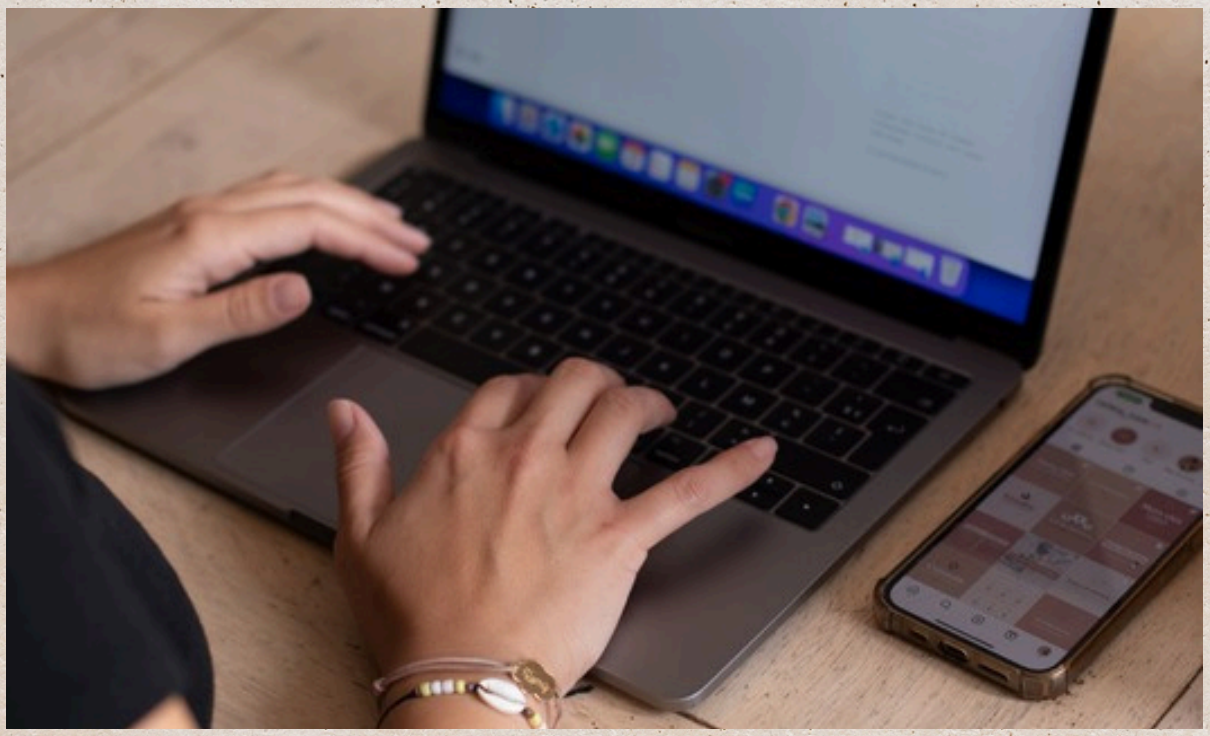


HOOKS INSTAGRAM :
100 idées + méthode pour attirer, convaincre et vendre

CYRIELLE - ROMCY COM



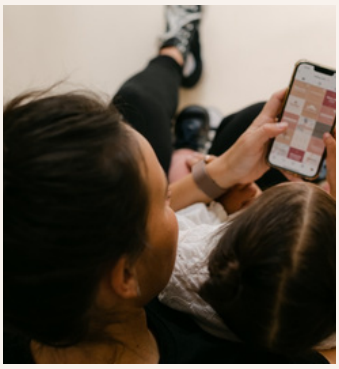
Introduction

Le temps d'attention sur Instagram est aujourd'hui de… 2 à 3 secondes maximum.
Autrement dit : si ton contenu n'accroche pas immédiatement, il est ignoré.
Le rôle du hook, c'est exactement ça :

- attirer l'œil,
- piquer la curiosité,
- donner envie de rester et de lire/regarder la suite.

En communication comme en marketing, le hook est ta première impression digitale. Comme une poignée de main ou un sourire en vrai : si elle est fade, tu passes inaperçue. Si elle est forte, tu marques les esprits.

