

30 Scripts de Réels

30 IDÉES PRÊTES À TOURNER
POUR BOOSTER TA VISIBILITÉ

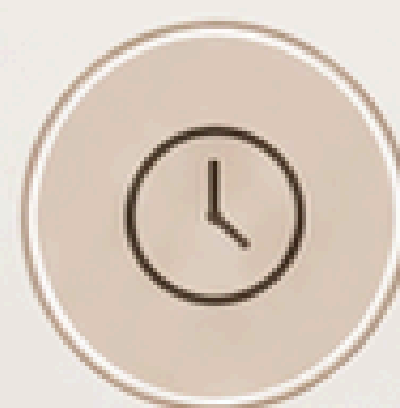
INSPIRE • CAPTIVE • ENGAGE • DÉVELOPPE TON ACTIVITÉ



DES SCÉNARIOS
DÉTAILLÉS



FACILES
À TOURNER



GAIN
DE TEMPS



ADAPTÉS À TON
SECTEUR D'ACTIVITÉ



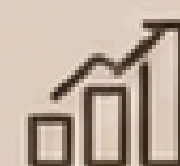
+ DE VISIBILITÉ



+ D'ENGAGEMENT



+ DE CLIENTS



+ DE RÉSULTATS

30 SCRIPTS DE REELS

30 idées prêtes à tourner pour ne plus jamais se demander « je poste quoi ? »

Comment utiliser ce guide

Simple, rapide et pensé pour filmer avec un smartphone.

- Choisis un script adapté à ton objectif.
- Prépare ton téléphone : vertical 9:16, lumière correcte et objectif propre.
- Filme plusieurs petits plans plutôt qu'une seule longue prise.
- Ne cherche pas la perfection : naturel > parfait.
- Ajoute ensuite ton montage, tes textes et ta musique.

01 — Qui suis-je ?

1 • PRÉSENTER

 Créer du lien

 20–30 s

 HOOK

« Si vous découvrez mon activité aujourd’hui, laissez-moi vous raconter qui je suis. »



PLANS À FILMER

Face caméra → plan de travail → produit/service → retour caméra



TEXTE / VOIX OFF

« Je suis [PRÉNOM], je suis [MÉTIER] et j’aide [CIBLE] à [RÉSULTAT].
Bienvenue dans mon univers. »



TEXTE À L’ÉCRAN

QUI SUIS-JE ?
[MÉTIER] • [VILLE/SECTEUR]



CTA

« Abonnez-vous pour découvrir la suite ! »

02 — Ce que je fais

1 • PRÉSENTER

 **Faire comprendre son offre**

 **15–25 s**

 **HOOK**

« Concrètement, qu’est-ce que je fais pour mes clients ? »

 **PLANS À FILMER**

Montrer le lieu → outils → geste métier → résultat final

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Mon travail consiste à [ACTION]. Je le fais pour [CIBLE], afin de [BÉNÉFICE]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

CE QUE JE FAIS
[OFFRE] → [BÉNÉFICE]

 **CTA**

« Une question ? Dites-moi en commentaire. »

03 — Pourquoi j’ai créé mon activité

1 • PRÉSENTER

 **Storytelling**

 **25–40 s**

 **HOOK**

« Au départ, je n’avais pas prévu d’en arriver là... »

 **PLANS À FILMER**

Ancienne photo si possible → lieu actuel → travail → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« J’ai commencé parce que [RAISON]. Au fil du temps, j’ai découvert que j’adorais [PASSION]. Aujourd’hui, je fais [ACTIVITÉ] pour [CIBLE]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

MON HISTOIRE
De [DÉPART] à aujourd’hui

 **CTA**

« Si mon histoire vous parle, restez par ici. »

