GAGNER DE L'ARGENT EN LIGNE

SANS BLABLA

Avec l'IA : choisis ta méthode, passe à l'action



BONUS : 9 VIDÉOS TUTO OFFERTES

Monte tes Reels avec l'IA, étape par étape
Tu regardes. Tu reproduis. Tu publies.

Créatrice UGC | Agents IA & automatisation | Pubs Meta & TikTok | Brandshipping

125 pages pour créer un business · 42 prompts · 20 ateliers

LE GUIDE PRATIQUE 2026

GAGNER DE L'ARGENT EN LIGNE

Sans blabla. *Les méthodes classées par argent réellement gagné, pas par argent promis.*

17
méthodes concrètes
de la plus rapide à la plus rentable

14
méthodes comparées
difficulté, délai des 1ers €, gains par mois

17
ateliers pas à pas
ChatGPT, Claude Code, ManyChat, Higgsfield...

3
plans d'action
30 jours • 90 jours • 1 an

AVEC CE GUIDE, TU VAS

- ✓ Savoir quelle méthode rapporte vraiment, et au bout de combien de temps
- ✓ Éviter les pièges : plateformes fermées, outils devenus payants, fausses promesses
- ✓ Créer et monter tes Reels, ta première page ou ta première app avec l'IA
- ✓ Vendre un ebook, un produit numérique ou tes compétences
- ✓ Déclarer tes revenus simplement, dès le premier euro
- ✓ **NOUVEAU :** TikTok Shop, produit bankable, Printify × Etsy, ta musique sur Spotify, le quiz et 42 prompts IA (niche, marque, logo, avatar, pub)

C'EST POUR TOI SI

Tu pars de zéro | **Tu as 1 h par jour** | **Tu veux un vrai plan** | **Tu veux utiliser l'IA**

CHOISIS TA MÉTHODE. PASSE À L'ACTION.

SOMMAIRE

Choisis ton parcours

Commence par la méthode qui te ressemble, puis suis l'atelier qui va avec. Clique sur un chapitre pour y aller.

1 BIEN DÉMARRER — les bases + ton quiz

- Bien démarrer 4
- Les méthodes 5
- Quiz : ta méthode 7
- Ton profil 8

2 LES RÉSEAUX SOCIAUX — attirer, publier, vendre

- Les réseaux sociaux 9
- Monétiser l'audience 11
- Attirer et vendre 13
- Les tendances 15
- Tester ton offre 17
- Créatrice UGC 18
- Compte sans visage 19
- Ton avatar IA 20
- Traduire tes vidéos 21
- Claude + ManyChat 22
- RapidDM gratuit 24
- Community manager 26
- Insta automatique 27

3 CRÉER TES VIDÉOS — Reels, montage, IA

- Préparer une vidéo 28
- Reels + Claude Code 29
- Reel avec ChatGPT 31
- Vidéo Higgsfield 33
- Outils gratuits 35
- Le clipping 36
- Format GTA VI 38
- Reels sur Facebook 39

4 EBOOKS ET PRODUITS NUMÉRIQUES — créer une fois, vendre souvent

- Vendre un ebook 42
- Ebook en 10 étapes 43
- Les 4 outils IA 44
- Couverture et vente 45
- Modèles Canva 46
- Newsletter payante 47
- Communauté payante 48
- Revenus récurrents 49
- Musique et IA 50
- Produits numériques 55

5 SITES ET APPLICATIONS — sans savoir coder

- Créer un site 57
- Page avec Claude 60
- Site + Higgsfield 61
- Sites pour commerces 63
- Coder gratuitement 64
- Ton app avec Bloxks 65
- Publier ton app 67

6 VENDRE DES PRODUITS — impression, boutique, marque

- Print on demand 68
- Printify × Etsy 70
- TikTok Shop 72
- Produit bankable 74
- Brandshipping 76
- Boutique Shopify 79
- L'affiliation 80

7 SERVICES ET IA POUR LES PROS — vendre ton temps et tes outils

- Tes compétences 82
- Services avec l'IA 84
- Automatisations IA 86
- Standard tél. IA 87
- Tâches automatiques 88
- Les agents IA 90
- Agent Claude / GPT 91
- Agent avec n8n 92
- Micro-tâches 93

8 VENDRE AVEC LA PUB — Meta, TikTok, YouTube, Snap + IA

- Avant ta 1re pub 95
- Meta : FB + Insta 96
- TikTok Ads 97
- YouTube, Snap... 98
- La pub qui vend 99
- Tes pubs avec Claude 100
- Lire tes chiffres 101
- Pubs refusées 102

9 TON PLAN D'ACTION — 30 jours • 90 jours • 1 an

- Ton plan d'action 103
- Selon ta situation 106
- Ton offre en 1 page 109
- Déclarer tes gains 110
- Suivi sur 30 jours 111

LES BONUS — à garder sous la main

- 30 prompts IA 112
- 12 prompts business 114
- Premier sur Google 116
- Être citée par l'IA 120
- Économise 200 € 121
- Les calculs 123
- Signaux d'arnaque 124
- Liens officiels 125

BIEN DÉMARRER

Bien démarrer

5 TRUCS QU'ON TE RACONTE ENCORE ET QUI SONT FAUX

ShareASale : fermé depuis le 6 octobre 2025. Tout est passé sur Awin. ManyChat gratuit : 25 contacts depuis le 2 mars 2026, plus 1 000. Ça bloque tout de suite. DataAnnotation : n'accepte pas la France. Inutile d'essayer. Amazon Merch : nouveau système depuis juin 2026. Tu gagnes 2× moins si tu n'amènes pas ton trafic. Threads : ne rapporte plus rien. Bonus supprimé.

CHOISIR UNE MÉTHODE ADAPTÉE

Compare le temps disponible, les compétences nécessaires et les frais de départ. Commence par une offre simple, teste la demande, puis développe ce qui fonctionne.

LES IMPÔTS, EN 3 LIGNES

Tout ce que tu gagnes doit être déclaré Dès le premier euro. Le statut simple, c'est la micro-entreprise sur autoentrepreneur.urssaf.fr. Gratuit, 15 minutes. Plafonds 2026 : 203 100 € en vente, 83 600 € en services.

BIEN DÉMARRER

Comparer les méthodes

Les 14 méthodes de base, classées par argent **réellement gagné**, pas par argent promis. Les ateliers sur le brandshipping, le clipping et la création d'applications complètent les 17 pistes du guide.

Difficulté : ●○ sur 10 (rouge = difficile) • 1ers € : délai avant le premier euro • Par mois : fourchette constatée

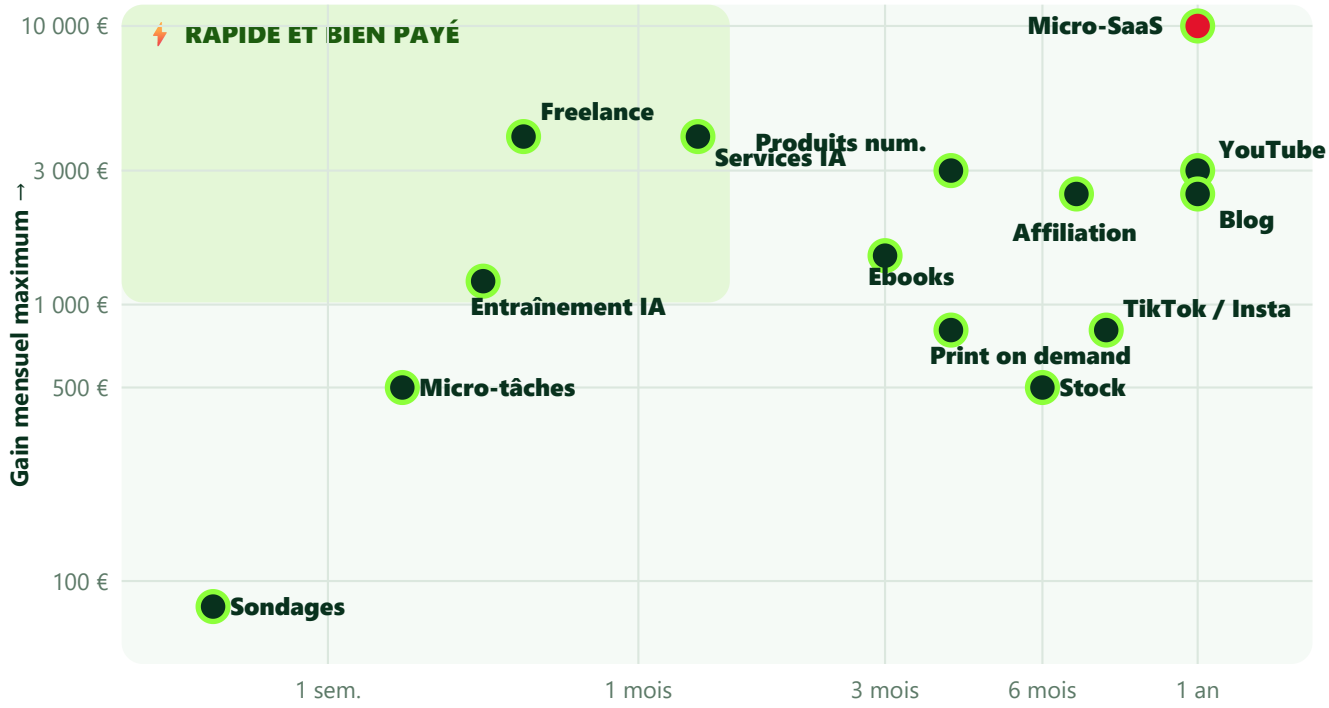
Méthode	Difficulté	1ers €	Par mois	En une phrase
Freelance	●●●●○○○○○○	1–4 sem.	**800–4 000 €**	*Le plus rapide. Tu vends une compétence, tu es payé.*
Services IA aux entreprises	●●●●●●○○○○	3–8 sem.	**500–4 000 €**	*Les PME cherchent, personne ne propose.*
Produits numériques	●●●●●●○○○○	2–6 mois	**300–3 000 €**	*Tu crées une fois, tu vends 1 000 fois.*
Ebooks	●●●●●○○○○○	2–4 mois	**100–1 500 €**	*Facile à faire, dur à vendre sans audience.*
Affiliation	●●●●●●●○○○	4–10 mois	**200–2 500 €**	*Lent au début, puis ça roule tout seul.*
YouTube (format long)	●●●●●●●○○○	6–18 mois	**0–3 000 €**	*Le seul réseau qui paie vraiment les vues.*
Entraînement d'IA	●●●●○○○○○○	1–3 sem.	**200–1 200 €**	*Payé à l'heure, fiable, mais plafonné.*
TikTok / Insta	●●●●●●○○○○	4–12 mois	**0–800 €**	*Super pour l'audience. Nul pour l'argent direct.*
Print on demand	●●●●●○○○○○	2–6 mois	**50–800 €**	*Saturé. Marche si tu amènes ton trafic.*
Stock (photo, vidéo, voix)	●●●●●○○○○○	3–9 mois	**20–500 €**	*Vrai passif, mais il en faut beaucoup.*
Blog / newsletter	●●●●●●●○○○	6–18 mois	**100–2 500 €**	*Très lent. Très solide après 2 ans.*
Micro-tâches	●●○○○○○○○○	1–2 sem.	**100–500 €**	*Sûr et immédiat. Petit.*
Sondages	●○○○○○○○○○	2–7 jours	**30–80 €**	*Le plus facile. Le moins payé.*
Micro-SaaS	●●●●●●●●●○	6–18 mois	**0–10 000 €**	*Le plafond le plus haut. Le plus dur.*

À retenir : un truc facile et bien payé, ça n'existe pas. Le haut du tableau demande une compétence. Le bas n'en demande aucune. C'est exactement pour ça qu'il paie mal.

BIEN DÉMARRER

La carte des méthodes

Plus une méthode est à gauche, plus l'argent arrive vite. Plus elle est haut, plus elle peut rapporter. Le coin vert, c'est là où il faut commencer.



Le plan malin

Commence par le bas pour avoir de l'argent tout de suite. Construis une compétence en parallèle. Remonte vers le haut. C'est tout.

Comprendre les chiffres

Chiffre d'affaires, commissions et bénéfice, ce n'est pas pareil. Déduis les frais de plateforme, les outils, la pub et les cotisations. Un montant cumulé depuis le lancement n'est pas un revenu mensuel. Teste avec tes propres coûts.

BIEN DÉMARRER NOUVEAU

Quiz : quelle méthode est faite pour toi ?

Réponds vite, sans réfléchir trop longtemps. Note la lettre de chaque réponse, puis compte celle qui revient le plus souvent.

1 Ce qui te motive le plus

- **A** Encaisser de l'argent rapidement
- **B** Résoudre des problèmes pour des pros
- **C** Créer un produit qui se vend tout seul
- **D** Partager, montrer, parler à une communauté

2 Ta plus grande force

- **A** Tu es fiable et tu travailles vite
- **B** Tu aimes les outils et la technique
- **C** Tu as des idées et du goût
- **D** Tu es à l'aise à l'écrit ou devant la caméra

3 Ton budget de départ

- **A** 0 €
- **B** Moins de 50 €
- **C** Jusqu'à 150 €
- **D** Jusqu'à 300 €

4 Tes premiers euros, tu les veux…

- **A** Dans le mois
- **B** Dans 1 à 2 mois
- **C** Dans 2 à 6 mois
- **D** Je peux attendre 6 mois ou plus

5 Tu préfères travailler…

- **A** Pour des clients, à la mission
- **B** Avec des entreprises, sur la durée
- **C** Seul(e), sur ton propre produit
- **D** Avec une audience qui te suit

6 Dans 1 an, tu veux surtout…

- **A** Un revenu stable chaque mois
- **B** Des clients pros fidèles
- **C** Des ventes pendant que tu dors
- **D** Une communauté qui t'attend

Ton résultat : majorité de A, B, C ou D ? Tourne la page pour découvrir ton profil et ta première action. Égalité entre deux lettres ? Lis les deux profils : tu peux commencer par le plus rapide.

BIEN DÉMARRER NOUVEAU

Ton profil et ta première action

Chaque profil renvoie aux chapitres du guide à lire en priorité.

A Le/la Rapide

Tu veux du concret tout de suite. Ta force : vendre une compétence ou ton temps, sans attendre d'avoir une audience.

À lire en premier : Vendre ses compétences (p. 82) • Les micro-tâches et les sondages (p. 93) • Organiser son plan d'action (p. 103)

👉 **Aujourd'hui : écris 3 services que tu sais déjà rendre et crée ton profil sur une plateforme de freelance.**

B L'Expert(e) IA

Tu aimes les outils. Les entreprises cherchent quelqu'un pour leur faire gagner du temps avec l'IA : c'est toi.

À lire en premier : Proposer des services avec l'IA (p. 84) • Automatiser les tâches répétitives (p. 88) • Créer une page avec Claude (p. 60)

👉 **Aujourd'hui : choisis 1 métier (coiffeur, coach, agence immo…) et liste 3 tâches que tu pourrais automatiser pour lui.**

C Le/la Créateur(trice)

Tu préfères créer une fois et vendre ensuite. Patience au début, mais tes produits travaillent pour toi.

À lire en premier : Créer et vendre un ebook (p. 42) • Les produits numériques (p. 55) • Le print on demand (p. 68) • Créer une app avec Bloxks (p. 65)

👉 **Aujourd'hui : note les 10 questions qu'on te pose le plus souvent. Ton premier produit est dedans.**

D Le/la Bâtisseur(se) d'audience

Tu aimes partager. C'est le chemin le plus lent, mais une audience fidèle se transforme en ventes, en affiliation et en abonnements.

À lire en premier : Les réseaux sociaux (p. 9) • Comprendre l'affiliation (p. 80) • Revenus récurrents (p. 49) • Créer un Reel avec ChatGPT (p. 31) • Le clipping (p. 36)

👉 **Aujourd'hui : choisis UN réseau et UN sujet, et programme tes 3 premières publications.**

Le conseil du guide : quel que soit ton profil, commence par une méthode qui paie vite pendant que tu construis celle qui paie longtemps.

LES MÉTHODES

Les réseaux sociaux

LE CALCUL QUI RÈGLE LE DÉBAT

Même audience : 1 million de vues par mois. Voilà ce que tu touches : YouTube format long : 2 000 à 10 000 $ TikTok : 400 à 1 000 $ YouTube Shorts : 30 à 80 $ X (Twitter) : 8 à 12 $ Même travail. Jusqu'à 1 000 fois moins d'argent. Retiens ça.

Réseau	Il faut quoi pour être payé	Tu touches	France
YouTube	1 000 abonnés + 4 000 h vues. Ou 1 000 abonnés + 10 M de vues Shorts / 90 j.	2–10 $ / 1 000 vues Finance : 15–30 $ Gaming : 1,50 $	Oui
TikTok	10 000 abonnés + 100 000 vues / 30 j. Vidéos de plus d'1 minute seulement.	0,40–1,00 $ / 1 000 vues	Oui
Facebook	Content Monetization. Et depuis mars 2026, Creator Fast Track.	1 000 $/mois dès 100 k abonnés ailleurs 3 000 $/mois si > 1 M	Selon cas
Instagram	Bonus sur invitation uniquement.	500–3 000 $/mois le plus souvent	Invitation
Snapchat	≈ 50 000 abonnés + 100 h de vues Spotlight / 28 j (nouveau, mai 2026).	Part de pub. Retrait dès 100 $.	45 pays
X (Twitter)	Abonnement payant + 500 abonnés vérifiés + 5 M d'impressions / 3 mois.	8–12 $ par million	Oui

Réseau	Il faut quoi pour être payé	Tu touches	France
Pinterest	Pas de pub partagé. Liens d'affiliation OK avec #ad.	Commissions seulement	Oui
LinkedIn	Aucun programme.	Missions et clients	Oui
Threads	Rien. Bonus supprimé vers avril 2025.	0 €	Néant

YouTube — le seul qui paie

Niches qui payent

Finance, business, immobilier, assurance, logiciels, santéLe RPM y est 10× celui du gaming.

L'algorithme

Il veut que tu gardes les gens sur YouTube. Deux leviers : la miniature (le clic) et les 30 premières secondes (la rétention).

Ce qui marche

Tutos, comparatifs de produits, vidéos longues bien tenues, documentaires de niche.

Danger 2026

YouTube chasse le contenu « inauthentique » : voix IA sur images d'archives, clips recyclés, compilations.

LES MÉTHODES

Monétiser son audience

🎵 TikTok — l'audience oui, l'argent non

- Seules les vidéos de plus d'1 minute sont payées, avec 1 000 vues minimum.
- Exclus : duos, stitchs, vidéos avec filigrane, diaporamas d'images.
- Il te faut 1 million de vues par mois pour dépasser 500 €.
- L'argent réel est ailleurs : marques, TikTok Shop, tes propres produits.
- Niches : finance, beauté, fitness, cuisine, éducation, parentalité.
- L'algorithme teste sur un petit groupe. Il regarde le taux de complétion et les partages.

📘 Meta — la nouveauté à saisir

- Mars 2026 : Meta lance Creator Fast Track. Il te paie pour republier sur Facebook une audience construite ailleurs.
- 1 000 $/mois si tu as 100 000 abonnés sur Insta, TikTok ou YouTube. 3 000 $/mois si tu dépasses 1 million.
- Accès direct à Facebook Content Monetization, qui continue après.

⚠️ **À vérifier :** que la France est éligible avant de compter dessus.

LES MÉTHODES

Outils et erreurs à éviter

🛠️ LES OUTILS IA POUR PRODUIRE VITE

🎬 Montage
CapCut (gratuit). Sous-titres auto, formats verticaux, modèles.

🎨 Visuels
Canva. Miniatures, vidéos texte, carrousels.

🎙️ Voix
ElevenLabs si tu ne veux pas parler.

✍️ Scripts
Claude ou ChatGPT. Donne-leur TON expérience, pas juste le sujet.

🔎 Recherche
TubeBuddy ou VidIQ pour les mots-clés YouTube.

🗓️ Programmation
Metricool ou Buffer pour poster partout d'un coup.

🚫 LES ERREURS QUI T'EMPÊCHENT DE GAGNER

- ✕ Viser les vues au lieu de viser la niche qui paie.
- ✕ Faire des Shorts en croyant que ça rapporte. Ça sert à gagner des abonnés, pas de l'argent.
- ✕ Changer de sujet tous les mois. L'algorithme ne sait plus à qui te montrer.
- ✕ Négliger les miniatures. C'est 50 % du résultat sur YouTube.
- ✕ Publier moins d'1 minute sur TikTok et attendre un paiement.
- ✕ Croire que le partage de pub suffira. Il ne suffit presque jamais.

🎯 **La stratégie en une phrase :** construis l'audience là où c'est facile (TikTok, Reels, Pinterest). Gagne l'argent là où c'est payé (YouTube long, tes produits, tes prestations).

LES MÉTHODES

Attirer l'attention : le sujet et l'image

Ton but n'est pas de faire des vues : c'est d'attirer les bonnes personnes, de leur apporter quelque chose, puis de leur donner envie de découvrir ton offre. Avant de filmer, pose-toi une question : à qui je parle, et pourquoi cette personne regarderait ma vidéo ?

1. CHOISIS UN SUJET POUR UN PUBLIC PRÉCIS

Animaux
situations du quotidien, comportements, conseils

Cuisine
recettes, astuces, démonstrations

Conseils pratiques
régler un problème, apprendre un geste

Actualité
expliquer une nouveauté et ce qu'elle change

Storytime
une expérience, une difficulté, une découverte

Animation
humour, personnages, petites histoires

BON À SAVOIR : l'animation est un format, pas une niche. Des fruits animés qui racontent une histoire, c'est la forme ; la niche, c'est le sujet et le public. Choisis un univers où tu peux publier souvent et vendre une offre qui va avec. Un animal à l'image attire l'œil, mais ne garantit ni vues ni ventes.

2. LE HOOK VISUEL : ACCROCHER AVANT MÊME DE PARLER

Ce que tu peux tester	Exemples
La tenue	une couleur qui tranche avec le décor, un accessoire reconnaissable
L'objet	un micro visible, ton produit, un ustensile inattendu
La posture	penchée vers la caméra, assise à un endroit inhabituel, déjà en action
Le lieu	la cuisine pour une recette, l'atelier pour une réparation
Le mouvement	ouvrir une boîte, retourner un objet, montrer une page

Exemple : pour une vidéo cuisine, tiens une fourchette comme un micro et commence par « Avant de jeter ça, regarde ce que tu peux en faire. » La fourchette accroche l'œil ; ton vrai micro enregistre ta voix.

IMAGE ET SON : LE MINIMUM : objectif nettoyé, téléphone stable, vidéo à la verticale. Place-toi face à une fenêtre (jamais dos à elle, sinon tu deviens une silhouette). Rapproche le micro et coupe les bruits autour. Pas besoin de studio : on doit bien te voir, bien t'entendre et comprendre ce que tu montres.

LES MÉTHODES

Les mots qui retiennent et la vidéo qui vend

Les premières secondes décident de tout. Commence directement par une question, un problème, une démonstration ou un vrai résultat. Pas de longue présentation avant d'arriver au sujet.

3. LE HOOK VERBAL : 12 ACCROCHES À ADAPTER

1	« Si tu débutes dans [domaine], commence par ça. »	2	« Tu fais encore cette erreur avec [sujet] ? »
3	« Avant d'acheter [produit], vérifie ces 3 points. »	4	« Comment passer de [départ] à [résultat concret]. »
5	« Regarde ce qui change quand je fais ça. »	6	« Tu bloques sur [problème] ? Voici une piste. »
7	« 3 choses à préparer avant de lancer [projet]. »	8	« Le détail que j'aurais aimé connaître avant de commencer. »
9	« J'ai comparé [A] et [B] : voilà la différence. »	10	« On voit cette tendance partout : voici ce qu'il faut regarder. »
11	« Comment faire [action] sans [difficulté habituelle] ? »	12	« Je te montre le résultat, puis comment je l'ai obtenu. »

RÈGLE D'OR : une bonne accroche fait une promesse que la vidéo tient. Les expériences, comparaisons et résultats que tu annonces doivent être vrais.

4. LA STRUCTURE QUI MÈNE À TON PRODUIT

1. Accroche	2. Contenu utile	3. Lien avec ton produit	4. Action
on s'arrête	on apprend quelque chose	ça va plus loin	une seule chose à faire

📋 EXEMPLE · EBOOK BUSINESS

« Tu veux lancer une activité avec l'IA, mais tu changes d'idée chaque semaine ? Commence par choisir une seule offre et une seule cible. Regarde : voici un exemple d'offre que tu peux construire. Dans mon guide, je détaille toutes les étapes. Commente GUIDE pour découvrir ce qu'il contient. »

PENDANT QUE TU PARLES : montre quelque chose : une page, ton écran, un geste, ton produit en situation. Coupe les répétitions et ajoute des sous-titres lisibles.

LES MÉTHODES

Rebondir sur les tendances

Les tendances te donnent des idées de vidéos et des occasions d'être découverte. Le secret : reprendre le mécanisme, jamais la vidéo des autres, et toujours ramener à ton sujet.

1. **Rebondis sur une vidéo qui marche**
   Repère son mécanisme : question surprenante, démonstration, situation drôle, histoire avec une chute. Puis recrée ce principe avec tes propres images. Si tu as les droits d'un extrait, tu peux enchaîner : « Cette situation résume exactement le problème. Voilà comment je m'y prends… » Une vidéo publique n'est pas libre de droits pour vendre ton produit.
2. **Explique une actualité**
   Choisis une info utile pour ton public, explique-la avec tes mots et relie-la à son besoin : « Ce nouvel outil IA fait parler de lui. Avant de le payer, voici les 3 questions que je me poserais. » Puis : « C'est cette démarche que je détaille dans mon guide. »
3. **Raconte un storytime**
   La situation → l'obstacle → la décision → la leçon. Termine par une transition liée à cette leçon. N'invente jamais une histoire pour vendre.
4. **Utilise les sons tendance**
   Sur YouTube Shorts, un son populaire choisi dans l'outil de création peut te faire apparaître sur la page de ce son. Ça aide à être découverte, mais ne garantit pas plus de vues : ton accroche reste le plus important.

SONS ET TRENDS : TA MÉTHODE

Repère	Adapte	Règle le son
musiques, transitions, challenges et façons de raconter qui reviennent dans ton univers	à ton sujet et à ton produit, avec tes propres images	une musique qui va avec l'ambiance, plus basse quand tu parles

Exemple : reprends le format « Ce que je pensais / Ce qui se passe vraiment » pour montrer une difficulté du lancement d'une activité, puis présente une étape concrète de ton guide.

ATTENTION AUX DROITS : un son disponible dans une application n'est pas forcément utilisable partout, surtout pour une vidéo de promotion ou une publicité. Vérifie les droits avant. Et sois transparente : sur TikTok, active le paramètre « contenu promotionnel » (divulgation) quand tu fais la promotion de ta propre activité.

L'IDÉE À RETENIR : suivre une tendance, oui, mais en donnant une raison de s'intéresser à toi et à ton offre.

LES MÉTHODES

Une seule action, puis l'automatique

À la fin de ta vidéo, ne demande pas tout à la fois (s'abonner, partager, commenter, acheter). Choisis une seule prochaine étape, et dis clairement ce que la personne va recevoir.

5. TERMINE PAR UNE SEULE PROCHAINE ÉTAPE

Ton objectif	Ce que tu dis
Présenter ton produit	« Tu veux les étapes détaillées ? Mon guide est dans le lien de mon profil. »
Recevoir des demandes	« Commente GUIDE et je t'envoie sa présentation en message privé. »
Offrir un extrait gratuit	« Commente EXTRAIT pour recevoir quelques pages avant de choisir. »

SOIS CLAIRE : annonce ce que la personne reçoit : un contenu gratuit, une présentation ou un lien d'achat. Pas de surprise.

6. AUTOMATISER « COMMENTE GUIDE » AVEC MANYCHAT

1. **Connecte ton compte**
   Relie ton compte Instagram professionnel à ManyChat.
2. **Crée l'automatisation**
   Déclencheur : « commentaire sur un post ou un Reel ». Choisis la publication et le mot-clé GUIDE.
3. **Écris le 1er message**
   « Tu souhaites découvrir mon guide ? Appuie ci-dessous. » avec un bouton « Oui, découvrir le guide ».
4. **Ajoute le lien**
   Quand la personne appuie, ManyChat envoie le message avec ton lien.
5. **Teste**
   Active, puis commente avec un autre compte pour vérifier que tout arrive.

COMMENT ÇA MARCHE VRAIMENT : le commentaire déclenche un message privé, pas une redirection vers ton site. La personne appuie sur le bouton pour recevoir le lien : cette réponse ouvre une fenêtre de 24 heures pour continuer à échanger. Le pas à pas complet avec Claude est aux pages 22 à 25.

LES MÉTHODES

Tester, puis préparer ton offre avec Claude

Ce qui marche pour les autres ne marchera pas forcément pour toi. La seule façon de savoir : tester, regarder les chiffres, ajuster.

7. TESTE UNE CHOSE À LA FOIS

1. **Même offre, 3 versions**
   Une vidéo qui pose une question, une qui fait une démonstration, une qui montre une erreur à éviter.
2. **Puis change un seul détail**
   Un objet, une tenue ou un décor. Si tu changes tout en même temps, tu ne sauras pas ce qui a fait la différence.
3. **Regarde les bons chiffres**
   Durée de visionnage, commentaires utiles, clics, achats. Compare plusieurs vidéos avant de conclure.

Ce que tu observes	Ce qu'il faut revoir
Les gens partent vite	L'accroche et la clarté du début
Ils regardent mais ne cliquent pas	Le passage vers ton offre
Ils cliquent mais n'achètent pas	Ta page de vente, ton prix, la présentation du produit

8. TON ÉQUIPE IA GRATUITE : FOUNDER SKILL

Avant de payer de la pub, fais examiner ton idée par **Founder Skill** : 11 skills gratuites pour Claude (concurrents, prix, offre, coûts, marketing, calendrier de lancement). Le module **founder-consumer** simule jusqu'à 100 acheteurs, chacun avec son budget, ses habitudes et ses objections. Ex. pour une formation montage à 199 € : « Pourquoi payer alors qu'il y a des tutos gratuits ? », « Est-ce adapté à mon niveau ? » → tu ajoutes un extrait, tu précises le niveau.

📋 **PROMPT · TON BRIEF À DONNER À CLAUDE**

Voici mon produit, mon public, mon prix et mes coûts : [colle]. Analyse mon offre sans chercher à me faire plaisir. Identifie les principales objections, sépare les faits des hypothèses et signale les données qui manquent. Propose 3 améliorations et un test auprès de vraies personnes avant que je dépense en publicité. N'invente aucun chiffre.