> *"On n'a jamais deux fois l'occasion de faire une première impression." — Coco Chanel*



About Me

Community manager depuis plus de 3 ans. J'accompagne les entrepreneures en périnatalité et parentalité pour développer leur activité sur Instagram.
J'ai créé INBOOST pour aider les femmes comme toi à oser se montrer, attirer les bonnes clientes et vivre de leur passion sans galérer.
Ma vraie passion, c'est voyager, découvrir de nouvelles personnes et de nouveaux horizons. J'adore aussi les festivals, la musique, le fromage (indispensable) et le running, devenu essentiel pour mon équilibre mental.

Ce que j'aime dans mon métier ? Mettre ma pierre à l'édifice dans un domaine (un monde) qui a tellement besoin de femmes comme toi, et voir des entrepreneures réaliser leurs rêves, tout en profitant de leur vie et de leur famille.
Bref, je crois qu'on peut réussir et kiffer en même temps… et je suis là pour te montrer comment !

Ta passion mérite d'être visible. Ton entreprise mérite de briller.

Cyrielle

Sommaire

Qu'est ce qu'un hook ? 05

Les règles d'un hook parfait 07

Les erreurs à éviter 10

Comment créer tes hooks ? 13

100 hooks prêts à l'emploi 15

Conclusion 21



01 Qu'est ce qu'un HOOK ?

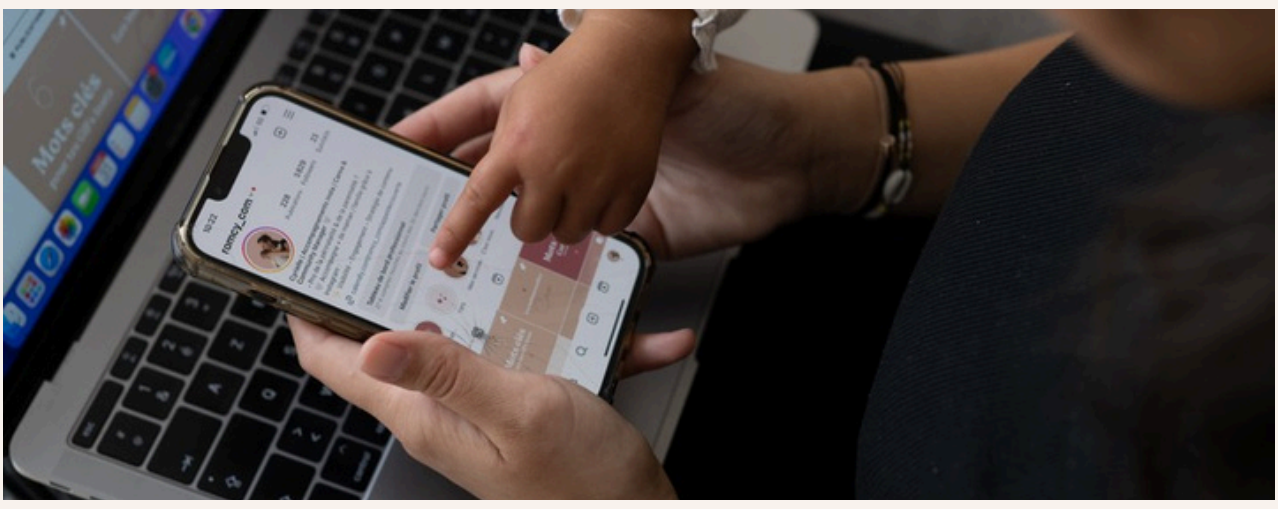
Un hook (ou accroche) est une phrase, un visuel ou un élément sonore qui capte immédiatement l'attention.
Il peut se placer :

- sur la première slide d'un carrousel,
- dans les 3 premières secondes d'un reel,
- en début de légende,
- ou même dans une story.

Un hook puissant n'est pas seulement accrocheur : il est pertinent pour ta cible.

Exemple :

- Mauvais hook : "Hello tout le monde, j'espère que ça va !" (banal, tout le monde s'en fiche).
- Bon hook : "Tu crois que c'est l'algorithme qui t'empêche de trouver des clientes ?" (cible une douleur directe).



L'importance des hooks en communication & marketing

Sans hook = pas d'attention.
Sans attention = pas d'engagement.
Sans engagement = pas de conversion.

