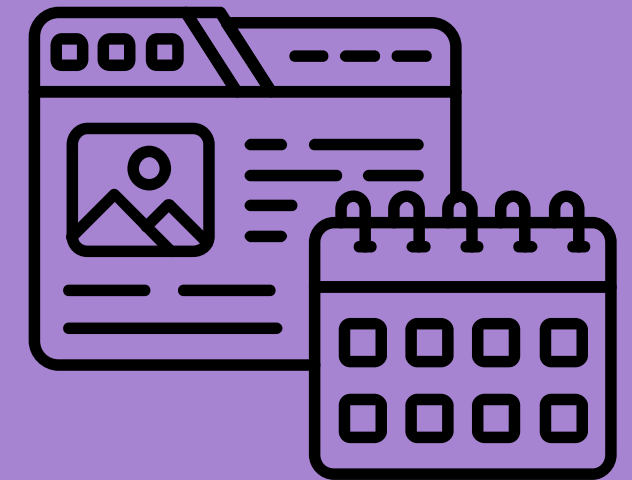


ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTE VISIBLE

DE “JE PARLE DE CE QUI M’INSPIRE” À
“ J’AI UNE BOUSSOLE STRATÉGIQUE QUI GUIDE TOUS MES CONTENUS”

LA LIGNE ÉDITORIALE : LA
BASE D’UNE
COMMUNICATION QUI
ATTIRE LES BONS CLIENTS



LIVE 2 – 27/02/2026



TechRappy

À LA FIN DE CE LIVE, TU AURAS

- Une compréhension claire de ce qu'est (vraiment) une ligne éditoriale
- Les 5 piliers pour construire la tienne simplement
- Compréhension des 3 types de posts
- Un outil IA pour t'aider à poser ta ligne éditoriale étape par étape

AU PROGRAMME

1. COMPRENDRE CE QU'EST UNE LIGNE ÉDITORIALE

2. POSER LES BASES DE LA TIENNE

3. LA MÉTHODE PAS À PAS POUR CRÉER LA TIENNE



OUTILS OFFERTS

Ligne éditorial question

Découverte de ta Ligne Éditoriale

Un parcours guidé pour construire une ligne éditoriale stratégique, alignée et durable

- 1. Qui est ta cible idéale ?**
Quel est le profil de ta cliente ou patiente idéale ? (âge, situation de vie, métier, ville, etc.)
Ta réponse :
- 2. Que vit-elle aujourd'hui ?**
Quels sont ses blocages ou frains actuels ?
Quelles émotions ressent-elle régulièrement ?
Qu'est-ce qu'elle espère profondément ?
Qu'est-ce qui pourrait la toucher dans tes contenus ?
Ta réponse :
- 3. Quels sont tes 3 piliers de contenu ?**
1. Ta spécialité principale
2. Une expertise complémentaire ou expérience
3. Une valeur forte ou un combat personnel
Tes 3 piliers :
- 4. Comment veux-tu être perçue ?**
Ta réponse :
- 5. Quel est le message central que tu veux transmettre ?**
Ton message clé :
- 6. Quelles sont les thématiques que tu veux aborder ?**
Liste :
- 7. Qui t'inspire dans ta communication ?**
Ta réponse :
- 8. Quels formats de contenu te plaisent ?**
 Post écrit
 Carrousel
 Vidéo face cam
 Newsletter
 Story Instagram / Facebook
 Podcast
 Mini-live / Interview
Ta préférence :
- 9. Quel temps peux-tu consacrer chaque semaine à ta communication ?**
Temps dispo :
- 10. Quel est ton objectif principal aujourd'hui ?**
 Gagner en visibilité

Mois au choix

Calendrier mensuel

5 post par semaine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Post de Confiance	2 Post de Confiance	3 Post de Confiance	4 Rédaction post de la semaine	5 Post de Confiance	6 Rédaction post de la semaine	7 Repos
8 Post de Confiance	9 Post de Confiance	10 Post de Confiance	11 Rédaction post de la semaine	12 Post de Confiance	13 Rédaction post de la semaine	14 Repos
15 Post de Confiance	16 Post de Confiance	17 Post de Confiance	18 Rédaction post de la semaine	19 Post de Confiance	20 Rédaction post de la semaine	21 Repos
22 Post de Confiance	23 Post de Confiance	24 Post de Confiance	25 Rédaction post de la semaine	26 Post de Confiance	27 Rédaction post de la semaine	28 Repos
29 Post de Confiance	30 Post de Confiance	31 Post de Confiance	1	2	3	4

EXEMPLE DE PLANIFICATION POUR 3 À 5 POST PAR SEMAINE

Quel contenu publier et quand?