04 — Pour qui je travaille

1 • PRÉSENTER

 Cibler sa clientèle	 15–25 s
 HOOK	« Si vous êtes [CIBLE], cette vidéo est pour vous. »
 PLANS À FILMER	Face caméra → montrer une prestation/produit → résultat
 TEXTE / VOIX OFF	« J’accompagne principalement [CIBLE 1], [CIBLE 2] et [CIBLE 3]. Mon objectif : [RÉSULTAT]. »
 TEXTE À L’ÉCRAN	C’EST POUR VOUS SI... [CIBLE]
 CTA	« Envoyez-moi un message si vous vous reconnaissez. »

05 — Ce qui me différencie

1 • PRÉSENTER

 **Positionnement**

 **20–30 s**

 **HOOK**

« Pourquoi choisir mon activité plutôt qu’une autre ? »

 **PLANS À FILMER**

3 plans illustrant qualité, méthode, détail ou service

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Chez moi, vous trouverez [POINT 1], [POINT 2] et surtout [POINT 3]. C’est ce qui fait ma différence. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

MA DIFFÉRENCE
1 • 2 • 3

 **CTA**

« Qu’est-ce qui compte le plus pour vous ? »

06 — Les coulisses

2 • SAVOIR-FAIRE

 Humaniser l’activité

 15–30 s

 **HOOK** « Vous voyez le résultat, mais pas tout ce qui se passe avant... »

 **PLANS À FILMER** 3–5 plans courts des coulisses

 **TEXTE / VOIX OFF** Voix off : « Avant d’arriver à ce résultat, il y a [étape 1], [étape 2] et [étape 3]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN** DANS LES COULISSES

 **CTA** « Vous voulez voir plus de coulisses ? »

07 — Étapes de fabrication

2 • SAVOIR-FAIRE

 **Montrer l'expertise**

 **20–35 s**

 **HOOK**

« Voici comment je passe de [MATIÈRE] à [PRODUIT]. »

 **PLANS À FILMER**

Matière → étape 1 → étape 2 → étape 3 → produit fini

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Tout commence par [étape]. Ensuite, je [étape]. Et enfin, [étape]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

DE [A] À [B]
ÉTAPE 1 → 2 → 3

 **CTA**

« Laquelle de ces étapes vous surprend le plus ? »

08 — Avant / après

2 • SAVOIR-FAIRE

 **Montrer la transformation**

 **10–20 s**

 **HOOK**

« Regardez la différence... »

 **PLANS À FILMER**

Avant → transition → après → détail

 **TEXTE / VOIX OFF**

Voix off : « Voici le point de départ. Après [ACTION], voilà le résultat. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

AVANT → APRÈS

 **CTA**

« Vous préférez avant ou après ? »

09 — Démonstration

2 • SAVOIR-FAIRE

 **Prouver son savoir-faire**

 **15–25 s**

 **HOOK**

« En quelques secondes, je vous montre comment ça fonctionne. »

 **PLANS À FILMER**

Plan serré sur le geste → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Pour obtenir [RÉSULTAT], je commence par [ACTION], puis [ACTION]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

COMMENT ÇA MARCHE ?

 **CTA**

« Enregistrez la vidéo pour vous en souvenir. »

10 — Astuce pro

2 • SAVOIR-FAIRE

 Apporter de la valeur

 15–25 s

 **HOOK** « Une petite astuce de pro qui peut vous faire gagner du temps. »

 **PLANS À FILMER** Face caméra → démonstration → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF** « Mon conseil : [ASTUCE]. Pourquoi ? Parce que [EXPLICATION COURTE]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN** L'ASTUCE DU PRO 

 **CTA** « Vous en voulez d'autres ? »

11 — A ou B ?

3 • ENGAGEMENT

 **Faire commenter**

 **8–15 s**

 **HOOK**

« Vous choisissez A ou B ? »

 **PLANS À FILMER**

Montrer A → montrer B → gros plan

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Personnellement, je choisirais [A] pour [RAISON]. Et vous ? »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

A VS B
VOUS CHOISISSEZ ?