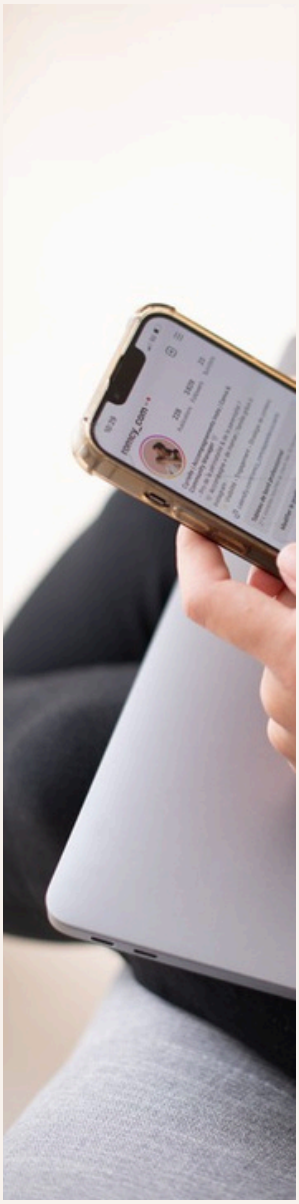
Un bon hook te permet de :

- **Multiplier la rétention** > tes vidéos sont regardées plus longtemps.
- **Augmenter l'engagement** > plus de likes, commentaires, partages...
- **Attirer la bonne audience** > les personnes qui se sentent directement concernées.
- **Convertir** > car tu prépares le terrain pour présenter ton offre.

Exemple comparatif :

- **Réel 1** : commence par "Aujourd'hui je vais vous donner 3 conseils..." > faible rétention.
- **Réel 2** : commence par "Tu fais sûrement cette erreur sur Insta, et c'est pour ça que personne ne réserve avec toi..." > forte rétention car la curiosité est piquée.

02 Les règles d'un hook PARFAIT



Maintenant que tu comprends l'importance du hook, passons à la pratique.
Un bon hook, ce n'est pas de la magie : c'est une combinaison de critères simples, mais ultra puissants. Suis-les, et tu verras ton contenu capter l'attention dès la première seconde.

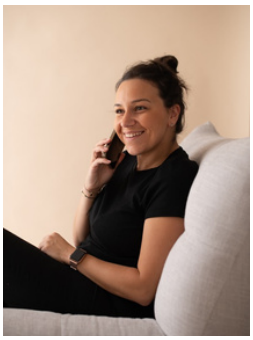
Un hook efficace doit être :

Clair > pas de blabla inutile.
Spécifique > parle d'un problème concret.
Émotionnel > il doit faire ressentir quelque chose (peur, envie, curiosité, surprise, joie).
Ciblé > parle directement à ta cliente idéale ("maman entrepreneure", "accompagnante périnatale" etc.).
Court > une phrase max.
Aligné > ne pas promettre quelque chose que ton contenu n'apporte pas.

Les 6 grands types de hooks qui cartonnent en 2025

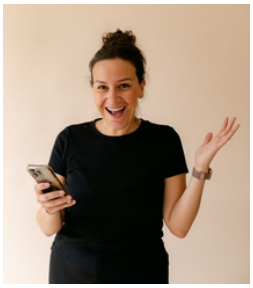
La question choc

"Et si ton manque de clientes n'avait rien à voir avec l'algorithme ?"



La promesse claire

"En 5 minutes par jour, tu peux doubler ta visibilité sur Instagram."



Le storytelling direct

"Il y a 2 ans, je postais dans le vide. Aujourd'hui, mon compte me ramène des clientes chaque semaine."



Le trigger émotionnel

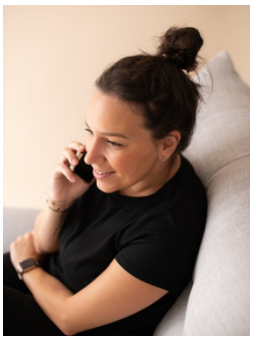
"Tu culpabilises de ne pas être assez présente pour ton business ET ta famille ?"



Les 6 grands types de hooks qui cartonnent en 2025

L'anti croyance

"Non, poster tous les jours n'est pas la clé pour réussir sur Instagram."