À SAVOIR : installation : colle le lien github.com/Jakeschincariol/founder-skill dans Claude et écris « install skill ». Ces acheteurs sont simulés : ils ne prédisent pas tes ventes et ne doivent jamais servir de faux témoignages. Seules de vraies personnes valident ton offre.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Créatrice UGC : filmer pour les marques

L'UGC (« user generated content »), ce sont des vidéos tournées par des personnes ordinaires, que la marque utilise ensuite dans ses publicités. Pas besoin d'abonnés : la marque paie la vidéo, pas ton audience.

1. **Choisis 2 ou 3 univers**
   Ceux que tu utilises vraiment : beauté, cuisine, sport, maison, bébé, animaux. Tu seras plus naturelle, donc plus crédible.
2. **Tourne 3 vidéos d'exemple**
   Avec des produits que tu as déjà : un déballage, un avant/après, « 3 raisons de l'adorer ». 20 à 40 secondes, en vertical, à la lumière du jour. C'est ton portfolio.
3. **Présente-toi sur une seule page**
   Une page Canva ou une page Systeme.io gratuite : tes 3 vidéos, ce que tu proposes, ton contact. Pas besoin de site.
4. **Trouve tes premières marques**
   Sur des plateformes UGC (Collabstr, Insense…) ou en direct : repère dans la bibliothèque publicitaire de Meta les marques qui font des pubs avec des visages ordinaires, puis écris-leur avec ton portfolio.

CE QUE LA MARQUE ACHÈTE : la vidéo **et** le droit de l'utiliser. Écris toujours dans ton devis la durée (3 mois, 6 mois…) et l'usage (réseaux de la marque, publicité payante). Un usage plus long ou en pub se facture plus cher.

📋 PROMPT · TES SCRIPTS UGC

Je suis créatrice UGC débutante dans l'univers [beauté / cuisine…]. Écris 5 scripts de 30 secondes pour [produit] : une accroche des 3 premières secondes, le problème, la démonstration, l'appel à l'action. Ton naturel, comme une vraie cliente, phrases courtes.

À SAVOIR : c'est une activité à déclarer (voir page 110). Si tu publies la vidéo sur ton propre compte, la mention « publicité » ou « collaboration commerciale » est obligatoire.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Un compte sans montrer ton visage

Les comptes « faceless » publient des vidéos sans visage : des mains, un écran, des paysages, une voix off. Idéal si tu es timide, ou pour tester une niche sans t'exposer.

6 FORMATS QUI MARCHENT SANS VISAGE

Mains + voix off cuisine, beauté, bricolage	**Écran filmé** tutos, outils, astuces téléphone	**Texte + musique** motivation, bien-être, citations
Diaporama photos voyage, déco, mode	**Avant / après** ménage, rangement, jardin	**Histoire racontée** faits historiques, mystères, anecdotes

1. **Une niche, un format, 30 jours**
   Choisis un sujet et un format, et garde-les au moins 30 jours. Un compte qui marche se reconnaît en une seconde.
2. **Fabrique avec l'IA**
   Le script avec Claude ou ChatGPT, la voix off avec ElevenLabs ou ta propre voix, le montage avec CapCut. Le guide bonus MONTEUR VIDÉO IA t'apprend à tout automatiser.
3. **Gagne de l'argent avec**
   Affiliation (page 80), produit numérique (page 55), vidéos UGC pour des marques (page 18), puis partenariats quand l'audience grandit.

📋 PROMPT · 30 IDÉES DE VIDÉOS

Je lance un compte TikTok et Instagram sans visage sur [niche], format [mains + voix off]. Donne-moi 30 idées de vidéos de 20 à 40 secondes, avec pour chacune l'accroche à afficher à l'écran et ce que je filme.

ATTENTION, RÈGLES À RESPECTER : ne reprends pas les vidéos des autres sans autorisation. Signale les contenus réalistes faits avec l'IA : TikTok et Instagram demandent de l'indiquer. Les comptes qui recopient ou automatisent tout sont souvent moins montrés, voire exclus des programmes de rémunération.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Avatar IA : ton double qui parle pour toi

Des outils comme HeyGen ou Synthesia créent un avatar vidéo qui lit ton texte, avec ta voix clonée ou une voix de synthèse. Pratique pour les tutos, les formations et les vidéos en plusieurs langues.

✅ Les bonnes idées

Tes formations et tutos vidéo
Une FAQ vidéo pour ta boutique
Tes vidéos traduites dans d'autres langues
Présenter ton offre sur ta page de vente

❌ Les mauvaises idées

Faire croire que c'est une vraie personne
Utiliser le visage ou la voix de quelqu'un sans son accord
Fabriquer de faux témoignages clients
Promettre des résultats que tu ne peux pas prouver

1. **Filme ta vidéo de référence**
   Face caméra, lumière douce, fond simple, quelques minutes (la durée dépend de l'outil). Parle normalement, sans lire.
2. **Teste avant de payer**
   Crée une première vidéo courte avec l'essai gratuit. Vérifie la voix, les lèvres et les mains avant de prendre un abonnement.
3. **Écris pour l'oral**
   Des phrases de moins de 15 mots, une idée par phrase, des pauses. Un avatar sonne faux quand le texte est écrit comme un livre.

📋 PROMPT · SCRIPT POUR AVATAR

Écris un script de 60 secondes pour mon avatar vidéo qui présente [mon produit] à [ma cible]. Phrases de moins de 15 mots, ton chaleureux, une accroche forte, 3 bénéfices concrets, un appel à l'action. Indique les pauses avec « / ».

OBLIGATOIRE EN FRANCE : une photo ou une vidéo de visage ou de silhouette créée par IA, utilisée pour vendre ou faire de la publicité, doit porter la mention « Image virtuelle » (loi sur l'influence commerciale du 9 juin 2023). Active aussi l'étiquette « IA » proposée par les réseaux.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Traduire tes vidéos avec l'IA

Une vidéo en français ne parle qu'aux francophones. Avec l'IA, la même vidéo peut parler anglais, espagnol ou portugais, parfois avec ta propre voix. C'est un nouveau public pour toi, et un service à vendre aux autres.

YouTube	ElevenLabs	HeyGen	CapCut	Claude
doublage automatique gratuit dans YouTube Studio (créateurs éligibles)	doublage avec ta voix clonée	traduction avec les lèvres synchronisées	sous-titres traduits automatiquement	traduction et adaptation du texte

Pour toi
Tes meilleures vidéos en anglais ou en espagnol
Ton ebook traduit = un nouveau marché
Une page de vente dans une autre langue

Pour les autres (service)
Traduire les vidéos de créateurs et de formateurs
Sous-titrer les formations en ligne
Adapter les pubs de petites marques

1. **Choisis les vidéos qui ont déjà marché**
   Ne traduis pas tout : commence par tes 5 meilleures vidéos ou ton produit qui se vend le mieux.
2. **Traduis, puis adapte**
   Unités (kg/lbs), prix, expressions, références : une traduction mot à mot sonne faux.
3. **Fais relire**
   Par une personne qui parle la langue, ou au minimum en vérifiant avec un deuxième outil. Une erreur se remarque tout de suite.

📋 PROMPT · ADAPTER POUR LES ÉTATS-UNIS

Voici le script de ma vidéo en français : [colle]. Adapte-le en anglais américain naturel, pas mot à mot : convertis les unités, remplace les références françaises, garde mon ton et une durée équivalente.

RÈGLES À RESPECTER : ne traduis ou ne double jamais la vidéo de quelqu'un sans son accord écrit.

LES ATELIERS

Claude, Instagram et ManyChat

ManyChat reste une option du guide. Claude peut aussi piloter Instagram à travers un service connecté : il faut distinguer la programmation des publications du déclenchement de messages privés. Un connecteur MCP donne à Claude des actions sur ce service ; ce n'est pas un accès universel à toutes les fonctions Instagram. [22-25]

Ton besoin	Parcours possible	Qui exécute ?
Publier, programmer et analyser	Claude + Metricool [22, 23]	Metricool utilise les comptes sociaux que tu as reliés.
Envoyer un lien après un commentaire	RapidDM, gratuit (p. 24)	RapidDM surveille les mots-clés et envoie le DM.
Conserver tes scénarios ManyChat	ManyChat + Claude [24]	ManyChat déclenche le scénario ; Claude génère la réponse quand il est appelé.

Programmer une publication avec Claude + Metricool

1. Relie Instagram à Metricool. Utilise ton compte professionnel et contrôle le profil ou la marque sélectionnée.

2. Ajoute Metricool dans Claude. Ouvre les connecteurs, cherche Metricool, connecte-toi et lis les autorisations demandées.

3. Teste la connexion. Demande à Claude de lister les marques disponibles, sans publier.

4. Prépare puis programme. Donne le fichier accessible au service, la légende, le compte, la date, l'heure et le fuseau. Contrôle l'aperçu dans le calendrier Metricool. [23]

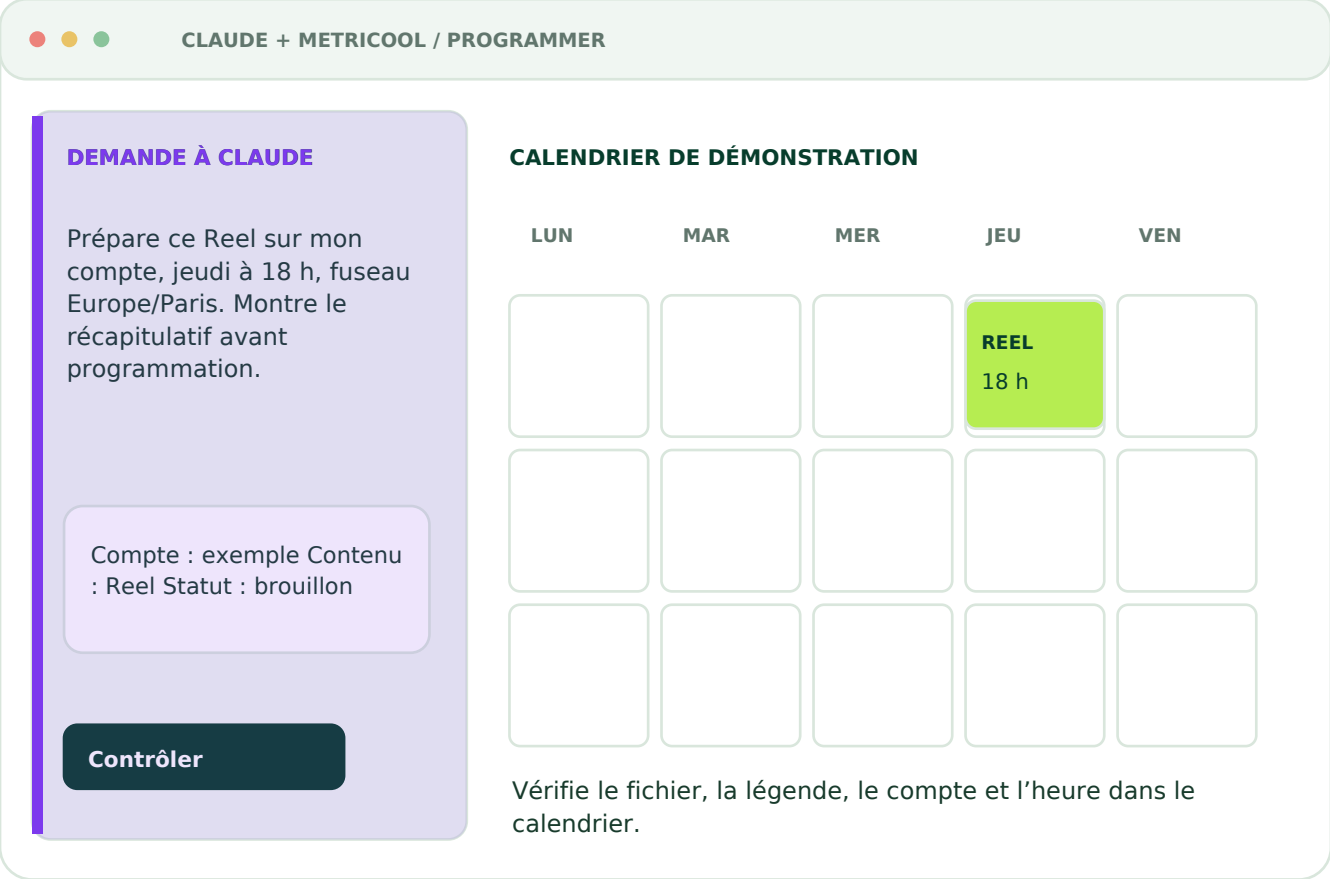
PROMPT À COPIER

Dans Metricool, prépare un Reel pour mon compte [compte] le [date] à [heure], fuseau Europe/Paris. Vidéo : [lien accessible]. Légende : [texte]. Montre-moi le récapitulatif avant programmation. Ne crée aucun autre post et n'invente pas de fichier.

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise la programmation d’un Reel

Claude prépare la demande. Le service connecté fournit le calendrier et exécute les actions autorisées.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Compte. La bonne marque et le bon profil.

Contenu. Le fichier réel et la légende finale.

Horaire. La date, l’heure et le fuseau explicites.

GRATUIT NE VEUT PAS DIRE SANS LIMITES

Metricool annonce son connecteur sur tous ses plans, Free compris, dans les limites de chaque formule. Les autres connecteurs et les usages API peuvent avoir leurs propres frais. Compare les coûts sur le volume réellement prévu. [23-25]

LES ATELIERS NOUVEAU

RapidDM : tes liens en DM, gratuitement

Depuis mars 2026, ManyChat gratuit est limité à 25 contacts : ça bloque tout de suite. La solution que j'utilise : **RapidDM**. Quelqu'un commente un mot sous ta vidéo, il reçoit ton lien en message privé, tout seul, même la nuit.

Ce que tu as	En gratuit (0 €)
Messages privés	1 000 par mois, sans carte bancaire
Automatisations	illimitées (une par publication)
Mots-clés	jusqu'à 3 par automatisation
Sécurité	partenaire officiel de Meta : jamais ton mot de passe Instagram

MISE EN PLACE EN 10 MINUTES

1. **Passe ton Instagram en compte professionnel**
   Instagram → Paramètres → Type de compte → Passer à un compte professionnel (Créateur). C'est gratuit et obligatoire pour toutes les automatisations.
2. **Crée ton compte RapidDM**
   Va sur rapiddm.com → « Start for free » → « Sign up with Google ». Pas de carte bancaire.
3. **Connecte ton Instagram**
   Clique sur « Connect Instagram » et connecte-toi sur la page officielle d'Instagram. Si ça bloque sur l'ordinateur, fais-le depuis ton téléphone : la connexion reste enregistrée.
4. **Crée l'automatisation**
   Automations → « Comment to DM » → choisis ta vidéo (Post) → Trigger : ton mot-clé, par exemple GLOW.
5. **Écris le message et active**
   Colle ton texte et ton lien dans « Message », ajoute 3 réponses publiques différentes (« Je t'ai envoyé ça en privé 💌 »), puis clique sur « Go live ».

LE PIÈGE À ÉVITER : en gratuit, l'automatisation se branche sur **une publication précise** : publie d'abord ta vidéo, puis crée son automatisation. Les options « toutes mes publications » et « ma prochaine publication » sont payantes.

LES ATELIERS NOUVEAU

Le parcours commentaire → DM avec RapidDM

Une seule action demandée dans ta vidéo, un mot facile à taper, et un message qui tient la promesse. C'est tout ce qu'il faut pour transformer tes vues en clientes.

1. Ta vidéo	2. Le commentaire	3. Réponse publique	4. Le message privé
« Commente GLOW et je t'envoie tout en privé »	GLOW	« Je t'ai envoyé ça en privé 💌 »	ton lien arrive tout seul

📋 MODÈLE DE MESSAGE À COPIER

Coucou ! 💙 Comme promis, voici [ce que tu as annoncé] 👉 [ton lien]. Si tu as une question, réponds-moi ici, je lis tout.

AVANT D'ACTIVER, VÉRIFIE

Le bon mot
le même dans la vidéo, la légende et RapidDM (sans accent, c'est plus sûr)

Le vrai lien
il s'ouvre sur téléphone et mène à ce que tu as promis

Le test
commente depuis un autre compte et vérifie que le DM arrive

Formule	Prix	Ce que ça ajoute
Free	0 €	1 000 DM/mois, publication précise, 3 mots-clés
Starter	9 $/mois	10 000 DM, toutes les publications, prochaine publication, demander de s'abonner avant le DM
Pro	19 $/mois	DM illimités, 3 comptes, relances automatiques, messages vocaux

LA RÈGLE DE META : un seul message privé par commentaire, dans les 7 jours. Ensuite, tu ne peux réécrire que si la personne te répond. C'est pareil pour tous les outils, payants ou non : soigne ce premier message.

À SAVOIR : prix relevés en novembre 2026 sur rapiddm.com : ils peuvent changer, vérifie avant de passer à une formule payante.

LES ATELIERS NOUVEAU

Claude, ton community manager

« Instagram Agent Skill » : 13 compétences gratuites (licence MIT) à ajouter à Claude. Elles écrivent tes Reels, tes légendes, tes commentaires et ta semaine de contenu. Pas de clé API, pas d'abonnement, et jamais ton mot de passe Instagram.

/ig-reel : 3 accroches notées parmi 26 formules + script minuté

/ig-viral : les Reels qui cartonnent dans ta niche **/ig-plan : ta semaine de posts**

/ig-caption : légende vérifiée **/ig-carousel** **/ig-story** **/ig-profile : profil noté sur 100**

/ig-comment **/ig-reply** **/ig-dm** **/ig-repurpose : 1 vidéo = 1 semaine**

/ig-human : texte plus naturel **/ig-audit : bilan de tes posts**

1 Installe-le dans Claude Code

Le plus simple : ouvre Claude Code et colle ce message :

```
https://github.com/Jakeschincariol/instagram-agent-skill Install this skill, then confirm /ig-reel works.
```

Ou en deux commandes :

```
/plugin marketplace add Jakeschincariol/instagram-agent-skill
/plugin install instagram-agent
```

2 Apprends-lui ta voix

Donne à Claude 3 de tes Reels (ou leurs textes) et demande-lui de remplir le fichier voice.md. Toutes les compétences s'en servent pour écrire comme toi.

3 Utilise-le chaque semaine

Le lundi /ig-plan, puis /ig-viral pour trouver les idées qui marchent, /ig-reel pour chaque vidéo. Sans Claude Code : colle le fichier SKILL.md d'une compétence au début d'une conversation avec Claude.

📋 EXEMPLE À COPIER

/ig-viral Ma niche : [recettes healthy / beauté / business en ligne]. Trouve les Reels qui ont fait au moins 3 fois plus de vues que d'habitude sur leur compte, explique l'accroche de chacun, puis adapte les 3 meilleurs à mon style pour que je les filme cette semaine.

✅ **Ce qu'il fait bien**

Il t'évite la page blanche, écarte les mauvaises accroches et organise ta semaine. Tu gagnes des heures.

⚠️ **Ce qu'il ne fait pas**

Il ne publie rien : il écrit, tu postes. Son auteur le dit : il repère les accroches faibles, mais ne garantit pas une vidéo virale. Inspire-toi des Reels repérés, ne les copie pas.

💰 **Transforme-le en service :** propose à des commerçants ou des coachs de gérer leur Instagram (planning, légendes, réponses), à partir de 150 € par mois.

Informations vérifiées sur la page GitHub du projet en novembre 2026.

LES AGENTS IA NOUVEAU

Automatiser Instagram et ton contenu

L'IA peut faire une grande partie du travail entre l'idée et la publication. Toi, tu gardes l'essentiel : ton visage, ta voix, tes idées et tes réponses aux vraies questions.

Tâche	Outil	Ce que l'IA fait
Idées et tendances	Claude + la skill /ig-viral (page 26)	Trouve ce qui marche dans ta niche
Scripts et légendes	Claude, ChatGPT	Écrit dans ta voix, à partir de tes exemples
Montage	Bonus MONTEUR VIDÉO IA, CapCut	Coupe les blancs, sous-titres, musique
Visuels et carrousels	Canva IA	Décline un post en plusieurs formats
Programmation	Meta Business Suite (gratuit), Metricool	Publie au bon moment, sans toi
Messages privés	ManyChat (pages 22 à 24)	Envoie le lien, répond aux questions fréquentes
Bilan	Claude + l'export de tes statistiques	Te dit quoi refaire et quoi arrêter

TA CHAÎNE DE CONTENU AUTOMATIQUE

1 vidéo filmée 20 minutes par semaine → **Montée** par ton monteur IA → **Découpée** en 5 Reels → **Légendes** écrites par Claude → **Programmée** pour la semaine → **DM auto** le lien arrive tout seul

INTERDIT : les robots qui likent, suivent, commentent ou envoient des messages en masse à ta place. Instagram les repère et bloque les comptes. Utilise uniquement des outils officiels, reliés à Instagram par Meta.

📋 **PROMPT · TA SEMAINE EN 1 HEURE**

Voici la transcription de ma vidéo de la semaine : [colle]. Découpe-la en 5 idées de Reels de 30 secondes. Pour chacune : l'accroche à l'écran, la légende Instagram dans mon style (exemples joints), 3 hashtags précis et le meilleur jour de publication. Termine par un mot-clé pour l'envoi automatique en message privé.

LES ATELIERS

Préparer une vidéo avec Claude

Claude peut préparer le script, les plans et les prompts destinés à un générateur vidéo. Les artifacts permettent aussi de créer du code et des outils interactifs. La documentation annonce Claude Motion en bêta sur Team et Enterprise pour des explications animées, avec export MP4. Il ne faut donc pas le présenter comme une fonction vidéo gratuite incluse dans tous les comptes. [3]

Parcours simple : Claude + tes images + un monteur

1. Fais structurer le sujet. Demande une idée par plan, une durée et des mots faciles à prononcer.

2. Fais produire les consignes visuelles. Pour chaque plan, demande un prompt indépendant. Donne ensuite ces prompts à l’outil qui crée réellement les images ou les clips.

3. Enregistre la voix. Ta propre voix suffit pour un premier essai. Ajuste le script après une lecture à haute voix.

4. Assemble et exporte. Utilise un monteur. Vérifie que le résultat est bien un fichier vidéo utilisable, et pas seulement une animation dans un navigateur.

Si Claude Motion apparaît dans ton compte

Utilise le modèle Motion pour demander une courte explication animée, corrige le texte et le rythme, puis exporte en MP4. Une autre piste technique est une animation HTML/SVG créée par code : son aperçu interactif ne constitue pas automatiquement un MP4.

PROMPT À COPIER

Transforme ces conseils en une vidéo explicative de 30 secondes : [contenu]. Prépare 5 scènes avec leur durée, les mots exacts à afficher, la voix off et l’animation souhaitée. Présente un tableau. Si tu ne peux pas exporter un MP4 avec les outils disponibles dans cette session, donne-moi les éléments à assembler dans un monteur. Signale clairement le format que tu livres.

LES ATELIERS NOUVEAU

Monter tes Reels avec Claude Code

D'un dossier vide à un Reel fini : Claude coupe les blancs, ajoute les sous-titres et la musique, et te prépare tout pour que tu valides. Les outils font la coupe, ton goût fait le reste.

1 **Installe l'application Claude sur ton ordinateur**
Ouvre l'onglet **Claude Code** dans l'application, pas dans le navigateur. Claude Code demande un abonnement Claude payant, ou une autre source de modèles (voir l'atelier suivant, p. 64).

2 **Crée ton dossier de travail**
Sur ton ordinateur, un dossier « Monteur IA » avec 3 sous-dossiers :

```
Monteur IA
├── rush       tes vidéos brutes
├── reference  les vidéos dont tu aimes le style
└── export     tes Reels terminés
```

3 **Ouvre une session locale sur ce dossier**
Nouvelle conversation Claude Code → choisis **local** → sélectionne le dossier « Monteur IA ». Claude peut alors voir et utiliser tes fichiers.

4 **Donne-lui ses 5 outils de montage**
Tu n'installes rien toi-même : tu colles le prompt n° 1 (page suivante) et tu valides chaque étape.

Remotion	HyperFrames	FFmpeg	Whisper	yt-dlp
construit la vidéo	les animations	coupe et exporte	crée les sous-titres	récupère tes références

5 **Apprends-lui ton style**
Choisis 3 à 5 vidéos dans le style que tu aimes et colle leurs liens dans le prompt n° 2. La phrase la plus importante : « Inspire-toi de ces vidéos, ne les copie pas. » C'est elle qui rend tes montages uniques.

6 **Filme, dépose, monte**
Tu filmes comme d'habitude, tu glisses le fichier brut dans « rush » et tu colles le prompt n° 3. Si un détail ne te plaît pas, dis-le avec tes mots :

« Mets l'accroche plus grosse » **« Coupe la phrase à 0:12 »** **« Sous-titres en jaune »**
« Musique plus douce »

LES ATELIERS NOUVEAU

Les 3 prompts à copier-coller

Colle-les dans Claude Code, dans l'ordre. Remplace ce qui est entre [crochets].

📋 PROMPT 1 • INSTALLER LES OUTILS

Tu es mon assistant de montage vidéo. Dans ce dossier « Monteur IA », installe et vérifie les outils dont tu as besoin pour monter des Reels : Remotion, HyperFrames, FFmpeg, Whisper (sous-titres en français) et yt-dlp, ainsi que ce qu'il faut pour les faire fonctionner. Avant chaque installation, explique-moi en une phrase à quoi elle sert et attends mon accord. À la fin, fais un test : crée une vidéo verticale de 5 secondes avec un titre animé et exporte-la dans le dossier « export ».

📋 PROMPT 2 • APPRENDRE MON STYLE

Voici des vidéos dont j'aime le style : [lien 1] [lien 2] [lien 3]. Récupère-les dans le dossier « reference », uniquement pour les analyser. Pour chacune, décris le rythme des coupes, la taille, la police et la couleur des sous-titres, la place de l'accroche, les zooms, les transitions et la musique. **Inspire-toi de ces vidéos, ne les copie pas.** Rédige ensuite un fichier MON-STYLE.md qui résume mon style de montage, et utilise-le pour tous mes prochains montages.

📋 PROMPT 3 • MONTER MON REEL

Monte la vidéo du dossier « rush » en Reel vertical 9:16 de [30 à 60] secondes, en suivant MON-STYLE.md. Coupe les blancs et les hésitations, garde les meilleures prises, ajoute des sous-titres en français, une accroche bien visible dans les 3 premières secondes et une musique libre de droits plus basse que ma voix. Exporte un aperçu dans « export » et montre-moi ce que tu as fait avant de préparer la version finale.

Bon à savoir : les vidéos de référence servent seulement à t'inspirer. Ne republie jamais le contenu de quelqu'un d'autre. Utilise des musiques libres de droits ou celles proposées par le réseau. Et garde toujours le dernier mot : c'est toi qui valides avant de publier.

💰 **Transforme-le en service :** beaucoup de coachs, commerçants et artisans filment mais n'ont pas le temps de monter. Propose-leur un forfait de Reels montés chaque mois. Construis ton offre avec « Ton offre en une page » (p. 109) et « Vendre ses compétences » (p. 82).

LES ATELIERS

Créer un Reel avec ChatGPT

ChatGPT sert ici à préparer le script, le découpage, les visuels et la légende. Il peut générer des images selon les fonctions disponibles. Pour obtenir le MP4 final, monte tes plans dans un éditeur vidéo, ou utilise un outil vidéo connecté si ton compte en propose un. Ce dernier peut nécessiter un compte et des crédits distincts. [1, 2]

1. Donne un objectif. Exemple : présenter un ebook, expliquer une astuce ou montrer le résultat d'un service.

2. Fais écrire le découpage. Demande une durée cible, le texte parlé, le texte à l'écran et le visuel de chaque plan.

3. Prépare tes éléments. Filme-toi, capture ton écran ou crée les images nécessaires. Utilise tes propres photos et produits.

4. Monte et sous-titre. Assemble les plans en vertical. Comme réglage de travail, tu peux choisir 1080 × 1920 et 30 images/s ; ce n'est pas une promesse de diffusion.

5. Vérifie avant publication. Lis les sous-titres, écoute sans musique, puis regarde sans le son. Le message doit rester compréhensible.

PROMPT À COPIER

Prépare un Reel Instagram de 25 secondes pour présenter mon ebook de recettes. Cible : adultes qui manquent de temps pour cuisiner. Fais un tableau avec durée, voix off, texte à l'écran et plan à filmer. Commence par un problème concret, montre un exemple puis termine par une invitation à découvrir le guide. Ton naturel. Pas de promesse santé, de faux témoignage ni de chiffre inventé. Propose 3 accroches et une légende courte.

STRUCTURE À TESTER

0-3 s : le problème. 3-8 s : un exemple concret. 8-20 s : la démonstration. 20-25 s : une seule action demandée. C'est une trame éditoriale proposée, pas une règle de l'algorithme.

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise ton prochain Reel

Avant de filmer, transforme ton idée en trois moments. Les durées ci-dessous sont un exemple éditorial.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Une accroche. Un problème concret que ton public reconnaît.

Une démonstration. Un plan utile et un texte lisible.

Une action. Un seul lien, mot-clé ou prochain pas.

LES ATELIERS

Créer une vidéo avec Higgsfield

Higgsfield regroupe des outils de génération vidéo. Sa documentation présente notamment Kling pour des scènes générées et Motion Control pour transférer le mouvement d’une vidéo de référence sur un personnage. Les modèles et paramètres disponibles varient selon l’offre. [4]

1. Prépare une image de départ. Choisis une photo nette de ton produit ou un personnage que tu es autorisé à utiliser. Garde une version de référence.

2. Choisis un outil adapté. Pour animer un visuel, cherche un parcours image-vers-vidéo. Pour reprendre un mouvement, utilise Motion Control avec l’image et la vidéo de référence. Les noms peuvent évoluer.

3. Décris un seul plan. Précise l’action, le décor, la lumière et le mouvement de caméra. Évite de demander un film entier dans une seule génération.

4. Regarde le coût affiché. Commence par un essai court. Contrôle le résultat avant de dépenser d’autres crédits : visage, mains, texte, logo et proportions.

5. Assemble les meilleurs plans. Ajoute ton vrai texte, ta voix et tes sous-titres dans le logiciel de montage. Le texte intégré à une scène IA peut se déformer.

PROMPT À COPIER

Plan vertical de 5 secondes. Un flacon de sérum posé sur une pierre beige, lumière douce du matin, quelques gouttes d’eau. Lent rapprochement de caméra. Le flacon reste immobile, ses proportions sont conservées. Aucun nouveau texte, aucun changement d’étiquette, aucune main ajoutée.

