LA BIO INSTAGRAM QUI CONVERTIT — LE MINI-GUIDE

ESTELLE.GERETACOM

3 SECONDES POUR CONVAINCRE

Quand une personne arrive sur ton profil, elle lit ta bio avant de regarder tes publications. En 3 secondes, elle doit pouvoir répondre à trois questions : qui es-tu, que peux-tu faire pour elle, et que doit-elle faire maintenant ?

Si une seule réponse manque, elle repart, même si ton contenu est excellent. Ta bio n'est pas une carte de visite : c'est ta vitrine et ta première vendeuse.

Ce mini-guide te donne les 6 indispensables, une formule à compléter et des exemples. La méthode fonctionne pour tous les métiers : thérapeute, coach, artisane, créatrice, commerçante, prestataire de services.

LES 6 INDISPENSABLES

Une bio qui convertit tient en 6 éléments, dans cet ordre de lecture.

Élément	Son rôle	À retenir
Photo de profil	Inspirer confiance	Ton visage, souriant, sur fond uni. Un logo seulement si tu es une marque ou une boutique.
Champ « Nom »	Être trouvée dans la recherche	Prénom + métier + ville ou spécialité. C'est le champ le plus important pour ton référencement.
Promesse	Dire qui tu aides et pour quel résultat	Une phrase centrée sur ta cliente, pas sur toi.
Preuve	Rassurer	Un chiffre, un diplôme, une méthode ou une zone géographique.
Appel à l'action	Dire quoi faire maintenant	Une seule action, avec un verbe : réserve, télécharge, écris-moi.
Lien	Transformer la visite en contact	Un lien qui mène directement à l'action annoncée.

1. LA PHOTO DE PROFIL

On achète à une personne avant d'acheter un service. Choisis un portrait net, cadré serré, lumineux, avec un fond dans tes couleurs. Vérifie qu'on te reconnaît encore quand la photo est affichée en tout petit.

2. LE CHAMP « NOM » : TON ATOUT SEO

Le champ « Nom » (en gras sur ton profil) et ton nom d'utilisateur sont lus par la recherche Instagram. Écrire seulement « Marie Dupont » te rend introuvable pour quelqu'un qui tape « sophrologue Toulouse ».

- À éviter : Marie Dupont
- À faire : Marie | Sophrologue Toulouse

Reste courte (vise 30 caractères maximum) et utilise les mots que ta cliente taperait réellement, pas ton jargon.

3. LA PROMESSE

C'est le cœur de ta bio. Elle répond à la question « qu'est-ce que j'y gagne ? ». Parle du résultat, pas de l'outil : ta cliente ne cherche pas « de la réflexologie », elle cherche « mieux dormir ».

4. LA PREUVE

Une seule ligne suffit pour lever le doute : « +120 clientes accompagnées », « Certifiée RNCP », « 10 ans d'expérience », « Cabinet à Lannilis et en visio ». Si tu débutes, ta méthode ou ta localisation jouent ce rôle.

5. L'APPEL À L'ACTION

Sans consigne, personne n'agit. Termine toujours par une action unique et précise, placée juste au-dessus du lien : « Réserve ta séance découverte », « Télécharge le guide offert », « Écris-moi DEVIS en message ».

6. LE LIEN

Instagram autorise jusqu'à 5 liens, mais seul le premier s'affiche directement sous ta bio : place-y ton action prioritaire. Le lien doit tenir la promesse de ton appel à l'action. Si tu annonces une prise de rendez-vous, il ouvre l'agenda, pas la page d'accueil de ton site.

À activer aussi : la catégorie professionnelle (elle affiche ton métier sous ton nom) et les boutons de contact (e-mail, appel, itinéraire, réservation).

LA FORMULE À COMPLÉTER

Ta bio tient en 4 lignes et 150 caractères maximum, espaces et émojis compris. Recopie ce modèle et remplace les crochets.
Champ « Nom » : [Prénom] | [Métier] [Ville ou spécialité]

Bio :
J'aide [qui] à [résultat concret] sans [frein principal]
[Preuve : chiffre, diplôme, méthode ou lieu]
[Offre du moment ou cadeau]
↓ [Verbe d'action + ce qu'elle obtient]

LA FORMULE À COMPLÉTER

Ta bio tient en 4 lignes et 150 caractères maximum, espaces et émojis compris. Recopie ce modèle et remplace les crochets.
Champ « Nom » : [Prénom] | [Métier] [Ville ou spécialité]

Bio :
J'aide [qui] à [résultat concret] sans [frein principal]
[Preuve : chiffre, diplôme, méthode ou lieu]
[Offre du moment ou cadeau]
↓ *[Verbe d'action + ce qu'elle obtient]*

Lien n° 1 : la page qui permet de faire l'action annoncée.

Pour remplir les crochets, réponds à ces **4 questions** :

1. **Qui ?** Ta cliente idéale en 2 ou 3 mots : « les mamans épuisées », « les artisans du bâtiment », « les futures mariées ».
2. **Quel résultat ?** Ce qu'elle obtient après t'avoir choisie : « retrouver un sommeil réparateur », « un site qui amène des devis ».
3. **Quelle preuve ?** Ce qui montre que tu es la bonne personne.
4. **Quelle action ?** Le premier petit pas, simple et sans risque : un appel découverte, un guide offert, un message privé.