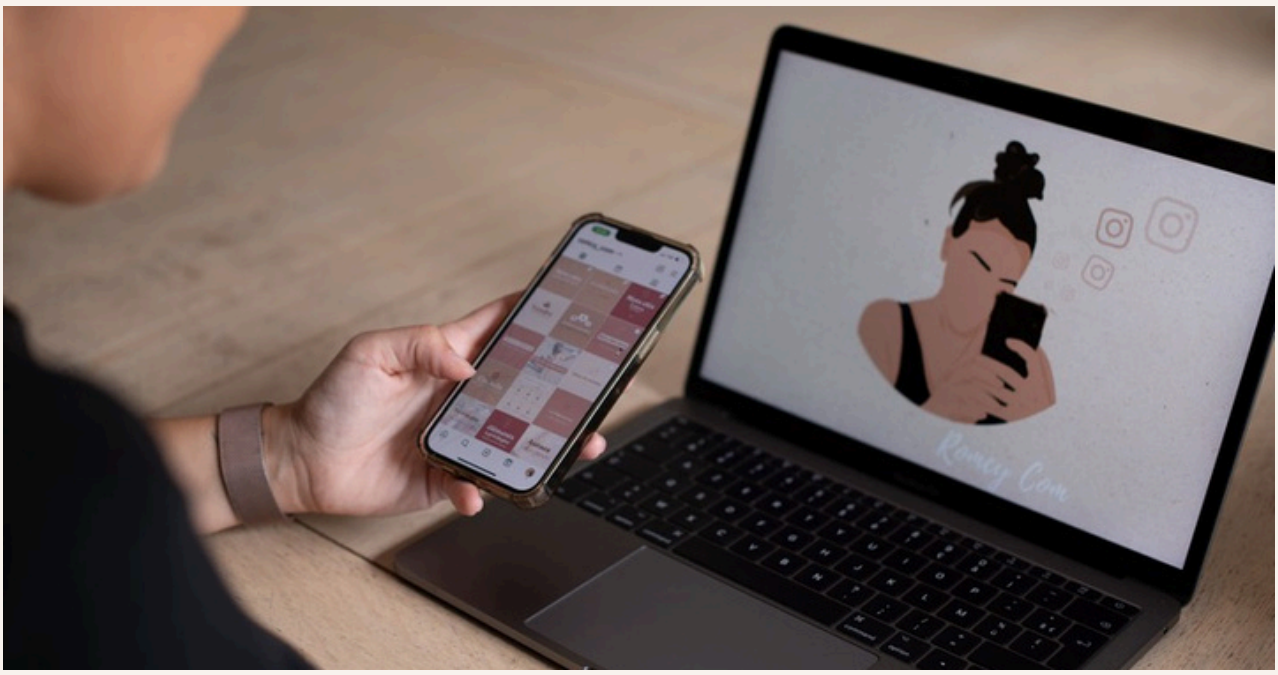
La statistique / constat qui interpelle

"70% des entrepreneures abandonnent Insta avant d'avoir trouvé leurs 100 premières clientes."



Tu vois ? Pas besoin d'inventer la lune pour créer un hook puissant
Ces 6 grands types sont tes meilleurs alliés pour capter l'attention dès la première seconde. Le secret, ce n'est pas de tous les utiliser, mais de trouver ceux qui résonnent le plus avec ta personnalité et ton audience.
Teste, ajuste, répète… et observe comment tes posts commencent enfin à arrêter le scroll et attirer les bonnes clientes

03 Les erreurs à éviter avec les hooks



Un bon hook, c'est ce qui fait la différence entre un post qui passe inaperçu et un post qui attire l'œil, l'attention et la curiosité. Mais mal utilisé, il peut produire l'effet inverse.

Voici les pièges à éviter absolument !

Être trop vague

Exemple : “Hello tout le monde !”
Un hook doit s’adresser directement à ta cliente idéale. Si tu parles à tout le monde, tu ne touches personne.

Astuce : remplace le “tout le monde” par un profil précis : “maman entrepreneure épuisée” ou “accompagnante qui n’ose pas encore vendre ses offres”.

Être trop long

Le hook doit être un coup de poing, pas un roman. Si ton audience doit lire trois lignes avant de comprendre ton message, elle a déjà scrollé ailleurs.

Astuce : challenge-toi à écrire ton hook en une phrase courte, percutante et mémorable.

Promettre trop sans livrer derrière

Exemple : “Avec ce post, tu vas doubler ton chiffre d’affaires dès demain.” Si ton contenu ne délivre pas ce que ton hook annonce, tu perds la confiance de ton audience.

Astuce : sois alignée et honnête : ton hook doit intriguer et attirer, mais il doit surtout préparer ton contenu.

Copier-coller les hooks d’autres comptes

Oui, t’inspirer c’est bien. Mais recopier, c’est dangereux : ton audience sentira que ça ne te correspond pas.