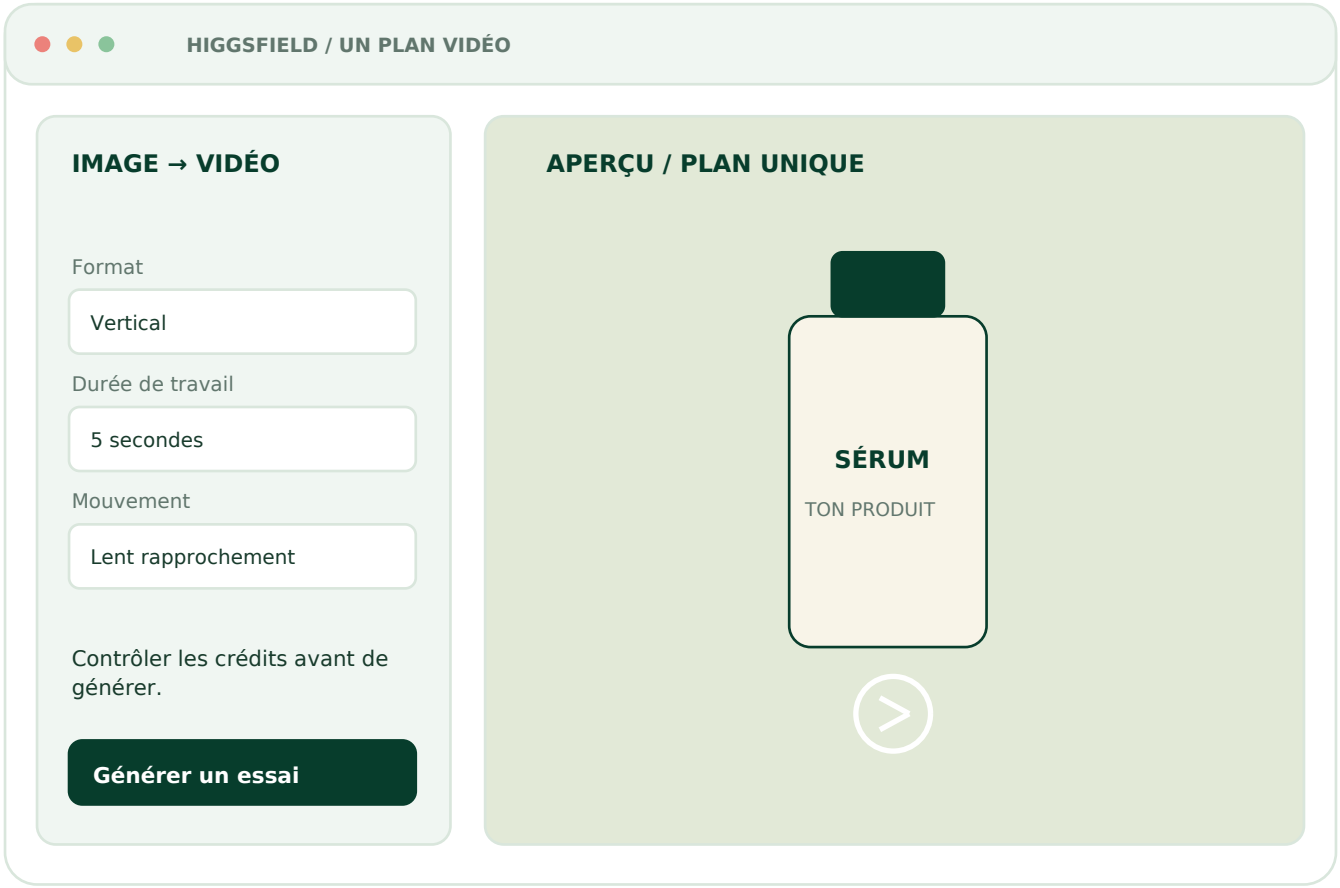
GRATUIT : CE QU’IL FAUT COMPRENDRE

Le plan gratuit n’inclut pas d’allocation mensuelle de crédits ; l’accès dépend des générations disponibles sur ton compte. Un filigrane peut apparaître. N’annonce pas à un client une production gratuite et illimitée. Vérifie aussi les droits commerciaux de l’offre et du modèle utilisés. [5-7]

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise un essai image-vers-vidéo

Un produit, un mouvement de caméra et un essai court : mieux vaut un plan maîtrisé qu’une demande trop complexe.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Image. Un visuel que tu peux utiliser.

Consigne. Décris ce qui bouge et ce qui doit rester stable.

Résultat. Contrôle les détails avant de dépenser davantage de crédits.

LES ATELIERS

Choisir ses outils vidéo gratuits

Outil	À quoi il sert	Limite à regarder
CapCut [8]	Couper les clips, assembler, ajouter du texte et des sous-titres.	Fonctions et ressources gratuites ou Pro selon l'outil, le compte et la version.
Canva Free [9]	Créer une vidéo avec tes médias, du texte, des animations et des modèles.	Éléments premium et fonctions IA distincts du montage de base.
Clipchamp Free [10]	Monter sur ordinateur ; exports sans filigrane jusqu'à 1080p annoncés.	Les ressources et fonctions premium restent payantes.
DaVinci Resolve [11]	Montage, son et étalonnage sur ordinateur.	La version Studio ajoute des fonctions avancées ; logiciel plus exigeant à apprendre.
Adobe Express Free [12]	Assembler des visuels et clips, animer une création.	Le plan gratuit et les essais Premium sont différents.
Adobe Firefly / Express [12]	Générer de courts clips avec l'IA lorsque l'accès est proposé.	Générations gratuites limitées ; quotas et modèles affichés dans le compte.

Un parcours sans abonnement pour commencer

Proposition : écris le script avec ton assistant, filme 4 plans au téléphone, monte avec Clipchamp Free ou un projet CapCut composé uniquement d'éléments gratuits, puis exporte. Fais d'abord un test d'export : cela évite de découvrir une option payante à la fin.

TEST AVANT D'Y PASSER UNE HEURE

Crée 5 secondes, ajoute un sous-titre puis exporte. Vérifie le filigrane, la résolution, les licences des éléments et l'existence éventuelle d'un essai à renouvellement payant.

LES ATELIERS

Le clipping, étape par étape

Dans cet atelier, le clipping désigne la sélection et le montage de passages courts tirés d’une vidéo longue. Deux pistes à construire : réutiliser tes propres contenus, ou vendre un service de découpage à un créateur qui te confie ses rushes et autorise leur usage. La prestation se facture pour le travail livré, sans garantir les vues.

1. Pars d’une source autorisée. Tes vidéos, ou les fichiers d’un client avec accord sur les extraits, les plateformes et les usages. Garde une trace écrite et vérifie aussi la musique et les autres éléments présents.

2. Repère des moments autonomes. Une question suivie d’une réponse, une démonstration ou une explication complète. Note les timecodes et conserve le contexte.

3. Fais préparer une sélection par l’IA. Fournis une transcription horodatée à Claude ou ChatGPT. Fais proposer des extraits, puis reviens au fichier pour vérifier chaque passage.

4. Monte pour le vertical. Dans CapCut, Clipchamp ou DaVinci Resolve : recadre le sujet, corrige les sous-titres, nettoie le son et ajoute une accroche fidèle. Exemple de travail : 1080 × 1920.

5. Adapte à chaque plateforme. Pars de ton fichier de montage original, ajuste titre et couverture, puis publie sur YouTube Shorts, TikTok et Instagram. Évite de télécharger une copie déjà compressée depuis un autre réseau.

6. Archive et mesure. Conserve source, autorisation, projet et export. Suis durée de visionnage, partages, abonnements et clics plutôt que les seules lectures.

PROMPT À COPIER

Voici la transcription horodatée d’une vidéo que je suis autorisé à monter : [texte]. Propose 6 extraits autonomes avec début, fin, idée principale et accroche fidèle. Ne coupe pas une phrase pour inverser son sens. Signale les passages qui nécessitent le contexte précédent. N’invente aucun timecode absent.

REPUBLICATION ET MONÉTISATION SONT DEUX QUESTIONS

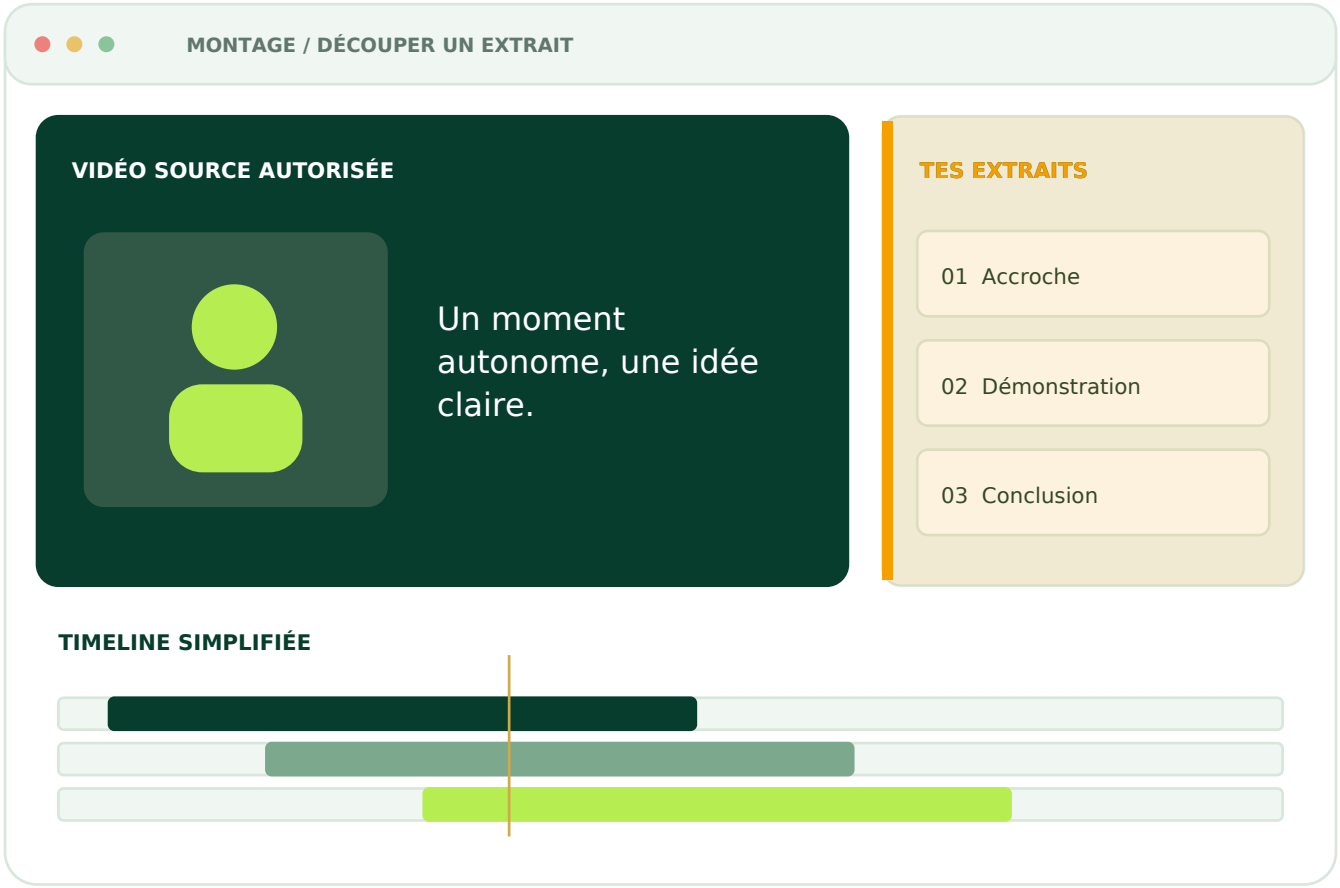
YouTube peut refuser la monétisation d’un contenu repris avec trop peu d’apport, même si son auteur a donné son accord. Un recadrage ou des sous-titres seuls ne garantissent pas l’originalité. Meta réduit aussi la diffusion des reprises à faible valeur ajoutée. [26, 28]

TikTok Creator Rewards vise des vidéos originales de plus d’une minute, sous conditions : un clip court ne devient donc pas rémunéré simplement parce qu’il fait des vues. [27]

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise le montage d’un extrait

Le clipping commence avec une source personnelle ou autorisée. L’objectif est un extrait autonome, fidèle au contexte.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Sélectionner. Une idée compréhensible sans la vidéo entière.

Monter. Recadrage, sous-titres et son propre.

Exporter. Une version adaptée à chaque plateforme.

LES ATELIERS

Créer un format autour de GTA VI

Idée éditoriale proposée : une chaîne qui explique les annonces GTA VI en français, compare les informations officielles et répond aux questions des joueurs. Vérifie l'état réel du jeu et les annonces sur Rockstar au moment de publier ; ne présente pas une fuite, un montage de fan ou une scène générée par IA comme une capture officielle.

Trois formats à préparer

Format proposé	Ta contribution	Matière première
Une annonce expliquée	Tu résumes ce qui est confirmé et ce qui reste inconnu.	Un script original, tes graphiques et un lien vers l'annonce officielle.
Analyse d'une bande-annonce	Tu développes une observation précise et argumentée.	Extraits seulement si leur usage est autorisé ou couvert par une exception applicable.
Tutoriel ou défi de jeu	Tu expliques tes décisions et montres une progression.	Tes captures, lorsque le jeu est légalement accessible et selon les règles de l'éditeur.

Ce que la politique Rockstar permet de conclure

Rockstar décrit une tolérance pour certains usages occasionnels non commerciaux de vidéos de jeu. Sa politique n'accorde pas d'autorisation générale de monétiser ou de promouvoir un produit. Elle exclut notamment les images de jeu divulguées avant la sortie et certains contenus isolés ou spoilers ; un retrait reste possible. Vérifie les conditions applicables à ton projet. [29]

LA VIDÉO D'UN AUTRE CRÉATEUR

Son accord est nécessaire pour les droits qu'il détient, mais ne règle pas tous les droits du jeu et de la musique. Citer son pseudo, changer la vitesse ou ajouter des sous-titres ne transforme pas une copie en contenu librement exploitable. Pour démarrer, privilégie ton commentaire et tes visuels originaux.

PROMPT À COPIER

Rédige une vidéo originale en français sur cette annonce officielle GTA VI : [texte ou lien accessible]. Distingue les faits confirmés, les interprétations clairement étiquetées et les inconnues. Propose mes propres visuels explicatifs sans images du jeu. N’invente ni date, ni fonctionnalité, ni chiffre. Termine par une question pertinente.

Une offre de clipping à tester

Proposition : monter les streams d’un créateur qui t’a autorisé à le faire. Définis le nombre de clips, la durée de source à visionner, les révisions et la responsabilité de validation des droits. Facture un livrable défini ; ne promets pas un tarif garanti par millier de vues.

LES ATELIERS

Partager ses Reels sur Facebook

Le partage croisé permet de diffuser tes Reels Instagram aussi sur Facebook. Meta le présente comme un moyen de toucher une audience supplémentaire. Associer les comptes est une étape de configuration : vérifie aussi que le partage du Reel est réellement activé. Cela ne garantit pas une hausse des vues sur Instagram. [30, 31]

Réglage pratique à rechercher dans ton application

1. Ouvre les paramètres Instagram. Depuis ton profil, ouvre le menu puis l’Espace Comptes Meta. Les intitulés et l’emplacement peuvent varier selon la version et le compte.

2. Associe la bonne destination. Ajoute ou vérifie ton compte Facebook. Pour une Page, contrôle la liaison avec ton compte Instagram professionnel et sélectionne bien la Page voulue.

3. Cherche le partage entre profils. Choisis Instagram comme origine et Facebook comme destination. Active le partage des Reels si l’option est proposée, ou le partage Facebook au moment de publier.

4. Vérifie le prochain Reel. Contrôle le compte ou la Page de destination, l’audience Facebook et le bouton de partage avant validation.

5. Contrôle le résultat sur Facebook. Ouvre le Reel publié : image, couverture, texte, son et audience. La présence d’un compte lié ne prouve pas à elle seule que le Reel a été partagé.

LE CONSEIL À RETENIR

Active le partage vers Facebook pour donner à tes Reels une deuxième surface de diffusion. Mesure ensuite le gain réel sur tes comptes. Évite « vues multipliées automatiquement » : le résultat dépend du contenu, de l’audience et de la distribution.

Un test simple sur tes 10 prochains Reels

Proposition : partage 10 Reels originaux sur les deux plateformes. Après 48 heures puis 7 jours, note séparément les vues Instagram, les vues Facebook, les partages, les abonnements et les clics vers ton offre. Garde les libellés exacts des statistiques : un total combiné n’est pas un gain de vues Instagram seul.

Reel	Instagram	Facebook	Action obtenue
Titre + date	Vues / portée affichées	Vues / portée affichées	Abonnements, clics ou ventes vérifiables

Les documents Meta cités décrivent le partage et son intérêt ; certains visuels de menus datent de 2024 ou avant. Utilise les options actuelles affichées dans ton application. Continue à privilégier tes créations originales : les copies à faible apport peuvent être moins distribuées. [28, 30, 31]

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise le partage vers Facebook

Le compte lié et le partage actif sont deux points à contrôler. Les menus exacts varient selon l’application et le compte.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Origine. Ton compte Instagram.

Destination. Le bon compte ou la bonne Page Facebook.

Diffusion. Le partage du Reel et la bonne audience.

LES MÉTHODES

Créer et vendre un ebook

Un ebook, c'est un guide en PDF qui règle un problème précis. Tu l'écris une fois, tu le vends autant de fois que tu veux. Tout ce qu'il faut : connaître un sujet un peu mieux que la moyenne et savoir l'expliquer simplement.

5/10	2 à 4 mois	100 à 1 500 €	#4
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

✅ Les sujets qui se vendent

Réussir un examen
La fiscalité expliquée simplement
Une compétence pro (Excel, LinkedIn…)
Un problème de santé précis
Une difficulté de parent
Une reconversion

❌ Ceux qui ne se vendent pas

Le développement personnel trop vague
« Les bases du marketing »
Ce que Google donne gratuitement
Ce que ChatGPT répond en 30 secondes
« La productivité » en général
Un sujet que tu ne connais pas

Où vendre	Pour quoi	Tu gardes
Systeme.io	Page de vente + e-mails + paiement, en français	Presque tout
Payhip	Simple et pas cher	~90 %
Amazon KDP	La visibilité : des gens cherchent déjà	70 % entre 2,99 et 9,99 $
Digistore24	L'Europe, il gère la TVA pour toi	Variable
Gumroad	Le plus simple, mais cher	10 % + 0,50 $ (30 % via Discover)

LES 4 ERREURS QUI COÛTENT CHER : un sujet trop vague ; écrire avant de vérifier que ça intéresse ; vendre à 3 € (ça fait « sans valeur ») ; publier du texte d'IA brut, ça se voit en 3 lignes.

RÈGLE AMAZON KDP OBLIGATOIRE : tu dois déclarer si le texte, les images ou la traduction viennent d'une IA (pas besoin si l'IA a seulement corrigé). Les lecteurs ne le voient pas, ça ne change ni tes revenus ni ton classement. Mentir = livre retiré et compte bloqué.

LES MÉTHODES

Écrire ton ebook en 10 étapes

Un ebook utile, clair et prêt à vendre. Commence par les 4 premières étapes : ton public, son problème, le résultat attendu et ton sommaire. Le reste suit.

1. **Choisis ton lecteur**
Débutant, parent, étudiant, entrepreneur… Plus ton public est précis, mieux tu réponds à ses besoins.

2. **Définis le problème**
Complète : « À la fin de cet ebook, mon lecteur saura… » Un résultat concret, sans promettre ce que tu ne peux pas garantir.

3. **Prépare le sommaire**
Les chapitres dans l'ordre des actions : comprendre, choisir, préparer, appliquer, améliorer.

4. **Rassemble tes infos**
Ton expérience, tes exemples, des sources fiables. Note les liens au fur et à mesure.

5. **Rédige chapitre par chapitre**
Pour chaque partie : une explication simple, des étapes concrètes, un exemple, les erreurs à éviter. Pas de remplissage pour faire des pages.

6. **Fais-toi aider par l'IA**
Pour structurer, reformuler, repérer les passages confus. Relis tout et vérifie les faits : l'IA peut inventer.

7. **Ajoute des outils prêts à l'emploi**
Checklists, modèles, exercices, tableaux, prompts, fiches pratiques.

8. **Relis le fond, puis la forme**
D'abord : est-ce compréhensible et faisable ? Ensuite : fautes, répétitions, incohérences.

9. **Mise en page et couverture**
Titres visibles, police lisible, visuels dont tu as les droits. Un titre qui dit clairement le sujet ou le bénéfice.

10. **Exporte et fais tester**
Ouvre le PDF sur téléphone et ordinateur : texte, images, liens, sommaire, numéros. Fais-le lire à 3 à 5 personnes de ton public avant de vendre.

AVANT D'ÉCRIRE : VÉRIFIE QUE ÇA INTÉRESSE

1. Trouve l'idée	2. Lis les avis	3. Lis les commentaires	4. Poste 3 fois
ce qu'on te demande souvent	2 et 3 étoiles sur Amazon : ce qui manque	sous les grosses vidéos de ta niche	sur le sujet : est-ce que ça réagit ?

L'ASTUCE : sur Google, tape ton sujet et regarde « Autres questions posées » : chaque question peut devenir un chapitre.

LES MÉTHODES

Tes 4 outils : ChatGPT, Claude, Gamma, Canva

Tu n'as pas besoin d'un logiciel compliqué. L'IA t'aide à écrire, Gamma ou Canva te font une belle mise en page. Toi, tu apportes ton expérience et tu vérifies tout.

Outil	Ce que tu fais avec	Prix
ChatGPT	Trouver l'idée, le titre, le sommaire. Créer l'image de couverture.	Gratuit, version payante pour plus
Claude	Rédiger chapitre par chapitre dans ton style, relire, simplifier. Très bon sur les textes longs.	Gratuit, version payante pour plus
Gamma	Transformer ton texte en document mis en page en 1 minute (« Créer » → « Document » → coller le texte), puis exporter en PDF.	Gratuit avec crédits limités
Canva	Couverture, mise en page avec des modèles « ebook », export PDF. Le plus simple pour personnaliser.	Gratuit, Pro pour plus de modèles

1. **ChatGPT : le plan**
   Il te propose le titre, le sommaire et les questions de ton lecteur.
2. **Claude : l'écriture**
   Il t'interviewe chapitre par chapitre, puis rédige avec TES réponses et TES exemples.
3. **Gamma ou Canva : la mise en page**
   Gamma pour aller vite, Canva pour tout personnaliser. Tu peux aussi mettre en page dans Gamma et faire la couverture dans Canva.
4. **Toi : la relecture**
   Vérifie chaque chiffre, chaque conseil. Tu es responsable de ce que tu vends.

📋 **PROMPT 1 · LE PLAN (ChatGPT)**

Je veux écrire un ebook pour [lecteur précis] qui veut [résultat]. Propose 5 titres clairs, puis un sommaire de 8 à 10 chapitres dans l'ordre des actions (comprendre, choisir, préparer, appliquer, améliorer). Pour chaque chapitre : l'objectif en une phrase et les 3 questions que se pose mon lecteur.

📋 **PROMPT 2 · L'INTERVIEW (Claude)**

Voici le sommaire de mon ebook : [colle]. Interviewe-moi sur le chapitre 1 : pose-moi une question à la fois sur mon expérience et mes exemples. Quand tu as assez d'éléments, rédige le chapitre avec mes mots : explication simple, étapes, un exemple, erreurs à éviter. N'invente aucun chiffre ni témoignage.

LES MÉTHODES

De la couverture à la mise en vente

Ton texte est prêt. Il reste à le rendre beau, à le tester et à le vendre. Compte une journée pour cette étape.

📋 PROMPT 3 · LA MISE EN PAGE (Gamma)

Transforme ce texte en ebook format A4 portrait : une page de titre, un sommaire, un chapitre par section, des encadrés « À retenir », des listes à cocher. Style sobre et lisible, couleurs [tes couleurs]. Garde exactement mon texte, sans le résumer.

📋 PROMPT 4 · LA COUVERTURE (ChatGPT, puis Canva)

Crée une couverture d'ebook au format portrait 1600 × 2560 px. Titre : « [titre] ». Sous-titre : « [bénéfice en une phrase] ». Style moderne et épuré, fond [couleur], une illustration simple de [sujet]. Le titre doit rester lisible en petit, comme sur un téléphone.

1. **Dans Canva**
   Importe l'image, vérifie l'orthographe du titre (l'IA fait des fautes), ajoute ton nom. Pour la mise en page, cherche le modèle « ebook » et colle ton texte.
2. **Exporte en PDF**
   Canva : « Partager » → « Télécharger » → PDF. Gamma : « Exporter » → PDF. Ouvre-le sur ton téléphone avant de le vendre.
3. **Mets en vente**
   Une page de vente sur Systeme.io ou Payhip : le problème, le résultat, le sommaire, un extrait, le prix.
4. **Fais-le connaître**
   Pinterest (5 à 10 épingles par jour), Instagram et TikTok (pages 13 à 17), et un chapitre offert contre un e-mail.

Marketing gratuit	Pourquoi ça marche
Pinterest	Le meilleur trafic gratuit pour un produit numérique
Le chapitre offert	Tu récupères des e-mails : cette liste achètera tes prochains produits
Donner du contenu	Les gens paient pour avoir tout rangé au même endroit
Les communautés	Reddit, Discord, groupes Facebook : aide pendant des semaines avant de parler de toi

À SAVOIR : prix conseillé : 9 à 29 € selon la valeur du résultat. Un ebook vendu, c'est un revenu à déclarer (page 110).

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Vendre des modèles Canva et Notion

Un modèle (template), c'est un fichier prêt à remplir : planning, budget, posts Instagram, CV, menu de restaurant. Tu le crées une fois et tu peux le vendre autant de fois que tu veux.

Canva
posts et carrousels Instagram, CV, invitations, menus

Notion
agenda, budget, suivi d'habitudes, planning de contenu

Google Sheets
budget, suivi des dépenses, calculateurs

PDF à imprimer
planners, listes, menus de la semaine

Pour les pros
fiches clients, devis, tarifs, cartes de fidélité

De saison
rentrée, Noël, mariage, vacances

1. **Pars d'un besoin précis**
« Planning de contenu pour coiffeuses » se vend mieux que « planning ». Plus la cible est précise, plus c'est facile à vendre.

2. **Crée-le et utilise-le toi-même**
Teste-le pendant une semaine. Tu verras ce qui manque, et tu pourras montrer un exemple rempli.

3. **Fais des visuels qui montrent le résultat**
3 à 5 images du modèle rempli, sur un téléphone ou un ordinateur. On achète le résultat, pas la page vide.

4. **Vends-le**
Etsy, Gumroad, la marketplace Notion ou ta page Systeme.io. La livraison est automatique : l'acheteur reçoit un lien.

📋 PROMPT · TROUVER TON MODÈLE

Donne-moi 15 idées de modèles Canva ou Notion à vendre pour [cible], avec pour chacune le problème qu'il résout, le contenu des pages et un titre pour Etsy.

RÈGLES À RESPECTER : pour Canva, tu vends un lien « modèle » que l'acheteur ouvre dans son compte. N'exporte pas les éléments Canva (photos, illustrations) pour les revendre seuls : la licence Canva l'interdit.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Une newsletter qui rapporte

Une newsletter, c'est un e-mail régulier envoyé à des gens qui l'ont demandé. Ta liste t'appartient : aucun algorithme entre toi et tes lecteurs, même si un réseau social ferme ton compte.

Plateforme	Ce qu'elle coûte	Pour qui
Substack	Gratuit pour commencer, garde 10 % des abonnements payants (+ frais de paiement)	Écrire simplement, communauté de lecteurs
Beehiiv	Version gratuite, puis abonnement mensuel ; pas de pourcentage sur tes abonnés payants	Faire grandir sa liste, sponsors
Systeme.io	Plan gratuit avec e-mails (nombre de contacts limité)	Tout au même endroit que tes pages de vente

3 FAÇONS DE GAGNER DE L'ARGENT

Abonnement payant
un contenu en plus pour ceux qui paient

Sponsors
une marque paie pour être citée

Tes produits
ebook, formation, coaching, affiliation

1. **Une promesse claire**
« Chaque dimanche, 3 recettes healthy prêtes en 20 minutes. » Les gens doivent savoir ce qu'ils reçoivent et quand.

2. **Un rythme tenable**
Une fois par semaine suffit. Mieux vaut un e-mail court chaque semaine qu'un long e-mail une fois de temps en temps.

3. **Gratuit d'abord**
Construis quelques centaines de lecteurs fidèles avant de faire payer. Le payant doit être un vrai bonus, pas ton contenu gratuit coupé en deux.

📋 PROMPT · TON PLAN DE 12 SEMAINES

Je lance une newsletter sur [sujet] pour [cible]. Propose un nom, une promesse en une phrase et 12 sujets d'e-mails (un par semaine) avec un objet qui donne envie d'ouvrir.

À SAVOIR : les tarifs changent souvent : vérifie la page « Pricing » de chaque outil avant de choisir.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Une communauté en abonnement

Les gens ne paient pas seulement pour une information : ils paient pour être accompagnés et motivés ensemble. Une communauté payante, ce sont des membres qui paient chaque mois pour un espace privé avec toi.

Outil	Ce qu'il coûte	Le plus
Skool	Formule Hobby : 9 $/mois + 10 % de chaque paiement. Formule Pro : 99 $/mois + petite commission	Communauté, cours et classement des membres
Systeme.io	Plan gratuit avec formations et communauté (avec des limites)	Tout au même endroit que tes ventes
Groupe WhatsApp ou Discord	Gratuit	Simple, mais paiement à gérer à part

1. **Un objectif commun**
   « Lancer sa boutique Etsy en 30 jours », « Bouger 3 fois par semaine ensemble ». Un objectif précis attire et donne envie de rester.
2. **Un rendez-vous fixe**
   Un live par semaine, un défi par mois, un fil « victoires du vendredi ». C'est le rythme qui fait rester les membres.
3. **Commence petit**
   10 membres fondateurs à prix réduit, en échange de leurs retours. Tu ajustes, puis tu augmentes le prix pour les suivants.
4. **Prévois ton temps**
   2 à 3 heures par semaine pour répondre et animer. Une communauté sans réponse se vide vite.

📋 PROMPT · TON PROGRAMME DU 1ER MOIS

Je lance une communauté payante sur [sujet] pour [cible]. Crée le programme des 4 premières semaines : un thème par semaine, un défi, un sujet de live et 3 questions pour faire parler les membres.

