

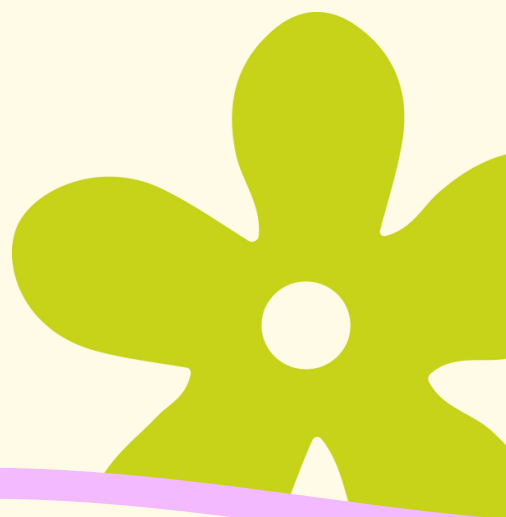
LE GUIDE ULTIME

Pour casser tous les codes *Instagram*

ET ENFIN SORTIR DU LOT

Marine
BOLANO

LA BFF DE TA COM





HELLO !

Tu ne me connais pas encore ?
Je suis Marine, consultante
communication & business et
experte Canva.

Avec plus de **8 ans d'expérience** en com', j'accompagne
les entrepreneuses du bien-être et les infopreneuses à
structurer leur business et leur com'.

Si tu as téléchargé cet ebook, c'est que tu es à la
recherche de LA méthode qui va te permettre :

- d'apprendre à créer du contenu sur Instagram
- de comprendre les fondements d'Instagram
- de gagner du temps dans ta création de contenu
- de te concentrer sur ton cœur de métier

PETIT DISCLAIMER



J'utilise volontairement le féminin dans ce freebie
car la majeure partie de mon audience est
composée de femmes entrepreneuses.

Pourquoi casser les codes *Instagram*

EN 2025

Instagram en 2025 n'est plus ce qu'il était il y a quelques années. Les utilisateurs sont sursollicités et cherchent des contenus qui apportent une **véritable valeur ajoutée**.

Créer du contenu ne suffit plus, il faut créer une **expérience**. Ce guide a pour objectif de t'apprendre à sortir du lot, en t'appuyant sur des stratégies qui résonnent avec ton audience et mettent en avant ton authenticité.

Ce que tu vas découvrir ici :

- * Les bases de ta communication pour maximiser ton impact.
- * Des stratégies adaptées à ton profil et à ton activité.
- * Comment gagner du temps tout en produisant un contenu attractif.
- * Comment gagner du temps tout en produisant un contenu attractif.



Comprendre les bases *d'Instagram*

EN 2025



Les nouveaux piliers d'une communication efficace :

L'émotion au cœur de tout

Instagram n'est plus seulement une plateforme de contenu, c'est une plateforme d'émotions. Chaque publication doit répondre à une émotion clé : l'émerveillement, l'inspiration, la surprise ou la curiosité.



Un positionnement clair

Que fais-tu et pour qui ? Répondre à cette question dès ta bio et tes premiers posts est essentiel pour capter la bonne audience.



La cohérence visuelle et narrative

Ton feed raconte une histoire. Crée une harmonie entre tes visuels, tes couleurs et le ton de ta communication.



Les nouveautés de l'algorithme

* L'importance des enregistrements et des partages

Le like n'est plus un indicateur suffisant. Les posts qui suscitent des enregistrements ou des partages sont priorisés par l'algorithme.

* Priorité aux contenus ultra-personnalisés

Instagram favorise les publications qui semblent taillées sur mesure pour une audience cible.

* Le retour des carrousels

En 2025, les carrousels reviennent en force car ils permettent de maintenir l'attention plus longtemps.

TA CHECKLIST pour un post *parfait*

OBJECTIF CLAIR

As-tu défini l'objectif du post ?
(Informer, engager, vendre,
inspirer, éduquer ?)

As-tu ajouté un CTA clair et précis
? (Ex. : "Dis-moi en commentaire",
"Télécharge ici", "Partage avec une
amie").