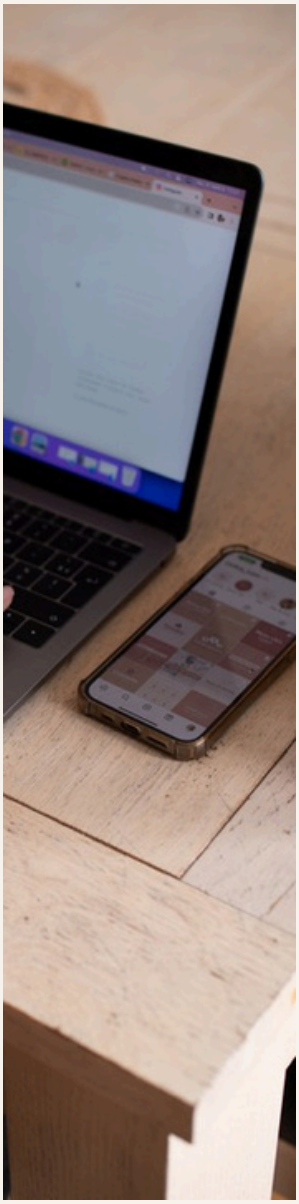
Astuce : pars d’un modèle qui t’inspire et réécris-le avec tes mots, ton ton, ton univers (exemple : maternité, douceur, énergie…).

Oublier l’émotion

Un hook qui n’éveille aucune émotion (curiosité, peur, joie, surprise) ne marquera pas.

Astuce : demande-toi toujours : “Qu’est-ce que je veux que ma cliente ressente quand elle lit cette phrase ?”

04 Comment créer tes propres hooks



Un hook efficace ne tombe pas du ciel. Il se construit autour des besoins, des émotions et des désirs de ton audience. Voici la méthode complète :

Étape 1 : Identifier la douleur ou le désir

Tout part de là : que cherche ta cliente idéale ? Quel problème rencontre-t-elle ?

- **Exemple concret :**

Douleur : “Je n’ai pas assez de clientes.”
Désir : “Je veux plus de temps pour ma famille.”

Astuce : note toutes les frustrations, peurs, désirs et envies que tu entends dans ton audience. Chaque post, story ou réel peut partir de cette liste.

Étape 2 : Transformer la douleur ou le désir en accroche

Une fois le problème identifié, il faut le formuler de manière percutante pour créer un impact immédiat.

- **Exemple :**

Douleur > Hook : “Tu postes, tu postes… mais personne ne réserve avec toi ?”
Désir > Hook : “Imagine si ton compte Instagram travaillait pour toi, même quand tu dors !”

Astuce : teste plusieurs versions de ton hook. Le même sujet peut être abordé de manière émotionnelle, éducative ou punchy.

Étape 3 : Tester et ajuster

Ton hook doit résonner avec ton audience. Pour savoir si c’est le cas :

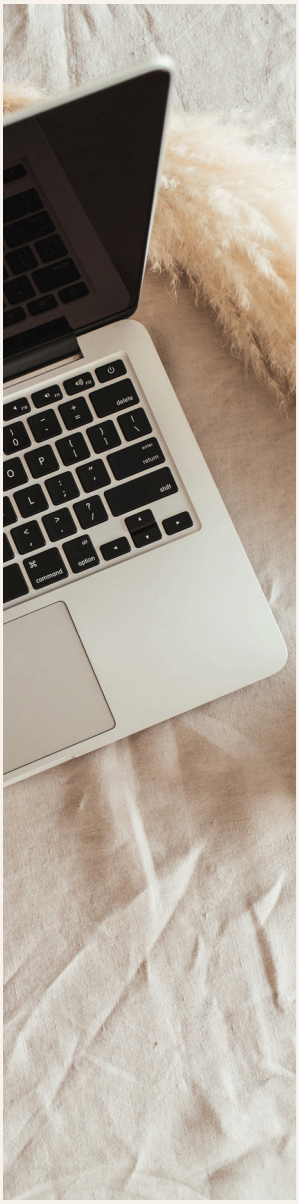
- Observe les statistiques : watch time, likes, partages, commentaires.
- Reformule si nécessaire pour augmenter l’impact ou la clarté.

Astuce : ne reste pas figée sur un hook “parfait”. Le meilleur hook est celui qui convertit et engage en pratique.

Exemple pratique :

- **Émotionnel** : “Tu es enceinte ou jeune maman et tu te sens dépassée ? Je peux t’aider à retrouver du calme et de la confiance.”
- **Éducatif** : “3 erreurs courantes qui empêchent les jeunes parents de profiter pleinement de leur nouveau-né (et comment les éviter).”
- **Punchy / attractif** : “Futures mamans : arrêtez de chercher partout, vos moments de détente commencent ici !”