UN ASSISTANT IA POUR CRÉER VOTRE LIGNE EDITORIAL

La Hackeuse de Ligne Éditoriale

Par ExploraWeb OÜ

Un assistant sur-vitaminé pour les créateurs de contenu, entrepreneurs et freelances qui veulent clarifier leur ligne éditoriale et structurer leur communication. Il te guide pas à pas pour trouver tes piliers, définir ton ton, et bâtir une stratégie éditoriale aux petits oignons.

- Tu veux clarifier ta ligne éditoriale mais tu ne sais pas par...
- Tu publies un peu au feeling... mais tu sens que ça...
- Tu veux une ligne éditoriale qui attire les bons clients sa...
- Tu as déjà bossé sur ta ligne édito dans Notion ou ailleurs ?

AGENDA ÉDITORIAL

Agenda éditorial des thérapeutes visibles (60€)

Date	Événement	Idée de post	Type
2 avril 2026	Journée mondiale de l'autisme	Démystifier l'autisme & bienveillance thérapeutique	MOFU
7 avril 2026	Journée mondiale de la santé	La santé mentale, c'est aussi de la santé	MOFU
16 avril 2026	Journée mondiale de la vie	Vie et émotions : un lien à explorer	MOFU
22 avril 2026	Journée de la Terre	Ancrage, nature et respiration : se reconnecter	MOFU
25 avril 2026	Journée mondiale contre le paludisme	Peurs diffuses et santé globale : l'accompagnement par la parole	MOFU
27 avril 2026	Journée mondiale du graphisme	Et si ton site ou cabinet reflétait ton énergie ?	MOFU
30 avril 2026	Journée du jazz	Si ma pratique était un style de musique...	MOFU
1 mai 2026	Fête du travail	Et si tu faisais un travail qui a du sens ?	MOFU
5 mai 2026	Journée mondiale de l'hygiène des mains	Et si on prenait soin de son esprit comme on lave ses mains ?	MOFU
10 mai 2026	Journée mondiale du lupus	Maladies invisibles : l'impact émotionnel qu'on ne voit pas	MOFU
15 mai 2026	Journée internationale des familles	Comment tu vis les équilibres familiaux ?	MOFU
21 mai 2026	Journée méditation et pleine conscience	3 idées pour méditer même si tu n'as pas le temps	MOFU
24 mai 2026	Fête des voisins	Et si la bienveillance commençait à côté de chez soi ?	MOFU
28 mai 2026	Journée mondiale du jeu	Le jeu chez l'adulte : un levier thérapeutique sous-estimé ?	MOFU
29 mai 2026	Ascension	Et si tu t'accrotais une vraie pause mentale ce jeudi ?	MOFU
1 juin 2026	Journée mondiale des parents	Et si tu prenais soin de toi avant de prendre soin des autres ?	MOFU
3 juin 2026	Journée mondiale de l'environnement	S'ancrer à la nature pour retrouver de l'espace intérieur	MOFU
8 juin 2026	Journée mondiale des océans	Nos émotions, comme les vagues : apprendre à les traverser	MOFU
13 juin 2026	Journée mondiale du bien-être	5 idées simples pour te sentir mieux sans te culpabiliser	MOFU
21 juin 2026	Fête de la musique	Et si ton corps avait aussi sa propre musique ?	MOFU
23 juin 2026	Journée internationale des veuves	Perdre un être cher : parler du deuil sans tabou	MOFU
26 juin 2026	Journée internationale contre l'abus de drogues	Addictions : au-delà de la substance, il y a une douleur	MOFU
30 juin 2026	Journée des réseaux sociaux	Et si tu montrais ce que c'est vraiment, ton métier ?	MOFU
1 juillet 2026	Journée mondiale du Reggae	Et si tu ralentissais un peu le rythme ?	MOFU
6 juillet 2026	Journée internationale du balais	Se reconnecter au corps, à l'affection, au lien	MOFU
11 juillet 2026	Journée mondiale de la population	Fatigue mentale dans une société qui va trop vite	MOFU
17 juillet 2026	Journée mondiale de l'école	Et si on apprenait à s'écouter aussi soi-même ?	MOFU
24 juillet 2026	Journée internationale de l'auto-soin	Tu n'as pas besoin d'attendre d'être mal pour prendre soin de toi	MOFU

DES QUESTIONS POUR VOUS GUIDER

1. COMPRENDRE CE QU'EST UNE LIGNE ÉDITORIALE



POUR VOUS C'EST QUOI UNE LIGNE ÉDITORIALE ?

C'EST QUOI UNE LIGNE ÉDITORIALE ?

La ligne éditoriale, c'est la boussole stratégique qui **guide** tous *tes contenus* pour attirer la *bonne audience* et *servir tes objectifs*.



ET CONCRÈTEMENT?

UNE LIGNE ÉDITORIALE, CE N'EST PAS UN CONCEPT ABSTRAIT.

