

# Cahier

de *vacances*

POUR

# créatrice

DE

# CONTENU

S'INSPIRER  
CRÉER  
PARTAGER  
RAYONNER



Des **exercices**  
**ludiques** et  
**inspirants** pour  
**booster** votre  
**créativité** !



Votre été  
**100%** productif  
et inspirant

Hello *girl*, bienvenue dans ton **Cahier de Vacances de créatrice** !


Un petit retour en enfance (*version plus fun...Promis !*)

### Comment ça marche

Ce cahier suit la même logique qu'un cahier de vacances classique, sauf qu'au lieu de faire des maths, tu reconstruis ta stratégie de contenu, étape par étape.

4 semaines. 20 jours. Les week-ends off.

Chaque jour tu trouveras:

 Une explication courte: la théorie en quelques lignes, pas un cours magistral

★ Une mise en pratique → des questions concrètes avec de la place pour écrire

 Des tips pour mieux comprendre

À la fin de chaque semaine, une page bilan pour faire le point sur ce qui a changé et suivre ton évolution !

→ Sois honnête. Ce cahier ne sert à rien si tu écris ce que tu voudrais être vraie plutôt que ce qui est vrai.

→ Ne sautes pas de jour. La méthode marche dans l'ordre, j'ai pensé ce cahier jour par jour.

→ Mets en pratique. Lire sans agir ne change rien.

*Let's go girl !*

Prête ? Tourne la page, le Jour 1 t'attend.

# SEMAINE 1

## Qui tu es vraiment

*Poser les fondations avant de construire*

*Objectifs de la semaine :*

- ✓ *Faire un vrai bilan de ton contenu actuel*
- ✓ *Definir ton avatar avec precision*
- ✓ *Identifier ce qui te rend unique*
- ✓ *Formuler ta philosophie en une phrase*
- ✓ *Poser les bases de ton identite visuelle*

# JOUR 1

## Mon bilan honnête

### La leçon du jour

Avant de reconstruire, on regarde ce qui existe actuellement.  
Tu as sûrement déjà des choses qui marche girl !

Mes 3 dernières vidéos (sujet / vues / ce que j'en pense) :

---

---

---

---

---

La vraie raison pour laquelle je ne poste pas assez :

---

---

---

3 sujets dont je pourrais parler pendant des heures :

---

---

---

Mes objectifs en faisant ce cahier (sois précise) :

---

---

---

---

---

# JOUR 2

## Ma cible

### La leçon du jour

Tu parles a tout le monde = tu parles a personne. L'objectif ce n'est pas de t'enfermer, mais de mieux viser !

La personne pour qui tu postes, donne-lui un prenom et un âge :

---

---

Sa situation en ce moment, comment elle se sent ? De quoi elle rêve ?  
À quoi elle pense ? Qu'est ce qui lui fait peur ?....

---

---

---

---

---

---

Ce qu'elle regarde sur Tiktok & Instagram:

---

---

---

---

---

---

Ce qu'elle tape dans la barre de recherche sur les réseaux :

---

---

---

# JOUR 3

## Ma différence

### La leçon du jour

Il y a des milliers de créatrices dans ta niche. L'objectif n'est pas d'aller copier, mais de voir ce qu'il manque !

3 "concurrentes" dans mon domaine:

---

---

Qu'est-ce qu'il manque (observer les commentaires, utiliser TA vision...)

---

---

---

---

---

Ce qui t'énerve sur les comptes des "concurrentes"

---

---

---

---

---

Ma façon d'être/de parler (en quelques mots)

---

---

---

# JOUR 4

## Ma mission

### La leçon du jour

Les créatrices qui durent ne font pas du contenu, elles défendent une vision du monde. Elles sont ELLES, sans s'excuser !

Qu'est ce que tu incarnes au quotidien (qui tu es ? Que disent tes amis de toi ? Quelle femme tu rêves d'être ?...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La croyance ou norme dans ma niche que je veux démolir :

---

---

Sans parler de vues, d'abonnés ou d'argent. Pourquoi tu veux te lancer sur les réseaux sociaux ?