05 100 hooks prêts à l'emploi



Voici une mine d'or d'accroches que tu peux utiliser dès aujourd'hui pour captiver ton audience, toucher les bonnes personnes et transformer tes abonnés en clientes. A tester, adapter, modifier à l'infini !

20 hooks pour attirer l'attention
20 hooks pour créer de l'émotion
20 hooks pour éduquer / informer
20 hooks pour vendre / convertir
20 hooks pour créer du lien / conversation

POUR ATTIRER L'ATTENTION

"Tu galères avec le sommeil de ton bébé ? Voici ce qui peut t'aider..."
"Personne ne te dit ça, mais voici pourquoi ton allaitement peut être compliqué."
"Arrête de croire que tu dois tout gérer seule !"
"Tu veux connaître le secret des mamans qui profitent pleinement de leur post-partum ?"
"Et si tout ce qu'on t'avait dit sur les nuits de bébé était faux ?"
"Ce que personne ne te dit sur le stress des jeunes parents..."
"Tu t'occupes de tout et tu t'oublies ? Voici une solution simple."
"Pourquoi ton bébé pleure encore après tout ce que tu as essayé."
"Stop ! Tu fais probablement cette erreur avec ton nouveau-né."
"Si tu continues comme ça, tu passes à côté de précieux moments avec ton bébé."
"Le problème n'est pas ton bébé, mais ce que tu ignores sur ses besoins."
"Tu crois que tu dois tout comprendre toute seule ? Détrompe-toi."
"Tu passes des heures à chercher des solutions et rien ne fonctionne ?"
"Arrête de suivre tous les conseils de grand-mère, fais ça à la place."
"Et si le secret pour un bébé serein n'était pas ce que tu crois ?"
"Pourquoi certaines mamans semblent tout gérer et pas toi."
"Ceci va changer tes routines avec bébé à jamais."
"Ne fais pas cette erreur que 90% des parents commettent."
"Le problème n'est pas toi, c'est ton organisation."
"Si tu veux enfin des journées plus calmes avec ton bébé, lis ceci."



POUR CRÉER DE L'ÉMOTION

"Tu te sens dépassée dès que ton bébé pleure sans raison ?"
"Je sais à quel point c'est difficile de concilier bébé et vie perso."
"Tu n'es pas seule à te demander si tu fais les bons choix."
"Tu mérites de profiter de chaque moment avec ton bébé."
"Imagine si tes nuits redevenaient calmes et tes journées plus sereines..."
"Tu as déjà eu cette sensation de culpabilité après une journée difficile ?"
"Tu te sens coupable de ne pas réussir à tout gérer ?"
"Si seulement tu pouvais retrouver confiance en toi comme parent..."
"Tu n'as pas à choisir entre prendre soin de ton bébé et de toi-même."
"Ton stress ne définit pas ta parentalité."
"Il est normal de se sentir dépassée parfois."
"Tu n'es pas la seule à te demander comment être une bonne maman."
"Tu mérites d'avoir des moments de répit sans culpabiliser."
"Imagine la fierté de voir ton bébé évoluer sereinement grâce à toi."
"Tu peux réussir sans te comparer aux autres mamans."
"Respire, tu n'as pas besoin d'être parfaite."
"Chaque petit progrès compte dans l'apprentissage de bébé."
"Tu es plus capable que tu ne le crois."
"Tes efforts finissent toujours par payer, promis."
"Il est temps de transformer tes inquiétudes en actions concrètes."



POUR ÉDUQUER / INFORMER

“3 erreurs à éviter pour calmer un bébé qui pleure.”
“Pourquoi ton bébé refuse parfois le biberon (et comment y remédier).”
“La vérité sur le sommeil des nouveau-nés en 2025.”
“5 gestes simples pour apaiser ton bébé rapidement.”
“La méthode en 3 étapes pour une routine post-natale sereine.”
“Comment créer un environnement calme pour ton bébé.”
“Les 3 secrets pour un allaitement plus facile et naturel.”
“Tout ce que tu dois savoir sur les pleurs de ton nouveau-né.”
“Comment préparer ton bébé à un sommeil plus régulier.”
“Les 3 piliers d’une parentalité sereine au quotidien.”
“Ce que tu ignores peut augmenter le stress de ton bébé.”
“Comment créer des moments de détente pour toi et ton enfant.”
“Le guide express pour gérer les crises de bébé.”
“Les 5 signaux que ton bébé envoie et que tu ne remarques pas.”
“Comment gérer les nuits difficiles sans s’épuiser.”
“Pourquoi la régularité vaut mieux que la pression pour ton bébé.”
“Le vrai rôle des routines et rituels avec ton enfant.”
“Comment analyser le comportement de bébé pour mieux réagir.”
“3 astuces simples pour apaiser un bébé stressé.”
“Les erreurs classiques que même les parents expérimentés font parfois.”