TITRE ACCROCHEUR

Ton accroche est-elle percutante ?
(Émotion, promesse ou question
pour susciter l'intérêt)

Est-elle optimisée pour retenir
l'attention dès les premières
secondes ?

CONTENU STRUCTURÉ

Le texte est-il facile à lire avec des
paragrophes courts ou des emojis
pour rythmer ?

Ta valeur ajoutée est-elle
immédiatement compréhensible ?
(Astuce, histoire, information clé)

VISUEL ATTRAYANT

Le visuel est-il de bonne qualité,
professionnel et en lien avec ton
message ?

As-tu vérifié la cohérence des
couleurs, polices et styles avec
ton identité visuelle ?

ÉMOTION ET STORYTELLING

Le contenu provoque-t-il une
émotion (empathie, rire,
réflexion, inspiration) ?

Y a-t-il une touche personnelle
ou une histoire qui rend le post
humain ?

OPTIMISATION TECHNIQUE

Ton texte est-il sans fautes
d'orthographe ou de grammaire ?

As-tu vérifié la longueur du texte
(2 200 caractères max) ?

As-tu ajouté des mots clés ?

Capter l'attention

LES FONDAMENTAUX DU CONTENU ATTRACTIF

ÉTAPE 1

Un visuel percutant

Le visuel est la première chose que ton audience remarque. Il doit être conçu pour capter l'attention instantanément, tout en restant fidèle à ton identité visuelle.

- * Il doit être clair, esthétique et attirer immédiatement l'œil. Utilise des couleurs cohérentes avec ta marque, des polices lisibles et des éléments graphiques qui donnent envie de s'arrêter.
- * Utilise des templates Canva pour structurer tes visuels de manière cohérente et professionnelle. Assure-toi que chaque visuel a une intention, qu'il soit informatif, inspirant ou engageant.
- * Priorise les formats adaptés aux plateformes : pour Instagram, les visuels portraits sont les plus performants.

ÉTAPE 2

Les accroches comme déclencheur

Une bonne accroche est celle qui pousse à continuer la lecture ou à cliquer sur l'image.

- * Pose une question intrigante qui suscite la curiosité de ton audience. Par exemple : "Tu veux savoir comment doubler ta productivité en une semaine ?"
- * Indique un bénéfice direct ou une solution concrète. Exemple : "Voici 5 astuces pour améliorer ton contenu en un instant."
- * Une accroche qui éveille une émotion (peur, curiosité, surprise, amusement) attirera davantage l'attention. Exemple : "Tu es à 2 étapes de créer un contenu viral."

ÉTAPE 3

Optimisation et performance grâce aux mots clés

Les mots-clés en légende permettent non seulement de clarifier ton message, mais aussi d'améliorer la visibilité de ton post grâce à l'algorithme.

- * Utilise des mots-clés qui résonnent avec les préoccupations, les besoins ou les intérêts de ton audience. Cela permet de capter l'attention de manière plus ciblée et d'améliorer la portée du contenu.
- * Intègre des mots-clés dans la légende, mais aussi dans les hashtags. Cela permet de rendre ton contenu plus facilement trouvable et d'attirer une audience plus large.
- * Ta légende doit rester facile à lire. Si elle est trop longue, ton audience risque de décrocher avant d'arriver à la fin. Utilise des sauts de ligne et des emojis pour structurer ton texte.

ÉTAPE 4

Stimuler l'interaction avec l'appel à l'action

L'appel à l'action (CTA) est essentiel pour convertir l'attention en action concrète. Un bon CTA incite ton audience à agir immédiatement.