C'est un cadre clair qui prend la forme de :

- Une phrase de positionnement
- Une cible précise
- Un message principal
- Une posture / un ton
- 3 à 5 piliers de contenu

**EN PRATIQUE, C'EST UN PETIT
"DOCUMENT DE RÉFÉRENCE" QUI TE
SERT DE BOUSSOLE POUR CRÉER TES
CONTENUS.**



EXEMPLE DE LIGNE ÉDITORIALE

EXEMPLE DE FORMALISATION :

- **CIBLE : THÉRAPEUTES QUI MANQUENT DE VISIBILITÉ**
- **PROBLÈME CENTRAL : ELLES ONT DU MAL À ATTIRER DES CLIENTS EN LIGNE**
- **MESSAGE CLÉ : “TU PEUX ÊTRE VISIBLE SANS TE VENDRE DE FORCE”**
- **POSTURE : PÉDAGOGIQUE, RASSURANTE, STRUCTURÉE**
- **PILIERS : VISIBILITÉ, STRATÉGIE DE CONTENU, ORGANISATION, MINDSET PRO**



UNE LIGNE ÉDITORIALE, CE N'EST PAS UN DOCUMENT COMPLIQUÉ.

C'est :

- une clarification écrite
- qui te sert de référence pour créer tes posts
- et qui évite de publier “au feeling”.

“CE N'EST PAS FIGÉ DANS LE MARBRE.

**TA LIGNE ÉDITORIALE PEUT ÉVOLUER AVEC TON POSITIONNEMENT.
MAIS TANT QUE TU N'EN AS PAS, TON CONTENU MANQUE DE COHÉRENCE.**

!?

Ligne éditorial question

🎯 Découverte de ta Ligne Éditoriale
Un parcours guidé pour construire une ligne éditoriale stratégique, alignée et durable

1. Qui est ta cible idéale ?
Quel est le profil de ta cliente ou patient-e idéal-e ?
(âge, situation de vie, métier, ville, etc.)
Ta réponse :

2. Que vit-elle aujourd'hui ?
• Quels sont ses blocages ou freins actuels ?
• Quelles émotions ressent-elle régulièrement ?
• Qu'est-ce qu'elle espère profondément ?
• Qu'est-ce qui pourrait la toucher dans tes contenus ?
Ta réponse :

3. Quels sont tes 3 piliers de contenu ?
1. Ta spécialité principale
2. Une expertise complémentaire ou expérience
3. Une valeur forte ou un combat personnel
Tes 3 piliers :

4. Comment veux-tu être perçue ?
Ta réponse :

5. Quel est le message central que tu veux transmettre ?
Ton message clé :

6. Quelles sont les thématiques que tu veux aborder ?
Liste :

7. Qui t'inspire dans ta communication ?
Ta réponse :

8. Quels formats de contenu te plaisent ?
 Post écrit
 Carrousel
 Vidéo face cam
 Newsletter
 Story Instagram / Facebook
 Podcast
 Mini-live / Interview
Ta préférence :

9. Quel temps peux-tu consacrer chaque semaine à ta communication ?
Temps dispo :

10. Quel est ton objectif principal aujourd'hui ?
 Gagner en visibilité

UNE LIGNE ÉDITORIALE DÉFINIT :

- À qui tu parles
- De quoi tu parles
- Avec quel message principal
- Avec quel ton / posture
- Dans quel objectif (visibilité, leads, ventes...)



ON SE POSE → UN PEU PLUS TARD



CE QUE CE N'EST PAS

- ✗ Une liste de sujets au hasard
- ✗ Un planning de posts
- ✗ Parler de tout pour plaire à tout le monde
- ✗ Publier “quand on a l’inspiration”

À QUOI ÇA SERT CONCRÈTEMENT ?

- Ne plus publier au hasard
- Créer une image claire de ton positionnement
- Être comprise rapidement par ton audience
- Attirer les bonnes personnes
- Préparer la vente naturellement



Ne plus publier au hasard



Créer une image claire de ton positionnement



Être comprise rapidement par ton audience.




Attirer les bonnes personnes




Préparer la vente naturellement




SANS LIGNE ÉDITORIALE, CE QUI SE PASSE




Contenu incohérent



Bonne visibilité
mais peu de résultats



Audience qui ne
comprend pas
ce que tu proposes



Impression de
"poster pour rien"