À SAVOIR : tarifs relevés en 2026, à vérifier sur le site de chaque outil avant de te lancer.

LES MÉTHODES

Construire des revenus récurrents

Le mot « passif » est un piège : aucun de ces revenus ne l'est à la création, ils le deviennent après. La bonne question : **combien d'heures avant que ça tourne sans moi, et combien ça rapporte ensuite.**

Revenu	Il faut y passer	Ça rapporte / mois	Vraiment passif ?	Attention
✍️ **Blog + affiliation**	6–18 mois	**200–2 500 €**	**Oui, après 2 ans**	Tout dépend de Google
✉️ **Newsletter payante**	6–12 mois	**100–3 000 €**	**Non, il faut écrire**	Le plus régulier une fois lancé
🗂️ **Modèles numériques**	1–4 semaines	**50–1 500 €**	**Oui**	Le meilleur rapport effort / résultat
🎓 **Formation vidéo**	1–3 mois	**0–5 000 €**	**Oui, avec mises à jour**	Il faut une audience avant
📸 **Photo et vidéo de stock**	3–9 mois	**20–500 €**	**Oui**	Voir l'alerte IA ci-dessous
🎵 **Musique, banques de sons**	3–12 mois	**20–800 €**	**Oui**	Juridique IA pas stabilisé
🎙️ **Voix IA**	1 journée	**Quelques dizaines d'€**	**Oui**	Très faible
🤖 **Prompts IA**	3–7 jours	**0–200 €**	**Oui**	Marché saturé
📱 **Application mobile**	3–12 mois	**0–5 000 €**	**Non, maintenance**	La plupart ne rapportent rien
🚀 **Micro-SaaS**	6–18 mois	**0–10 000 €**	**Non, support client**	Le plus haut plafond. Le plus dur.
💻 **Licences de code**	1–6 mois	**0–1 000 €**	**Oui**	Niche. Il faut savoir coder.
▶️ **YouTube automatisé**	—	**Très incertain**	**Non**	**ciblé par YouTube en 2026**

Stock et IA, deux géants dans des camps opposés : Adobe Stock accepte les images générées par IA (coche « créé avec IA générative »). Shutterstock refuse tout ce qui vient d'un outil externe (Midjourney, DALL·E, Stable Diffusion) : seul son générateur maison passe. Pour du stock IA, Adobe est la seule porte ouverte.

⚠️ **Les chaînes YouTube « automatisées » :** le business le plus vendu par les formations, et celui que je te déconseille le plus. En 2026, YouTube durcit sa politique contre le contenu inauthentique (scripts IA, voix synthétiques sur images d'archives, compilations sans valeur). Tu construirais sur un terrain que la plateforme est en train de retirer.

LES MÉTHODES

Musique et création avec l’IA

MUSIQUE IA : ATTENTION

État au 31 juillet 2026. Universal a réglé avec Udio en octobre 2025. Warner avec Udio et Suno en novembre 2025. Sony est toujours en procès contre les deux. Universal poursuit toujours Suno. Le 5 juin 2026, le syndicat des musiciens américains a attaqué Universal et Warner. Les offres payantes donnent des droits commerciaux. Mais le terrain bouge encore. Pour un usage perso, pas de souci. Pour vendre à un client, lis les conditions du jour.

LE BUSINESS À ÉVITER

Vendre des « packs de 10 000 prompts » ou des ebooks 100 % IA. C'est saturé, et l'IA fait la même chose gratuitement. Aujourd'hui, l'argent est chez ceux qui vendent des formations sur la façon de vendre ces packs. Ça devrait te suffire comme signal.

LES MÉTHODES • MUSIQUE ET IA (SUITE DE LA PAGE 50) NOUVEAU

Créer ta musique avec Suno

Suno compose une chanson complète (voix, instruments, mixage) à partir de ton texte et d'un style. Le secret pour qu'elle t'appartienne vraiment : **écris toi-même tes paroles**.

CHOISIS LA BONNE FORMULE

Formule	Prix indicatif	Tu peux la vendre ?
Gratuite	0 €	Non : usage perso seulement, et très peu de téléchargements
Pro	≈ 10 $/mois	Oui, droits commerciaux sur les chansons créées pendant l'abonnement
Premier	≈ 30 $/mois	Oui, avec plus de créations et de téléchargements

⚠️ **Piège :** passer en Pro ne rend pas « vendables » les chansons faites avant en gratuit. Abonne-toi **avant** de créer les morceaux que tu veux sortir.

1. **Mode « Custom »**
   Colle tes propres paroles au lieu de laisser Suno les inventer. Découpe-les avec des repères : [Intro] [Couplet] [Refrain] [Pont] [Outro].

2. **Décris le style en quelques mots**
   Genre, ambiance, tempo, type de voix. Ne cite jamais un artiste : décris son style.

📋 EXEMPLE DE STYLE SUNO

afro-pop, ensoleillé, 105 BPM, voix féminine douce, guitare acoustique, refrain chanté en chœur, production moderne

3. **Génère, compare, garde le meilleur**
   Fais plusieurs versions et ne garde que la meilleure. Tu peux prolonger un morceau ou en refaire une partie. Télécharge-la en haute qualité (WAV) pour la sortir.

4. **Ajoute ta touche humaine**
   Réécris un couplet, enregistre ta voix sur la mélodie, retouche le montage. Plus il y a de toi dans le morceau, plus il est à toi (voir les droits, p. 54).

LES MÉTHODES • MUSIQUE ET IA NOUVEAU

Le refrain qui reste dans la tête

Sur TikTok et Instagram, une chanson devient virale grâce à 10 ou 15 secondes, presque toujours le refrain. C'est lui que tu travailles en premier.

- ☐ **Court :** 4 à 8 mots que l'on retient du premier coup.
- ☐ **Répété :** la même phrase 2 ou 3 fois dans le refrain.
- ☐ **Simple à chanter :** peu de notes, qu'on peut fredonner sans les paroles.
- ☐ **Le titre = le refrain :** on le tape dans la recherche et on le trouve.
- ☐ **Une phrase réutilisable :** qu'on peut écrire en légende ou mimer en vidéo.
- ☐ **Il arrive vite :** le refrain avant 30 secondes, une chanson de 2 à 3 minutes.
- ☐ **Une émotion claire :** motivation, amour, humour, nostalgie, fête.
- ☐ **Un moment « vidéo » :** un « drop », une pause, un geste ou une danse possible.

📋 PROMPT • ÉCRIRE TON REFRAIN AVEC CLAUDE OU CHATGPT

Je veux écrire une chanson [genre] sur [thème / émotion] pour [public]. Propose-moi 10 refrains de 4 à 8 mots, faciles à chanter, avec une phrase répétée qu'on pourrait reprendre en légende sur TikTok. Puis aide-moi à écrire 2 couplets autour du refrain que je choisis. N'imite aucun artiste existant et ne reprends aucune parole connue.

LA STRUCTURE QUI MARCHE

Intro 5 s, ou rien → **Couplet 1** l'histoire → **Refrain** avant 30 s → **Couplet 2** on avance → **Refrain** ×2 → **Pont + refrain** la fin

Astuce : repère dès le départ les 15 secondes que tu vas utiliser sur les réseaux, et fais en sorte qu'elles se suffisent à elles-mêmes, comme un mini-clip.

LES MÉTHODES • MUSIQUE ET IA NOUVEAU

Ta musique sur Spotify avec DistroKid

Tu ne peux pas mettre un morceau directement sur Spotify : il faut passer par un « distributeur ». DistroKid envoie ta musique sur Spotify, Apple Music, Deezer, YouTube Music, mais aussi dans les bibliothèques de sons de TikTok et d'Instagram.

1. **Crée ton compte DistroKid**
   Abonnement annuel (environ 20 à 25 $ par an pour la formule de base, autant de titres que tu veux) et tu gardes tes revenus. Vérifie le prix du jour sur distrokid.com.

2. **Prépare ta sortie**
   • Le morceau en WAV (haute qualité)
   • Une pochette carrée de 3000 × 3000 px, sans logo de marque ni texte trompeur
   • Ton nom d'artiste, toujours le même, le titre et les paroles

3. **Déclare la part d'IA, honnêtement**
   DistroKid te demande quelles parties ont été faites avec l'IA, et de confirmer que tu as 100 % des droits. Avec Suno, cela suppose un abonnement payant au moment de la création. Mentir peut faire supprimer tes morceaux et bloquer ton compte.

4. **Programme ta sortie 3 à 4 semaines à l'avance**
   Le temps que ta musique arrive partout. Réclame ton profil **Spotify for Artists** (photo, bio) et propose ton titre aux playlists éditoriales avant la sortie.

COMBIEN ÇA RAPPORTE, VRAIMENT ?

La règle	Ce que ça veut dire pour toi
1 000 écoutes minimum par an	Sur Spotify, un titre ne rapporte rien tant qu'il n'a pas fait 1 000 écoutes sur 12 mois (IA ou pas).
Quelques euros pour 1 000 écoutes	Il faut des centaines de milliers d'écoutes pour un vrai revenu. La musique rapporte plus en **attirant l'attention** qu'en écoutes seules.
Pas de faux streams	Acheter des écoutes ou utiliser des robots = titres supprimés et revenus perdus.

💰 **Les autres façons de gagner avec ta musique :** jingles et musiques de fond pour des commerçants, des podcasts ou des vidéos d'entreprise (en prestation), chansons personnalisées pour un anniversaire ou un mariage, ou musique pour tes propres Reels et ta marque.

LES MÉTHODES • MUSIQUE ET IA NOUVEAU

Les réseaux et les droits d'auteur

FAIRE DÉCOLLER TA MUSIQUE SUR TIKTOK ET INSTAGRAM

1. Le son d'abord
Une fois sorti avec DistroKid, ton titre apparaît dans les sons de TikTok et d'Instagram. Utilise-le toi-même dans tes vidéos.

2. Un extrait par jour
Les 15 secondes du refrain, avec des images différentes : paroles à l'écran, coulisses, humour, tendance.

3. Une idée à reprendre
Un geste, un défi, une phrase à mimer : donne aux autres une raison d'utiliser ton son.

4. Les créateurs
Propose ton son à des petits créateurs de ton thème. Un seul qui l'utilise peut lancer la vague.

LES DROITS D'AUTEUR : QUI POSSÈDE QUOI ?

Ce que tu as fait	Ce que dit la règle en France
Tu as écrit les paroles	Elles sont à toi, protégées par le droit d'auteur, et tu peux les déclarer à la SACEM.
La musique est 100 % générée par l'IA	Pas d'auteur humain = pas de droit d'auteur. La SACEM ne l'accepte pas, et n'importe qui pourrait la réutiliser.
Tu as beaucoup modifié, chanté ou rejoué	Ton apport humain peut être protégé. Plus ta part est importante, mieux c'est.
Suno en formule payante	Suno t'autorise un usage commercial selon ses conditions. Ce n'est pas la même chose qu'être reconnu auteur.

⚠️ **Interdit :** imiter la voix d'un artiste connu ou utiliser son nom, reprendre des paroles ou une mélodie existantes, publier des dizaines de morceaux identiques pour tromper les plateformes. Ces titres sont retirés et le compte peut être fermé.

À savoir : les grandes maisons de disques sont encore en procès contre Suno. Les règles peuvent changer d'un mois à l'autre : relis les conditions de Suno, DistroKid et Spotify avant chaque sortie. Informations vérifiées en novembre 2026.

LES MÉTHODES

Les produits numériques

Un produit numérique, c'est un fichier que tu crées une fois et que tu vends à l'infini : un modèle Canva, un planner Notion, une checklist, un tableau Excel, un guide. Pas de stock, pas d'envoi : le client le télécharge tout seul après avoir payé.

6/10	2 à 6 mois	300 à 3 000 €	#3
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

Modèles (templates)
posts Instagram Canva, CV, menus, factures

Planners
budget, repas, études, sport dans Notion ou en PDF

Checklists et fiches
1 à 5 pages qui règlent un problème précis

Tableaux
budget, suivi de clients, planning sous Excel ou Google Sheets

Guides et ebooks
voir la partie précédente

Packs
plusieurs fichiers vendus ensemble, plus cher

1. **Commence par un modèle**
C'est le plus rapide à créer. Fais-le en 3 jours, pas en 3 semaines, avec Canva ou Notion.

2. **Vends avant de tout créer**
Publie la page de vente avec un aperçu et un prix de lancement. Des gens achètent ? Tu continues. Personne ? Tu viens d'économiser des semaines.

3. **Choisis où vendre**
Pas d'audience : Etsy, des gens y cherchent déjà. Une petite audience : Payhip ou Systeme.io, frais faibles. En Europe, Digistore24 gère la TVA pour toi.

4. **Fais-le connaître**
Épingle sur Pinterest tous les jours : c'est le meilleur trafic gratuit pour ce type de produit.

5. **Ajoute un 2e produit le mois suivant**
Un seul produit ne suffit pas. Les clients satisfaits achètent le suivant.

2 CHANGEMENTS 2026 À CONNAÎTRE : Etsy a augmenté ses frais le 22 juin 2026, et la France est parmi les pays les plus touchés. Gumroad prend 10 % + 0,50 $ en lien direct et 30 % via sa marketplace : en vrai, tu perds 13 à 21 %, et la commission n'est pas rendue si le client se fait rembourser.

LES ERREURS À ÉVITER : créer avant de savoir si ça se vend ; un seul produit ; un prix trop bas ; mettre en vente sans personne pour le voir et attendre.

LES MÉTHODES

Choisir son produit numérique

11 formats, du plus simple au plus ambitieux : combien les vendre, le temps pour les créer, où et comment les vendre.

Produit	Prix	Temps	Où vendre	Comment le promouvoir
📘 **Ebook / guide PDF**	**7–27 €**	2–6 sem.	Payhip, KDP	Pinterest, chapitre offert
🗂️ **Templates Notion**	**10–49 €**	3–10 j	Gumroad, Etsy	Démo vidéo TikTok
🎨 **Modèles Canva**	**5–35 €**	2–7 j	Etsy, Creative Market	Pinterest à fond
📒 **Planners / carnets**	**5–20 €**	3–8 j	Etsy, KDP papier	Pinterest, rentrée et janvier
✅ **Checklists**	**0–9 €**	1–2 j	Offert contre email	Sert d'appât, pas de revenu
🤖 **Prompts IA**	**9–39 €**	3–7 j	Gumroad, PromptBase	Avant / après en vidéo
📄 **Modèles de CV**	**5–19 €**	2–5 j	Etsy	Pinterest, TikTok emploi
📸 **Presets photo**	**9–29 €**	2–6 j	Gumroad, Payhip	Instagram avant / après
🎁 **Packs groupés**	**29–97 €**	assemblage	Payhip	Fait monter le panier moyen
🎓 **Formations vidéo**	**49–497 €**	1–3 mois	Systeme.io, Podia	Webinaire, emails
🔁 **Abonnements**	**5–29 €/mois**	continu	Patreon, Substack	Le plus dur. Le plus stable.

💡 **Le bon réflexe :** commence par un format rapide (modèles, checklists, planners) pour tester ta cible. Passe ensuite aux packs et aux formations quand tu sais ce qui se vend.

LES MÉTHODES

Créer un site internet

Tu n'as plus besoin de savoir coder. Aujourd'hui, tu décris ce que tu veux en français, et un outil le construit pour toi. Tu regardes, tu corriges, tu publies. Le seul vrai choix : prendre le bon outil pour ton besoin.

Ce que tu veux	L'outil à prendre	Le pas à pas
Une seule page simple : présentation, contact, lien vers ton ebook	**Claude** ou Carrd	page 60
Un beau site avec des images et des vidéos générées par IA	**Claude + Higgsfield**	page 61
Un vrai site pro avec plusieurs pages	**Wix** ou **Framer**	—
Vendre plusieurs produits, avec panier et livraison	**Shopify**	page 79
Un site avec des comptes utilisateurs	**Lovable**	—
Une application mobile sur l'App Store et Google Play	**Bloxks**	page 65

1. Décris ce que tu veux, en français

2. L'outil construit en quelques minutes

3. Tu regardes sur ordinateur et téléphone

4. Tu corriges une chose à la fois

5. Tu publies et tu partages le lien

SITE OU APPLICATION ? : un site s'ouvre dans le navigateur, sans rien installer : c'est ce qu'il te faut pour présenter ton activité ou vendre. Une application s'installe depuis l'App Store ou Google Play : c'est un produit en soi, que tu peux vendre en abonnement. Pour créer une app sans coder, Bloxks est l'outil de ce guide (page 65).

UNE IDÉE QUI RAPPORTE : beaucoup de commerces n'ont pas de site. Tu peux leur en créer un et le leur vendre : la méthode complète est page 63.

📋 **PROMPT · TA PREMIÈRE PAGE**

Crée-moi une page web d'une seule page pour [ton activité]. Public : [qui]. Sections : une accroche, ce que je propose, 3 avantages, un avis client (je le fournirai), un bouton « [action] » vers [lien]. Style [couleurs, ambiance], lisible sur téléphone. Donne-moi le code complet dans un seul fichier.

LES MÉTHODES • CRÉER UN SITE INTERNET (SUITE)

Les outils pour ton site

Claude

Tu décris la page, Claude la construit et te donne un lien à partager tout de suite.
Pour : une page simple, vite, gratuite. **Pas pour :** une vraie boutique avec paiement intégré.

Lovable

Tu décris une appli complète : elle construit le site, la base de données et les comptes utilisateurs. Les crédits sont consommés au fil des demandes et des modifications.

Netlify : mise en ligne

Récupère les fichiers de ton site, puis déploie le dossier ou le ZIP avec Netlify Drop. Teste les liens et les formulaires avant de partager ton adresse.

COMMENT DÉMARRER

1. Écris une phrase claire : à qui s'adresse le site, ce qu'il doit dire, ce que le visiteur doit faire (acheter, s'inscrire, te contacter).
2. Laisse l'outil construire une première version.
3. Demande des corrections une par une : « Change la couleur. » « Raccourcis ce texte. » Pas tout d'un coup.
4. Publie. Teste le lien sur ton téléphone avant de le partager.

D'AUTRES PLATEFORMES SIMPLES

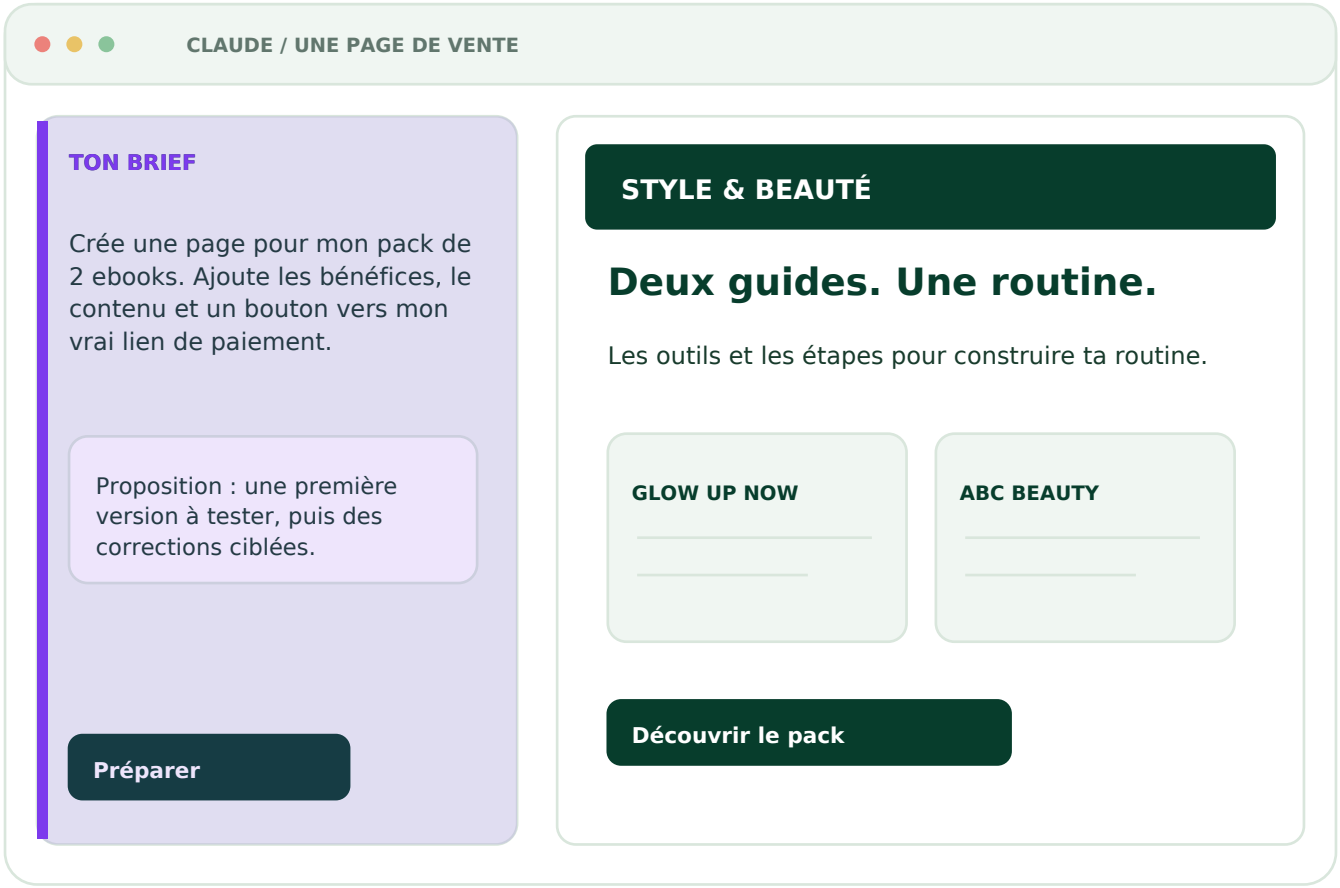
Outil	C'est pour quoi	Prix	Facile ?
Carrd	Une seule page qui défile : carte de visite en ligne, page de lancement.	**19 $/an**	**Très facile**
Wix	Un questionnaire, puis l'IA construit un site complet avec plusieurs pages.	**17 $/mois**	**Facile**
Framer	Plus joli, plus pro. Un peu moins simple à prendre en main.	**Dès 10 $/mois**	**Moyen**

🔥 **Nouveau :** crée aussi ton site avec Claude + Higgsfield, images et vidéos animées comprises (voir page 61).

L’ATELIER EN IMAGES

Visualise une page créée avec Claude

Un brief précis à gauche ; un aperçu de page à droite. Ce schéma montre la logique de travail, pas un écran réel.



EXEMPLE ILLUSTRÉ • Interface simplifiée, données fictives ; les menus réels peuvent varier.

Décrire. La cible, l’offre, les sections et les vrais liens.

Corriger. Une demande précise à la fois.

Tester. Tous les boutons et le rendu sur téléphone.

LES ATELIERS

Créer une page avec Claude

Claude peut produire et modifier des artifacts, dont des sites d'une page et des prototypes interactifs. Un aperçu partagé ne remplace pas à lui seul un site avec domaine, paiement, formulaires et gestion des données. [3]

1. Écris ton besoin. Une cible, une offre, une action principale. Prépare les vrais textes, les images et les coordonnées à utiliser.

2. Demande une première page. Commence par un fichier HTML autonome pour une page de présentation. Pour une application plus complexe, précise les besoins de compte, de paiement et de stockage.

3. Teste chaque bouton. Vérifie les liens sur téléphone et ordinateur. Un formulaire dessiné ne reçoit aucun message tant qu'il n'est pas connecté.

4. Récupère les fichiers. Demande le code exportable et les consignes. Pour une page statique, garde index.html et les médias dans le même dossier.

5. Mets en ligne. Netlify documente un déploiement manuel par dépôt de dossier ou ZIP. Vérifie l'offre d'hébergement et ses limites avant de choisir. [13]

6. Ajoute les services nécessaires. Relie ton paiement hébergé ou ton formulaire, puis teste le parcours réel. Ne colle pas de clé secrète dans une page publique.

PROMPT À COPIER

Crée une page de vente française pour mes 3 packs d'ebooks à 29 € et ma collection de 6 ebooks à 59 €. Style blanc premium, accents rouges. Sur mobile, empile les cartes. Ajoute bénéfices, contenu, FAQ et boutons. Livre un index.html autonome. Utilise des emplacements explicites pour mes vrais liens de paiement ; n'en invente aucun. Ne crée ni faux avis ni compte à rebours. Fournis une liste des liens et formulaires restant à connecter.

COMMENT EN FAIRE UNE OFFRE

Proposition : montrer une démo, définir les pages et les livrables, puis chiffrer séparément la création, le domaine, l'hébergement et la maintenance. L'IA ne remplace pas les tests de livraison.

LES ATELIERS NOUVEAU

Ton site internet avec Claude + Higgsfield

Higgsfield, connu pour ses vidéos IA, propose un connecteur pour Claude qui sait aussi créer un site, le construire et le mettre en ligne. Tu décris, Claude construit, Higgsfield fournit les images et les vidéos.

1. **Branche Higgsfield à Claude**
   Dans l'application Claude : Paramètres → Connecteurs → ajouter Higgsfield. Dans Claude Code, une seule commande :

   ```
   claude mcp add --transport http --scope user higgsfield https://mcp.higgsfield.ai/mcp
   ```

   Connecte-toi ensuite à ton compte Higgsfield quand la page s'ouvre. Vérifie la méthode à jour sur higgsfield.ai/mcp.

2. **Décris ton site**
   Une page suffit pour commencer : qui tu es, ce que tu vends, des avis, un contact. Donne tes couleurs, ton ton et 2 ou 3 sites que tu aimes (prompt n° 1).

3. **Ajoute les visuels**
   Demande à Claude de générer avec Higgsfield l'image d'accueil, une vidéo de fond ou ton produit en 3D, pour un effet « waouh » quand on fait défiler la page (prompt n° 2).

4. **Corrige avec tes mots**
   « Mets le bouton en rouge », « Ajoute une FAQ », « Le titre est trop long ». Regarde l'aperçu avant chaque mise en ligne.

5. **Mets en ligne**
   Claude construit et publie le site, puis te donne son adresse. À chaque modification, demande-lui de republier.

Bon à savoir : chaque image et chaque vidéo générée consomme des crédits Higgsfield. Valide d'abord la structure du site en texte, puis génère les visuels une fois que tout te plaît.

LES ATELIERS • SITE AVEC HIGGSFIELD (SUITE) NOUVEAU

Les prompts et l'argent

📋 PROMPT 1 • CRÉER LE SITE

Avec Higgsfield, crée-moi un site d'une page pour [ma marque / mon activité] qui s'adresse à [cible]. Sections : accueil avec une phrase forte, ce que je propose, 3 avis, questions fréquentes, contact. Couleurs [couleurs], ton [chaleureux / premium / fun]. Montre-moi d'abord la structure et les textes avant de générer les images.

📋 PROMPT 2 • LES VISUELS

Génère avec Higgsfield une image d'accueil et une courte vidéo de fond qui correspondent à mon univers : [description]. Ajoute une animation douce au défilement. Demande-moi mon accord avant chaque génération.

📋 PROMPT 3 • AMÉLIORER ET PUBLIER

Relis mon site comme un client pressé sur téléphone : qu'est-ce qui n'est pas clair ? Corrige, vérifie que tout s'affiche bien sur mobile, puis publie la nouvelle version et donne-moi l'adresse.

💰 COMMENT EN FAIRE DE L'ARGENT

Vendre des sites vitrines : restaurants, coiffeurs, coachs, artisans… beaucoup n'ont pas de site, ou un site daté. Exemple d'offre à adapter : « Votre site d'une page, moderne et animé, en ligne en 72 h. » Construis-la avec la page 109.

Ta propre page de vente : pour ta marque Printify × Etsy (p. 70), ton produit TikTok Shop (p. 72) ou ton ebook (p. 42).

⚠️ **À ne pas oublier :** un site professionnel doit avoir des **mentions légales** (ton nom ou ta société, ton SIREN, un contact). S'il vend, il faut des conditions générales de vente. Si tu travailles pour un client, prends le nom de domaine à son nom pour qu'il reste propriétaire de son site.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Créer des sites pour les commerces qui n'en ont pas

Beaucoup de restaurants, coiffeurs, artisans ou instituts n'ont qu'une fiche Google, ou un vieux site qui ne s'affiche pas bien sur téléphone. Tu les repères, tu leur montres une maquette déjà prête, et tu leur vends le site.

1. **Trouve-les sur Google Maps**
   Cherche « restaurant + ta ville », « coiffeur + ta ville »… Ouvre chaque fiche : pas de bouton « Site Web », ou un site daté, avec beaucoup d'avis = un très bon prospect. Note-les dans un tableau (nom, téléphone, note, ce qui manque).

2. **Prépare la maquette avant de les contacter**
   En 15 minutes avec Claude (page 60) ou Claude + Higgsfield (page 61) : leur nom, leurs horaires, leur adresse, un bouton « Réserver » ou « Appeler ». Mets des photos d'illustration : tu utiliseras les leurs seulement avec leur accord.

3. **Démarche-les**
   Passe les voir en heure creuse ou appelle-les, et montre la maquette sur ton téléphone : « J'ai vu que vous n'aviez pas de site, je vous en ai préparé un exemple. » Voir le message est 10 fois plus convaincant que l'expliquer.

4. **Propose une offre simple**
   La création du site, puis un petit forfait mensuel pour l'hébergement et les mises à jour (horaires, menu, promotions). En option : la réservation en ligne, la fiche Google optimisée, et le standard téléphonique IA (page suivante).

Ce que tu vends	Repère de prix (à adapter à ta ville)
Site vitrine d'une page	300 à 800 €
Hébergement + mises à jour	20 à 50 € par mois
Réservation en ligne ou prise de rendez-vous	100 à 300 € en plus
Standard téléphonique IA	installation + abonnement (page 87)

RÈGLES À RESPECTER : contacter une entreprise pour son activité professionnelle est autorisé : présente-toi clairement et arrête si elle refuse. Depuis le 11 août 2026, appeler des particuliers sans leur accord est interdit : ne cible que des professionnels.

📋 PROMPT · TON SCRIPT DE DÉMARCHAGE

Je crée des sites pour les [restaurants / coiffeurs…] de [ville]. Écris-moi : un script d'appel de 30 secondes, un message à laisser sur place et un SMS de relance. Ton simple et respectueux, sans pression, avec la phrase « je vous ai préparé un exemple gratuit ».

LES ATELIERS NOUVEAU

Coder gratuitement avec FreeLLMAPI

Un outil gratuit et open source (sur GitHub) qui branche Claude Code sur des modèles d'IA gratuits : Gemini, Mistral, Qwen, Kimi, GLM… Quand un modèle atteint sa limite, il passe tout seul au suivant.

