

# INSTAGRAM

LES BASES POUR  
FAIRE RAYONNER  
TON ACTIVITÉ

# BONJOUR,



J'ai créé cet e-book, parce que j'ai rencontré trop de professionnels compétents et engagés, qui se sentent perdus ou mal à l'aise avec **Instagram**. Non pas par manque de valeur, mais par manque de **structure et de repères simples pour bien communiquer**.

Je m'appelle **Rossana de Sordi**. Issue de la création et du marketing digital, j'accompagne les professionnels du bien-être et les entrepreneurs sensibles à **poser des bases solides, clarifier leur message et développer une visibilité alignée**. Cet e-book a été pensé comme une base claire et rassurante pour t'aider à comprendre Instagram et avancer sereinement.

Pour continuer à apprendre et rester au courant des évolutions des réseaux sociaux, retrouve-moi sur Instagram

[@rossana\\_de\\_sordi](#)

# SOMMAIRE

1

FONDATEMENTS DU COMPTE :  
LES BASES SOLIDES

2

POSITIONNEMENT ET  
MESSAGE CLÉ

3

FORMATS DE CONTENUS  
À MAÎTRISER

4

STRUCTURE D'UN BON  
POST

5

LÉGENDES : LES BASES  
ESSENTIELLES

6

ÊTRE VISIBLE : LES BASES  
DU RÉFÉRENCIEMENT

- 7 VISUELS ET COHÉRENCE GRAPHIQUE**
- 8 STORIES : LA BASE QUOTIDIENNE**
- 9 ORGANISATION ET RÉGULARITÉ**
- 10 ENGAGEMENT ET RELATION**
- 11 ANALYSER SES CONTENUS POUR PROGRESSER**
- 12 LES ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT**

# 1. FONDATIONS DU COMPTE AVANT MÊME DE POSTER

**Nom du compte clair**, lisible et mémorisable

Nom aligné avec ton activité (pas de pseudo flou ou personnel)

**Photo de profil nette**, professionnelle, reconnaissable en petit format

**Bio structurée** en 3 éléments plus le passage à l'action :

- Qui tu es et qui tu aides
- Quel problème tu résous
- Pourquoi toi et pas un concurrent

**CTA - Comment te contacter**

- Lien en bio fonctionnel et utile (page de présentation, offre, ressource gratuite)

- COMPTE EN MODE PROFESSIONNEL
- CATÉGORIE ADAPTÉE À TON ACTIVITÉ
- COORDONNÉES ACTIVÉES (E-MAIL MINIMUM)

## 2. POSITIONNEMENT & MESSAGE CLÉ

**Public cible clairement identifié**

Problématique principale de ton audience définie

**Promesse claire** : résultat ou transformation

**Thématiques principales du compte définies** : 3 à 5 maximum

**Message central cohérent** sur l'ensemble du compte

**Ligne éditoriale alignée** avec tes valeurs et ton expertise



### 3. FORMATS DE CONTENUS À MAÎTRISER

POST	CARROUSEL	RÉEL	STORY
1080 PX X 1440 PX	1080 PX X 1440 PX	1080 PX X 1920 PX	1080 PX X 1920 PX

**Posts image simple** : Message clair, une idée

**Carrousels éducatifs** : Structurés, pédagogiques, lisibles

**Réels** : Courts, dynamiques, utiles ou inspirants

**Stories** : Lien, coulisses, relation, confiance

**Lives** : Expertise, questions/réponses, lien humain

**Attention à la taille des formats** : Le bon format retient plus longtemps l'attention, capte le regard, augmente les interactions

**Résultat** : L'algorithme le pousse plus loin

À l'inverse, un post carré ou mal cadré réduit ton impact visuel... et ta visibilité.

## 4. STRUCTURE D'UN BON POST

Une **idée principale par post**

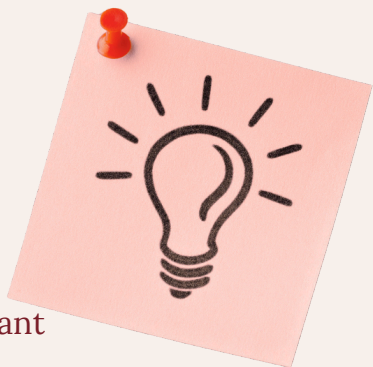
Un **message clair** dès la première ligne

Un contenu utile, concret ou inspirant

Une **conclusion lisible**

Un **appel à l'action simple** :

commenter, enregistrer, cliquer,  
répondre à la question



## 5. LÉGENDES : LES BASES ESSENTIELLES

**Première phrase accrocheuse**

Paragraphes courts et aérés

**Langage simple** et humain

Vocabulaire utilisé par ton audience

Aucune phrase floue ou générique

**Une intention claire par post** : informer ou rassurer  
ou vendre ou engager

# 6. SEO INSTAGRAM : INDISPENSABLE

Mots-clés intégrés dans :