Une idée par ligne, un retour à la ligne entre chaque. Les émojis sont utiles comme puces visuelles en début de ligne : 3 au maximum.

LA MÊME FORMULE, QUATRE MÉTIERS

La structure ne change jamais : seuls les mots changent. Les exemples ci-dessous sont fictifs et servent de modèles.

Métier	Champ « Nom »	Bio
Naturopathe	Julie | Naturopathe Lille	J'aide les femmes fatiguées à retrouver leur énergie sans régime strict · Cabinet à Brest et visio · ↓ Réserve ton appel découverte offert
Coach professionnelle	Claire | Coach reconversion	J'aide les salariées à changer de métier sans tout risquer · +80 reconversions accompagnées · ↓ Télécharge le guide « 5 étapes »
Coiffeuse	Léa | Coiffeuse coloriste Bordeaux	Des blonds lumineux qui respectent tes cheveux · Salon au centre de Quimper · ↓ Prends rendez-vous en ligne
Photographe	Emma | Photographe mariage Finistère	Des photos naturelles pour revivre ton mariage sans poses figées · 60 mariages depuis 2019 · ↓ Vérifie ma disponibilité pour ta date

AVANT / APRÈS

Avant :

Nom : Sophie Martin
Passionnée de bien-être
Maman de 2 enfants
La vie est belle
www.monsite.fr

On ne sait ni ce qu'elle fait, ni pour qui, ni quoi faire ensuite.

Après :

Nom : Sophie | Réflexologue Lannilis
J'aide les femmes stressées à retrouver le sommeil
Certifiée · Cabinet et domicile
1re séance : -20 %
↓ Réserve ta séance

Même personne, même métier : la seconde version dit qui elle aide, pourquoi lui faire confiance et comment réserver.

LES 7 ERREURS QUI FONT FUIR

1. **Parler de toi au lieu de ta cliente.** « Passionnée par… » ne répond pas à « qu'est-ce que j'y gagne ? ».

2. ***U*n champ « Nom » sans mot-clé.** Tu disparais des résultats de recherche.

3. ***U*ne liste de qualités ou de citations.** « Bienveillante, à l'écoute » ne te distingue de personne.

4. **Du jargon de métier.** Si ta cliente ne taperait pas ce mot, ne l'écris pas.

5. ***A*ucun appel à l'action.** La visiteuse intéressée ne sait pas quoi faire.

6. ***U*n lien vers une page d'accueil générale** ou, pire, aucun lien.

7. **Trop d'informations**. Plusieurs offres, plusieurs actions, dix émojis : quand tout est important, rien ne l'est.

TA CHECKLIST AVANT DE VALIDER

- [ ] Ma photo montre mon visage et reste lisible en petit format
- [ ] Mon champ « Nom » contient mon métier et ma ville ou ma spécialité
- [ ] Ma première ligne dit qui j'aide et pour quel résultat
- [ ] J'ai une preuve : chiffre, diplôme, méthode ou lieu
- [ ] J'ai un seul appel à l'action, avec un verbe
- [ ] Mon premier lien mène directement à cette action
- [ ] Ma bio fait moins de 150 caractères, une idée par ligne
- [ ] Ma catégorie professionnelle et mes boutons de contact sont activés
- [ ] Une inconnue comprend mon activité en 3 secondes (fais le test avec une amie)

ET APRÈS LA BIO ?

La bio ouvre la porte, le reste du profil confirme. Prévois 3 ou 4 stories à la une (Qui suis-je, Mes offres, Avis clientes, Infos pratiques) et épingle 3 publications : une qui te présente, une qui montre ton expertise, une qui présente ton offre.

Relis ta bio tous les 3 mois, et à chaque nouvelle offre.

BESOIN D'UN REGARD EXTÉRIEUR ?

Je suis Estelle, spécialiste Canva et communication digitale pour les entrepreneuses. Envoie-moi ta nouvelle bio en message privé sur Instagram, @estelle.geretacom, ou retrouve mes accompagnements sur estelle-g.fr.

Limites Instagram vérifiées en octobre 2026 : bio de 150 caractères, jusqu'à 5 liens (source).

ET SI TU VEUX ALLER PLUS VITE ?

Ta bio est prête : elle va amener des visiteuses sur ton profil. Encore faut-il qu'elles y trouvent du contenu qui leur donne envie de rester, puis de te contacter.

Si tu préfères te concentrer sur ton métier et commencer à publier dès cette semaine, j'ai créé pour toi Créa'Digitale : des templates Canva réutilisables et personnalisables à l'infini.

Ce qui est inclus

- 50 carrousels prêts à l'emploi : éducatif, témoignages, « qui suis-je », astuces, étapes...
- 6 univers colorés, à adapter à tes couleurs et à tes polices en quelques clics.
- Un guide pas à pas de 20 pages, pensé pour toi même si tu débutes complètement sur Canva.

Prête à gagner des heures sur ta création de contenu ?

Découvre Créa'Digitale

Je suis Estelle, spécialiste Canva et communication digitale pour les entrepreneuses.



@estelle.geretacom

estelle-g.fr