✅ Ce qui est vrai

Il s'installe sur ton ordinateur et rassemble les offres gratuites de dizaines de fournisseurs derrière une seule clé. Il bascule automatiquement de modèle, et une option laisse un résumé de la conversation au modèle qui prend le relais.

⚠️ Ce qu'on te vend un peu vite

Tu utilises l'outil Claude Code, pas l'IA Claude. Les « milliards de tokens » sont un maximum théorique si tu crées un compte chez chaque fournisseur. Les modèles gratuits sont plus lents et moins forts, surtout le soir.

1 Installe FreeLLMAPI

Sur Windows : télécharge « FreeLLMAPI-Setup-….exe » dans la rubrique « Releases » de la page GitHub du projet (tashfeenahmed/freellmapi) et lance-le. Si Windows affiche « Windows a protégé votre ordinateur » : « Informations complémentaires », puis « Exécuter quand même ». Une icône apparaît près de l'heure, et le tableau de bord s'ouvre sur http://127.0.0.1:31415 (sans mot de passe).

2 Ajoute 3 clés gratuites

Crée une clé chez Google AI Studio (aistudio.google.com/apikey), Groq (console.groq.com/keys) et OpenRouter (openrouter.ai/keys). Colle chacune dans l'onglet « Clés » du tableau de bord. Teste dans le « Playground » : écris « Bonjour », une réponse doit arriver.

3 Lance Claude Code en mode gratuit

Clique sur l'icône FreeLLMAPI puis « Copy Key ». Dans un terminal, lance cette commande en remplaçant TA-CLE par ta clé :

```
npx freellmapi launch --url http://127.0.0.1:31415 --api-key TA-CLE
```

Claude Code s'ouvre avec les modèles gratuits, seulement dans cette fenêtre.

4 Garde ton Claude habituel intact

La commande « launch » ne modifie rien sur ton ordinateur. Évite « setup-claude » si tu utilises aussi Claude normalement : elle change ta configuration et toutes tes sessions passeraient sur les modèles gratuits. L'icône FreeLLMAPI doit rester allumée pendant que tu travailles.

UTILISE-LE POUR

Apprendre à coder · **Tester une idée d'appli** · **Ton petit outil du soir** · **Préparer un prototype**

Les règles à respecter : le projet lui-même dit qu'il sert à l'expérimentation personnelle, pas à des projets en production. Un seul compte par fournisseur, ne revends pas l'accès et ne partage pas ta clé. Les conditions de chaque fournisseur s'appliquent, et tes demandes partent chez eux : n'y mets jamais de données de clients. Pour un travail payé par un client, passe sur une offre payante fiable.

Informations vérifiées sur la page officielle du projet en novembre 2026. Les outils gratuits évoluent vite : relis la page GitHub avant d'installer.

LES ATELIERS

Créer une app avec Bloxks

Pas besoin d'une idée révolutionnaire. Pars d'une application qui marche déjà, comprends ce que ses utilisateurs aiment et ce qui les agace, puis crée une version plus simple et plus utile. Bloxks transforme ta description en application mobile que tu testes sur ton téléphone et que tu prépares pour l'App Store. [14, 15]

1 **Trouve une app qui marche.** Sur l'App Store ou Google Play, ouvre les classements d'une catégorie : habitudes, budget, recettes, sport, organisation… Choisis une app bien classée, avec beaucoup d'avis.

2 **Fais tes captures.** Ses écrans principaux, 5 avis positifs et 5 avis négatifs. Les avis à 1, 2 ou 3 étoiles sont une mine d'or : ils disent ce que les gens veulent et n'ont pas.

3 **Analyse avec ChatGPT ou Claude.** Envoie les captures avec le prompt « analyse » (page suivante). L'IA résume le problème que l'app résout, les frustrations des utilisateurs et comment faire mieux.

4 **Récupère ton prompt.** À la fin de l'analyse, l'IA rédige le prompt qui décrit TA future app : écrans, fonctions, style, abonnement. Copie-le et garde-le.

5 **Colle-le dans Bloxks.** En quelques minutes, l'outil prépare un plan, génère l'app et un aperçu iPhone. Valide le plan, puis corrige dans le chat, un point à la fois. Les générations consomment des crédits. [16]

6 **Teste, puis publie.** Sur un vrai téléphone : ajoute, modifie, supprime, ferme et rouvre l'app. La publication passe ensuite par la validation d'Apple ou de Google (p. 67).

POURQUOI ÇA MARCHE

Tu ne paries pas sur une idée sortie de nulle part : la demande existe déjà, et les avis négatifs te donnent la liste exacte de ce qu'il faut améliorer.

BUDGET À PRÉVOIR

L'abonnement Bloxks et ses crédits, les éventuels services connectés, puis le compte développeur : Apple annonce 99 USD par an, Google Play 25 USD une seule fois. « Sans coder » ne veut pas dire « sans frais ». [15-17]

LES ATELIERS

Bloxks : tes prompts et ton lancement

PROMPT 1 · L'ANALYSE (dans ChatGPT ou Claude, avec tes captures)

Voici des captures de l'application [NOM] : ses écrans principaux, des avis positifs et des avis négatifs. 1) Quel problème résout cette app, et pour qui ? 2) Qu'est-ce que les utilisateurs aiment le plus ? 3) Quelles sont leurs principales frustrations ? 4) Propose 5 améliorations concrètes pour une nouvelle app plus simple et plus utile. 5) Rédige ensuite un prompt complet pour Bloxks qui décrit cette nouvelle app : public visé, 3 à 5 écrans pour la première version, fonctions, données à enregistrer, style visuel, et un abonnement mensuel avec une période d'essai gratuite.

PROMPT 2 · LES CORRECTIONS (dans Bloxks)

Corrige uniquement ceci : [ce qui ne va pas]. Ne change rien d'autre. Explique ce que tu as modifié et donne-moi une checklist pour tester la correction sur iPhone.

Ton lancement en 3 temps

1 **Ajoute un abonnement.** Mensuel ou annuel, avec quelques jours d'essai gratuit. Les achats dans l'app passent par Apple et Google, qui prennent une commission : 15 % pour la plupart des petits développeurs.

2 **Fais une vidéo qui montre l'app.** Filme ton écran : le problème en 3 secondes, l'app qui le règle, le résultat. Une seule vidéo qui marche peut t'apporter tes premiers abonnés : pas besoin d'un million de vues.

3 **Mesure et améliore.** Regarde combien de personnes gardent l'app après 7 jours et lis les nouveaux avis. Corrige, puis refais une vidéo.

À SAVOIR

Inspire-toi, ne copie pas : le nom, le logo, les textes et les visuels doivent être les tiens. Aucune app ne garantit des revenus : c'est le test auprès de vraies personnes qui te dit si ton idée marche.

LES ATELIERS

Préparer la publication sur l’App Store

Bloxks indique préparer la fiche, les captures et la compilation, puis envoyer l’app à la review Apple. Apple examine les applications selon ses règles. Une correction peut être demandée et aucune date de publication ne peut être garantie. [15, 18]

1. Ouvre ton compte Apple Developer. Apple annonce 99 USD par an, ou le tarif local applicable lors de l’inscription. Vérifie le montant affiché. [17]

2. Relie App Store Connect. Suis l’intégration officielle Bloxks. Conserve les identifiants et clés dans les espaces prévus ; ne les mets pas dans un prompt public.

3. Relis la fiche de l’app. Nom, captures réelles, description, catégorie et coordonnées de support doivent correspondre à l’app livrée.

4. Déclare les données correctement. La confidentialité doit refléter ce que l’app et ses services font réellement. Un écran d’information ne suffit pas si le comportement technique diffère.

5. Teste le parcours complet. Création et suppression de compte si prévues, enregistrement, navigation, achats et restauration si présents. Utilise un parcours de test adapté avant la soumission.

6. Soumets puis corrige. En cas de refus ou de question, traite le point précis, teste encore et renvoie la version corrigée.

Avant de choisir un abonnement ou de la publicité

Proposition : fais tester gratuitement l’utilité de la première version. Mesure si les personnes reviennent, quelle fonction elles utilisent et ce qu’elles paieraient. Une app publiée n’apporte pas automatiquement des téléchargements ; prévois une démonstration et un canal pour la faire connaître.

> **CE QUI CHANGE DANS LA PROMESSE**
>
> Écris « création et aide à la soumission App Store ». Évite « application mise automatiquement sur l’App Store » ou « revenus passifs assurés ».

LES MÉTHODES

Le print on demand : comment ça marche

Tu crées un dessin ou une phrase et tu le mets en vente sur un t-shirt, un mug ou un sweat. Quand quelqu'un commande, une entreprise l'imprime et l'envoie pour toi. Pas de stock, pas de machine, pas de colis : tu touches la différence entre le prix de vente et le coût d'impression.

1. Tu crées	2. Tu publies	3. Un client	4. L'imprimeur	5. Tu touches
un design sur Canva	sur Etsy, TeePublic, Amazon…	commande et paie	imprime et livre	ta marge

5/10	2 à 6 mois	50 à 800 €	#9
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

1. **Choisis une niche précise**
   Un métier (infirmière, boulanger), une passion (pêche, chats), un humour de niche. « T-shirt drôle » est trop vague ; « t-shirt pour infirmières de nuit » se vend.
2. **Crée 20 designs sur Canva**
   Simples et lisibles : une phrase qui parle à ta niche, un petit dessin. Varie les phrases plutôt que les couleurs.
3. **Mets-les en vente**
   Commence par TeePublic (aucun frais) et Etsy. Le pas à pas Printify × Etsy est juste après.
4. **Soigne les titres et mots-clés**
   C'est ce qui te rend visible : écris ce que l'acheteur tape (« cadeau infirmière drôle »).
5. **Amène des visiteurs**
   Crée un compte Pinterest et épingle chaque design. N'attends pas que les ventes tombent toutes seules.

AMAZON A TOUT CHANGÉ LE 1er JUIN 2026 : fini le taux fixe sur Amazon Merch : tu gagnes plus si tu amènes toi-même des acheteurs. Sur un t-shirt à 19,99 $: 2,44 $ par défaut, 4,88 $ si 15 % de tes ventes viennent de l'extérieur, 5,27 $ si c'est 35 % ou plus. Si tu ne fais rien pour attirer du monde, tu gagnes 2 fois moins.

LES MÉTHODES

Choisir ta plateforme

Il existe deux sortes de sites. C'est le point le plus important à comprendre avant de commencer.

Les marketplaces
Etsy, TeePublic, Redbubble, Amazon Merch
Des acheteurs y cherchent déjà des produits
Ton design est vendu directement sur le site
Mais elles prennent une part de chaque vente

Les imprimeurs
Printful, Printify, Gelato
Personne n'y cherche tes produits
Tu les relies à ta boutique (Etsy, Shopify)
Tu dois amener 100 % des visiteurs

Plateforme	Type	Tu gagnes	Notre avis
TeePublic	Marketplace	≈ 4 $ par vente (payé dès 10 $, le 15 du mois)	Aucun frais vendeur : le plus simple pour débuter
Etsy + Printful/Printify	Marketplace	Ta marge moins ~10 %	Bon compromis ; frais en hausse en France depuis juin 2026
Amazon Merch	Marketplace	2,44 à 5,27 $ par t-shirt	Énorme trafic, mais il faut être accepté
Redbubble	Marketplace	Jusqu'à 50 % de frais au palier standard	Bien moins intéressant depuis 2025
Gelato	Imprimeur	Ta marge	Le meilleur pour l'Europe : impression locale, livraison moins chère
Printful	Imprimeur	Ta marge	Belle qualité, plus cher
Printify	Imprimeur	Ta marge	Moins cher, qualité variable selon l'imprimeur

ATTENTION : COMPTE FERMÉ : n'utilise jamais une marque, un personnage, un logo ou une citation protégée (Disney, Nike, une série, un footballeur…). Les plateformes ferment les comptes très vite.

LES ERREURS À ÉVITER : des phrases banales sur des niches saturées ; bâcler les mots-clés ; ne rien faire pour amener des visiteurs.

PROMPT · 20 IDÉES DE DESIGNS

Je fais du print on demand pour [niche précise]. Donne-moi 20 phrases courtes et originales pour des t-shirts et mugs, qui parlent du quotidien de ces personnes, sans marque ni personnage protégé. Pour chacune : 5 mots-clés que mes acheteurs taperaient sur Etsy.

LES MÉTHODES • PRINT ON DEMAND (SUITE DE LA PAGE 68) NOUVEAU

Printify × Etsy, pas à pas

Ta marque sur des t-shirts, hoodies, mugs ou carnets, sans stock : Printify fabrique et expédie, Etsy t'apporte les clients. Toi, tu crées et tu fais connaître ta boutique.

1. **Prépare ton univers de marque**
   Un nom, un logo, 2 ou 3 couleurs et une histoire. Demande à ChatGPT ou Claude : « Propose-moi un univers de marque pour [ton idée] : nom, couleurs, slogan, ton. »

2. **Crée ton compte Printify (gratuit)**
   Le compte de base est gratuit ; une formule payante existe pour des remises, tu n'en as pas besoin pour commencer. Dans le catalogue, choisis un produit puis un imprimeur **situé en France ou en Europe** (filtre par lieu d'impression) : livraison plus rapide et frais de port plus doux pour tes clients français.

3. **Crée une dizaine de produits**
   Ajoute ton logo et place-le : petit devant et grand dans le dos, au centre, sur la manche… Varie : logo + dragon, logo + cheval, logo + paysage. Ce qui ne te plaît pas peut plaire à quelqu'un d'autre. Enregistre chaque produit, puis passe au suivant. **Commande un échantillon** avant de vendre.

4. **Ouvre ta boutique Etsy**
   L'ouverture est payante une seule fois (environ 16 € TTC), puis environ 0,20 $ par produit mis en vente, renouvelé tous les 4 mois. Avec ChatGPT, crée ta bannière et ta photo de profil aux couleurs de ta marque, et écris ta rubrique « À propos ».

📋 PROMPT • TON « À PROPOS » ETSY

Écris le texte « À propos » de ma boutique Etsy [nom]. Ma marque vend [produits] pour [cible]. Elle est née parce que [ton histoire vraie]. Fais ressentir l'émotion que mes clients vont vivre en portant ou en offrant mes produits. 120 mots, ton chaleureux, sans promesse exagérée.

Le secret : tu ne vends pas un t-shirt, tu vends une émotion. Ce que le client achète, c'est ce qu'il va ressentir en le portant ou en l'offrant. Garde ça en tête pour tes visuels, tes titres et ton histoire.

LES MÉTHODES • PRINT ON DEMAND (SUITE) NOUVEAU

Connecter, vendre et encaisser

5 **Connecte Etsy à Printify**
Finis d'abord ta boutique Etsy jusqu'au bout (facturation et sécurité). Puis dans Printify : **My Stores** → **Etsy** → **Accorder l'accès**, et suis les instructions. Publie tes produits : ils apparaissent dans ta boutique Etsy.

6 **Laisse tourner**
Chaque commande Etsy arrive toute seule dans Printify (rubrique Orders). L'imprimeur fabrique et expédie. Toi, tu t'occupes du marketing.

COMMENT CIRCULE L'ARGENT

1. Le client paie 39 € sur Etsy → **2. Printify** te facture la fabrication + l'envoi, environ 20 € → **3. L'imprimeur** fabrique et expédie → **4. Etsy** te verse la vente, moins ses frais

Tu avances le coût de fabrication à Printify, puis tu le récupères avec le paiement Etsy. Garde une petite réserve sur ton compte Printify pour les premières commandes.

Exemple : un pull vendu 39 €	Montant
Prix payé par le client	39,00 €
Fabrication + envoi (Printify)	– 20,00 €
Frais de transaction Etsy (6,5 %)	– 2,54 €
Traitement du paiement (≈ 4 % + 0,30 €)	– 1,86 €
Mise en vente + frais réglementaires (≈)	– 0,60 €
Il te reste, avant pub, cotisations et impôts	**≈ 14 €**

⚠️ **Les pièges à éviter :** n'imprime pas d'images trouvées sur Google, de personnages, de logos de marques ou de citations de films : utilise tes créations ou des images dont tu as les droits. Sur Etsy, indique Printify comme partenaire de production. Et dès tes premières ventes, déclare-toi (micro-entreprise, voir page 4).

Exemple calculé avec les frais Etsy France courants en novembre 2026, arrondis. Les frais changent : vérifie la page officielle etsy.com/legal/fees et le prix exact de ton produit dans Printify.

LES MÉTHODES • ACHAT-REVENTE NOUVEAU

Vendre sur TikTok Shop

Tu publies une vidéo, ton produit est attaché dessus, les gens achètent sans quitter TikTok. Et pas besoin d'abonnés : tu peux vendre dès ta première vidéo.

1. **Trouve tes produits**
Sur **Kalodata**, qui recense ce qui se vend sur TikTok Shop, filtre les produits qui font le plus de ventes. Choisis-en 3 ou 4, dont au moins un un peu original.

2. **Achète un petit stock test**
Sur AliExpress, une dizaine d'unités par produit. Exemple : 4 produits pour environ 126 € au total. Reçois-les, **teste-les vraiment**, et vérifie l'emballage.

3. **Ouvre ta boutique**
Il faut une micro-entreprise (gratuite). L'inscription se fait en 3 parties : voir la page suivante. Un compte TikTok est créé et relié à ta boutique.

4. **Crée tes fiches produits avec l'IA**
Produits → Ajouter → **Publier avec l'IA** : décris ton produit, ajoute tes photos, la fiche est prête en une minute. Relis-la et corrige-la.

5. **Fais tes propres vidéos**
C'est gratuit et c'est le meilleur test. Regarde les pubs qui marchent pour t'inspirer du style, sans copier. Écris un texte court, fais-le lire par une voix IA (ElevenLabs) ou lis-le toi-même, filme ton produit en belle lumière et monte sur CapCut.

📋 LA STRUCTURE QUI VEND

Accroche (1 s) : une situation que tout le monde connaît. « T'as l'iPhone 15 et moi le 12 ? Pas grave. » → **2 ou 3 arguments :** « Il ne cassera pas, il est super épais. Fini le fil qu'on tient de travers pour que ça charge. » → **Action :** « Le lien est juste en dessous. »

6. **Un produit se vend ? Achète en plus grande quantité**
Va chez le fournisseur sur Alibaba : « Je revends votre produit sur TikTok Shop. Combien pour 200 pièces, livraison en France comprise ? » Le premier interlocuteur est souvent un robot qui répond « minimum 500 » : continue d'échanger jusqu'à ce qu'un humain réponde, les quantités se négocient.

Plus tard : envoie tes produits à des affiliés (des créateurs touchent une commission sur chaque vente), puis passe à **TikTok FBT** : TikTok stocke tes produits et les expédie dans plusieurs pays d'Europe.

LES MÉTHODES • TIKTOK SHOP (SUITE) NOUVEAU

Ouvrir ta boutique en 3 parties

Avant de commencer : crée ta micro-entreprise sur procedures.inpi.fr (c'est gratuit, et la fermer l'est aussi). Puis inscris-toi sur le Centre des vendeurs TikTok Shop.

1. Toi

• Pièce d'identité : carte, passeport ou permis (photo recto verso via le QR code)
• Adresse + justificatif de domicile de moins de 3 mois

2. Ton entreprise

• En micro : coche la case « pas de nom d'entreprise »
• Ton numéro SIREN, à trouver sur data.inpi.fr
• TVA : facultatif • Capital : non
• L'adresse **exactement** comme sur data.inpi.fr

3. Ta boutique

• Un nom (tes initiales, un pseudo ou une idée de l'IA)
• Un logo simple fait avec une IA (facultatif)
• Ton email + ton téléphone (code SMS)

ENSUITE, DANS LE TABLEAU DE BORD

✓ **Relie ton compte TikTok**
« Associer ton compte TikTok » → code de vérification → connecte-toi sur l'appli avec ce code. Ajoute une bio et une photo.

✓ **Expédition**
Avec « Expédié par la plateforme », TikTok crée l'étiquette et tu n'as qu'à l'imprimer (environ 6 € par colis au moment de la vidéo). Plus tard, en reliant ta boutique à Shopify, tu trouveras des étiquettes moins chères.

✓ **Livraison gratuite**
Fixe un seuil (20 à 30 €) : TikTok met davantage en avant les boutiques qui l'offrent. Elle est à ta charge, alors intègre-la dans ton prix.

✓ **Ton compte bancaire**
Choisis la France et ajoute ton RIB. Tu es payé par virement quelques jours après la livraison au client. Commence par la France avant de viser l'Europe.

⚠️ **Avant de vendre :**
• **Produits conformes :** un chargeur vendu en Europe doit porter le marquage CE, avec une notice en français. Demande les certificats au fournisseur ; si tu ne les as pas, ne le vends pas.
• **Pas de promesse que le produit ne tient pas** (« des dents blanches en quelques jours ») : c'est de la publicité trompeuse, et TikTok retire ces vidéos.
• **Filme tes propres images :** reprendre les vidéos d'autres vendeurs, même en extraits, c'est utiliser leur travail sans droit.
• TikTok prélève une commission sur chaque vente : regarde le taux dans le Centre des vendeurs et compte-le dans ta marge.

LES MÉTHODES • ACHAT-REVENTE NOUVEAU

Trouver un produit bankable

Le fameux produit « TikTok m'a fait l'acheter » ne se trouve pas au hasard. Passe chaque idée à la grille : **6 critères sur 8, c'est un bon candidat.**

- ☐ **Effet « waouh » en 3 secondes** : on comprend tout de suite, sans explication.
- ☐ **Il règle un vrai problème** du quotidien (rangement, gain de temps, confort).
- ☐ **Prix de vente entre 15 et 40 €** : on l'achète sur un coup de cœur.
- ☐ **Marge d'au moins 3 fois** le coût d'achat livré.
- ☐ **Petit et léger** : frais d'envoi faibles, peu de casse.
- ☐ **Introuvable au supermarché** du coin.
- ☐ **Facile à montrer en vidéo** : un avant/après, une démonstration.
- ☐ **Pas de réglementation compliquée** (voir la liste ci-dessous).

LES FAMILLES QUI MARCHENT SOUVENT

🍳 Astuces de cuisine · 📦 Rangement · 📱 Accessoires de téléphone · 🐶 Animaux · 🧘 Bien-être · 🚗 Voiture · 🧹 Ménage malin · 🎁 Cadeaux originaux

À ÉVITER QUAND ON DÉBUTE

- L'électronique sans marquage CE ni notice en français (chargeurs, lampes, batteries).
- Les cosmétiques et les compléments alimentaires : règles strictes et responsabilité en cas de problème.
- Les jouets pour enfants : normes de sécurité spécifiques.
- Les contrefaçons et les produits qui imitent une marque.
- Les produits fragiles, lourds ou encombrants.

LES MÉTHODES • PRODUIT BANKABLE (SUITE) NOUVEAU

Où chercher et comment tester

LES 5 SOURCES POUR REPÉRER LES TENDANCES

#tiktokmademebuyit
Tape le hashtag sur TikTok et regarde les vidéos récentes avec beaucoup de commentaires « où l'acheter ? ».

TikTok Creative Center
La rubrique des produits en tendance, gratuite, avec les catégories qui montent.

Kalodata
Les produits qui font le plus de ventes sur TikTok Shop, avec leurs vidéos.

Meilleures ventes Amazon
Les rubriques « Meilleures ventes » et « Plus fortes progressions ».

AliExpress / Alibaba
Les nouveautés et les produits très commandés, pour comparer les prix d'achat.

Le bon réflexe
Un produit qui apparaît dans 2 ou 3 sources à la fois, c'est un signal fort.

LE TEST SANS RISQUE : LA RÈGLE DES 7 JOURS

Jour	Ce que tu fais
1	Tu commandes 10 unités et tu testes le produit toi-même.
2 à 3	Tu filmes et tu publies 3 vidéos avec 3 accroches différentes.
4 à 6	Tu regardes les vues, les commentaires et les ventes. Tu refais la vidéo qui marche le mieux.
7	**Ça vend ?** Tu commandes plus (p. 72). **Ça ne vend pas ?** Tu passes au produit suivant, sans regret.

📋 PROMPT • ANALYSER UN PRODUIT

Voici un produit que je veux revendre : [description, prix d'achat, prix de vente visé]. Note-le sur 10 pour chacun de ces critères : effet waouh, problème réglé, prix, marge, poids, concurrence en magasin, facilité à montrer en vidéo, réglementation. Donne-moi ses risques et 3 idées d'accroches vidéo. Sois honnête, même si le produit est mauvais.

La vérité : la plupart des produits testés ne marchent pas, et c'est normal. Ceux qui gagnent sont ceux qui testent vite, petit, et souvent.

LES ATELIERS

Construire une marque en brandshipping

Le mot « brandshipping » est utilisé commercialement autour du lancement d'une marque e-commerce avec une logistique externalisée ou adaptée au fournisseur. Il ne définit pas un cadre unique. La plateforme BrandShipping se présente comme un service d'e-commerce assisté par IA ; ses CGV prévoient un abonnement et des crédits consommables. [19, 20]

1. Choisis un client précis. Proposition : une petite gamme répondant à un usage clair, plutôt qu'un catalogue de produits sans lien.

2. Commande un échantillon. Vérifie le produit, l'emballage, le délai réel et la traçabilité du fournisseur avant de le promouvoir.

3. Écris ta différence. Design, expérience, contenu utile et service : un logo seul ne suffit pas à justifier le prix.

4. Chiffre la marge. Compte le produit, le transport, les retours, le paiement, la publicité et les outils. Ne confonds pas chiffre d'affaires et argent disponible.

5. Teste la boutique. Fais une commande test et prévois le support. Si le fournisseur expédie, tu restes responsable de la bonne exécution de la commande envers le consommateur. [21]

SIMULATION, PAS UN REVENU PROMIS

Sur une vente hypothétique de 40 € HT : produit et expédition 18 €, paiement et provision retours 4 €, acquisition 8 € → il reste 10 € de contribution avant outils, charges fixes, cotisations et impôts. Ce calcul sert à tester un scénario ; remplace chaque chiffre par ton coût réel.

Avant de souscrire à BrandShipping : lis les modalités de résiliation, de crédits et de domaine. Les CGV consultées indiquent que certains domaines inclus restent au nom de l'éditeur, avec un droit d'usage pendant l'abonnement. Cela mérite d'être comparé avec un domaine détenu en propre. [20]

LES ATELIERS

Un premier projet en sept jours

Jou r	Ce que tu fais	Livrable
1	Choisis une cible et un problème. Demande à 3 personnes comment elles le résolvent.	Une phrase : j’aide X à faire Y.
2	Prépare le script ou le cahier des charges avec Claude ou ChatGPT.	Un plan de 1 page.
3	Crée une seule démo : Reel, site ou petite app.	Un résultat testable.
4	Teste les liens, sous-titres, exports ou parcours de l’app.	Une liste de corrections terminée.
5	Écris une offre précise, ses limites et ce qui est livré.	Un prix calculé selon ton temps et tes coûts.
6	Montre la démo à quelques prospects pertinents, sans inventer de résultats.	Des retours et des questions.
7	Ajuste l’offre. Ne prends que les missions que tu peux livrer.	Un plan d’amélioration ou une première commande.

Exemples d’offres à construire

Créateur : un lot de Reels avec script, montage et sous-titres. Indépendant : une page de présentation avec contact ou prise de rendez-vous. Créateur d’app : un prototype testé, puis un accompagnement de soumission distinct. Marque : une page produit, des visuels et une démonstration fidèle à un produit réellement testé.

PROMPT À COPIER

Aide-moi à définir une offre que je peux vraiment livrer. Mes compétences : [liste]. Mes outils : [liste]. Mon temps disponible : [durée]. Ma cible : [cible]. Propose un livrable simple, les étapes, les coûts à vérifier, les limites à annoncer et les questions à poser avant de donner un prix. Ne promets aucun revenu et ne transforme pas un exemple en résultat réel.

LES ATELIERS • BRANDSHIPPING (SUITE DES PAGES 76-77) NOUVEAU

Tes pubs vidéo en 3 messages

La plateforme BrandShipping est connectée à Claude. Tu demandes, il prépare, tu valides : pas de tournage, pas de créatrice à payer, pas besoin de t'y connaître en pub. Ce qui prenait des semaines se fait dans la journée.

🤳 UGC
Une vidéo façon « filmée au téléphone », naturelle, comme sur TikTok.

🧸 Claymotion
Ton produit en pâte à modeler animée. Original, ça arrête le scroll.

💎 3D
Ton produit en 3D qui tourne, se dévoile, brille. Effet premium.

📋 MESSAGE 1 • LA DEMANDE (UNE SEULE LIGNE)

Je veux voir 3 pubs pour [ma marque], mon [produit], en UGC, en Claymotion et en 3D. Récupère dans mon compte la marque, le prix, l'offre et la photo du produit, étudie ma cible et propose-moi 3 angles de pub.

📋 MESSAGE 2 • TES RÈGLES

20 secondes par pub, une dizaine de plans, une accroche dès la première seconde, une voix off en français. Utilise le modèle d'image [modèle]. Montre-moi d'abord les planches, 9 images par pub, avec le même visage d'un plan à l'autre. **Ne génère rien sans mon accord.** Si un outil ou un modèle n'est pas disponible sur mon compte, demande-moi avant d'en changer.

📋 MESSAGE 3 • TU VALIDES

Je valide les planches [1, 2, 3] avec ces corrections : [tes corrections]. Génère les vidéos, les voix et les sous-titres, puis fais le montage final.

La règle d'or : « rien sans mon accord ». Sur ces plateformes, chaque génération consomme des crédits. En validant les planches avant les vidéos, tu ne paies que ce qui te plaît, et l'IA te demande avant de changer d'outil au lieu de décider à ta place.

⚠️ **Reste réglo :** la personne de la pub n'existe pas, alors elle ne doit pas dire « j'ai testé » ni montrer de faux avis ou de faux résultats. C'est de la publicité trompeuse. Coche l'option « contenu généré par IA » quand le réseau la propose. Et ne montre que ce que ton produit fait vraiment.

💰 **Et si tu n'as pas encore ta marque ?** Vends la méthode : un « pack de 3 pubs vidéo » aux petites marques et aux commerçants. Construis ton offre avec la page 109.

LES MÉTHODES

Construire une boutique Shopify

Tu veux vendre plusieurs produits physiques, avec un panier, la livraison et un paiement sécurisé ? C'est Shopify, le standard du secteur. Tout se fait avec des menus et des clics, sans coder.