 **CTA**

« A ou B ? Dites-moi en commentaire. »

12 — Vrai ou faux ?

3 • ENGAGEMENT

 Créer de l'interaction

 10–20 s

 **HOOK** « Vrai ou faux : [AFFIRMATION] ? »

 **PLANS À FILMER** Face caméra → pause → révélation

 **TEXTE / VOIX OFF** « Beaucoup pensent que c'est vrai. En réalité, [RÉPONSE + EXPLICATION]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN** VRAI OU FAUX ?

 **CTA** « Aviez-vous la bonne réponse ? »

13 — Votre plus gros problème

3 • ENGAGEMENT

 Identifier les besoins

 10–15 s

 HOOK

« Quel est votre plus gros problème avec [SUJET] ? »

 PLANS À FILMER

Face caméra → plans de l’activité

 TEXTE / VOIX OFF

« Je prépare de nouveaux contenus sur [SUJET] et j’aimerais savoir ce qui vous bloque le plus. »

 TEXTE À L’ÉCRAN

VOTRE PLUS GROS PROBLÈME ?

 CTA

« Répondez-moi en commentaire. »

14 — Vous aussi ?

3 • ENGAGEMENT

 Créer de la proximité

 8–15 s

 HOOK

« Dites-moi que je ne suis pas la seule personne à faire ça... »



PLANS À FILMER

Situation du quotidien → réaction → activité



TEXTE / VOIX OFF

« Quand [SITUATION], je fais toujours [ACTION]. Et vous ? »



TEXTE À L'ÉCRAN

VOUS AUSSI ? 👁️👁️



CTA

« Identifiez quelqu'un qui fait pareil. »

15 — Donnez-moi votre avis

3 • ENGAGEMENT

 **Faire participer**

 **10–20 s**

 **HOOK**

« J’hésite entre ces deux options : j’ai besoin de votre avis. »

 **PLANS À FILMER**

Option A → option B → face caméra

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Je pense choisir [A], mais je veux votre avis avant de décider. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

A ou B ?
VOTEZ 

 **CTA**

« Dites-moi votre choix. »

16 — Produit / service

4 • VENTE

 **Présenter sans forcer**

 **20–30 s**

 **HOOK**

« Vous cherchez [BESOIN] ? Voici ce que j’ai créé pour vous. »

 **PLANS À FILMER**

Produit/service → détail → utilisation → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« J’ai créé [PRODUIT/SERVICE] pour aider [CIBLE] à [RÉSULTAT]. Voici ce qu’il contient/ permet. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

[PRODUIT]
POUR [CIBLE]

 **CTA**

« Retrouvez toutes les infos en bio / par message. »

17 — Problème → solution

4 • VENTE

 **Montrer l'utilité**

 **15–25 s**

 **HOOK**

« Si vous avez ce problème, voici une solution simple. »

 **PLANS À FILMER**

Problème illustré → produit/service → utilisation → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Vous rencontrez [PROBLÈME] ? Avec [SOLUTION], vous pouvez [BÉNÉFICE]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

PROBLÈME 
SOLUTION 

 **CTA**

« Envie d'en savoir plus ? Contactez-moi. »

18 — Objection client

4 • VENTE

 **Rassurer**

 **20–30 s**

 **HOOK**

« “C’est trop cher” : voilà ce que je réponds. »

 **PLANS À FILMER**

Face caméra → produit/service → détail qualité

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Je comprends la question. Le prix inclut [ÉLÉMENT 1], [ÉLÉMENT 2] et [ÉLÉMENT 3]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

UNE QUESTION QUE L’ON ME POSE SOUVENT

 **CTA**

« Vous avez une autre question ? »