- * Donne une instruction claire sur ce que tu veux que ton audience fasse. Par exemple : "Clique sur le lien dans ma bio pour en savoir plus", "Laisse un commentaire si tu es d'accord", ou "Tag une amie qui en a besoin".
- * Encourage une action immédiate en utilisant des verbes clairs : "Télécharge", "Partage", "Rejoins-nous", "Commente", "Clique".
- * Crée un sentiment d'urgence ou d'exclusivité. Par exemple : "Les 10 premières à s'inscrire bénéficieront d'un bonus spécial" ou "Offre limitée jusqu'à ce soir !"
- * Encourage l'interaction en posant des questions à ton audience dans tes CTA (ex : "Quel est ton plus grand défi aujourd'hui ?"), incite les personnes à répondre et à s'engager.



À retenir

Visuels percutants : clairs, esthétiques, cohérents.

Accroches captivantes : intrigantes, prometteuses, émotionnelles.

Mots-clés optimisés : pertinents, clairs, concis.

Appel à l'action : précis, engageant, urgent.

Comment gagner du temps dans sa *création de contenu*

PLANIFIER À L'AVANCE

- * **Calendrier éditorial** : planifie tes contenus au moins un mois à l'avance pour ne pas te retrouver à court d'idées.
- * **Thématiques récurrentes** : définis 3 à 5 piliers de contenu et alterne entre eux pour structurer tes publications.
- * **Semaine thématique** : associe chaque semaine à une thématique pour simplifier la réflexion.

CRÉER EN LOT

- * **Batching** : regroupe les tâches similaires, comme écrire tous tes textes ou tourner plusieurs vidéos en une seule session.
- * **Optimiser les visuels** : prépare des templates Canva personnalisés que tu peux réutiliser avec des ajustements minimes.

RECYCLER DU CONTENU

- * **Reposts stratégiques** : reprends des publications performantes en les reformulant ou en changeant le format.
- * **Transforme un contenu long** : découpe un article de blog, un live ou une vidéo YouTube en plusieurs posts, reels ou stories.
- * **Thèmes intemporels** : identifie des sujets qui restent pertinents et reviens-y régulièrement.

AUTOMATISATION

- * **Programmation** : utilise des outils comme Later, Buffer, Insta ou Meta Business Suite pour planifier tes publications à l'avance.
- * **Optimiser ton engagement** : utilise Manychat dans ta stratégie de contenu pour automatiser tes interactions en DM et améliorer ton engagement en commentaires et en story.

IDÉES DE CONTENU PRÊTES À L'EMPLOI

- * **Boîte à idées** : note toutes tes idées dès qu'elles te viennent. Cela t'évite de te creuser la tête au dernier moment.
- * **Boîtes à contenus** : utilise des ressources comme des banques de captions, de hashtags ou de templates.

OUTILS PRATIQUES

- * **Canva** : pour des visuels rapides et professionnels.
- * **ChatGPT** : pour brainstormer ou rédiger des légendes.
- * **CapCut** : pour monter tes reels rapidement avec des transitions tendances.

FOCUS SUR L'ESSENTIEL

- * **Concentre-toi sur ce qui fonctionne** : analyse tes statistiques pour identifier les formats et thèmes les plus engageants.
- * **Délégation** : externalise certaines tâches comme le montage vidéo ou la création de visuels si c'est possible.

Hacks et conseils inédits *pour 2025*

STORIES INTERACTIVES EN MODE STORYTELLING

- **Utilise la narration progressive**

Raconte une histoire personnelle ou celle d'une cliente sur plusieurs jours avec des teasers dans tes stories pour fidéliser.

- **Stickers d'engagement avancés**

Lance des sondages évolutifs ("Qu'auriez-vous fait ?"), des questionnaires éducatifs ou des jauges pour capter leur ressenti.

- **Call-to-action dynamique**

Termine chaque story par un encouragement à répondre en DM ou à consulter un lien.

OPTIMISER LES CARROUSELS

- **Mini-cas pratiques**

Présente des transformations, avant/après ou des success stories client sous forme de carrousel (1 slide = une étape clé).

- **Narration immersive**

Sur chaque slide, incorpore une émotion ou une micro-découverte pour maintenir l'intérêt.

- **Punchline finale**

Termine avec une question ou une invitation forte à agir.