33 €/mois	1,5 % + 0,25 €	Essai gratuit
plan Basic (25 € payé à l'année)	de frais par vente	pour tout installer

1. **Crée ton compte**
   Sur shopify.com/fr, avec l'essai gratuit.
2. **Choisis un thème gratuit**
   Ne paie rien pour un thème au début : les gratuits suffisent.
3. **Ajoute 3 à 5 produits**
   Avec de vraies photos, un titre clair, une description qui répond aux questions du client.
4. **Active Shopify Payments**
   Dans les réglages. Un autre système de paiement ajoute des frais.
5. **Passe une commande test**
   Avec ta propre carte, pour vérifier que tout marche, jusqu'à l'e-mail de confirmation.
6. **Passe au plan payant**
   Seulement quand tu es prête à vendre pour de vrai : l'abonnement tombe chaque mois, que tu vendes ou non.

Plan	Prix par mois	Payé à l'année	Pour qui
Basic	33 €	25 €	Tu démarres, peu de produits
Grow	88 €	66 €	Ça vend, tu veux plus d'outils
Advanced	384 €	289 €	Grosse boutique, gros volume

Tarifs France, juillet 2026.

SHOPIFY N'EST PAS FAIT POUR TOUT : pour un ebook ou un modèle numérique, Shopify est trop lourd et trop cher : prends Payhip ou Systeme.io. Shopify sert pour le print on demand, plusieurs produits physiques ou une vraie marque.

APPRENDRE GRATUITEMENT : Shopify Compass (les cours officiels gratuits) et la chaîne YouTube Shopify France.

LES MÉTHODES

Comprendre l'affiliation

Tu recommandes le produit d'une marque avec un lien spécial. Quand quelqu'un achète grâce à ton lien, la marque te verse une commission. Tu n'as rien à créer, rien à stocker, rien à livrer : ton travail, c'est de donner envie avec du contenu utile.

1. Tu t'inscris	2. Tu reçois	3. Tu le partages	4. Quelqu'un achète	5. Tu touches
à un programme d'affiliation	ton lien personnel	article, vidéo, Pinterest	via ton lien	ta commission

7/10	4 à 10 mois	200 à 2 500 €	#5
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

1. **Choisis une niche que tu connais**
   Cuisine, bébé, sport, logiciels... Tu seras crédible et tu sauras quoi conseiller.
2. **Crée 10 à 15 contenus vraiment utiles**
   Articles de blog, vidéos ou épingles Pinterest : comparatifs, tutos, « mon avis après 3 mois ».
3. **Inscris-toi aux programmes faciles**
   Amazon Partenaires et Digistore24 acceptent presque tout le monde.
4. **Vise des recherches précises**
   « meilleur aspirateur pour poils de chat » plutôt que « meilleur aspirateur », beaucoup trop concurrentiel.
5. **Monte en gamme**
   Quand tu as des statistiques, candidate aux réseaux plus sélectifs, mieux payés.

LE TRUC QUI RAPPORTE 50 FOIS PLUS : une commission ponctuelle : Amazon, 5 % sur un objet à 40 € = 2 €, une seule fois. Une commission récurrente : un logiciel à 50 € par mois, 30 % = 15 € chaque mois, pendant des années, pour le même effort. Vise les logiciels, l'hébergement web, les outils marketing, les VPN, les assurances.

OBLIGATOIRE : dis toujours que c'est un lien affilié : c'est la loi. Ne recommande que ce que tu utilises vraiment.

LES MÉTHODES

Choisir ton réseau d'affiliation

Un réseau d'affiliation regroupe des centaines de marques au même endroit : un seul compte, plein de programmes. Commence par un réseau facile, puis ajoute les autres.

Réseau	Spécialité	Commission	Pour entrer
Digistore24	Produits numériques, européen, gère la TVA	40 à 75 %	Ouvert et rapide
Amazon Partenaires	Tous les produits physiques, payé en euros	Jusqu'à 12 %	Facile, mais 3 ventes en 180 jours ou compte fermé
Awin	Généraliste, a repris ShareASale	5 à 30 %	Il faut un site, petits frais de dossier
PartnerStack	Logiciels pour pros, le plus rentable	20 à 40 % chaque mois	Sélectif, audience pro attendue
CJ Affiliate	Grandes marques	Variable	Sélectif
Impact.com	Marques premium, abonnements	Souvent récurrente	Au cas par cas
Rakuten	Grandes enseignes	Variable	Sélectif
ClickBank	Formations, surtout américaines	Jusqu'à 75 %	Ouvert, qualité inégale

SHAREASALE N'EXISTE PLUS : fermeture définitive le 6 octobre 2025, tout est passé sur Awin. Si un site te le recommande encore, il n'a pas été mis à jour depuis longtemps : bon test pour juger tes sources.

✅ **Pour réussir**

Plusieurs programmes, jamais un seul
Des liens dans du contenu vraiment utile
Pinterest et un blog pour un trafic durable
Suivre tes clics pour voir ce qui marche

⚠️ **Les risques**

Google change ses règles et ton trafic baisse
Une marque baisse ses commissions du jour au lendemain
Compte Amazon fermé sans ventes
Promouvoir ce que tu n'as jamais testé

📋 **PROMPT · TES 10 PREMIERS CONTENUS**

Je fais de l'affiliation dans la niche [niche] avec [Amazon / Digistore24 / logiciel]. Propose 10 idées d'articles ou de vidéos qui répondent à des recherches précises (comparatifs, « meilleur X pour Y », tutos). Pour chacune : le titre, la recherche Google visée, le produit à recommander et pourquoi.

LES MÉTHODES

Vendre tes compétences

C'est la méthode la plus rapide pour gagner tes premiers euros : tu proposes ce que tu sais déjà faire (écrire, monter des vidéos, faire des visuels, gérer des réseaux…) à des clients qui n'ont pas le temps. Tu es freelance, payée à la mission.

4/10	1 à 4 semaines	800 à 4 000 €	#1
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

1. **Choisis une seule compétence**
   Tu la maîtrises à 60 % ? Ça suffit pour démarrer. Tu progresseras avec les missions.
2. **Fais 3 réalisations de démo**
   Pour un client imaginaire ou une proche. Personne ne te demandera si elles ont été payées.
3. **Ouvre Malt et ComeUp le même jour**
   Deux plateformes françaises où les clients cherchent des freelances.
4. **Nomme un problème dans ton titre**
   Pas « rédactrice », mais « je rédige les fiches produit qui font vendre ».
5. **Petit prix sur 5 missions, puis +30 %**
   Les 5 premières pour récolter des avis, ensuite tu augmentes.
6. **Démarche en direct**
   10 messages LinkedIn par semaine à des entreprises qui ont besoin de toi.
7. **Déclare-toi dès la 1re facture**
   Micro-entreprise : c'est simple et rapide (voir « Déclarer tes gains »).

✅ **Les bons réflexes**

Faire signer un devis avant de commencer
Te spécialiser : on retient une experte
Augmenter tes prix après 5 missions
Travailler en direct dès que possible

❌ **Les erreurs**

Dire « je fais tout » : personne ne te retient
Rester trop longtemps pas chère
Rester sur Fiverr par confort : 20 % à vie
Ne pas te déclarer

LES MÉTHODES

Où trouver tes clients

Les plateformes t'apportent tes premiers clients et tes premiers avis. Ensuite, le direct (LinkedIn, bouche-à-oreille) te fait garder tout ce que tu gagnes.

Plateforme	Commission	Pour qui
Malt	10 %, puis 5 %, puis 0 %	La priorité en France : bons clients, commission qui baisse
ComeUp	20 %	Tout en français, bien pour débuter
Upwork	Environ 10 %	International, missions longues, en anglais
Fiverr	20 % (21 à 22 % en vrai)	Petits services rapides et répétables
Contra	0 %	Gratuit, à cumuler avec les autres
Toptal	Inclus dans le tarif	Seniors confirmés seulement, sélection très dure

COMBIEN ÇA CHANGE : sur 3 000 € de missions par mois : Malt prend 300 € puis 150 €, Fiverr et ComeUp 600 à 660 €. Sur un an, plus de 5 000 € d'écart pour le même travail. Démarre sur ComeUp pour les avis, puis passe sur Malt et en direct dès que tu peux.

LES SERVICES LES PLUS DEMANDÉS

Service	Tarif repère	Pourquoi ça marche
Automatisation IA pour PME	400 à 800 € la journée	Tout le monde en veut, presque personne ne sait faire
Montage vidéo vertical	30 à 150 € la vidéo	Toutes les marques en produisent
Gestion de pubs Meta / Google	500 à 1 500 € par mois	Récurrent et mesurable
Assistant(e) virtuel(le)	15 à 35 € de l'heure	Porte d'entrée sans compétence technique

PROMPT · TON PROFIL MALT

Je propose [compétence] pour [type de clients]. Écris mon titre de profil Malt (un problème réglé, moins de 80 caractères), une présentation de 5 lignes, 3 offres avec un prix de départ, et un message LinkedIn de 3 lignes pour démarcher une entreprise.

LES MÉTHODES

Proposer des services avec l'IA

L'idée est simple : beaucoup d'entreprises perdent des heures sur des tâches répétitives et n'ont ni le temps ni l'envie d'apprendre l'IA. Toi, tu apprends les outils, tu règles leur problème, et elles te paient pour le résultat.

6/10	3 à 8 semaines	500 à 4 000 €	#2
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

LE PRINCIPE À COMPRENDRE : ne vends pas ce que l'IA fabrique (un texte, une image) : tout le monde peut le faire, donc ça ne vaut presque rien. Vends **le problème réglé** : « vous ne tapez plus vos devis à la main », « vous répondez aux clients même la nuit ».

EXEMPLES DE SERVICES QUE TU PEUX VENDRE

Automatiser une tâche
devis, relances, réponses aux e-mails, avec Make ou n8n

Former une équipe
apprendre à un commerce à utiliser ChatGPT ou Claude

Créer du contenu
vidéos courtes, visuels, posts pour un commerce local

Voix off
pubs, vidéos, livres audio avec ElevenLabs

Visuels de marque
illustrations, images pour les pubs

Un assistant IA
qui répond aux questions fréquentes des clients

1. **Trouve une tâche répétitive**
Chez un commerçant ou un artisan que tu connais : « Qu'est-ce qui vous prend le plus de temps chaque semaine ? »

2. **Règle-la gratuitement pour lui**
C'est ton premier cas réel. Tu apprends, et lui gagne du temps.

3. **Mesure le résultat**
Combien d'heures gagnées par semaine ? Combien de clients en plus ? Note-le.

4. **Vends aux suivants**
Avec ce résultat comme preuve, propose le même service à d'autres entreprises du même métier : 1 000 à 5 000 € le projet.

COMPÉTENCES : savoir utiliser Make ou n8n, bien écrire des prompts, et surtout comprendre le métier de ton client. Tout s'apprend gratuitement : académie Make, chaîne YouTube de n8n, documentation d'Anthropic.

LES MÉTHODES

Tes outils et tes prix

Chaque outil correspond à un service que tu peux vendre. Commence par un seul, maîtrise-le, puis ajoute les autres.

Outil	Le service que tu vends	Repère de prix
Claude, ChatGPT, Gemini	Automatiser des tâches, former les équipes, rédiger des contenus d'expert	400 à 800 € la journée
Make, n8n	Le plus rentable : des automatisations sur mesure pour les PME	1 000 à 5 000 € le projet
Midjourney, Flux	Visuels de marque, illustrations, images de pub	50 à 500 € le lot
CapCut, Canva IA	Vidéos courtes à la chaîne pour les commerces locaux	500 à 1 500 € par mois
ElevenLabs	Voix off et livres audio, vendus en prestation	Au projet
NotebookLM	Pour toi : résumer, faire ta veille. Pas un service à vendre	—

✅ **Ce qui marche**

Vendre un résultat : « 5 heures gagnées par semaine »
Une démo de 30 secondes filmée sur ton téléphone
Un forfait mensuel pour la maintenance
Des alertes si une automatisation s'arrête

❌ **Les erreurs**

Automatiser ce qui demande un jugement humain
Vendre l'outil (« je fais du Make ») au lieu du résultat
Oublier la maintenance : un jour, ça casse
Promettre ce que tu n'as jamais testé

À SAVOIR : pour la musique IA (Suno, Udio), vérifie les conditions de l'outil avant de vendre : l'usage commercial demande en général une offre payante. Une automatisation qui tombe en panne sans prévenir peut fâcher un client : teste et surveille.

📋 **PROMPT · TROUVER TON PREMIER SERVICE**

Je veux proposer des services IA à [type d'entreprise : restaurants, coiffeurs, artisans…]. Liste les 5 tâches répétitives qui leur prennent le plus de temps. Pour chacune : l'outil à utiliser (Make, n8n, Claude…), le temps gagné estimé, un prix de départ raisonnable, et la phrase pour le leur proposer en 2 lignes.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Vendre des automatisations IA aux commerces

Coiffeuses, restaurants, instituts, artisans : ils perdent des heures à répondre aux mêmes messages. Tu installes des automatisations simples qui leur font gagner du temps, et tu factures ce service.

Ce qui leur prend du temps	Ce que tu installes	Outils
Les mêmes questions en message	Réponses automatiques Instagram et Facebook	ManyChat (page 22)
Les rendez-vous par téléphone	Réservation en ligne + rappels automatiques	Calendly, Planity…
Les avis Google oubliés	Message de remerciement avec le lien d'avis	Make, Zapier
Les devis tapés à la main	Formulaire → devis prérempli par l'IA	Make + Claude ou ChatGPT
Les clients qui ne reviennent pas	E-mail de relance automatique	Systeme.io, Brevo

1. **Commence par un seul problème**
   Propose une seule automatisation, que tu as testée chez toi ou chez une proche. Tu la maîtrises, tu la vends mieux.
2. **Vends un résultat, pas un outil**
   « Tu ne réponds plus aux questions sur tes horaires » parle plus que « je fais du Make ». Montre une démo de 30 secondes filmée sur ton téléphone.
3. **Installation + petit suivi mensuel**
   Facture l'installation, puis un forfait mensuel pour les réglages et les mises à jour. C'est ce qui crée un revenu régulier.

📋 PROMPT · TROUVER QUOI AUTOMATISER

Je veux proposer des automatisations à [type de commerce]. Liste les 5 tâches répétitives qu'ils font chaque semaine et, pour chacune : l'automatisation possible, l'outil gratuit ou pas cher, le temps gagné estimé et une phrase pour la vendre.

RÈGLES À RESPECTER : tu touches aux données de leurs clients. Utilise des outils sérieux, fais-toi donner des accès à ton nom (jamais leurs mots de passe par message) et note par écrit tout ce que tu as installé.

LES MÉTHODES 2026 NOUVEAU

Un standard téléphonique IA pour les restaurants

Pendant le service, personne ne décroche : ce sont des réservations perdues. Un agent vocal IA répond à chaque appel, donne les horaires et le menu, prend la réservation et l'inscrit dans l'agenda du restaurant. Tu l'installes et tu factures un abonnement.

1. Le client appelle pendant le service ou fermé

2. L'IA répond « Bonjour, je suis l'assistant virtuel du restaurant »

3. Elle vérifie places libres, horaires, allergies

4. Elle réserve dans l'agenda + SMS de confirmation

5. Besoin d'un humain ? elle transfère ou fait rappeler

Outil	À quoi il sert	Coût
Retell AI, Vapi	Construire ton propre agent vocal (voix, instructions, numéro)	Environ 0,07 à 0,12 $ la minute + le numéro
Solutions pour restaurants (ex. Zenchef, RestoCall AI)	Agent vocal déjà prêt, à paramétrer	Abonnement mensuel
n8n ou Make	Relier l'agent à Google Agenda, au tableau des réservations, aux SMS	Voir page 92

1. **Récupère les infos du restaurant**
   Horaires, nombre de places, menu, règles de réservation (groupes, acompte), allergies, questions fréquentes.
2. **Crée l'agent et teste-le**
   Écris ses instructions, choisis une voix française naturelle, puis passe au moins 30 appels de test : accents, bruit, demandes bizarres.
3. **Branche-le**
   Le restaurant active le renvoi d'appel vers ton numéro quand la ligne est occupée ou hors horaires. Les réservations arrivent dans son agenda.

💰 **COMMENT LE FACTURER :** une installation, puis un abonnement mensuel qui inclut les minutes d'appel. Avec quelques réservations récupérées par semaine, le restaurant le rentabilise vite : c'est ton meilleur argument.

OBLIGATOIRE : l'agent doit dire dès le début de l'appel qu'il est une IA (règlement européen sur l'IA, depuis le 2 août 2026). Préviens si l'appel est enregistré, propose toujours de parler à quelqu'un, et ne prends jamais de paiement par téléphone.

📋 **PROMPT · LES INSTRUCTIONS DE L'AGENT VOCAL**

Tu es l'assistant vocal du restaurant [nom] à [ville]. Commence toujours par : « Bonjour, vous êtes bien chez [nom], je suis l'assistant virtuel du restaurant. » Infos : [horaires, places, menu, règles]. Tu peux : donner les infos, prendre une réservation (nom, date, heure, nombre, téléphone, allergies), la confirmer par SMS. Si tu ne sais pas ou si le client le demande : propose de le faire rappeler. Phrases courtes, ton chaleureux, une question à la fois.

LES MÉTHODES

Automatiser tes tâches répétitives

L'automatisation, c'est faire faire par des outils ce que tu refais à la main chaque semaine : programmer tes posts, envoyer tes e-mails, livrer tes produits, répondre aux questions fréquentes. Tu gagnes des heures pour créer et vendre.

L'ORDRE À RESPECTER, SANS EXCEPTION : 1. Fais-le à la main jusqu'à savoir que ça marche. 2. Écris précisément ce que tu fais. 3. Seulement là, automatise. Automatiser un truc jamais fait à la main, c'est juste produire des erreurs plus vite.

Ce que tu automatises	Avec quoi	Ce qui marche	Ce qui casse
Vidéos	CapCut, Descript, ElevenLabs	Sous-titres, découpage, voix off	L'idée et l'accroche : ça, c'est toi
Posts	Metricool, Buffer, Later	Programmer, recycler d'un réseau à l'autre	Le même texte partout
E-mails	Systeme.io, Brevo, MailerLite	Bienvenue, relances, envois par groupe	Trop d'envois, ton impersonnel
Réponses clients	ManyChat, Crisp, agents IA	Questions fréquentes, rendez-vous	Les réclamations : garde un humain
Pinterest	Tailwind, Canva, Make	Créer et programmer des épingles	Le contenu en double
Ventes	Systeme.io, Beacons, Stan	Page, paiement, livraison, relance	Automatiser avant d'avoir vendu

INFO IMPORTANTE : ManyChat a réduit son plan gratuit de 1 000 à 25 contacts le 2 mars 2026. Au 25e abonné, ton automatisation s'arrête net : le gratuit sert à tester, pas à faire tourner un business.

LES MÉTHODES

Relier tes outils entre eux

Le vrai gain arrive quand tes outils se parlent : une vente déclenche un e-mail, un formulaire remplit un tableau, un message reçoit une réponse. Make, n8n ou Zapier servent de « colle » entre eux.

Quelqu'un achète sur Systeme.io → **Make le voit** automatiquement → **Il ajoute la cliente** dans ton tableau → **Il envoie** le fichier + un merci → **Tu reçois** une notification

Outil	Pour qui	À savoir
Systeme.io	Débuter : page, paiement, e-mails au même endroit	Gratuit pour toujours (3 tunnels, 2 000 contacts, e-mails illimités), puis 27 €/mois
Make	Relier tes outils de façon visuelle	Gratuit pour démarrer, payant selon le volume
n8n	Le plus complet, avec agents IA	Gratuit si tu l'installes toi-même ; pas à pas page 92
Zapier	Le plus facile	Plus cher quand ça grossit

SYSTEME.IO, LE BON PLAN FRANÇAIS : son plan gratuit, sans carte bancaire, suffit pour commencer : 3 tunnels, 2 000 contacts, e-mails illimités, 1 blog, 1 formation. Sa seule vraie limite : une seule règle d'automatisation.

ATTENTION : les chaînes trop longues cassent sans prévenir. Garde des automatisations courtes, teste-les chaque mois et active les alertes d'erreur.

📋 **PROMPT · TROUVER QUOI AUTOMATISER**

Voici ce que je fais chaque semaine pour mon activité : [liste]. Classe ces tâches de la plus chronophage à la moins chronophage. Pour les 3 premières : l'outil le plus simple pour l'automatiser (Systeme.io, Make, n8n, Metricool…), les étapes en 5 lignes maximum, et ce que je dois garder à faire moi-même.

LES AGENTS IA NOUVEAU

Les agents IA, expliqués simplement

Un agent IA, c'est une IA à qui tu donnes un objectif, pas une simple question. Elle réfléchit aux étapes, utilise des outils (agenda, e-mails, tableur, site…) et s'arrête quand le travail est fait. C'est la grande tendance 2026, et l'une des compétences les plus demandées.

	Ce que ça fait	Exemple
Chatbot	Répond à une question	« Quels sont vos horaires ? »
Automatisation	Suit toujours le même chemin, sans réfléchir	Nouvelle commande → e-mail de confirmation
Agent IA	Comprend la demande, choisit quoi faire, utilise des outils	« Trouve un créneau demain, réserve-le et envoie la confirmation »

Objectif ce que tu veux obtenir

Réflexion l'IA découpe en étapes

Outils agenda, e-mails, site, fichiers

Vérification elle contrôle le résultat

Compte rendu elle te dit ce qu'elle a fait

LES 4 BRIQUES DE TOUT AGENT

🧠 **Le cerveau**
ChatGPT, Claude ou Gemini

📋 **Les instructions**
son rôle, son ton, ses règles, ce qu'il n'a pas le droit de faire

🔧 **Les outils**
Gmail, Google Agenda, Sheets, ton site, Instagram…

📚 **La mémoire**
tes tarifs, ta FAQ, tes documents

✅ **Le contrôle**
ce que tu valides avant qu'il agisse

🚀 **Le déclencheur**
un message, un formulaire, un horaire

1. **Niveau 1 : un assistant spécialisé**
   Dans Claude ou ChatGPT, sans code (page 91).
2. **Niveau 2 : un agent qui agit dans tes outils**
   Avec n8n, Make ou Zapier (page 92).
3. **Niveau 3 : un agent vocal**
   Qui répond au téléphone (page 87).

LA RÈGLE D'OR : un humain valide tout ce qui coûte de l'argent, engage ta marque ou touche à des données sensibles. L'agent prépare, toi tu décides.

LES AGENTS IA NOUVEAU

Ton premier agent dans Claude ou ChatGPT

Pas besoin de savoir coder. Tu donnes à l'IA un rôle, des instructions et tes documents : elle devient ton assistante spécialisée, toujours prête, qui travaille exactement comme tu le veux.

DANS CLAUDE

1. **Crée un Projet**
   Projets → Nouveau projet. Colle ses instructions (son rôle, ses règles) et ajoute tes documents : tarifs, FAQ, exemples de posts. Chaque conversation du projet s'en sert.

2. **Transforme une tâche en Skill**
   Personnaliser → Skills → Créer une compétence. Le plus simple : écris à Claude « aide-moi à créer une skill qui… ». Elle se déclenche toute seule quand tu en as besoin (active la création de fichiers dans Paramètres → Fonctionnalités).

3. **Branche des connecteurs**
   Gmail, Google Agenda, Drive, et même ton compte publicitaire Meta (page 100) : Claude peut alors lire et agir dans tes outils.

DANS CHATGPT

1. **Crée un Projet ou un GPT**
   Un Projet avec des instructions et des fichiers, ou un GPT personnalisé si ton abonnement le permet.

2. **Utilise le mode agent**
   Sur les offres payantes, ChatGPT peut naviguer sur le web, remplir un tableau de prospects, comparer des prix ou préparer un panier. Il te demande ton accord avant d'envoyer ou d'acheter.

📋 PROMPT · LES INSTRUCTIONS DE TON ASSISTANT

Tu es l'assistante de [ma marque], qui vend [produits] à [cible]. Ton ton : [3 adjectifs]. Tu sais : répondre aux questions clients avec la FAQ jointe, écrire mes légendes Instagram dans mon style, préparer mes e-mails de relance. Règles : tu ne promets jamais de résultat, tu ne donnes jamais de prix qui n'est pas dans mes documents, et quand tu ne sais pas, tu le dis.

BON À SAVOIR : les offres et les fonctions changent souvent : si un menu n'est pas au même endroit, demande simplement à l'IA « comment créer un projet / une skill ici ? ».

LES AGENTS IA NOUVEAU

Un agent qui travaille pour toi : n8n pas à pas

n8n relie l'IA à tes outils et la fait travailler toute seule. Version gratuite à installer toi-même, ou version en ligne à partir d'environ 20 à 24 € par mois. Exemple : un agent qui répond aux demandes de rendez-vous et les note dans ton agenda.

1. **Ouvre n8n**
   Crée un compte sur n8n.io (essai gratuit), puis « Nouveau workflow ».
2. **Choisis le déclencheur**
   Ce qui réveille l'agent : un nouvel e-mail (Gmail), un formulaire de ton site, un message Telegram ou WhatsApp.
3. **Ajoute le bloc « AI Agent »**
   Choisis le cerveau (OpenAI ou Anthropic) et colle ta clé API, que tu crées sur le site de l'IA. Ne la partage jamais.
4. **Donne-lui ses outils**
   Google Agenda (voir les créneaux, créer un rendez-vous), Google Sheets (fiche client), Gmail (répondre). Chaque outil est un bloc que tu relies à l'agent.
5. **Écris ses instructions et teste**
   Son rôle, ses règles, quand il doit te passer la main. Teste 20 demandes différentes avant de l'activer pour de vrai.

Outil	Pour qui	À savoir
n8n	Le plus complet, le moins cher	Gratuit si tu l'installes toi-même
Make (AI Agents)	Visuel, très simple	Payant selon le nombre d'opérations
Zapier (Agents)	Le plus facile pour débuter	Plus cher quand ça grossit

L'ASTUCE QUI FAIT GAGNER DES HEURES : Claude peut construire le workflow pour toi. Demande : « Génère le fichier JSON d'un workflow n8n qui [décris ton agent] », puis importe-le dans n8n (menu ⋯ → Importer).

📋 PROMPT · LES INSTRUCTIONS DE L'AGENT DE RENDEZ-VOUS

Tu gères les demandes de rendez-vous de [entreprise]. Pour chaque message : 1) comprends la date et l'heure souhaitées ; 2) vérifie les créneaux libres dans l'agenda ; 3) propose 2 créneaux si besoin ; 4) crée le rendez-vous et réponds avec la confirmation. Si la demande est une réclamation ou une question de prix hors liste : ne réponds pas, transfère-la-moi.

LES MÉTHODES

Micro-tâches et sondages

Des entreprises paient des gens pour répondre à des études, tester des produits ou entraîner des IA (noter des réponses, corriger des textes). Pas besoin de diplôme pour commencer, mais c'est un complément, pas un salaire.

4/10	1 à 3 semaines	200 à 1 200 €	#7
difficulté	premiers revenus	par mois (variable)	au classement des méthodes

1. **Inscris-toi sur Prolific**
   Études universitaires et scientifiques, ouvert en France, payé correctement.
2. **Remplis ton profil à fond**
   Plus tu réponds aux questions de profil, plus tu reçois d'études.
3. **Tu as un diplôme ou une expertise ?**
   Tente Outlier : c'est là que sont les meilleurs tarifs pour entraîner les IA (santé, droit, langues, code…).
4. **Ajoute 3 panels de sondages**
   Pour remplir les temps morts. La comparaison des plateformes est page suivante.

LA MAUVAISE NOUVELLE D'ABORD : DataAnnotation, la mieux payée (20 à 25 $ de l'heure, 25 à 45 $ sur le code), refuse la France : seuls les États-Unis, le Canada, le Royaume-Uni, l'Irlande, l'Australie et la Nouvelle-Zélande sont acceptés. Les articles qui te la conseillent te font perdre ton temps.

✅ Pour réussir

Soigner le test d'entrée : souvent un seul essai
Mettre en avant ton diplôme ou ton métier
Cumuler 2 ou 3 plateformes
Noter tes heures pour calculer ton vrai taux

⚠️ Les risques

Compte fermé sans explication, ça arrive
Des tâches qui disparaissent du jour au lendemain
Croire que c'est un revenu stable
Perdre du temps sur des sites qui refusent la France

LES MÉTHODES

Comparer les plateformes

Plateforme	France	Gains	Paiement	Difficulté	Statut
Prolific	Oui	6 £ / 8 $ l'heure (min.), 9 £ / 12 $ conseillé	PayPal, virement	●	France confirmée
Outlier AI	Selon cas	15–30 $/h, jusqu'à 200 $/h si expert diplômé	Virement, PayPal	●●●●	Actif, 30+ pays
Toloka	Probable	Faible, très variable	Portefeuille en ligne	●●	Actif, inscriptions parfois limitées
DataAnnotation	Non	20–45 $/h	PayPal	●●●●	France exclue
Remotasks	Résiduel	Faible	—	●●●	Absorbé par Outlier
Appen / CrowdGen	Probable	Bas, tâches rares	Virement	●●	Société fragilisée
UserTesting	Selon cas	≈ 10 $ le test de 20 min	PayPal	●●	—
Respondent · User Interviews	Selon cas	50–200 $ l'entretien	PayPal, virement	●●●	Entretiens sélectifs
Clickworker · UHRS	Probable	Très faible	PayPal, virement	●	—
Amazon Mechanical Turk	Très limité	Très faible	Bons d'achat hors US	●●	—
OneForma · TELUS Digital AI	Selon cas	Variable	Virement	●●●	—

📊 SONDAGES : LES VRAIS CHIFFRES

Panel	Par mois, en vrai	Conditions
YouGov	10 – 20 €	Gratuit, 18 ans, institut sérieux
Ipsos i-Say	10 – 30 €	Gratuit, gros institut d'études
LifePoints	10 – 25 €	Gratuit, bon volume de sondages
Toluna, Prime Opinion	Variable	Souvent cités comme fiables
Total sur 3 à 5 panels	30 – 80 €	100 à 200 € grand maximum si tu es très assidu

Ce que ça vaut vraiment : 80 € par mois, ça fait 2 à 4 € de l'heure, très loin du SMIC. Mais les sondages rapportent dès la première semaine, sans aucune compétence. Utilise-les pour payer ton nom de domaine et tes outils pendant que tu construis autre chose. C'est un ticket d'entrée, pas une destination.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

Avant de payer ta première pub

La pub n'invente pas des ventes : elle amplifie ce qui marche déjà. Si personne n'achète quand tu en parles gratuitement, payer ne changera rien. Vérifie ces 6 points avant de lancer quoi que ce soit.