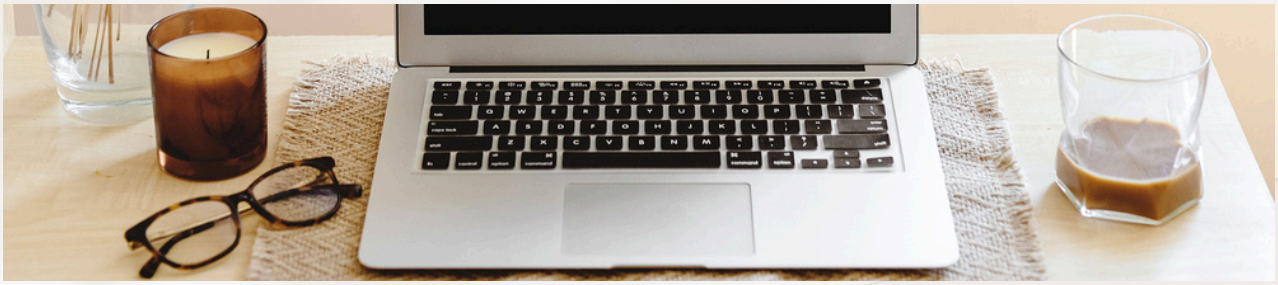
POUR VENDRE / CONVERTIR

“Tu n’as pas besoin de tout apprendre seule : découvre comment je peux t’aider.”
“Si tu veux enfin des journées sereines avec ton bébé, lis ceci.”
“Ton bébé mérite le meilleur, et toi aussi : voici comment.”
“Arrête de chercher partout, commence à recevoir le soutien dont tu as besoin.”
“Tu veux des nuits plus calmes et des moments plus doux ?”
“Transforme tes inquiétudes en solutions concrètes pour ton bébé.”
“Tu en as assez de chercher sans résultat ? Voici la solution.”
“Comment un accompagnement personnalisé peut changer ton quotidien.”
“Ce que chaque parent devrait savoir pour apaiser son bébé.”
“Ton quotidien peut devenir plus simple grâce à un soutien adapté.”
“La méthode simple pour retrouver du calme et du plaisir avec ton enfant.”
“Ne laisse plus ton stress décider de tes journées.”
“Ton bébé mérite de s’épanouir sereinement, et toi aussi.”
“Arrête de t’épuiser, commence à profiter de chaque moment.”
“Le vrai secret pour une parentalité plus légère.”
“Ton accompagnement personnalisé peut tout changer.”
“Comment ton quotidien peut être plus fluide dès cette semaine.”
“Les stratégies qui transforment les pleurs en moments de complicité.”
“Un petit accompagnement peut multiplier ton bien-être et celui de ton bébé.”
“Si tu es prête à profiter pleinement de ton bébé, fais ceci.”



POUR CRÉER DU LIEN / CONVERSATION

“Est-ce que toi aussi tu galères avec le sommeil de ton bébé ?”
“Dis-moi en commentaire : tu préfères les ateliers ou les séances individuelles ?”
“Quelle est ta plus grande difficulté avec ton nouveau-né ?”
“Si tu avais un conseil à donner à une jeune maman, ce serait quoi ?”
“Team portage ou team poussette ?”
“Quel est ton plus grand défi depuis que bébé est arrivé ?”
“Si tu devais résumer ton quotidien avec bébé en un mot, ce serait lequel ?”
“Ton plus grand succès cette semaine avec ton bébé ? Partage-le !”
“Tu es plutôt routines strictes ou improvisation totale ?”
“Quelle est ta plus grosse peur en tant que parent ?”
“Quel outil t’aide le plus dans ton quotidien avec bébé ?”
“Si tu pouvais changer une chose dans tes journées avec bébé, ce serait quoi ?”
“Comment gères-tu le stress et les imprévus avec ton enfant ?”
“As-tu déjà testé cette méthode pour calmer ton bébé ?”
“Que fais-tu quand bébé pleure sans raison apparente ?”
“Quel type de contenu te fait le plus plaisir à regarder ou lire sur Insta ?”
“Tu veux qu’on parle de tes erreurs et comment les corriger avec bébé ?”
“Quelle est ta plus grande réussite ce mois-ci avec ton enfant ?”
“Si tu pouvais demander un conseil parental à une experte, ce serait quoi ?”
“Qu’est-ce qui te motive le plus à continuer malgré les nuits difficiles et le stress ?”