MISER SUR LES TENDANCES VIDÉO

- **Reels éducatifs courts (5-7 secondes)**

Fais passer un concept clé ou un conseil pratique en quelques mots, en profitant des sons tendance.

- **Reels en face caméra**

Humanise ton contenu avec des vidéos où tu partages des astuces ou des réflexions en direct, même en mode spontané.

- **Transitions stylées**

Adopte des effets visuels simples mais percutants pour dynamiser tes vidéos sans perdre le focus sur ton message.

APPROFONDIR TON PERSONAL BRANDING

- **Montrer ton quotidien de pro**

Partage des extraits courts authentiques (ton bureau, tes routines bien-être, etc.) pour créer une connexion humaine.

- **Formats polémiques maîtrisés**

Publie des prises de position assumées sur des sujets qui te tiennent à cœur (sans heurter ton audience).

TRAVAILLER TON SEO INSTAGRAM

- **Mots-clés dans la bio et les légendes**

Utilise des termes spécifiques recherchés par ta cible.

- **Descriptions riches pour tes vidéos et posts**

Sois intentionnelle dans l'utilisation des hashtags et des mots-clés en trend.

Se concentrer sur ton cœur de métier

En tant qu'infopreneure ou professionnelle du bien-être, il est crucial que tu te concentres sur ce qui te permet vraiment de développer ton activité et d'apporter de la valeur à tes clientes. Pour cela, il faut savoir optimiser ton temps et ton énergie.

* Planifie les tâches répétitives pour te dégager du temps pour ton activité principale

Automatise les tâches répétitives, utilise des outils adaptés qui te permettent d'automatiser, simplifie la prise de rendez-vous, si tu proposes des formations, opte pour une plateforme d'apprentissage en ligne...

* Focus sur ce qui génère des revenus : supprime les actions qui n'ont pas d'impact direct sur tes objectifs

Identifie tes priorités, crée une stratégie de contenu alignée, délègue ce qui ne génère pas de revenus, réévalue tes offres, priorise les actions à fort impact...

* Crée un environnement propice à la concentration

Elimine les distractions, respecte ton temps et tes priorités...

Conversion

sur *Instagram*

TRANSFORMER TES ABONNÉS EN CLIENTS

Pour commencer, tu dois comprendre les étapes de la conversion.

* La prise de conscience

Fais comprendre à ton audience qu'elle a un problème à résoudre. Par exemple, un post éducatif montrant pourquoi ce qu'elle fait actuellement freine sa croissance.

* L'intérêt

Propose des solutions ou des pistes, mais sans tout dévoiler. Crée du mystère avec des teasers dans tes stories ou des carrousels qui abordent un problème.

* Le désir

Développe le besoin de passer à l'action en montrant les bénéfices concrets. Par exemple : avant/après grâce à ton expertise, témoignages clients, ou résultats mesurables.

* L'action

Intègre des CTA directs dans tes publications et stories : « Réserve ta place », « Télécharge ton guide gratuit », « Ecris X » ou « Clique sur le lien en bio pour démarrer maintenant ».



Stratégies avancées pour 2025

Quelques stratégies que tu vas pouvoir mettre en place et tester.

- **La preuve sociale version 2.0**

Passe au format storytelling pour mettre en valeur tes témoignages. Exemple : partage un reel avec un avant/après raconté par une cliente ou un carrousel intitulé « Comment X a transformé son business grâce à... ».

- **Le contenu immersif**

Crée des mini-campagnes de stories où l'audience se projette dans un scénario. Exemple : "Imagine que [situation idéale de ta cible]... Découvre comment dans mes stories !" Associe cela à des templates interactifs ou à un mini-jeu.

- **Les challenges participatifs**

Organise un challenge exclusif dans ta niche. Exemple : "7 jours pour [objectif de ta cible]" avec un accompagnement quotidien.

- **L'approche VIP**

Offre un accès privilégié à certains abonnés avec des masterclass, des ressources premium ou des séances de coaching gratuites. Par exemple : "Les 10 premières inscriptions auront un bonus personnalisé."