---

---

---

---

---



# MON BILAN NUMÉRO 1

## Cette semaine j'ai...

- Complété tous les jours sans sauter de page
- Mis en pratique mes exercices concrètement (sur les réseaux, pas juste dans mon cahier de vacances)
- Noté quelque chose qui a changé dans ma façon de voir les réseaux
- Appliqué une nouvelle chose dans mon contenu cette semaine

## Ma plus grande prise de conscience cette semaine :

---

---

---

---

---

---

## Mes résultats de la semaine:

- Nombre de posts: \_\_\_\_\_
- Nombre de vues totales: \_\_\_\_\_
- Nombre de likes au total: \_\_\_\_\_
- Nombre de nouveaux abonnés: \_\_\_\_\_

*Congrats girl ! À la semaine prochaine !*



## SEMAINE 2

### **Comprendre l'algorithme (pour de vrai)**

*Promis, L'algo ne te deteste pas. Il faut juste comprendre ses regles.*

*Objectifs de la semaine :*

- ✓ *Comprendre comment fonctionne l'algorithme*
- ✓ *Maitriser l'art de l'accroche visuelle*
- ✓ *Utiliser les hashtags et le SEO correctement*
- ✓ *Definir ton rythme de publication realiste*

# JOUR 1

## Le fonctionnement de l'algorithme

### La leçon du jour

L'algorithme fonctionne simplement → si ta vidéo provoque des interactions de l'audience, l'algorithme reçoit un signal positif, il mettra donc ta vidéo en avant. Sinon...Les vues stoppent.

### Mes stats sur mes 5 dernières vidéos TikTok ou Instagram

- Nombre de vue: \_\_\_\_\_
- Taux de rétention: \_\_\_\_\_
- Nombre de commentaire: \_\_\_\_\_
- Nombre de sauvegarde: \_\_\_\_\_



Voici 2 types de courbe du taux de rétention, c'est LA donnée la plus importante à analyser & comprendre pour toi.

À droite, une vidéo virale, à gauche, une vidéo qui "flop".



Tu vois la chute sur le deuxième graphique ? Cela signifie que les gens sont partis à ce moment là → la vidéo n'intéresse pas = les gens la quittent = l'algorithme arrête de la pousser.

Sur le premier graphique tu peux observer la tendance inverse → l'audience est resté jusqu'à la fin (= l'algorithme reçoit un signal positif et pousse la vidéo)

# JOUR 2

## La première seconde

### La leçon du jour

Tu as moins d'une seconde pour capter l'attention.  
On parle de "stopper le scroll" → sans ça, le reste est inutile.

Analyse de mes 3 dernières vidéos → qu'est-ce qu'on voit ET entend dans les premières secondes ?

- Accroche textuelle: \_\_\_\_\_
- Accroche sonore: \_\_\_\_\_
- Accroche visuelle: \_\_\_\_\_

Identifier 10 vidéos virales de mes 'concurrentes' et faire le même exercice → quels sont les éléments, mots, visuels qui reviennent souvent ?

---

---

---

---

---



Le but d'une accroche est de provoquer une émotion tellement forte que la personne en train de scroller ne peut pas s'empêcher de s'arrêter !

→ **Avant de publier**, voici ce qu'il faut s'imaginer: une femme, posée sur son canapé, après une longue journée de travail, en train de scroller → *est-ce qu'en moins d'une seconde elle comprendra ?*



# JOUR 4

## Trouver ton rythme

### La leçon du jour

La régularité c'est LE plus important. L'algorithme favorise un contenu régulier. Si tu peux poster tous les jours, génial, sinon...pas grave !  
Trouve TON rythme

Ma fréquence actuelle (honnêtement) et ma fréquence idéale (que je peux tenir sur le long terme).