	Vérifie avant de dépenser 1 €
✅	Ton offre se vend déjà un peu sans pub (quelques ventes, des messages, des demandes).
✅	Ta page de vente s'ouvre vite sur téléphone, avec un seul bouton d'achat.
✅	Le pixel Meta ou TikTok est installé et enregistre bien les achats.
✅	Tu as au moins 3 vidéos différentes à tester.
✅	Tu connais le coût maximum que tu peux payer pour une vente.
✅	Ton budget de test, c'est de l'argent que tu peux te permettre de perdre.

💰 **LE CALCUL QUI COMPTE :** ton ebook à 29 € te rapporte environ 28 € après les frais de paiement. Si une vente te coûte plus de 28 € de pub, tu perds de l'argent. Vise au minimum un **ROAS de 2** : 1 € de pub doit rapporter au moins 2 € de ventes.

1. **Installe le suivi des ventes**
   Crée ton pixel dans Meta (Gestionnaire d'événements) ou TikTok (Ads Manager → Outils → Événements), puis colle son code dans les paramètres de ton tunnel Systeme.io (code de suivi).
2. **Fais un achat test**
   Achète ton propre produit avec un code de réduction à 100 %, et vérifie que l'achat apparaît bien dans le gestionnaire.
3. **Fixe ton budget de test**
   Par exemple 10 à 20 € par jour pendant 7 jours, sans y toucher. Tu sauras ensuite quoi garder.

📋 **PROMPT · MA PAGE EST-ELLE PRÊTE ?**

Voici mon offre : [produit, prix, cible]. Voici le texte de ma page de vente : [colle]. Dis-moi honnêtement si elle est prête pour la pub : les 5 points faibles qui me feront perdre des ventes, classés du plus grave au moins grave, et comment corriger chacun.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

Meta : Facebook et Instagram

Une seule campagne pour les deux réseaux. En 2026, l'IA de Meta fait l'essentiel du ciblage toute seule : ton vrai travail, ce sont les vidéos que tu lui donnes.

Objectif de campagne	À utiliser pour
Ventes (Advantage+)	Vendre ton produit : c'est celle-ci qu'il te faut
Prospects	Récolter des e-mails avec un cadeau gratuit (guide, checklist)
Trafic	Envoyer des visiteurs vers une page : moins efficace pour vendre
Booster une publication	Faire connaître un post : rapide, mais peu de contrôle

1. **Ouvre le Gestionnaire de publicités**
   adsmanager.facebook.com → Créer → objectif « Ventes ». Choisis la configuration Advantage+ recommandée : ciblage large et placements automatiques.
2. **Choisis l'événement « Achat »**
   Meta va chercher les personnes qui achètent, pas seulement celles qui cliquent. C'est pour ça que le pixel est indispensable.
3. **Mets 3 à 5 vidéos différentes**
   Dans la même campagne : des accroches et des angles différents. Meta montrera davantage celles qui vendent.
4. **Ne touche plus à rien pendant 7 jours**
   Chaque modification (budget, texte, ciblage) relance la phase d'apprentissage et fait perdre de l'argent.

BON À SAVOIR : Meta conseille environ 50 conversions par semaine pour qu'une campagne se stabilise. Avec un petit budget, tu peux d'abord optimiser sur un événement plus fréquent (inscription à ta liste, ajout au panier), puis passer aux ventes.

📋 PROMPT · MA PREMIÈRE CAMPAGNE META

Je vends [produit] à [prix] € à [cible]. Mon budget est de [X] € par jour. Prépare ma campagne Meta Ventes : la structure, 3 angles de pub différents avec pour chacun l'accroche, le texte principal (125 caractères max), le titre et le bouton. Ajoute ce que je dois surveiller les 7 premiers jours.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

TikTok Ads : la pub qui ne ressemble pas à une pub

Sur TikTok, une pub trop léchée est ignorée en une seconde. Ce qui marche : une vraie vidéo, filmée au téléphone, qui donne envie comme un conseil d'amie.

✅ Spark Ads (à privilégier)
Tu sponsorises une vidéo déjà publiée, par toi ou par une créatrice (avec son code d'autorisation)
Les likes et commentaires restent visibles
Les gens peuvent aller sur ton profil et s'abonner

Pub classique
Une vidéo envoyée seulement en pub, sans compte public
Pas de likes ni d'abonnés gagnés
Souvent moins naturelle

1. **Ouvre TikTok Ads Manager**
   ads.tiktok.com → objectif « Ventes ». Le mode automatique (Smart+) gère le ciblage et les placements pour toi.
2. **Installe le pixel TikTok**
   Sur ta page de vente, avec l'événement « Achat », comme pour Meta.
3. **Choisis tes 3 meilleures vidéos**
   Celles qui ont déjà le plus de vues ou de partages sans pub : sponsorise-les en Spark Ads.
4. **Prévois le bon budget**
   Minimum technique d'environ 50 $ par jour par campagne et 20 $ par groupe d'annonces (ou l'équivalent en euros) : TikTok demande plus que Meta pour démarrer.
5. **Renouvelle souvent**
   Sur TikTok, une pub s'use en 1 à 2 semaines. Garde une réserve de nouvelles vidéos.

ATTENTION : les pubs liées à la perte de poids ne sont montrées qu'aux 18 ans et plus, et TikTok refuse celles qui donnent une image négative du corps ou de l'alimentation.

📋 PROMPT · 3 ACCROCHES POUR UNE VIDÉO

Voici le script de ma vidéo TikTok qui a bien marché : [colle]. Écris 3 nouvelles accroches de 3 secondes (texte à l'écran + phrase dite) pour la réutiliser en pub, chacune avec un angle différent : curiosité, problème, résultat.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

YouTube, Snapchat, Pinterest : lequel choisir ?

Tu n'as pas besoin d'être partout. Commence par un seul réseau, celui où ta cible passe du temps et où tes vidéos marchent déjà gratuitement.

Réseau	Pour qui	Ce qui marche	Pour démarrer
Meta	Presque tout le monde, surtout 25-55 ans	Vidéos verticales, témoignages	Le meilleur premier choix
TikTok	18-35 ans, achats d'impulsion	Vidéos naturelles, Spark Ads	Budget minimum plus élevé
YouTube (Google Ads)	Formations, tutos, produits qu'on compare	Shorts et vidéos de 15 à 60 s (campagne Demand Gen)	Minimum technique 5 $ par jour
Snapchat	Moins de 30 ans : mode, beauté, food	Vidéos plein écran très courtes	Petit budget possible
Pinterest	Gens qui préparent un projet : déco, recettes, mariage, mode	Épingles verticales, idées et tutos	Pas de minimum fixe
Google (recherche)	Gens qui cherchent déjà ta solution	Annonces texte sur des mots-clés précis	Coût selon les mots-clés

BON À SAVOIR : pour un ebook, une formation ou un produit numérique, commence presque toujours par Meta. Ajoute un deuxième réseau seulement quand le premier est rentable.

1. **Regarde où tu vends déjà**
   Le réseau qui t'apporte déjà des messages et des ventes sans pub est souvent le meilleur pour la pub.
2. **Réutilise tes vidéos**
   La même vidéo verticale peut servir sur Meta, TikTok, YouTube Shorts et Snapchat : adapte seulement l'accroche et le texte.
3. **Compare au bout de 14 jours**
   Même budget, même vidéo : garde le réseau où une vente coûte le moins cher.

📋 PROMPT · MON PLAN MULTI-RÉSEAUX

Mon produit : [produit, prix]. Ma cible : [âge, centres d'intérêt]. Mon budget : [X] € pour 2 semaines. Classe Meta, TikTok, YouTube, Snapchat et Pinterest pour moi, avec la raison, et propose comment répartir mon budget de test.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

La pub qui vend vraiment

En 2026, le ciblage est presque automatique : c'est ta vidéo qui fait la différence. Une bonne pub arrête le pouce, parle d'un seul problème et dit clairement quoi faire.

5 STRUCTURES DE PUB QUI MARCHENT

Structure	Comment ça se déroule
Problème → solution	« Tu ne sais jamais quoi manger le soir ? » → ce que contient le livre → le bouton
Démonstration	Tu montres l'intérieur : les pages, une recette, un exercice, le résultat
Témoignage (UGC)	Une cliente raconte ce qui a changé pour elle, face caméra (vrai avis, avec son accord)
3 raisons	« 3 raisons pour lesquelles ce livre va changer tes soirées »
Coulisses	Pourquoi tu as créé ce produit, ton parcours, ce que tu as vu sur le terrain

1. **Les 3 premières secondes**
   Une phrase ou une image qui arrête le défilement. Le guide bonus MONTEUR VIDÉO IA te donne 5 formules d'accroche.
2. **Une vidéo = un angle**
   Ne mélange pas tout. Chaque vidéo parle d'un seul bénéfice, pour une seule personne.
3. **Toujours sous-titrée et verticale**
   La plupart des gens regardent sans le son, en 9:16.
4. **Un appel à l'action clair**
   « Clique sur le bouton pour recevoir le livre tout de suite » : dis exactement quoi faire.

BON À SAVOIR : les vidéos UGC (page 18) font souvent partie des pubs qui vendent le mieux. Avec un avatar IA (page 20), n'oublie pas la mention « Image virtuelle ».

📋 PROMPT · 5 SCRIPTS DE PUB

Écris 5 scripts de pub de 20 à 30 secondes pour [produit] à [prix] €, un par structure : problème-solution, démonstration, témoignage, 3 raisons, coulisses. Pour chacun : texte à l'écran des 3 premières secondes, ce que je dis, ce que je filme, l'appel à l'action. Aucune promesse de résultat chiffré.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

Configurer tes pubs avec Claude ou ChatGPT

L'IA ne remplace pas ton jugement, mais elle prépare tout : la structure, les textes, les budgets, et l'analyse de tes résultats. Depuis 2026, elle peut même se connecter à ton compte publicitaire.

OPTION 1 : LE CONNECTEUR OFFICIEL META

Meta a lancé en 2026 un connecteur officiel qui relie ton compte publicitaire Facebook et Instagram à Claude (et à ChatGPT). Tu parles normalement, l'IA lit tes résultats et peut créer ou modifier tes campagnes.

1. **Ajoute le connecteur dans Claude**
   Paramètres → Connecteurs → Ajouter un connecteur personnalisé → colle l'adresse
   ```
   https://mcp.facebook.com/ads
   ```
   puis connecte-toi avec ton compte Meta et choisis ton compte publicitaire.

2. **Commence par lire, pas par modifier**
   Demande d'abord des bilans : « Quelles pubs m'ont coûté le plus cher par vente cette semaine ? »

3. **Crée toujours en pause**
   Demande à Claude de créer les nouvelles campagnes en pause. Tu vérifies tout dans le Gestionnaire, puis tu les actives toi-même.

RÈGLES À RESPECTER : fixe une limite de dépenses dans ton compte publicitaire (Paramètres de paiement → limite de dépenses du compte). Ne donne jamais ta carte bancaire ni tes mots de passe à une IA. Vérifie chaque budget avant de l'activer.

OPTION 2 : SANS CONNECTEUR, POUR TOUS LES RÉSEAUX

Exporte tes résultats en fichier (bouton « Exporter » ou « Rapports » dans chaque gestionnaire) et donne-le à Claude ou ChatGPT.

PROMPT · ANALYSE MES PUBS

Voici l'export de mes résultats publicitaires des 7 derniers jours : [joins le fichier]. Mon coût maximum par vente est de [X] €. Classe mes pubs en 3 groupes : à couper, à garder, à augmenter. Explique pourquoi en une phrase chacune et dis-moi quelle nouvelle vidéo tester.

PROMPT · CRÉER UNE CAMPAGNE (AVEC CONNECTEUR)

Crée une campagne Meta Ventes EN PAUSE pour [produit] : budget [X] € par jour, événement Achat, ciblage large France 18-55 ans, 3 publicités avec ces textes : [colle]. Montre-moi le récapitulatif avant de valider.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

Lire tes chiffres et couper au bon moment

Pas besoin de tout comprendre dans le gestionnaire. Quatre chiffres suffisent pour savoir où est le problème, et donc quoi changer.

Chiffre	Ce qu'il veut dire	S'il est mauvais
CPM (coût pour 1 000 vues)	Combien coûte le fait d'être vue	Audience trop étroite ou période chère (fêtes, soldes)
CTR lien (taux de clic)	Le % de gens qui cliquent	Sous 1 % environ : l'accroche ou la vidéo ne donnent pas envie
Taux de conversion de la page	Ventes ÷ visites de ta page	Ta page, ton prix ou ton offre bloquent
Coût par achat et ROAS	Combien coûte une vente, combien elle rapporte	Au-dessus de ton coût maximum : tu perds de l'argent

LE DIAGNOSTIC EN 3 CAS

Pas de clics
change la vidéo et l'accroche, pas le ciblage

Des clics, pas de ventes
travaille ta page de vente, ton prix, ta garantie

Des ventes trop chères
teste de nouvelles vidéos et un autre angle

1. **Attends 7 jours**
   Les premiers jours sont instables. Ne juge pas une pub sur 24 heures.
2. **Coupe ce qui ne vend pas**
   Une pub qui a dépensé 2 fois ton coût maximum par vente sans aucune vente : tu l'arrêtes.
3. **Augmente doucement ce qui marche**
   Environ +20 % de budget tous les 3 ou 4 jours. Une grosse hausse d'un coup relance l'apprentissage.

📋 PROMPT · MON TABLEAU DE SUIVI PUB

Crée un tableau Google Sheets pour suivre mes pubs chaque jour : date, réseau, pub, dépense, clics, ventes, chiffre d'affaires. Ajoute les calculs automatiques du CTR, du coût par achat et du ROAS, et une colonne qui affiche « couper », « garder » ou « augmenter » selon mon coût maximum de [X] € par vente.

VENDRE AVEC LA PUB NOUVEAU

Les règles qui font refuser une pub

Une pub refusée, c'est du temps perdu. Trop de refus, et ton compte publicitaire peut être bloqué. Les produits minceur, beauté et argent sont les plus surveillés : voici ce qu'il faut éviter.

À éviter	Pourquoi	Dis plutôt
« Tu en as marre de ton ventre ? »	Viser un défaut physique de la personne	« Un programme pour te sentir bien dans ton corps »
« -10 kg en 1 mois »	Résultat chiffré et délai garantis	« 12 semaines guidées, à ton rythme »
Photos avant / après	Très souvent refusées pour la minceur et la beauté	Montre le livre, les recettes, les exercices
« Gagne 3 000 € par mois »	Promesse d'argent jugée trompeuse	« Les méthodes comparées, avec les vrais chiffres »
Visage de célébrité, logo d'une marque	Utilisation sans autorisation	Ton visage, tes clientes (avec leur accord)
Chanson tendance sur un compte pro	Droits musicaux	Bibliothèque musicale commerciale de la plateforme

1. **Coche la bonne tranche d'âge**
   Les pubs minceur et nutrition sont réservées aux 18 ans et plus sur Meta et TikTok.
2. **Signale l'IA**
   Visage ou silhouette créés par IA : mention « Image virtuelle » en France, et étiquette « IA » de la plateforme.
3. **Si ta pub est refusée**
   Lis le motif exact, corrige le texte ou l'image, puis relance ou demande un nouvel examen. Ne republie pas la même pub telle quelle.

ATTENTION : les règles changent souvent. Avant une grosse campagne, relis les règles publicitaires officielles de Meta (Standards publicitaires) et de TikTok (Advertising Policies).

📋 PROMPT · VÉRIFIE MA PUB

Voici le texte et la description de ma pub : [colle]. Vérifie-la selon les règles publicitaires de Meta et TikTok pour un produit [minceur / beauté / business]. Liste chaque phrase à risque, explique pourquoi en une ligne et propose une version qui sera acceptée.

TON PLAN D'ACTION

Organiser son plan d'action

LA LOGIQUE

Gagner vite avec la prestation. Puis transformer cet argent en actifs qui tournent sans toi. C'est l'inverse des formations qui te font construire 6 mois avant le premier euro. C'est pour ça que les gens abandonnent.

30 jours — encaisser le premier euro

Semaine	Tu fais quoi	Résultat
1	Choisis une compétence. Crée Malt et ComeUp. 3 réalisations de démo. Inscris-toi sur Prolific et 3 panels.	Tu es visible
2	5 candidatures par jour. 10 messages LinkedIn. 3 posts. Déclare ta micro-entreprise.	Le pipeline tourne
3	Décroche et livre la 1re mission, même mal payée. Demande un avis tout de suite.	1 avis client
4	2e et 3e missions. +20 % sur les prix. Ouvre Pinterest et une page de capture d'emails.	150 à 800 € encaissés

90 jours — créer ton premier actif

Semaines	Tu fais quoi
5–6	3 à 5 missions par mois. Tu standardises tes livrables. Tu postes 3 fois par semaine.
7–8	Tu écris le sommaire d'un produit, basé sur les questions de tes clients. Tu le proposes en pré-vente. Tu ne crées que si ça achète.
9–10	Tu crées le produit avec Claude en assistance. Couverture Canva. Page de vente.

Semaines	Tu fais quoi
11–12	Lancement. Pinterest tous les jours. Séquence de 5 emails. Tu candidates à Digistore24 et Amazon Partenaires.

Objectif à 90 jours : 800 à 2 500 €/mois en prestation, 1 produit en vente, 100 à 500 emails.

1 an — remonter le classement

Trimestre	Objectif
T1	Revenu de prestation stable. Tu vends encore tes heures. Normal.
T2	1er produit qui vend seul. Tu augmentes tes tarifs de 50 % et tu refuses les petites missions.
T3	Tu assembles formation + accompagnement + modèles. Tu ajoutes de l'affiliation récurrente.
T4	Abonnement ou suivi mensuel. Objectif : 50 % de ton revenu ne dépend plus de tes heures.

TON PLAN D'ACTION

Les fiches de comparaison

✏️ **Le seul chiffre à suivre :** pas ton chiffre d'affaires, mais la part de ton revenu qui ne dépend pas de tes heures. Passer de 0 à 20 % change ta vie. Passer de 2 000 à 3 000 € en travaillant plus, non.

Méthode	Difficulté	Délai	Invest.	Par mois	Passif	IA	Risque
Freelance malt.fr	●●●○○○○○○	1–4 sem.	0 €	800–4 000 €	Non	Utile	Faible
Services IA aux PME make.com	●●●●●○○○○	3–8 sem.	0–50 €	500–4 000 €	Partiel	Centrale	Faible
Produits numériques payhip.com	●●●●●○○○○	2–6 mois	0–100 €	300–3 000 €	Oui	Utile	Faible
Ebooks kdp.amazon.com	●●●●○○○○○	2–4 mois	0–150 €	100–1 500 €	Oui	Utile	Moyen
Affiliation récurrente partnerstack.com	●●●●●●○○○	4–10 mois	0–200 €	200–2 500 €	Oui	Utile	Moyen
Affiliation Amazon partenaires.amazon.fr	●●●●○○○○○	3–8 mois	0–100 €	50–800 €	Oui	Utile	Moyen
YouTube long youtube.com/creators	●●●●●●○○○	6–18 mois	0–300 €	0–3 000 €	Non	Assistance	Élevé
TikTok tiktok.com/creators	●●●●●○○○○	4–12 mois	0 €	0–800 €	Non	Assistance	Élevé
Entraînement d'IA prolific.com	●●●○○○○○○	1–3 sem.	0 €	200–1 200 €	Non	Sujet	Faible
Print on demand teepublic.com	●●●●○○○○○	2–6 mois	0–100 €	50–800 €	Oui	Utile	Moyen
Stock image / vidéo contributor.stock.adobe.com	●●●●○○○○○	3–9 mois	0–500 €	20–500 €	Oui	Adobe seul.	Faible
Blog / newsletter systeme.io	●●●●●●○○○	6–18 mois	50–200 €	100–2 500 €	Partiel	Utile	Moyen
Voix IA elevenlabs.io	●●○○○○○○○	1–4 sem.	0 €	10–100 €	Oui	Centrale	Faible
Micro-tâches prolific.com	●●○○○○○○○	1–2 sem.	0 €	100–500 €	Non	Non	Très faible
Sondages yougov.com	●○○○○○○○○	2–7 jours	0 €	30–80 €	Non	Non	Très faible
Micro-SaaS —	●●●●●●●●○	6–18 mois	200–2 000 €	0–10 000 €	Partiel	Utile	Très élevé

Passif : ça tourne sans toi • IA : rôle de l'IA dans la méthode • Risque : solidité de la plateforme et des revenus • Sous chaque méthode : le site officiel pour démarrer

TON PLAN D'ACTION

Choisis selon ta situation

Les mêmes fiches, triées pour répondre à ta question du moment.

💸 Je n'ai rien à investir

Freelance • TikTok • Entraînement d'IA • Voix IA • Micro-tâches • Sondages

⚡ Je veux mes premiers euros en moins d'un mois

Freelance • Services IA aux PME • Entraînement d'IA • Voix IA • Micro-tâches • Sondages

😴 Je veux que ça tourne sans moi

Produits numériques • Ebooks • Affiliation récurrente • Affiliation Amazon • Print on demand • Stock image / vidéo • Voix IA

🚀 Je vise le plus gros potentiel

Micro-SaaS (jusqu'à 10 000 €) • Freelance et Services IA aux PME (jusqu'à 4 000 €) • Produits numériques et YouTube long (jusqu'à 3 000 €)

🛡️ Je veux le moins de risque

Freelance • Services IA aux PME • Produits numériques • Entraînement d'IA • Stock image / vidéo • Voix IA • Micro-tâches • Sondages

🤖 Je veux utiliser l'IA au maximum

Services IA aux PME • Entraînement d'IA • Voix IA

La combinaison gagnante du guide : une méthode de la case ⚡ pour payer tes factures tout de suite, et une méthode de la case 😴 que tu construis à côté. Dans un an, c'est elle qui travaillera pour toi.

TON PLAN D'ACTION

Sources et ressources

⛔ PLATEFORMES MORTES OU FERMÉES À LA FRANCE (AU 31/07/2026)

Plateforme	Statut	Détail
ShareASale	Fermé	Le 6 octobre 2025. Tout est sur Awin.
Remotasks	Absorbé	Sous la marque Outlier. Fermé au Kenya, Nigeria, Pakistan.
Bonus Threads	Supprimé	Paiements arrêtés vers avril 2025.
DataAnnotation	France exclue	6 pays acceptés, pas le nôtre.
Shutterstock (IA externe)	Refusé	Seul son générateur maison passe.
Appen	Fragilisé	Actif via CrowdGen, mais en difficulté.

✅ LES SITES OFFICIELS, LES PLUS FIABLES

awin.com · **partenaires.amazon.fr** · **kdp.amazon.com** · **merch.amazon.com** · **prolific.com** · **toloka.ai** · **outlier.ai** · **malt.fr** · **comeup.com** · **systeme.io** · **payhip.com** · **teepublic.com** · **gelato.com** · **contributor.stock.adobe.com** · **elevenlabs.io** · **shopify.com/fr** · **wix.com** · **carrd.co** · **framer.com** · **autoentrepreneur.urssaf.fr** · **economie.gouv.fr**

🎓 APPRENDRE GRATUITEMENT

📣 Marketing et bases

Les Ateliers Numériques de Google. HubSpot Academy. Meta Blueprint.

🔍 SEO et affiliation

Le blog et la chaîne YouTube d'Ahrefs. Semrush Academy.

🎨 Design

Canva Design School. Gratuit et très bien fait.

⚙️ Automatisation

L'académie Make. La chaîne YouTube de n8n.

💻 Tech

OpenClassrooms (cours gratuits). freeCodeCamp.

📚 Édition

La chaîne YouTube de Reedsy. Les guides KDP d'Amazon.

TON PLAN D'ACTION

Passer à l’action

1. Choisis ton point de départ

Sélectionne une méthode cohérente avec tes compétences, ton budget et le temps que tu peux consacrer chaque semaine à ce projet.

2. Définis une offre simple

Écris ce que tu proposes, à qui, à quel prix et avec quels livrables. Précise aussi les délais et le nombre de modifications incluses.

3. Réalise un premier exemple

Prépare une démonstration : une page de vente, un extrait vidéo, un ebook, une maquette d’application ou une fiche produit.

4. Mesure les résultats

Note le temps passé, les dépenses, les demandes reçues et les ventes. Calcule ce qu’il reste après les coûts plutôt que de regarder uniquement le chiffre d’affaires.

5. Améliore avant de développer

Utilise les retours pour ajuster ton offre. Répète le processus qui apporte un résultat utile à tes clients, puis augmente progressivement ton activité.

TON PLAN D'ACTION NOUVEAU

Ton offre en une page

Une offre claire se vend mieux qu'un bon produit mal expliqué. Remplis cette fiche avant de créer quoi que ce soit.

Je m'adresse à…	qui exactement ? (ex. : les coachs sportifs qui débutent)
Leur problème	ce qui les bloque ou leur fait perdre du temps
Ce que je propose	le service ou le produit, en une phrase
Ce qu'ils reçoivent	livrables, quantité, format
Le résultat pour eux	ce qui change après
Mon prix	prix + ce qui est inclus (délais, retouches)
Pourquoi moi	ton exemple, ton expérience, ton avis client

3 EXEMPLES À ADAPTER

Freelance : « Je monte 8 Reels par mois pour les coachs sportifs à partir de leurs vidéos brutes. Sous-titres et musique inclus, livraison en 72 h, 2 retouches. »

Service IA : « J'installe pour les salons de beauté une réponse automatique aux messages Instagram qui donne les tarifs et le lien de réservation. Mise en place en 1 semaine. »

Produit numérique : « Un pack de 30 modèles Canva pour les pâtissiers à domicile : menus, cartes de prix et posts. Téléchargement immédiat. »

Le test avant de créer : présente ton offre à 10 personnes de ta cible. Si personne ne demande le prix, change le problème ou la cible, pas la couleur du logo.

TON PLAN D'ACTION NOUVEAU

Déclarer tes gains en 2026

Dès que tu vends régulièrement, tu dois déclarer ce que tu gagnes. La micro-entreprise est la façon la plus simple de commencer : création gratuite en ligne, et une déclaration du chiffre d'affaires chaque mois ou chaque trimestre.

Repères 2026	Vente de produits	Services (UGC, montage, automatisations…)
Chiffre d'affaires maximum par an	203 100 €	83 600 €
Cotisations sociales (sur ce que tu encaisses)	12,3 %	21,2 % (services commerciaux), environ 26 % (activité libérale)
Pas de TVA à facturer tant que tu restes sous	85 000 €	37 500 €

1. **Crée ta micro-entreprise**
   Sur le guichet unique officiel formalites.entreprises.gouv.fr : c'est gratuit. Méfie-toi des sites qui te font payer cette démarche.
2. **Déclare ton chiffre d'affaires**
   Sur autoentrepreneur.urssaf.fr, chaque mois ou chaque trimestre, même quand tu as gagné 0 €.
3. **Garde une trace de chaque vente**
   Une facture ou un reçu par vente, et un tableau simple de tes encaissements. Utilise un compte bancaire réservé à ton activité.

ATTENTION : les plateformes (Etsy, Vinted, TikTok Shop, Airbnb…) transmettent aux impôts les revenus des vendeurs à partir de 30 ventes ou 2 000 € dans l'année (règle européenne DAC7). Déclare dès le début, c'est plus simple.

À SAVOIR : taux et plafonds en vigueur en 2026, relevés sur les sites officiels. Vérifie-les sur urssaf.fr ou service-public.fr avant de te lancer, et renseigne-toi sur l'ACRE, qui réduit les cotisations au début.

📋 PROMPT · TON TABLEAU DE SUIVI

Crée-moi un tableau Google Sheets pour suivre mon activité de micro-entrepreneuse : date, client, montant encaissé, plateforme, type (vente ou service). Ajoute un total par mois et un calcul de mes cotisations à [taux] %.

TON PLAN D'ACTION NOUVEAU

Ton suivi sur 30 jours

Imprime cette page ou recopie-la. Ce qui se mesure progresse : note chaque jour ce que tu as fait.

Jour	Ce que j'ai fait	Temps	Dépensé	Gagné	✓
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Bilan du mois : total gagné ..... € − total dépensé ..... € = ... € • Heures passées ..... • Ce qui a le mieux marché : .....

LES BONUS NOUVEAU

30 prompts IA prêts à copier

À coller dans ChatGPT ou Claude. Remplace ce qui est entre [crochets]. Relis toujours ce que l'IA te propose avant de l'utiliser.

💡 TROUVER TON IDÉE

1. Voici mes compétences : [liste]. Propose-moi 10 services que je pourrais vendre en ligne, avec pour chacun la cible, le prix moyen et la difficulté de 1 à 10.
2. Je m'intéresse à [sujet]. Liste les 15 problèmes les plus fréquents des débutants dans ce domaine, classés du plus urgent au moins urgent.
3. Pour la cible [cible], quels produits numériques à moins de 30 € pourraient l'aider ? Donne 10 idées avec le format (PDF, modèles, vidéo…).
4. Joue le rôle d'un client sceptique de [cible]. Pose-moi les 10 questions que tu te poserais avant d'acheter [mon offre].
5. Compare ces 3 idées : [idée 1], [idée 2], [idée 3]. Pour chacune : temps avant le premier euro, budget, concurrence, et laquelle tu choisirais avec 5 h par semaine.

📄 CRÉER TON OFFRE

6. Aide-moi à remplir cette fiche offre : cible, problème, solution, livrables, résultat, prix, preuve. Mon idée : [idée]. Pose-moi des questions une par une.
7. Propose 3 formules (simple, standard, premium) pour [service], avec ce qui change entre elles et un prix cohérent pour [pays/cible].
8. Écris le sommaire d'un ebook de 40 pages sur [sujet] pour [cible], avec un titre accrocheur et 3 sous-titres possibles.
9. Liste tout ce qui pourrait faire hésiter un client à acheter [offre], et une réponse honnête pour chaque objection.
10. Trouve 10 noms courts et faciles à retenir pour [activité], et vérifie qu'ils ne ressemblent pas à une marque connue.

✍️ ÉCRIRE POUR VENDRE

11. Écris une page de vente pour [offre] destinée à [cible] : titre, problème, solution, contenu, prix, questions fréquentes. Ton simple, sans promesse exagérée.
12. Donne-moi 10 titres de page de vente pour [offre], du plus direct au plus intrigant.
13. Rédige une séquence de 5 emails pour présenter [produit] à des personnes qui viennent de s'inscrire à ma liste.
14. Transforme cet avis client en témoignage clair et court, sans rien inventer : [avis].
15. Réécris ce texte pour qu'il soit plus court, plus clair et plus vendeur : [texte].

