

GUIDE OFFERT PAR OUMMAH PODCAST

Le plan exact pour lancer ton podcast de A à Z

Même si tu es maman, introvertie
et que tu pars de zéro.

Tu y penses depuis des mois.
Tu n'oses pas encore.
Ce guide est là pour que tu passes à l'action.

01	Trouve le nom parfait pour ton podcast
02	Crée une couverture qui attire l'oeil
03	Le matériel dont tu as vraiment besoin
04	Monte ton épisode en moins d'1h
05	Diffuse sur Spotify, Apple et Deezer en 1 clic
06	Le système simple pour rester régulière

Salam aleykoum,

Je m'appelle **Warda**, mentor podcast et fondatrice de **Motivation Tawakkul Succès** — un podcast qui compte aujourd'hui plus de **100 000 écoutes**.

Quand j'ai lancé mon podcast, j'étais exactement là où tu es. Introvertie. Pas de grande audience. Un micro cravate à 30€. Et un besoin profond de transmettre quelque chose.

Ce guide, c'est tout ce que j'aurais voulu avoir avant de commencer. Les 6 étapes concrètes, sans blabla, pour que toi aussi tu lances.

Avant de commencer, rappelle-toi :

- ✓ Tu n'as pas besoin d'un studio professionnel
- ✓ Tu n'as pas besoin d'une grande audience pour démarrer
- ✓ Tu n'as pas besoin d'un budget important
- ✓ Tu as juste besoin de ta voix et de ce guide

Étape 01

Trouve le nom parfait qui attire directement tes auditrices idéales

Sans passer des heures à chercher.

Le nom de ton podcast, c'est la première chose que ton auditrice idéale va voir. Il doit lui parler immédiatement — elle doit se dire "c'est exactement pour moi."

Sois spécifique

Un nom trop générique n'attire personne. Pense à ta thématique ET à ta cible.

Teste-le à voix haute

Est-ce qu'il sonne bien ? Est-ce qu'il est facile à prononcer et à retenir ?

Vérifie la disponibilité

Cherche si le nom existe déjà sur Spotify et Apple Podcasts avant de te lancer.

Inclus un mot clé

Si possible, intègre un mot clé lié à ta thématique pour être plus facilement trouvée.

■ Astuce

Commence par noter 10 noms possibles. Mets-les de côté 24h. Reviens et choisis celui qui te fait encore vibrer.

Étape 02

Crée une couverture qui arrête le scroll et donne envie d'écouter

Même sans designer.

Ta couverture, c'est ta vitrine. Sur les plateformes de podcast, elle est minuscule — elle doit donc être lisible, claire et mémorable même en petit format.

Utilise Canva gratuitement

Des centaines de templates podcast sont disponibles. Tu n'as pas besoin d'être graphiste.

Texte lisible en petit

Teste ta pochette en la réduisant à la taille d'une vignette. Le nom doit rester lisible.

2 couleurs maximum

Plus c'est simple, plus c'est professionnel. Choisis les couleurs de ton identité visuelle.

Ta photo ou une illustration

Mettre ton visage crée de la confiance — mais une belle illustration peut aussi très bien fonctionner.

■ Astuce

Taille recommandée : 3000x3000 pixels en format carré. Format JPG ou PNG.

Étape 03

Le matériel dont tu as vraiment besoin pour commencer

Spoiler : ton téléphone suffit.

L'erreur la plus fréquente : attendre d'avoir le "bon" matériel avant de se lancer. J'ai démarré avec un micro cravate à 30€. Aujourd'hui : 100 000 écoutes.

Ton téléphone

L'application Dictaphone enregistre un son de bonne qualité pour débiter. Gratuit. Toujours dans ta poche.

Un micro cravate

Budget : 15 à 30€ sur Amazon. Améliore nettement la qualité sans se ruiner.

Un micro USB

Si tu veux monter en qualité : le Samson Q2U ou le Blue Yeti Nano sont d'excellentes options.

L'environnement compte plus que le micro

Enregistre dans une pièce avec des textiles (canapé, rideaux, tapis). Évite les pièces vides.

■ Astuce

Ne dépense pas plus de 30€ pour commencer. Investis davantage seulement quand ton podcast est lancé et que tu as tes premiers auditeurs.

Étape 04 Monte ton épisode simplement en moins d'1h

Sans être experte en technique.

Le montage fait peur. Mais avec les bons outils, tu peux avoir un épisode propre et professionnel en moins d'une heure.

Audacity (gratuit)

Logiciel simple pour supprimer les silences, les "euh" et améliorer le son. Disponible sur Mac et PC.

GarageBand (Mac, gratuit)

Interface plus intuitive qu'Audacity. Parfait pour les débutantes sur Mac.

Descript

Tu corriges ton audio comme un document texte. Révolutionnaire pour les introverties qui veulent se corriger facilement.

Ce qu'il faut couper

Supprime les longues pauses, les répétitions et les bruits de fond. Garde les respirations naturelles.

■ Astuce

Ton premier épisode ne sera pas parfait. Et c'est exactement comme ça doit être. Lance-toi imparfaitement plutôt que de ne pas te lancer.

Étape 05 Diffuse sur Spotify, Apple et Deezer en un clic

Et sois écoutée partout dans le monde.

Une fois ton épisode monté, tu as besoin d'un hébergeur pour le diffuser sur toutes les plateformes automatiquement.

Ausha

La plateforme francophone la plus complète. Diffusion automatique partout, statistiques détaillées, interface simple.

Spotify for Podcasters

Gratuit, diffusion sur Spotify directement. Idéal pour débiter avec un budget zéro.

Anchor/Buzzsprout

Options gratuites pour commencer. Moins de fonctionnalités mais suffisant au départ.

Les fonctionnalités à connaître

Playlists, saisons, liens cliquables dans les épisodes — explore tout ce que ta plateforme offre.

Astuce

Une fois diffusé, ton épisode est accessible partout dans le monde, 24h/24, même quand tu dors. C'est ça, le contenu durable.

Étape 06

Le système simple pour rester régulière sans t'épuiser

Même avec les enfants et le business.

La régularité est la clé d'un podcast qui grandit. Mais la régularité ne veut pas dire s'épuiser. Il s'agit de créer un système qui s'adapte à ta vraie vie.

Choisis un rythme réaliste

1 épisode par semaine ou 1 par mois — ce qui compte c'est la régularité, pas la fréquence.

Prépare plusieurs épisodes en avance

Bloque 2h une fois par mois pour enregistrer 2-3 épisodes. Tu travailles en batch, tu gagnes du temps.

Google Drive ou Notion

Garde toutes tes idées d'épisodes dans un seul endroit. Ne laisse jamais une bonne idée disparaître.

Prévois les périodes creuses

Vacances, maladie, charge mentale élevée — anticipe et prépare des épisodes en avance pour ne jamais manquer.

■ Astuce

Un podcast lancé et imparfait vaut infiniment mieux qu'un podcast parfait qui n'existe que dans ta tête.

Tu es prête. ■

Tu as maintenant tout ce dont tu as besoin pour lancer ton podcast.

Ne cherche plus à être parfaite.

Appuie sur enregistrer.

Tu veux aller plus loin et être accompagnée jusqu'au lancement ? Rejoins **OUMMAH PODCAST** — la formation complète avec suivi WhatsApp, coaching privé et retour sur tes montages , tes exercices



Clique ici 👉 [Je lance mon podcast](#)

Warda — Oumma Podcast