---

---

---

Mes jours et heure de publication fixes à partir d'aujourd'hui  
(horaire recommandés: Entre 7h et 8h30 - Entre 11h30 et 13h30 - Entre 17h et 22h → les horaires ou les gens scrollent !)

---

---

Comment je vais m'organiser pour tenir ce rythme ?

- ✓ Batch contenu → 1 fois dans la semaine je filme tout
- ✓ Au quotidien → *Petit tips: avoir une note ou tu notes tes idées au cours de la semaine pour ne pas être en panne d'idée*

# JOUR 5

## Mes piliers de contenu

### La leçon du jour

Un pilier = une thématique. L'objectif est de ne pas t'enfermer tout en gardant une ligne directrice claire. Tes piliers doivent tous parler à ta cible et renforcer ton image !

De quoi je parle déjà naturellement, même sans m'en rendre compte ?

---

---

---

Quels sont les sujets qui vont bien ensemble ? (ex: nutrition, sport, mindset)

---

---


Quel type de contenu ma cible consomme au quotidien ?

---

---

---

---

 Un bon pilier doit pouvoir générer au moins 10 idées de vidéos différentes sans te forcer.

Test rapide: prends chaque réponse et demande-toi si tu peux trouver 10 angles différents dessus.

Si oui → c'est un vrai pilier.

Si tu bloques après 3 idées → c'est un sujet ponctuel, pas un pilier.

→ **La règle d'or : 3 à 4 piliers maximum. Pas plus.**

# MON BILAN NUMÉRO 2

## Cette semaine j'ai...

- Complété tous les jours sans sauter de page
- Mis en pratique mes exercices concrètement (sur les réseaux, pas juste dans mon cahier de vacances)
- Noté quelque chose qui a changé dans ma façon de voir les réseaux
- Appliqué une nouvelle chose dans mon contenu cette semaine

## Ma plus grande prise de conscience cette semaine :

---

---

---

---

---

---

## Mes résultats de la semaine:

- Nombre de posts: \_\_\_\_\_
- Nombre de vues totales: \_\_\_\_\_
- Nombre de likes au total: \_\_\_\_\_
- Nombre de nouveaux abonnés: \_\_\_\_\_

*Congrats girl ! À la semaine prochaine !*



## SEMAINE 3

### Créer du contenu qui performe

*Les formats, les scripts, les accroches. Tout ce qu'il faut pour que ça marche.*

*Objectifs de la semaine :*

- ✓ *Maitriser les accroches qui stoppent le scroll*
- ✓ *Transformer tes posts en histoires*
- ✓ *Connaitre les formats et savoir lequel utiliser*
- ✓ *Écrire un script*
- ✓ *Créer un CTA qui donne vraiment envie d'agir*

# JOUR 1

## Les accroches

### La leçon du jour

L'accroche, c'est le plus important. Même avec une vidéo parfaite, si l'accroche n'est pas bonne, le post flop

**voici les types d'accroches qui marchent à tous les coups**

Mon accroche mise en situation (ex: "J'ai perdu 15 kilos en 6 mois")

---

Mon accroche chiffre (ex: "97,9% des femmes ignorent ça")

---

Mon accroche négative (ex: "tu vas flop si tu continue à faire ça")

---

Mon accroche provoc' (ex: "Le 50-50 dans un couple")

---

Mon accroche identification (ex: "ok meuf si toi aussi tu...")

---

💡 Si tu peux illustrer tes propos, cela te fera toujours plus de résultats/vues !

💡 Tu peux également faire des "doubles accroches" en utilisant une accroche orale différente de ton titre



# JOUR 2

## Le story-telling

### La leçon du jour

C'est l'art de raconter une histoire. Tes conseils, astuces ou autre, on l'a déjà entendu sur les réseaux ou on peut le trouver sur ChatGPT !  
Tu dois apporter quelque chose de différent

**Une histoire qui m'est arrivé cette semaine** *(en lien avec les thématiques que j'aborde sur les réseaux)*

---

---

### **Identifier les différents éléments du story-telling**

- Situation initiale: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Problème rencontré: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- La solution: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- La leçon: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

💡 Tu veux t'inspirer ? Va observer le contenu de tes influenceurs fav', ils font tous du storytelling dans leur contenu (c'est pour ça que tu t'attaches à eux !)