0

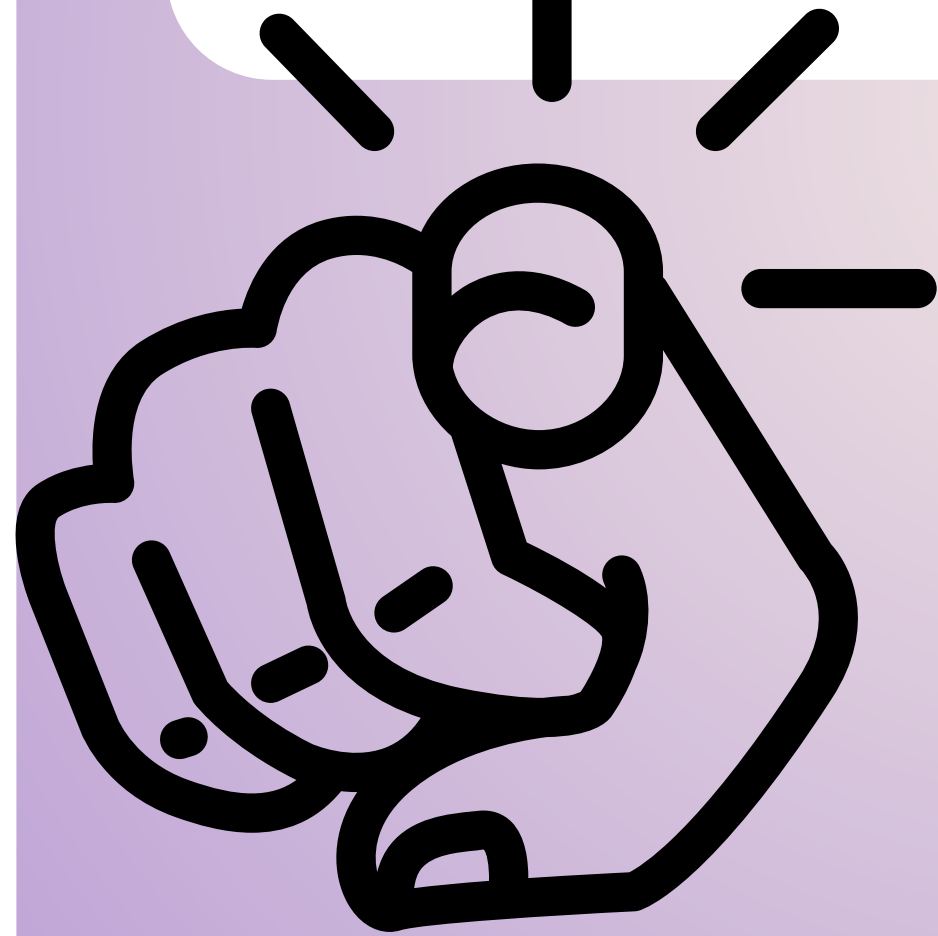
- **CONTENU INCOHÉRENT**
- **BONNE VISIBILITÉ MAIS PEU DE RÉSULTATS**
- **AUDIENCE QUI NE COMPREND PAS CE QUE TU PROPOSES**
- **IMPRESSION DE "POSTER POUR RIEN"**



AVEC UNE LIGNE ÉDITORIALE CLAIRE

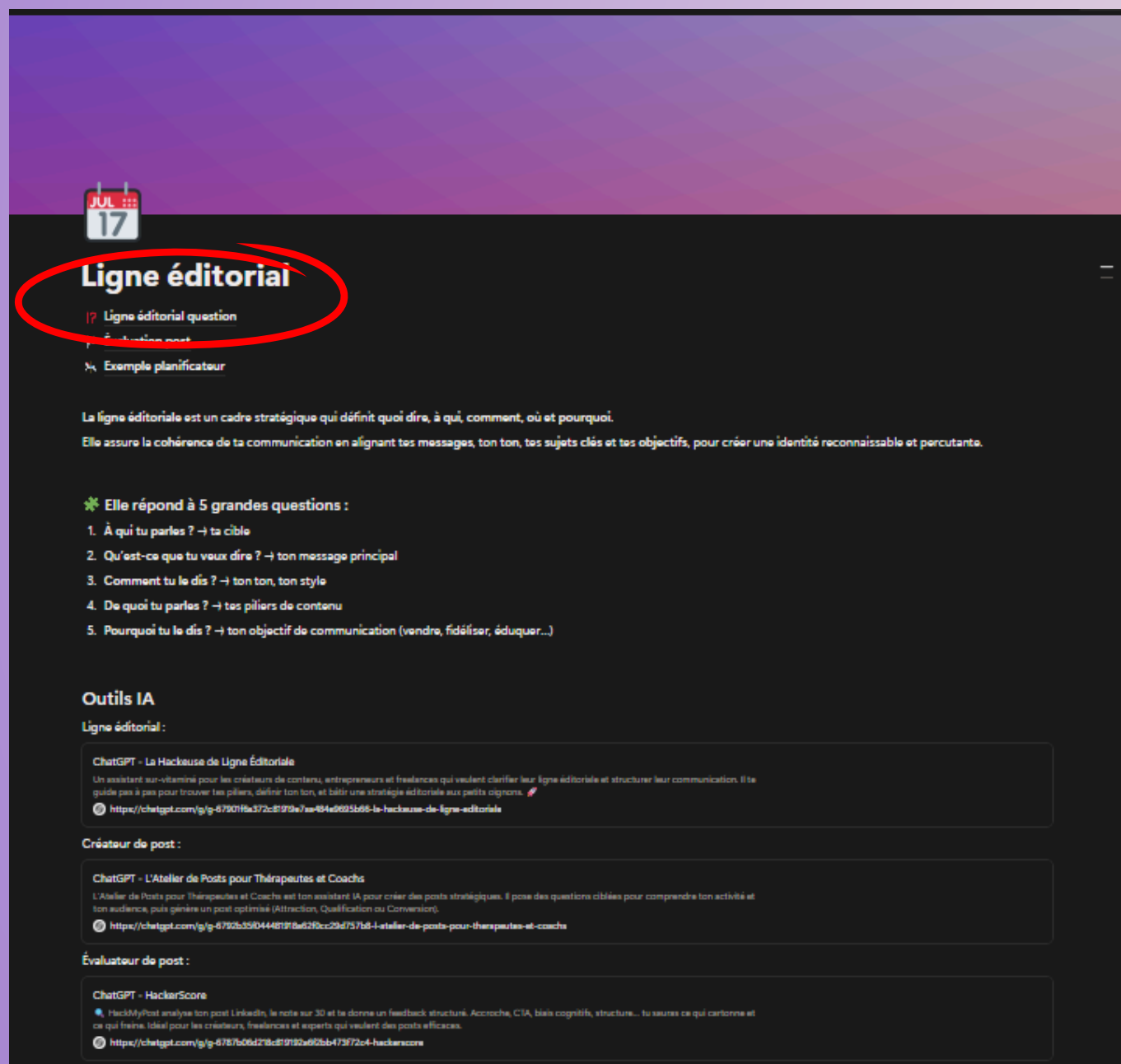
- Tu sais quoi publier
- Ton audience comprend ce que tu fais
- Tu construis une autorité claire
- Ton contenu sert ton activité