LES BONUS NOUVEAU

30 prompts IA (suite)

📱 CRÉER DU CONTENU

16 Donne-moi 30 idées de Reels pour [sujet] destinés à [cible], avec pour chacun l'accroche des 3 premières secondes.

17 Écris le script d'une vidéo de 30 secondes sur [astuce] : accroche, 3 étapes, appel à l'action.

18 Prépare mon calendrier de publications pour 2 semaines sur [réseau] : jour, format, sujet, texte de la légende.

19 Transforme cet article en 5 posts courts et 1 carrousel de 7 slides : [texte].

20 Propose 20 questions à poser à ma communauté pour mieux comprendre ses besoins sur [sujet].

🤝 TROUVER DES CLIENTS

21 Écris un message de prospection court et respectueux pour proposer [service] à [type d'entreprise]. Pas de copier-coller visible, une question à la fin.

22 Rédige une relance polie pour un prospect qui n'a pas répondu depuis 5 jours.

23 Écris ma présentation de profil freelance pour [plateforme] : ce que je fais, pour qui, mes résultats, ce que le client reçoit.

24 Prépare 5 questions à poser lors d'un premier appel avec un client pour bien comprendre son besoin.

25 Rédige un devis clair pour [mission] : livrables, délais, prix, nombre de retouches, conditions de paiement.

⚙️ GAGNER DU TEMPS

26 Voici ma semaine type : [liste de tâches]. Quelles tâches pourrais-je automatiser ou confier à l'IA, et avec quels outils gratuits ?

27 Écris 10 réponses types aux questions que me posent mes clients : [questions].

28 Crée une checklist de livraison pour [service] pour ne rien oublier avant d'envoyer le travail.

29 Analyse mes chiffres du mois : [ventes, dépenses, temps passé]. Qu'est-ce qui rapporte le plus par heure de travail ?

30 Je veux passer de [revenu actuel] à [objectif] en 6 mois. Construis-moi un plan mois par mois réaliste, avec ce que je dois arrêter de faire.

Astuce : plus tu donnes de contexte (ta cible, ton ton, tes exemples), meilleure est la réponse. Demande toujours « pose-moi d'abord des questions » pour les tâches importantes.

LES BONUS NOUVEAU

12 prompts business qui font vendre

De l'idée à la première vente : niche, produit, marque, logo, avatar, pub. Colle dans ChatGPT ou Claude, remplace les [crochets].

1. Trouver ta niche

Pose-moi 10 questions, une par une, sur mes compétences, mes passions, mon expérience, mon temps disponible et mon budget. Ensuite, propose-moi 3 niches où j'ai un vrai avantage. Pour chacune : la cible précise, son problème n° 1, ce qu'elle achète déjà, et pourquoi moi je serais crédible.

2. Trouver un projet bankable

Ma niche : [niche]. Propose 5 produits ou services qui se vendent déjà bien dans cette niche. Pour chacun : la preuve de demande (où les gens l'achètent, quels mots ils tapent), la concurrence, le prix de vente, la marge estimée, et un test à 0 € que je peux faire cette semaine pour vérifier que ça se vend.

3. Une app qui marche, en mieux

Voici des avis 1 à 3 étoiles de l'application [nom] sur l'App Store ou le Play Store : [colle les avis]. Classe les défauts du plus cité au moins cité. Puis décris une version corrigée : les 5 fonctions essentielles, ce que je supprime, ce que j'ajoute, et le message qui donnera envie aux utilisateurs déçus de changer d'app.

4. Ton nom de marque

Je lance [activité] pour [cible], avec un style [fun / luxe / naturel / tech]. Propose 20 noms de marque courts (2 syllabes idéalement), faciles à prononcer en français et en anglais. Pour chacun : le sens, l'émotion qu'il donne, et une version pour le pseudo Instagram/TikTok. Écarte ceux qui ressemblent à une marque connue. Je vérifierai ensuite moi-même le .com et les pseudos.

5. Ton logo

Crée un logo pour la marque « [nom] », [activité], cible [cible]. 3 versions côte à côte : 1) minimaliste, une icône simple + le nom ; 2) luxe, monogramme élégant, noir et doré ; 3) fun, couleurs vives, arrondi. Fond blanc, vectoriel, lisible en tout petit (photo de profil), pas d'autre texte que le nom.

6. Ton avatar IA

Crée la fiche d'un personnage IA qui sera le visage de ma marque [nom]. Donne : prénom, âge, look (visage, cheveux, tenue signature), décor récurrent, personnalité, façon de parler, 5 expressions qu'il répète. Puis écris le prompt image en anglais pour le générer en portrait réaliste, et un prompt à réutiliser à chaque vidéo pour qu'il ait toujours le même visage.

LES BONUS NOUVEAU

12 prompts business (suite)

📋 🎬 7. Ta vidéo pub qui vend

Produit : [produit], prix [prix], cible [cible]. Écris un script de pub verticale de 20 secondes : 0-3 s une accroche choc, 3-8 s le problème, 8-14 s le produit en action, 14-18 s une preuve, 18-20 s l'appel à l'achat. Pour chaque plan : ce qu'on voit, le texte à l'écran, la voix off. Puis écris les prompts vidéo de chaque plan pour Higgsfield ou Sora.

📋 🛒 8. Ta page de vente

Écris la page de vente complète de [offre] pour [cible], à coller dans Systeme.io ou Shopify : un gros titre qui promet un résultat concret, le problème, la solution, ce que contient l'offre, 3 bénéfices, à qui c'est destiné (et pour qui ce n'est pas), le prix, une garantie, 6 questions fréquentes, et un bouton d'achat. Ton direct, phrases courtes.

📋 🏪 9. Ta fiche Etsy / TikTok Shop

Mon produit : [description, matière, taille, usage]. Écris : un titre de 140 caractères max avec les mots-clés que les acheteurs tapent vraiment, une description qui vend (bénéfices d'abord, détails ensuite), 13 tags Etsy, et 5 points forts pour TikTok Shop. Aucune promesse que je ne peux pas prouver.

📋 💶 10. Ton prix et tes 3 offres

Je vends [produit/service] à [cible]. Mes coûts : [coûts]. Mes concurrents : [prix observés]. Propose 3 offres (petite, moyenne, premium) avec le contenu de chacune, le prix, et pourquoi la moyenne doit être la plus choisie. Dis-moi aussi le prix minimum en dessous duquel je travaille à perte.

📋 🔥 11. 30 idées de vidéos TikTok/Reels

Ma niche : [niche], ma cible : [cible], mon produit : [produit]. Donne-moi 30 idées de vidéos réparties en 4 types : éducatif, coulisses, avant/après, réponse aux objections. Pour chacune : l'accroche exacte des 3 premières secondes, le format (face caméra, voix off, texte à l'écran) et la phrase finale qui renvoie vers mon lien.

📋 💬 12. Répondre aux clients

Je vends [produit]. Écris des modèles de réponses courtes et chaleureuses pour : 5 questions fréquentes, 5 objections (« c'est trop cher », « je n'ai pas le temps », « ça marche vraiment ? »…), un avis négatif public, et une demande de remboursement. Le but : rassurer, rester honnête, et transformer la question en vente quand c'est possible.

Astuce : enchaîne-les dans la même conversation. L'IA garde ta niche, ta cible et ta marque en tête, et chaque réponse devient plus précise.

LES BONUS NOUVEAU

Être premier sur Google

10 outils, presque tous gratuits. Pour chacun : à quoi il sert, et le prompt à coller dans ChatGPT ou Claude avec ce que l'outil t'a donné.

📊 Google Search Console — Gratuit

Voit les recherches qui t'amènent déjà des visiteurs.

> 📋 Voici mon export Search Console : [colle]. Quelles requêtes sont en position 5 à 20 ? Lesquelles pousser en premier, et quoi ajouter sur chaque page ?

🔑 Keyword Planner — Gratuit (compte Google Ads)

Le nombre de recherches par mois de chaque mot-clé.

> 📋 Voici ma liste de mots-clés avec volumes : [colle]. Classe-les par intention d'achat et propose une page par groupe.

📈 Google Trends — Gratuit

Repère les sujets qui montent avant tout le monde.

> 📋 Ce sujet monte : [sujet]. Donne 10 titres d'articles ou de vidéos à publier avant le pic.

❓ AnswerThePublic — Quelques recherches/jour

Les vraies questions que les gens tapent.

> 📋 Voici les questions trouvées : [colle]. Regroupe-les et écris une FAQ de 10 questions/réponses courtes.

💡 Ubersuggest — Gratuit limité

Idées de mots-clés, difficulté, contenus qui marchent.

> 📋 Voici les mots-clés faciles de ma niche : [colle]. Fais-moi un calendrier de 12 articles, du plus facile au plus dur.

🕷️ Screaming Frog — Gratuit jusqu'à 500 pages

Trouve liens cassés, pages en erreur, titres manquants.

> 📋 Voici le rapport d'erreurs : [colle]. Classe les problèmes par urgence et explique comment réparer chacun, simplement.

⚡ PageSpeed Insights — Gratuit

Vérifie que ton site n'est pas lent, surtout sur mobile.

> 📋 Voici mon score et les alertes : [colle]. Quelles 3 corrections font gagner le plus, et comment les faire sur [Shopify / WordPress / Systeme.io] ?

⭐ Test des résultats enrichis — Gratuit

Vérifie si tes pages peuvent afficher étoiles, prix ou FAQ dans Google.

> 📋 Écris le code de données structurées (JSON-LD) pour ma page [produit / FAQ / article] : [infos].

🧹 Yoast — Gratuit (WordPress)

Nettoie titre, description et lisibilité de chaque page.

> 📋 Pour cette page : [texte]. Écris un titre SEO de 60 caractères et une description de 155 caractères avec le mot-clé [mot-clé].

📍 Google Business Profile — Gratuit (activité locale)

Te fait apparaître sur Maps et dans ta ville.

> 📋 Écris la description de ma fiche [activité] à [ville], 5 posts et 3 réponses aux avis, avec les mots que les gens du coin tapent.

🔁 TA ROUTINE SEO

1. Trouve les mots-clés : Trends, Keyword Planner, AnswerThePublic.
2. Écris une page par sujet, titre et description avec Yoast.
3. Répare : Screaming Frog, PageSpeed, résultats enrichis.
4. Chaque mois, regarde Search Console et améliore ce qui monte.

LES BONUS NOUVEAU

Booster ton SEO avec Claude

Le SEO, c'est ce qui fait apparaître ton site quand quelqu'un tape une question sur Google. Gratuit, et ça t'amène des clients pendant des mois sans publicité. C'est lent au début : compte 3 à 6 mois avant les vrais résultats. Voici la méthode en 6 étapes, avec le prompt Claude qui fait le travail à chaque fois.

🔑 ÉTAPE 1 · TROUVER LES BONS MOTS-CLÉS

Vise les recherches **précises** que tapent tes futurs clients : « ebook recettes healthy rapides » rapporte plus que « recettes », où tu ne passeras jamais devant les géants.

- La saisie semi-automatique de Google : commence à taper et regarde les propositions.
- La rubrique « Autres questions posées ».
- Google Trends, AnswerThePublic, Ubersuggest.
- **La règle d'or : 1 page = 1 mot-clé principal.**

📋 1. Tes mots-clés

Je vends [produit] à [cible]. Propose-moi 30 mots-clés que mes clients tapent sur Google, classés en 3 groupes : intention d'achat, question, comparaison. Pour chacun, indique si c'est plutôt facile ou difficile à viser pour un petit site, et quelle page de mon site devrait le cibler.

📝 ÉTAPE 2 · BIEN REMPLIR CHAQUE PAGE

Élément	La règle	Exemple
Titre SEO	60 caractères max, mot-clé au début	Ebook recettes healthy – 345 recettes faciles
Méta-description	155 caractères, donne envie de cliquer	Des recettes prêtes en 15 min, toutes photographiées…
Titre principal (H1)	un seul par page	Recettes healthy et gourmandes
Sous-titres (H2)	variantes du mot-clé	Recettes healthy pour le soir
Adresse de la page	courte, avec le mot-clé	/ebook-recettes-healthy
Images	nom de fichier et texte alternatif descriptifs	pancakes-proteines.jpg

📋 2. Optimiser une page

Voici le texte de ma page : [colle]. Mot-clé visé : [mot-clé]. Écris 3 propositions de titre SEO (60 caractères max) et de méta-description (155 caractères max), un H1, 4 sous-titres H2, une adresse de page courte, et le texte alternatif de mes 5 images.

LES BONUS NOUVEAU

Booster ton SEO (suite)

🛍️ ÉTAPE 3 · SPÉCIAL SHOPIFY

- **Pour chaque produit et chaque collection**, ouvre la section « Aperçu du référencement sur les moteurs de recherche », en bas de la page. Réécris le titre, la description et l'adresse.
- **Écris de vraies descriptions** de 150 à 300 mots minimum. Jamais celle du fournisseur : Google la voit déjà sur 500 autres sites.
- **Crée des collections qui ciblent une recherche** : « Ebooks minceur », « Recettes anti-inflammatoires ».
- **Utilise le blog intégré** : un article par question de tes clients, avec un lien vers ton produit.
- **Garde peu d'applis et compresse tes images**, sinon ton site devient lent.

📋 3. Ta fiche produit Shopify

Voici la fiche de mon produit Shopify : [nom, caractéristiques, prix, cible]. Écris une description optimisée SEO de 250 mots pour le mot-clé [mot-clé] : un paragraphe d'accroche, 5 bénéfices en liste, une mini-FAQ de 3 questions. Ajoute le titre SEO, la méta-description et l'adresse de la page. Ton naturel, aucune promesse exagérée.

✍️ ÉTAPE 4 · LE CONTENU QUI FAIT MONTER

Google adore les pages qui **répondent à une vraie question**. Publie 1 à 2 articles par mois. Ajoute une **FAQ** sur tes pages de vente : elle peut s'afficher directement dans Google. **Relie tes pages entre elles** : de l'article vers le produit, du produit vers la collection.

📋 4. Ton calendrier d'articles

Ma niche : [niche]. Ma cible : [cible]. Mon produit : [produit]. Propose 12 sujets d'articles de blog (un par mois) qui répondent à de vraies questions, du plus facile au plus difficile à classer. Pour chacun : le mot-clé, le titre, et le produit vers lequel faire un lien.

📋 5. Ton article de blog

Écris un article de blog de 1 200 mots sur [sujet], mot-clé principal [mot-clé]. Structure : introduction qui répond tout de suite à la question, sous-titres H2 avec des variantes du mot-clé, une liste, un exemple concret, une FAQ de 4 questions, puis une conclusion avec un lien vers [produit]. Ton simple, tutoiement, phrases courtes. Ajoute le titre SEO et la méta-description.

⚠️ **Relis et ajoute ton expérience :** un article 100 % IA sans rien de personnel finit noyé dans la masse. Ajoute une anecdote, une photo à toi, un vrai résultat : c'est ce que Google et tes lecteurs récompensent.

LES BONUS NOUVEAU

Booster ton SEO (fin)

🔧 ÉTAPE 5 · LA TECHNIQUE, UNE FOIS PAR MOIS

- **Google Search Console** : connecte ton site et envoie ton sitemap (sur Shopify : tonsite.com/sitemap.xml). Regarde les recherches qui t'amènent des visiteurs.
- **PageSpeed Insights** : ton site doit être rapide sur mobile. **Screaming Frog** trouve les liens cassés et les titres manquants.
- **Test des résultats enrichis** : vérifie si tes pages peuvent afficher étoiles, prix ou FAQ dans Google.

📋 6. Analyser tes résultats

Voici mon export Google Search Console des 3 derniers mois : [colle]. Repère les requêtes en position 5 à 20 (les plus faciles à faire monter), les pages qui ont des impressions mais peu de clics, et propose pour chacune une action précise : titre à changer, paragraphe à ajouter, lien à créer.

📋 7. Réparer ton site

Voici mon rapport PageSpeed et la liste d'erreurs Screaming Frog : [colle]. Classe les problèmes du plus urgent au moins urgent et explique, étape par étape et sans jargon, comment corriger chacun sur [Shopify / WordPress / Systeme.io].

📋 8. La FAQ en étoiles

Écris le code JSON-LD (données structurées) pour ma page [produit / FAQ] avec ces informations : [nom, prix, avis, questions-réponses]. Explique-moi où le coller sur [Shopify / WordPress].

🌟 ÉTAPE 6 · LA POPULARITÉ

Obtiens des liens vers ton site depuis d'autres sites (blogs partenaires, interviews, annuaires sérieux). **Pinterest** : chaque épingle renvoie vers ton site, souvent la source n° 1 de visiteurs au début pour la cuisine, la beauté et le fitness. **Les avis clients** rassurent Google et tes acheteurs.

📋 9. Trouver des partenaires

Ma niche : [niche]. Propose 15 types de sites ou de créateurs qui pourraient faire un lien vers mon site, et écris un message court et sympa pour leur proposer un échange : article invité, interview ou contenu offert.

📋 10. Tes épingles Pinterest

Pour la page [adresse] sur [sujet], écris 10 titres d'épingles Pinterest avec le mot-clé, une description de 2 phrases pour chacune, et 3 idées de visuels qui donnent envie de cliquer.

💡 **Bon à savoir pour Systeme.io :** les pages de vente d'un tunnel se classent mal sur Google. Remplis quand même le titre et la description dans les paramètres SEO de chaque page. Pour être trouvé, le mieux est un blog (Systeme.io en a un) ou un site Shopify ou WordPress qui renvoie vers tes tunnels.

LES BONUS NOUVEAU

Être recommandée par l'IA

De plus en plus de gens demandent « quel est le meilleur programme pour… » à ChatGPT, Claude, Perplexity ou Gemini au lieu de chercher sur Google. Être citée dans ces réponses, c'est le nouveau référencement : on l'appelle le GEO.

1. **Réponds aux vraies questions**
   Sur ton site, une page de questions-réponses avec les questions que tes clientes posent vraiment. La réponse claire dès la première phrase, les détails ensuite.
2. **Montre qui tu es**
   Ton nom, ton parcours, tes diplômes, tes résultats, tes avis clients. Les IA citent plus volontiers une source qu'elles peuvent identifier.
3. **Sois présente ailleurs**
   Interviews, podcasts, YouTube, Reddit, articles invités, avis sur d'autres sites : les IA s'appuient sur ce qui se dit de toi, pas seulement sur ton site.
4. **Donne du concret**
   Des étapes numérotées, des comparatifs, des chiffres datés, des listes. C'est ce que les IA reprennent le plus facilement.
5. **Teste chaque mois**
   Pose la même question à plusieurs IA et note qui est cité. Tu verras ce qui marche.

📋 PROMPT · TESTE TA VISIBILITÉ

Pose à ChatGPT, Claude et Perplexity : « Quels sont les meilleurs [ton type de produit] pour [ta cible] en 2026 ? » Note les noms cités et les sites d'où vient l'info.

📋 PROMPT · RENDRE TA PAGE CITABLE

Voici le texte de ma page : [colle]. Réécris-le pour qu'une IA puisse le citer facilement : une réponse claire en première phrase, des sous-titres sous forme de questions, une liste d'étapes, mes informations d'autrice. Ne change pas les faits.

BON À SAVOIR : le GEO ne remplace pas Google : les deux se complètent. Les pages bonus « Être premier sur Google » (page 116) et « Booster ton SEO avec Claude » (page 117) restent valables. Et pour vendre avec la pub : pages 95 à 102.

LES BONUS NOUVEAU

Économise 200 € par mois

9 logiciels gratuits et open source (sur GitHub) qui remplacent des abonnements payants. Si tu paies 4 ou 5 de ces outils, c'est de l'argent qui reste dans ta poche chaque mois.

Tu paies	Remplace-le par	Économie / mois	À savoir
Higgsfield	Open Higgsfield AI (Open Generative AI)	≈ 9 à 49 $	Les modèles vidéo restent payés à l'usage
ElevenLabs	OmniVoice Studio	≈ 5 à 22 $	Tourne sur ton PC, il le faut puissant
Semrush	OpenSEO	≈ 140 $	Données SEO payées à l'usage (ou version en ligne dès 10 $)
Notion	AppFlowy	≈ 10 $	Application à télécharger
Wispr Flow	FluidVoice	≈ 15 $	Mac uniquement
Asana	OpenProject	≈ 11 $	Il faut un serveur
Calendly	Cal.com	≈ 10 $	Version gratuite en ligne
Intercom	Chatwoot	≈ 39 $	Il faut un serveur
Loom	Cap	≈ 15 $	Application à télécharger

TROIS FAÇONS DE LES UTILISER

1. Version en ligne gratuite : tu crées un compte et c'est prêt (Cal.com).
2. Application à télécharger : tu installes comme n'importe quel logiciel (Cap, AppFlowy, FluidVoice).
3. Sur ton propre serveur (OpenProject, Chatwoot) : demande à Claude Code de t'aider à l'installer.

💡 **Le bon réflexe :** commence par l'outil qui te coûte le plus cher. Teste la version gratuite pendant une semaine avant de résilier ton abonnement. Les prix indiqués sont ceux des formules de base, en novembre 2026.

PROMPT CLAUDE

Voici mes abonnements et leur prix : [liste]. Pour chacun, dis-moi s'il existe une alternative gratuite ou open source, si elle est facile à installer pour une débutante, et combien j'économiserais sur un an.

LES BONUS NOUVEAU

Les IA chinoises gratuites

Elles sont puissantes et souvent gratuites. Parfaites pour un deuxième avis, quand tu as atteint ta limite sur ChatGPT ou Claude, ou pour créer des vidéos sans payer.

IA	Éditeur	Son point fort	Depuis la France
DeepSeek	DeepSeek	Rédaction, code, raisonnement (modèle V4)	✅
Qwen Chat	Alibaba	Écrire, chercher, coder, analyser des fichiers, images	✅
Kimi	Moonshot AI	Longs documents, recherches, présentations	✅
GLM (Z.ai)	Zhipu AI	Code, raisonnement, agents (GLM-5.3)	✅
Dreamina	ByteDance (CapCut)	Images et vidéos (Seedance), image vers vidéo	✅ crédits gratuits/jour
MiMo	Xiaomi	Comprend texte, image, audio et vidéo (V2.6)	⚠️ gratuit par périodes
Ling Flash	inclusionAI (Ant)	Code et agents, très économe (3.2 Flash)	⚠️ via OpenRouter
Doubao	ByteDance	Chat, traduction, images, vidéo	❌ numéro chinois
Ernie	Baidu	Longs documents, recherche, images	❌ surtout en chinois
Yuanbao	Tencent	Chat, recherche, documents	❌ pas de version internationale

LESQUELLES CHOISIR ?

1. Pour écrire et réfléchir : DeepSeek ou Qwen.
2. Pour un gros PDF ou une recherche : Kimi.
3. Pour tes vidéos : Dreamina, avec des crédits gratuits chaque jour.

⚠️ **Bon à savoir :** n'y mets jamais de données clients, de mots de passe ou d'infos personnelles. Les offres gratuites changent souvent : vérifie sur le site officiel avant de compter dessus.

📋 **L'ASTUCE QUI FAIT GAGNER DU TEMPS**

Pose la même question à 2 IA (par exemple Claude et DeepSeek), puis colle les deux réponses dans la première : « Compare ces deux réponses, garde le meilleur de chacune et donne-moi une version finale. »

LES BONUS NOUVEAU

Les calculs qui ouvrent les yeux

Combien de ventes faut-il vraiment pour gagner 500 € ou 1 000 € par mois ? Calculé avec 10 % de frais (plateforme, paiement). Ajoute ensuite tes cotisations et tes outils.

Ce que tu vends	Prix	Tu gardes	Pour 500 €/mois	Pour 1 000 €/mois
Ebook	9 €	8,10 €	**62 ventes** ≈ 2 par jour	**124 ventes** ≈ 4 par jour
Produit numérique	27 €	24,30 €	**21 ventes**	**42 ventes**
Commission d'affiliation	30 €	27 €	**19 ventes**	**38 ventes**
Abonnement mensuel	19 €/mois	17,10 €	**30 abonnés**	**59 abonnés**
Mission freelance	150 €	135 €	**4 missions**	**8 missions**

ET COMBIEN DE VISITEURS ?

Sur une page de vente, on compte souvent entre 1 et 3 acheteurs pour 100 visiteurs. Avec 2 % :

Ventes voulues par mois	Visiteurs nécessaires (2 %)	Soit par jour
21 ventes (produit à 27 €)	**1 050**	**35**
62 ventes (ebook à 9 €)	**3 100**	**≈ 103**
124 ventes (ebook à 9 €)	**6 200**	**≈ 207**

Ce que ça t'apprend : un petit prix demande beaucoup de visiteurs. 4 missions à 150 € rapportent autant que 62 ebooks. C'est pour ça que le guide conseille de commencer par vendre une compétence, puis de créer des produits.

À toi : prix de ton offre ..... € × (1 − frais) = ... € gardés. Objectif ..... € ÷ ..... € = ... ventes par mois.

LES BONUS NOUVEAU

10 signaux d'arnaque à repérer

L'argent en ligne attire aussi les escrocs. Un seul de ces signaux suffit pour passer ton chemin.

1. **On te promet un revenu précis sans effort**
   « 3 000 € par mois en 1 h par jour ». Aucune méthode sérieuse ne garantit un montant.

2. **Il faut payer pour pouvoir travailler**
   Un vrai client ou une vraie plateforme te paie. Il ne te demande pas de frais d'inscription pour « débloquer » des missions.

3. **Tu dois recruter des gens pour gagner**
   Si l'argent vient surtout des nouveaux inscrits et pas d'un produit vendu, c'est une pyramide.

4. **On te presse : « plus que 2 places, ce soir seulement »**
   La fausse urgence sert à t'empêcher de réfléchir et de comparer.

5. **Les preuves sont des captures d'écran de gains**
   Une capture se fabrique en 30 secondes. Cherche des avis vérifiables et le nom réel de l'entreprise.

6. **On te demande tes codes ou ta carte « pour te payer »**
   Pour te verser de l'argent, il suffit d'un IBAN. Jamais d'un code de carte, d'un code SMS ou d'un mot de passe.

7. **On te contacte en privé avec une offre trop belle**
   « Like des vidéos contre de l'argent », « missions faciles sur WhatsApp » : c'est l'arnaque la plus courante.

8. **On parle de crypto « garantie » ou de trading automatique**
   Un rendement garanti élevé n'existe pas. Fuis tout ce qui te demande de « déposer pour commencer ».

9. **Impossible de savoir qui est derrière**
   Pas de mentions légales, pas de société, pas d'adresse : pas d'argent.

10. **La formation coûte cher et ne montre rien de concret**
    Demande le programme détaillé et une garantie de remboursement avant d'acheter.

Le réflexe : tape le nom de l'offre suivi de « arnaque » ou « avis » dans un moteur de recherche avant de payer quoi que ce soit.

LES RESSOURCES

Les liens officiels

Les sources citées dans les ateliers, avec leur numéro [ ]. Les tarifs et conditions changent : vérifie toujours sur le site.

[1] OpenAI - Générer et modifier des images
https://learn.chatgpt.com/docs/image-generation

[2] OpenAI - Fonctionnalités, fichiers et plugins
https://learn.chatgpt.com/docs/features

[3] Anthropic - Artifacts, sites et Claude Motion
https://support.claude.com/en/articles/17153992-what-are-artifacts-and-how-do-i-use-them

[4] Higgsfield - Utiliser Kling et Motion Control
https://higgsfield.ai/creator-hub/help-center/ai-models/how-do-i-use-kling

[5] Higgsfield - Ce que comprend le plan gratuit
https://higgsfield.ai/creator-hub/help-center/plans/what-does-the-free-plan-include

[6] Higgsfield - Tarifs et modèles
https://higgsfield.ai/pricing

[7] Higgsfield - Conditions d'utilisation
https://higgsfield.ai/terms-of-use-agreement

[8] CapCut - Montage, audio et sous-titres
https://www.capcut.com/creative-suite

[9] Canva - Éditeur vidéo gratuit
https://www.canva.com/video-editor/

[10] Microsoft - Clipchamp Free
https://www.microsoft.com/en-gb/microsoft-365/clipchamp

[11] Blackmagic Design - DaVinci Resolve gratuit
https://www.blackmagicdesign.com/fr/products/davinciresolve

[12] Adobe Express - Comparatif Free / Premium
https://www.adobe.com/express/pricing

[13] Netlify - Publier un site avec Drop
https://docs.netlify.com/start/quickstarts/netlify-drop-quickstart/

[14] Bloxks - Démarrage rapide
https://bloxks.app/fr/docs/quick-start

[15] Bloxks - Publier sur l'App Store
https://bloxks.app/fr/docs/publish

[16] Bloxks - Plans et crédits
https://bloxks.app/fr/docs/plans-credits

[17] Apple - Adhésion au programme développeur
https://developer.apple.com/help/account/membership/program-enrollment/

[18] Apple - Règles de validation des applications
https://developer.apple.com/app-store/review/guidelines/

[19] BrandShipping - Présentation de la plateforme
https://brandshipping.com/fr

[20] BrandShipping - Abonnement et conditions de vente
https://brandshipping.com/fr/cgv

[21] DGCCRF - Vente avec livraison directe
https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/dropshipping-comment-respecter-la-reglementation

[22] Anthropic - Connecteur Metricool
https://claude.com/marketplace/connectors/metricool-social-media-management

[23] Metricool - Relier Claude et programmer Instagram
https://metricool.com/schedule-instagram-posts-claude/

[24] ManyChat - Intégration de Claude
https://help.manychat.com/en/articles/17741930-claude-integration

[25] CommentKeyword - Connecteur Claude et automatisations
https://commentkeyword.com/fr/manychat-mcp

[26] YouTube - Règles de monétisation et contenus réutilisés
https://support.google.com/youtube/answer/1311392?hl=en-GB

[27] TikTok - Originalité et vidéos de plus d'une minute
https://support.tiktok.com/en/business-and-creator/creator-rewards-program/how-is-the-creator-rewards-program-different-from-the-tiktok-creator-fund

[28] Meta - Priorité aux créations originales
https://about.fb.com/news/2026/03/rewarding-original-creators-on-facebook/

[29] Rockstar Games - Utilisation des vidéos de jeux
https://support.rockstargames.com/articles/7bNaeoMFTV0iUDGhStTXvz/policy-on-posting-copyrighted-rockstar-games-material

[30] Meta Sports Partnerships - Partage croisé des Reels (2024)
https://nilassist.ncaa.org/wp-content/uploads/2024/07/Content-Tips-for-Athletes-1-1.pdf

[31] Meta - Espace Comptes et partages entre applications
https://about.fb.com/news/2020/09/privacy-matters-accounts-center/amp/