💡 Le story-telling se trouve partout → quand tu racontes une histoire à tes copines, tu utilises forcément le story-telling !

# JOUR 3

## Les formats qui marchent

### La leçon du jour

À chaque période, sur les réseaux, il y a des formats/concepts qui marchent. Voici les formats du moment:

**Story-time** (*j'explique une histoire/anecdote → toujours en lien avec mes thématiques*)

---

---

**Présentation** (*j'utilise un powerpoint/une présentation pour illustrer mon sujet → toujours en lien avec mes thématiques*)

---

---

**Extérieur** (*une vidéo naturelle filmée en extérieur, qui donner un sentiment de proximité fort → toujours en lien avec mes thématiques*)

---

---

**2 personnes** (*Avoir une personne devant -ou derrière- la caméra pour interagir avec toi → toujours en lien avec mes thématiques*)

---

---

# JOUR 4

## Faire un bon script

### La leçon du jour

Un script qui marche, ce n'est pas un script rédigé (tu lis et...on va le voir !) mais une bonne méthode à adopter

**Mon accroche** (*est-ce qu'elle stop le scroll ?*)

---

---

**Les 3 points clés que je veux aborder** (*est-ce qu'ils provoquent des émotions ?*)


---

---

**Mon CTA** (*un appel à l'action unique pour que l'audience -au choix- s'abonne, commente, partage*)

---

---

 D'un seul sujet, tu peux faire cet exercice plusieurs fois, cela te permettra rapidement d'identifier ce qui fait réagir ta cible, tes points forts et faibles !

# JOUR 5

## Avoir un bon CTA

### La leçon du jour

Un CTA (Call To Action = Appel à l'action) ne se dit pas...  
il donne envie naturellement

**Mon CTA habituel** (ex: *abonne toi pour plus de conseil*)

---

---

**Les CTA de tes "concurrentes"**

---

---

**Mon nouveau CTA signature & unique** (ex: *D'ailleurs, moi c'est Ines, j'ai +300.000 abonnés & je te partage des conseils ici tous les jours*)

---

---

💡 Les gens (surtout les français..) DÉTESTENT qu'on leur dise quoi faire. Alors on évite les "*abonne toi*" mais on donne une raison de s'abonner.

Un bon CTA est souvent indirect

💡 Attention à bien placer ton CTA au bon endroit (après l'accroche). Car en fin de vidéo, souvent, la majorité de l'audience à déjà scrollé !

# MON BILAN NUMÉRO 3

## Cette semaine j'ai...

- Complété tous les jours sans sauter de page
- Mis en pratique mes exercices concrètement (sur les réseaux, pas juste dans mon cahier de vacances)
- Noté quelque chose qui a changé dans ma façon de voir les réseaux
- Appliqué une nouvelle chose dans mon contenu cette semaine

## Ma plus grande prise de conscience cette semaine :

---

---

---

---

---

---

## Mes résultats de la semaine:

- Nombre de posts: \_\_\_\_\_
- Nombre de vues totales: \_\_\_\_\_
- Nombre de likes au total: \_\_\_\_\_
- Nombre de nouveaux abonnés: \_\_\_\_\_

*Congrats girl ! À la semaine prochaine !*



## **SEMAINE 4**

### **Construire une vraie communauté**

*les abonnés c'est bien, une communauté c'est mieux*

*Objectifs de la semaine :*

- ✓ *Transformer chaque interaction en lien fort*
- ✓ *Avoir une vraie relation avec ton audience*
- ✓ *Créer ton format serie*
- ✓ *Définir ton mouvement*
- ✓ *Solidifier ton personal branding*