19 — Pourquoi choisir ce produit

4 • VENTE

 Mettre en avant les bénéfices	 20–30 s
 HOOK	« Voici 3 raisons de choisir [PRODUIT]. »
 PLANS À FILMER	3 détails → utilisation → résultat
 TEXTE / VOIX OFF	« Premièrement : [BÉNÉFICE]. Deuxièmement : [BÉNÉFICE]. Troisièmement : [BÉNÉFICE]. »
 TEXTE À L'ÉCRAN	3 RAISONS DE CHOISIR [PRODUIT]
 CTA	« Laquelle compte le plus pour vous ? »

20 — Témoignage / résultat

4 • VENTE

 **Preuve sociale**

 **20–35 s**

 **HOOK**

« Voici ce qui s’est passé après [ACTION]. »

 **PLANS À FILMER**

Avant → capture/témoignage si autorisé → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Avant, [SITUATION]. Après [ACTION], [RÉSULTAT]. Voici ce que mon client en a pensé. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

AVANT → APRÈS
[RÉSULTAT]

 **CTA**

« Vous voulez le même accompagnement ? Écrivez-moi. »

21 — Mon histoire

5 • STORYTELLING

 **Créer du lien**

 **25–40 s**

 **HOOK**

« Si on m’avait dit ça au début de mon aventure... »

 **PLANS À FILMER**

Face caméra → ancien visuel → activité actuelle

 **TEXTE / VOIX OFF**

« J’ai commencé [COMMENT]. J’ai rencontré [DIFFICULTÉ]. Et aujourd’hui, je suis ici grâce à [LEÇON]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

MON HISTOIRE EN 30 SECONDES

 **CTA**

« Suivez-moi pour la suite de l’aventure. »

22 — Une difficulté

5 • STORYTELLING

 **Montrer l’humain**

 **25–40 s**

 **HOOK**

« J’ai failli abandonner à cause de ça. »

 **PLANS À FILMER**

Plan calme → activité → détail symbolique → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

« À un moment, [DIFFICULTÉ]. Ce qui m’a permis de continuer : [SOLUTION/ÉTAT D’ESPRIT]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

CE N’ÉTAIT PAS TOUJOURS SIMPLE...

 **CTA**

« Vous avez déjà vécu ça ? »

23 — Une erreur

5 • STORYTELLING

 Partager une leçon

 20–30 s

 HOOK

« J’ai fait cette erreur au début... et je ne la referais plus. »

 PLANS À FILMER

Face caméra → montrer exemple → correction

 TEXTE / VOIX OFF

« Mon erreur : [ERREUR]. Ce que j’ai appris : [LEÇON]. Aujourd’hui, je fais plutôt [NOUVELLE MÉTHODE]. »

 TEXTE À L’ÉCRAN

MON ERREUR → MA LEÇON

 CTA

« Enregistrez cette vidéo si elle peut vous servir. »

24 — Une réussite

5 • STORYTELLING

 **Partager une victoire**

 **20–35 s**

 **HOOK**

« Ce petit moment représente beaucoup pour moi. »

 **PLANS À FILMER**

Résultat → coulisses → réaction → produit/service

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Il y a quelque temps, [SITUATION]. Aujourd’hui, [RÉSULTAT]. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à cette aventure. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

UNE PETITE VICTOIRE 😊

 **CTA**

« Quelle victoire vous rendez-vous fier ? »

25 — Ce que j’aurais aimé savoir

5 • STORYTELLING

 Apporter de la valeur

 20–30 s

 **HOOK**

« Si je pouvais parler à mon ancien moi, je lui dirais ça. »

 **PLANS À FILMER**

Face caméra → 3 plans illustratifs

 **TEXTE / VOIX OFF**

« Ne cherche pas [PERFECTION]. Commence par [ACTION]. Et surtout, n’oublie pas [CONSEIL]. »

 **TEXTE À L’ÉCRAN**

SI JE POUVAIS RECOMMENCER...