50 idées de *contenu*

- Ce que l'on ne vous a jamais dit sur XX
- 5 étapes pour obtenir XX
- La seule méthode qui marche pour XX
- 6 idées de XX
- Comment arrêter de XX
- Le kit de survie pour XX
- 10 choses que l'on ne te dit pas sur XX
- Comment éviter de XX
- Passer de XX à XX
- La règle d'or pour XX
- Comment obtenir XX grâce à XX
- 3 façons de XX
- 5 conseils pour XX
- Comment réussir XX sans faire XX
- 3 erreurs courantes que tu fais au quotidien
- Pourquoi j'ai décidé de XX
- Les 2 pires erreurs pour XX
- 4 idées reçues sur XX
- Marre de XX ? Voici une solution simple
- La méthode pour XX
- 5 raisons qui expliquent pourquoi tu XX
- J'ai pris la décision de XX
- Arrête de répondre XX quand on te demande X

- Comment j'ai XX
- Pourquoi j'ai XX
- Comment XX en 3 étapes ?
- Comment utiliser XX pour XX ?
- Le guide complet de XX
- La pire astuce au monde pour XX
- 5 questions que tu devrais te poser avant de XX
- Comment surmonter XX
- Guide pour débutants : XX
- 6 tendances à connaître pour XX
- Comment XX t'empêche de réussir ?
- Les fausses croyances que tu entends sur XX
- 5 raisons pour lesquelles tu n'as pas de XX
- Comment faire pour XX
- Comment devenir XX
- 6 signes qui montrent que tu risques de XX
- 10 idées originales pour XX
- 3 mensonges que l'on te dit sur XX
- Arrête de faire XX
- Le top 5 des meilleurs XX
- Tout ce que l'on ne te dit pas sur XX
- Annonce : j'arrête de XX
- Comment combattre la peur de XX
- L'erreur à éviter si tu veux XX
- Je lance mon premier XX
- Prêt à changer d'avis sur XX
- Les 3 secrets cachés de XX





30 idées *d'appels à l'action*

Appel à l'action pour promouvoir :

- Inscris-toi à la newsletter
- Abonne-toi à la newsletter
- Télécharge mon freebie
- Retrouve mon ebook
- Inscris-toi à ma masterclass
- Demande ton devis
- Visite mon site internet
- Ajoute au panier
- Découvre mes offres
- Rejoins ma formation/coaching/programme

Appel à l'action pour partager/échanger :

- Connaissais-tu ces astuces ?
- Partage-toi aussi tes conseils
- Quel est ton point de vue ?
- Et toi, tu en dis quoi ?
- Partage cette check-list à quelqu'un qui pourrait être intéressé
- Donne-moi ton avis
- Quel est pour toi le meilleur de ces conseils ?
- Quelle astuce vas-tu appliquer ?
- Alors, toi aussi tu fais partie de la team ?
- Dis-moi si ce post t'a aidé

Autres appels à l'action :

- Réserve ton appel découverte
- Contacte-moi
- Enregistre ce post pour plus tard
- Clique sur le lien dans ma bio
- Ecris-moi en mp
- Des questions ? On en discute
- Tu as besoin d'aide ? Envoie-moi un mp
- Identifie un ami qui a besoin de voir ça
- Réserve un appel avec moi
- Dis-moi ce que tu en penses





C'est déjà terminé...

Tu as maintenant toutes les clés pour te démarquer sur Instagram en 2025. L'important n'est pas de suivre les tendances, mais de les adapter à ton **identité** et à ton **audience**. En appliquant ces stratégies, tu vas pouvoir transformer ton compte en un véritable outil de **communication**, d'**engagement** et de **conversion**.

Il est temps de passer à l'action : commence dès maintenant à intégrer ces conseils dans ta stratégie. Et surtout, n'oublie pas : **ton authenticité est ta plus grande force**.

À TOI DE JOUER !



TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Rejoins-nous dans le Bloomie's Club



ET APRÈS ?



Où me *rejoindre*
maintenant ?



Instagram



TikTok



YouTube



Mail



Linktree