Conclusion
& pour la suite

Ton hook est bien plus qu'une phrase : c'est la première impression qui décide si ton contenu sera lu ou ignoré. Il ouvre la porte à ton message et donne envie à ta communauté d'aller plus loin avec toi.

Avec ce guide, tu as désormais :

- Une méthode claire pour construire des hooks percutants,
- Des exemples concrets pour t'inspirer,
- 100 idées prêtes à l'emploi pour attirer, toucher et convertir ton audience.

Mais souviens-toi : un hook seul ne suffit pas. Pour transformer tes publications en véritables clientes, il doit s'intégrer dans une stratégie complète, cohérente et alignée avec ton message, ton offre et ton univers.

Et c'est exactement ce que je t'apprends dans mon programme **INBOOST** : comment passer de posts qui passent inaperçus à des publications qui séduisent, engagent et transforment ton audience en clientes fidèles.

Ton compte Instagram peut devenir un véritable moteur pour ton business, et tout commence par un hook...
Alors, prêt(e) à franchir la porte ?

Elles sont déjà dans LA TEAM INBOOST

Lysaura | Formatrice en périnatalité

Je voulais te remercier pour la qualité de ton travail que ce soit humainement que professionnellement. Ton accompagnement a été d'une grande qualité, j'ai vraiment aimé le fait que ce soit adapté à mon compte, que tu regardes mon compte, que tu me guide sur ce qui était le mieux à faire et surtout me donner les clés pour que je puisse être autonome dans ma gestion d'instagram.
Et bien entendu sans parler de ton soutien et de tes conseils donnés lors des publications que je fais...
Ce n'est pas qu'un accompagnement sur les temps de rdv mais vraiment tout le long.
Je suis vraiment ravie et je conseille à toutes les pro de la périnatalité d'investir dans ton accompagnement.
Merci beaucoup Cyrielle.

Nelly | Educatrice en psychothérapie

Grâce à Cyrielle j'ai compris le fonctionnement de Instagram! Sa bienveillance et surtout son efficacité m'ont permis de devenir presque une experte ! Merci Cyrielle, maintenant je peux le dire : il y a ma vie professionnelle d'avant sa rencontre et celle d'après !

Delphine|Consultante Sommeil

J'ai décidé de travailler cet été mon Instagram je sentais que je n'avais pas les outils, ni la connaissance pour exploiter ce réseau social comme il faut. Avec l'accompagnement et le suivi, j'ai appris énormément de choses sur l'algorithme, la manière de poster, de rédiger, d'orienter mes story, mes réels. Et j'ai vu un avant après avec beaucoup d'interactions sur mon compte et une transformation en client, ce qui est le but! Tout en respectant mes valeurs et en les mettant en avant! Le plus selon moi c'est le suivi car la théorie c'est top mais passé à la pratique on fait des erreurs, Cyrielle est là pour épauler, re expliquer et ajuster ! Je recommande vraiment c'est un très bon investissement si vous souhaitez développer votre compte insta sans perdre de temps !

Pauline | Accompagnante périnatale

Merci à Cyrielle : sans elle, je n'aurais pas compris les rouages de Instagram (il y a eu du boulot) et je pense que les chiffres parlent d'eux-mêmes.
Grâce à elle, j'ai pu avoir une plus grande visibilité ! Cyrielle est toujours présente, très encourageantes et très accessible.
Merci à toi Cyrielle, c'est un réel plaisir d'avoir fait ta connaissance !
Suite à l'accompagnement que j'ai eu avec Cyrielle, les demandes de renseignements, les suivis ont largement augmenté !
J'ai enfin des demandes de réservation pour des rendez-vous!!!
Je suis qu'au début du chemin, mais je touche mon rêve du bout des doigts !
Merci encore!!!

Rendez vous sur www.romcycom.fr ou sur Instagram @Romcy_com