2. POSER LES BASES DE LA TIENNE



ATELIER ACTIF

(ON CONSTRUIT LA LIGNE ÉDITORIALE EN LIVE)



Ligne éditorial

- Ligne éditorial question
- Exemple planificateur

La ligne éditoriale est un cadre stratégique qui définit quoi dire, à qui, comment, où et pourquoi. Elle assure la cohérence de ta communication en alignant tes messages, ton ton, tes sujets clés et tes objectifs, pour créer une identité reconnaissable et percutante.

Elle répond à 5 grandes questions :

- À qui tu parles ? → ta cible
- Qu'est-ce que tu veux dire ? → ton message principal
- Comment tu le dis ? → ton ton, ton style
- De quoi tu parles ? → tes piliers de contenu
- Pourquoi tu le dis ? → ton objectif de communication (vendre, fidéliser, éduquer...)

Outils IA

Ligne éditorial :

- ChatGPT - La Hackeuse de Ligne Éditoriale
- Créateur de post :
- Évaluateur de post :




Ligne éditorial question

🎯 Découverte de ta Ligne Éditoriale

Un parcours guidé pour construire une ligne éditoriale stratégique, alignée et durable

- 1. Qui est ta cible idéale ?**
 Quel est le profil de ta cliente ou patient-e idéal-e ? (âge, situation de vie, métier, ville, etc.)
 Ta réponse :
- 2. Que vit-elle aujourd'hui ?**
 - Quels sont ses blocages ou freins actuels ?
 - Quelles émotions ressent-elle régulièrement ?
 - Qu'est-ce qu'elle espère profondément ?
 - Qu'est-ce qui pourrait la toucher dans tes contenus ?
 Ta réponse :
- 3. Quels sont tes 3 piliers de contenu ?**
 - Ta spécialité principale
 - Une expertise complémentaire ou expérience
 - Une valeur forte ou un combat personnel
 Tes 3 piliers :
- 4. Comment veux-tu être perçue ?**
 Ta réponse :
- 5. Quel est le message central que tu veux transmettre ?**
 Ton message clé :
- 6. Quelles sont les thématiques que tu veux aborder ?**
 Liste :
- 7. Qui t'inspire dans ta communication ?**
 Ta réponse :
- 8. Quels formats de contenu te plaisent ?**
 - Post écrit
 - Carrousel
 - Vidéo face cam
 - Newsletter
 - Story Instagram / Facebook
 - Podcast
 - Mini-live / Interview
 Ta préférence :
- 9. Quel temps peux-tu consacrer chaque semaine à ta communication ?**
 Temps dispo :
- 10. Quel est ton objectif principal aujourd'hui ?**
 - Gagner en visibilité

À COMPLÉTER DANS LE QUESTIONNAIRE OU DANS UN FICHIER À PART

ACTION 1 : TA CIBLE

- Qui veux-tu aider précisément ?
- Sur quelle problématique principale ?