- Le nom du compte
- La bio
- Les légendes
- Mots-clés pertinents et ciblés (pas génériques) dans le titre et dans le texte
- 3 à 5 Hashtags maximum, liés à ton activité, ton public et ton sujet
- Cohérence entre contenu, légende et hashtags
- Texte alternatif renseigné quand nécessaire
- Nommer les images avec des mots-clés

**Pour des explications plus détaillées sur le SEO regarde ces liens :**

[SEO #1 C'est quoi ?](#)

[SEO #2 Comment faire ?](#)

[SEO #3 Le texte alternatif](#)



# 7. VISUELS & COHÉRENCE GRAPHIQUE

Identité visuelle simple et cohérente

Couleurs définies

Typographies lisibles

Visuels reconnaissables dans le fil

Pas trop d'informations sur un même visuel

Lisibilité en format mobile prioritaire



Pour faire mon **Branding Board**, je suis allée sur **Pinterest** et j'ai mis les mots-clés : Charte graphique, palette des couleurs, typographie pour Instagram.

Fais un tableau et épingle toutes les images, couleurs et polices qui peuvent t'intéresser.

Après, il suffit d'aller sur **CANVA** et faire une composition avec les images et polices préférées.

# 8. STORIES : BASE QUOTIDIENNE

Stories publiées **régulièrement**

**Contenus simples** : coulisses, réflexions, partages

Utilisation du texte pour contextualiser

**Appels à l'action clairs**

Lien quand c'est pertinent

**Mise en avant des stories importantes** en Highlights

**Les Highlights**, aussi appelés **Stories à la une**, sont les petits ronds visibles en haut de ton feed Instagram.

Comme les stories ont une durée de vie de 24 heures, ils permettent de conserver les stories importantes.



Dans ce compte elle met toutes les couleurs de sa charte graphique



Ici des images qui correspondent aux sujets du compte



Ici les couleurs avec les titres

L'élément le plus important reste la **clarté du titre**.  
On doit comprendre immédiatement ce que l'on va trouver à l'intérieur : À propos, Offres, Témoignages, Coulisses, Contact...

Conseil : pense tes highlights comme une **mini vitrine**.  
Ils **doivent rassurer, informer** et donner envie d'aller plus loin avec toi.

## 9. ORGANISATION & RÉGULARITÉ

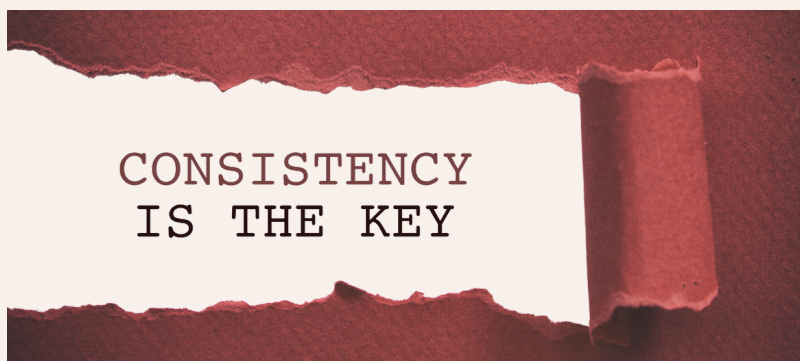
### Fréquence de publication réaliste

Planning simple et tenable

Temps dédié à la création défini à l'avance

**Programmer les publications** à l'avance

Objectif clair par semaine : visibilité, engagement, conversion



## 10. ENGAGEMENT & RELATION

**Répondre aux commentaires**

Répondre aux messages privés

**Interagir avec des comptes similaires**

**Créer du lien**, pas seulement du contenu

Observer ce qui fonctionne (sans obsession)

**Instagram est avant tout un réseau social. Pour créer du lien et développer ton compte, il est important de t'intéresser aux autres** : regarder des comptes proches de ton univers, prendre le temps de lire leurs contenus et laisser des commentaires réfléchis et authentiques.

## 11. ANALYSER SES CONTENUS POUR PROGRESSER

**Regarder les statistiques** régulièrement

Identifier les contenus qui engagent

Identifier les contenus qui attirent des abonnés

**Ajuster les formats et sujets**

Ne pas changer de stratégie toutes les semaines

## 12. LES ERREURS À ÉVITER ABSOLUMENT

**Poster sans stratégie**

Copier les autres sans adaptation

Se focaliser uniquement sur l'algorithme

Changer d'identité visuelle trop souvent

**Ne jamais parler de son offre ou parler trop de son offre**

Attendre que « tout soit parfait » pour commencer

**PENSÉE DU JOUR : « LA PERFECTION EST L'ENNEMIE DE L'ACTION »**

Si ce guide t'a aidée à y voir plus clair et t'a donné envie d'aller plus loin, je t'invite à t'abonner et continuer à suivre mon compte Instagram [@rossana\\_de\\_sordi](https://www.instagram.com/rossana_de_sordi). Tu y recevras des conseils concrets, des inspirations et des ressources pour construire une stratégie digitale alignée, durable et adaptée à ton univers. C'est le meilleur moyen de rester en lien et de continuer à avancer ensemble.