# JOUR 1

## Entretenir ta commu'

### La leçon du jour

**Tu ne peux pas attendre une communauté sans y mettre de la bonne volonté ! On parle ici d'interactions humaines !**

💡 Prends le temps de bien répondre à chaque interaction (*pas un petit smiley, une vraie réponse*)

### **voici ta petite to do liste du quotidien à bien suivre**

- ✓ Répondre à chaque commentaire
- ✓ Répondre à chaque DMs
- ✓ Utiliser des CTA qui incitent à commenter
- ✓ Affirmer des opinions pour fédérer de l'engagement
- ✓ Partager ta vision des choses pour être attachante

# JOUR 2

## La proximité au quotidien

### La leçon du jour

Les stories Instagram c'est THE format pour fidéliser ton audience. C'est une audience chaude qui consomme ce contenu.

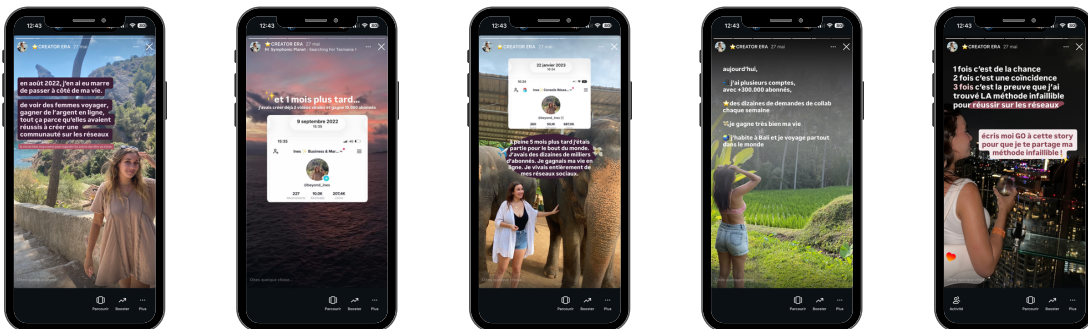
### Les différents objectifs

- ✓ Humaniser le compte
- ✓ Transmettre de la valeur
- ✓ Partager une opinion/un point de vue
- ✓ Convertir l'audience (*pour les business*)

### La trame d'une bonne "séquence de story"

- ✓ Slide 1: L'accroche
- ✓ Slides 2 à 5 : Le développement
- ✓ Slide 6: L'appel à l'action

💡 Une bonne séquence story reprendra les codes d'un bon contenu



💡 Tu peux varier les formats lors d'une seule & même séquence: photo, vidéo, facecam...

# JOUR 3

## Mon format série

### La leçon du jour

C'est le rendez-vous de ton audience. LE format qui va te faire connaître et te différencier des autres

### Le sujet de mon format série

---

---

Le type de format (*quotidien* → "7 jours pour X" / *Récurrent* → "analyse de X")

---

---

### Le titre de mes 3 premiers épisodes

---

---

---



Ton titre doit être simple, clair, facile à comprendre, court. Et tu dois faire apparaître en évidence que c'est un format série (par ex: "Jour 1 sur 7" ou encore "Épisode 1")

### Mon titre de série

---

---

# JOUR 4

## Construire un mouvement

### La leçon du jour

**On passe au niveau supérieur, tu ne cherches plus les abonnés, mais à fédérer un véritable mouvement !**


**Définir ta philosophie** (*écris en une seule phrase ce que tu veux transmettre*)

---

---

### **Les moyens d'identification**

- ✓ Visuellement
- ✓ Dans mes sujets abordés
- ✓ Les mots utilisés
- ✓ Mon intonation

 Un mouvement ne peut pas se construire sur papier, il s'incarne au quotidien, c'est la partie la plus longue mais celle qui t'apportera le plus de résultats.

# JOUR 5


## Mon personal branding

### La leçon du jour

Un mouvement, une incarnation, se fait avec un bon personal branding → on boucle la boucle avec la semaine 1

### Mon identité visuelle

- Mes 3 couleurs: \_\_\_\_\_
- Mes polices: \_\_\_\_\_
- Ma façon de filmer: \_\_\_\_\_ ° \_\_\_\_\_
- Ma "vibe globale": \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 Je sais que c'est tentant de changer tous les 4 matins mais c'est primordial de garder ton branding cohérent, pour que ta cible te reconnaisse !