Objectif : arrêter de parler à “tout le monde”

MA CIBLE IDÉALE, CE SONT DES FEMMES ENTRE 30 ET 55 ANS QUI ONT DÉJÀ ESSAYÉ PLUSIEURS RÉGIMES OU MÉTHODES POUR PERDRE DU POIDS SANS RÉSULTATS DURABLES.



Qui veux-tu aider ?



Quel problème principal ?



Ne parler à
tout le monde





👉 À COMPLÉTER

ACTION 2 : LE PROBLÈME CENTRAL

- Quelle est la difficulté principale de ta cible ?
- Qu'est-ce qui la bloque aujourd'hui ?

Objectif : faire du contenu qui touche une vraie douleur

- ✓ PROBLÈME CONCRET : COMPULSIONS, SUCRE
- ✓ BLOCAGE RÉEL : ÉMOTIONS, AUTOMATISMES
- ✓ CROYANCE LIMITANTE : "JE N'AI PAS DE VOLONTÉ"
- ✓ CONSÉQUENCE ÉMOTIONNELLE : CULPABILITÉ, DÉCOURAGEMENT
- ✓ MATIÈRE À CONTENU : ÉMOTIONS, CERCLE VICIEUX, MÉCANISMES INCONSCIENTS

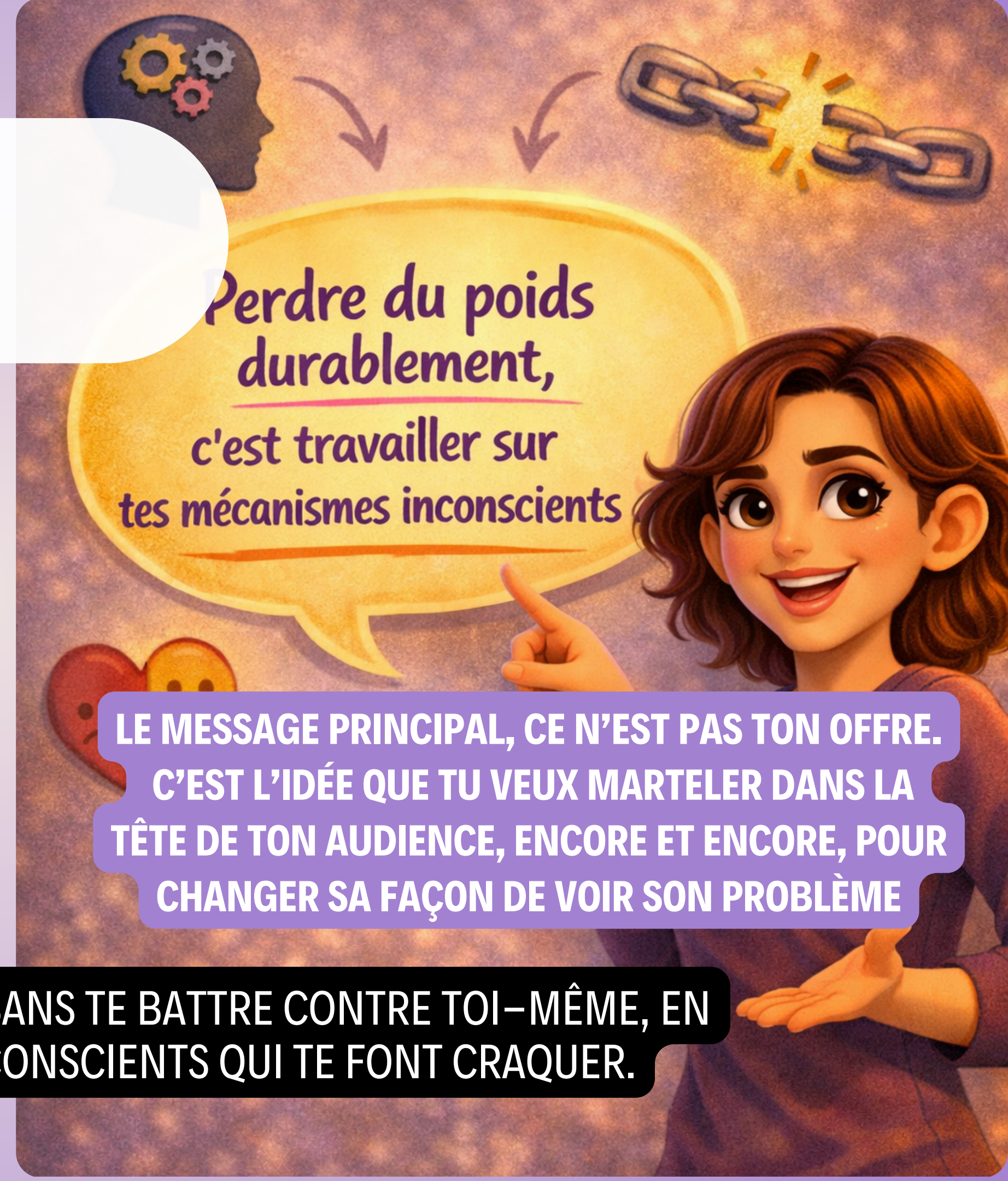
👉 À COMPLÉTER :

ACTION 3 : TON MESSAGE PRINCIPAL – TES OUTILS

- Quelle idée clé veux-tu transmettre ?
- Qu'est-ce que tu veux que ton audience comprenne de toi ?