 **CTA**

« Envoyez ça à quelqu’un qui débute. »

26 — 3 conseils

6 • RAPIDES



Éduquer rapidement



15–25 s



HOOK

« 3 conseils simples si vous voulez [RÉSULTAT]. »



PLANS À FILMER

1 conseil = 1 plan



TEXTE / VOIX OFF

« Un : [CONSEIL]. Deux : [CONSEIL]. Trois : [CONSEIL]. »



TEXTE À L'ÉCRAN

3 CONSEILS POUR [RÉSULTAT]



CTA

« Lequel allez-vous tester ? »

27 — 3 erreurs

6 • RAPIDES

 Alerter et aider

 15–25 s

 **HOOK** « 3 erreurs à éviter si vous voulez [RÉSULTAT]. »

 **PLANS À FILMER** Erreur 1 → 2 → 3

 **TEXTE / VOIX OFF** « Première erreur : [ERREUR]. Deuxième : [ERREUR]. Troisième : [ERREUR]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN** 3 ERREURS À ÉVITER 

 **CTA** « Enregistrez-la pour plus tard. »

28 — FAQ

6 • RAPIDES

 Répondre aux clients

 15–30 s

 HOOK

« On me pose souvent cette question : [QUESTION]. »

 PLANS À FILMER

Face caméra → produit/service → réponse

 TEXTE / VOIX OFF

« La réponse est [RÉPONSE]. Et si vous vous demandez [QUESTION 2], la réponse est [RÉPONSE]. »

 TEXTE À L'ÉCRAN

FAQ
Q : [QUESTION]

 CTA

« Posez-moi vos prochaines questions. »

29 — Une journée avec moi

6 • RAPIDES

 **Montrer le quotidien**

 **20–40 s**

 **HOOK**

« Une journée dans ma vie de [MÉTIER], ça ressemble à ça. »

 **PLANS À FILMER**

5–7 plans : arrivée → travail → pause → coulisses → résultat

 **TEXTE / VOIX OFF**

Voix off : « Ma journée commence par... Ensuite... Et je termine par... »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

UNE JOURNÉE AVEC MOI

 **CTA**

« Vous voulez une version plus détaillée ? »

30 — Trend adaptable

6 • RAPIDES

 **Profiter d'un format tendance**

 **7–15 s**

 **HOOK**

« Quand [SITUATION] arrive dans mon métier... »

 **PLANS À FILMER**

Utiliser une tendance audio/format du moment → réaction → activité

 **TEXTE / VOIX OFF**

Texte/voix : « POV : [SITUATION DANS TON ACTIVITÉ]. »

 **TEXTE À L'ÉCRAN**

POV : [SITUATION]

 **CTA**

« Ça vous arrive aussi ? 😂 »



Mini guide pour filmer

Quelques règles pour obtenir de meilleurs rushs.

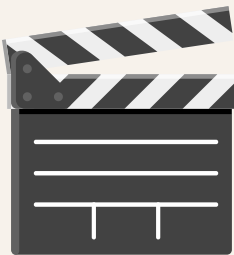
- Filme toujours en vertical (9:16).
- Place-toi face à une source de lumière si possible.
- Nettoie l'objectif avant de filmer.
- Fais des plans courts de 3 à 6 secondes.
- Filme plusieurs versions d'une même phrase.
- Laisse une seconde avant et après ton geste/parole.
- Évite les endroits très bruyants si tu parles face caméra.
- Ne cherche pas la perfection : le montage fera le reste.

Checklist avant de publier

Ton Reel est prêt ?

- ☐ Mon hook donne envie de rester.
- ☐ Le contenu apporte quelque chose.
- ☐ Le texte à l'écran est lisible.
- ☐ La vidéo est au format vertical 9:16.
- ☐ Le CTA indique clairement quoi faire.
- ☐ J'ai regardé la vidéo une dernière fois avant de publier.

TES IDÉES SONT PRÊTES.

À toi de filmer. 

Et si tu veux un montage qui les met en valeur...

Vous filmez. Nelley Média transforme.

N'hésitez pas à me contacter sur l'adresse mail contact@nelley-media.fr

NELLEY MÉDIA