### Qui je suis ?

*Je suis X, je fais Y, pour Z, ma différence est A.*

---

---

---

---

---

# MON BILAN NUMÉRO 4

## Cette semaine j'ai...

- Complété tous les jours sans sauter de page
- Mis en pratique mes exercices concrètement (sur les réseaux, pas juste dans mon cahier de vacances)
- Noté quelque chose qui a changé dans ma façon de voir les réseaux
- Appliqué une nouvelle chose dans mon contenu cette semaine

## Ma plus grande prise de conscience cette semaine :

---

---

---

---

---

---

## Mes résultats de la semaine:

- Nombre de posts: \_\_\_\_\_
- Nombre de vues totales: \_\_\_\_\_
- Nombre de likes au total: \_\_\_\_\_
- Nombre de nouveaux abonnés: \_\_\_\_\_

*Congrats girl !*



🎉 **Incroyable girl, tu as déjà terminé ton cahier** 🎉

Faisons un petit bilan avant de se quitter:

**Ce qui a le plus changé dans ma façon de créer du contenu**

---

---

**La prise de conscience qui m'a le plus marquée**

---

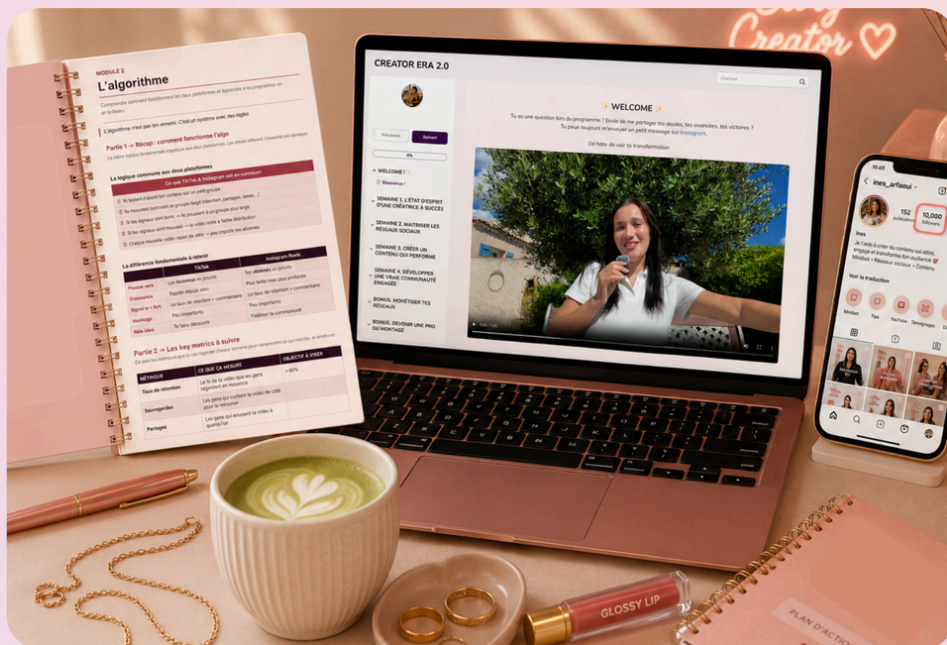
---

**Ce que je suis fière d'avoir accompli en 4 semaines**

---

---

Tu veux aller plus loin ? Rendez-vous dans **CREATOR ERA**



Imagine dans 4 semaines. Tes vidéos tournent sans que tu sois derrière ton écran à rafraîchir les stats toutes les 10 minutes. Des filles te DM pour te dire qu'elles adorent ton contenu. Tu sais exactement quoi poster, quand, et pourquoi ça marche....Je t'accompagne dans **CREATOR ERA**