Objectif : clarifier ce que tu veux qu'on retienne de toi

TU PEUX PERDRE DU POIDS DURABLEMENT SANS TE BATTRE CONTRE TOI-MÊME, EN TRAVAILLANT SUR LES MÉCANISMES INCONSCIENTS QUI TE FONT CRAQUER.



LE MESSAGE PRINCIPAL, CE N'EST PAS TON OFFRE. C'EST L'IDÉE QUE TU VEUX MARTELER DANS LA TÊTE DE TON AUDIENCE, ENCORE ET ENCORE, POUR CHANGER SA FAÇON DE VOIR SON PROBLÈME



👉 À COMPLÉTER :

ACTION 4 : TA POSTURE / TON TON

- Comment veux-tu être perçue ?
(experte, bienveillante, structurée, accessible...)

Objectif : créer une cohérence de style dans tes contenus

POSTURE / TON SOUHAITÉ :

BIENVEILLANTE, RASSURANTE, PÉDAGOGIQUE, ACCESSIBLE, SANS JUGEMENT.

INSPIRATIONS DE COMMUNICATION :

CONTENUS DOUX, EXPLICATIFS, QUI DÉCULPABILISENT ET DONNENT CONFIANCE SANS PROMESSES IRRÉALISTES.

👉 À COMPLÉTER :

ACTION 5 : TON UNIVERS DE CONTENU

- Tes expertises / spécialités
(ce que tu sais faire, ce sur quoi tu es légitime)
- Ce qui t'inspire dans ta communication
(styles de contenus, tons, personnes, univers)
- Les formats que tu aimes créer
(post écrit, carrousel, vidéo, story, podcast, etc.)
- 3 à 5 grands sujets sur lesquels tu vas
communiquer régulièrement

Objectif : créer un univers cohérent et agréable à suivre



Tes expertises / spécialités

Ce sur quoi tu es légitime



Ce qui t'inspire dans ta communication

Styles de contenus, personnes, univers



Les formats que tu aimes créer

Post, vidéo, carrousel, podcast...



Objectif : créer un univers cohérent et agréable à suivre

EXPERTISES / SPÉCIALITÉS :

HYPNOSE, ADDICTIONS AU SUCRE, RELATION ÉMOTIONNELLE À LA NOURRITURE, CHEMIN VERS UNE PERTE DE POIDS DURABLE

INSPIRATIONS :

CONTENUS DOUX, DÉCULPABILISANTS, PÉDAGOGIQUES

FORMATS PRÉFÉRÉS :

CARROUSELS EXPLICATIFS

POSTS ÉCRITS

VIDÉOS FACE CAMÉRA RASSURANTES

QUELS SONT TES 3 PILIERS DE CONTENU ?

- **Pilier 1 – Hypnose & mécanismes inconscients**

Expliquer comment l'hypnose agit sur les automatismes, les habitudes alimentaires, les compulsions et les blocages inconscients.

- **Pilier 2 – Relation émotionnelle à la nourriture**

Parler du lien entre émotions, stress, fatigue, charge mentale et comportements alimentaires (sucre, grignotage, alimentation émotionnelle).

- **Pilier 3 – Chemin vers une perte de poids durable**

Contenus sur la transformation intérieure, la réconciliation avec son corps, la sortie du cycle régime / culpabilité / reprise de poids.

QU'EST-CE QUI T'INSPIRE DANS TA COMMUNICATION ?

Des contenus pédagogiques, rassurants et déculpabilisants, qui expliquent les mécanismes sans juger.

J'aime les approches qui parlent de transformation intérieure, de bienveillance envers soi-même, et de progression par petits pas.

QUELLES THÉMATIQUES TU VEUX ABORDER (EXEMPLES CONCRETS) ?

- Addictions au sucre : d'où viennent-elles vraiment ?
- Pourquoi on mange quand on est stressée ou fatiguée
- Le lien entre émotions et prise de poids
- Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas sur le long terme
- Comment l'hypnose peut aider à changer ses automatismes
- Retrouver une relation apaisée avec la nourriture
- Déculpabiliser ses écarts alimentaires

QUELS FORMATS DE CONTENU TE PLAISENT ?

- Carrousels pédagogiques
- Posts écrits avec exemples concrets
- Vidéos face caméra pour expliquer et rassurer
- Stories pour créer du lien et montrer les coulisses

SYNTHÈSE : TA LIGNE ÉDITORIALE EN UNE PHRASE

J'aide [ta cible] à [résoudre quel problème principal] grâce à [ton approche / expertise], avec une posture [ton / style].”

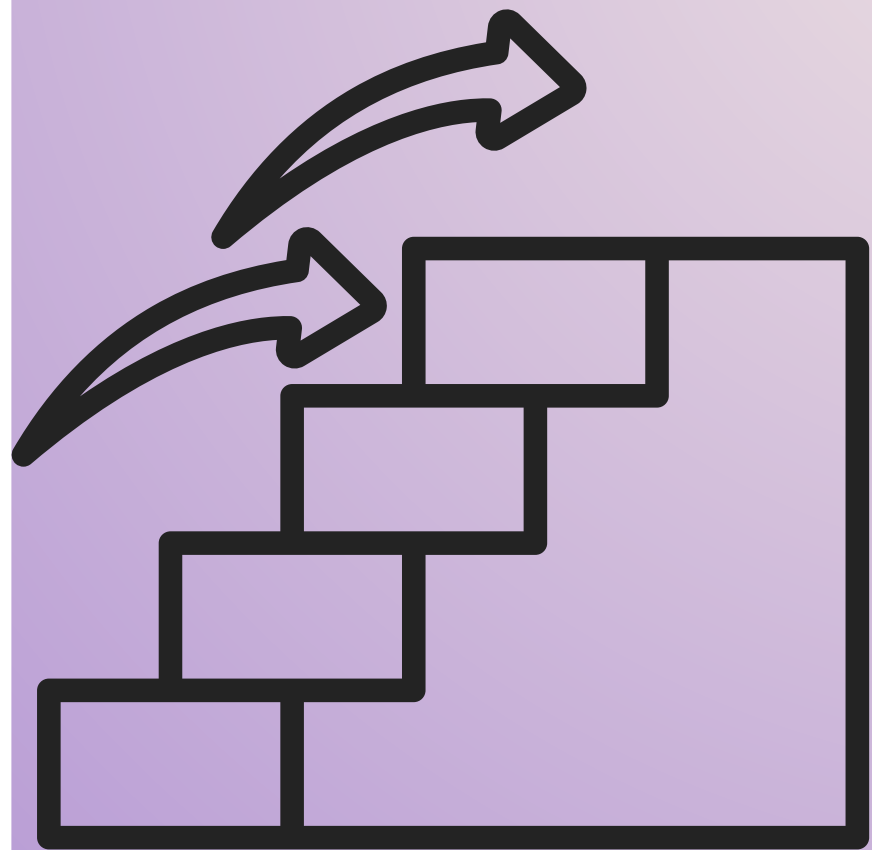
“J’AIDE LES FEMMES QUI N’ARRIVENT PAS À PERDRE DU POIDS À COMPRENDRE ET DÉPASSER LEURS BLOCAGES ÉMOTIONNELS ET LEURS ADDICTIONS AU SUCRE GRÂCE À L’HYPNOSE, AVEC UNE APPROCHE BIENVEILLANTE, PÉDAGOGIQUE ET RASSURANTE.”

LES ERREURS CLASSIQUES



- Vouloir parler à tout le monde
- Changer de sujet toutes les semaines
- Publier sans objectif clair
- Parler de soi au lieu de parler des problèmes de sa cible
- Ne pas relier son contenu à son activité

3. LA MÉTHODE PAS À PAS POUR CRÉER LA TIENNE



LA MÉTHODE GLOBALE (VUE D'ENSEMBLE)

👉 La méthode en 6 étapes :

1. Compléter le questionnaire (poser ta ligne éditoriale)
2. Utiliser l'assistant IA (accélérer et clarifier)
3. Classer tes idées dans les 3 archétypes de contenu
4. Définir ton objectif du moment
5. Choisir la bonne proportion entre les archétypes
6. Construire ton calendrier éditorial

Objectif : passer d'une idée floue à un plan de contenu clair et actionnable

ÉTAPE 1 : POSER TA BASE

- Cible
- Problème central
- Message clé
- Posture / ton
- Piliers de contenu

Objectif : savoir quoi dire, à qui et pourquoi

ON L'A FAIT ✓



👉 **Sur quels sujets tu ne t'ennuies jamais ?**



Questions à te poser :

- Quelles thématiques te plaisent naturellement ?
- De quels sujets tu parles avec plaisir, sans te lasser ?
- Sur quels thèmes tu aimes te former, lire, échanger ?

👉 **Si une thématique t'ennuie, ce n'est probablement pas là que tu as envie d'accompagner sur la durée.**

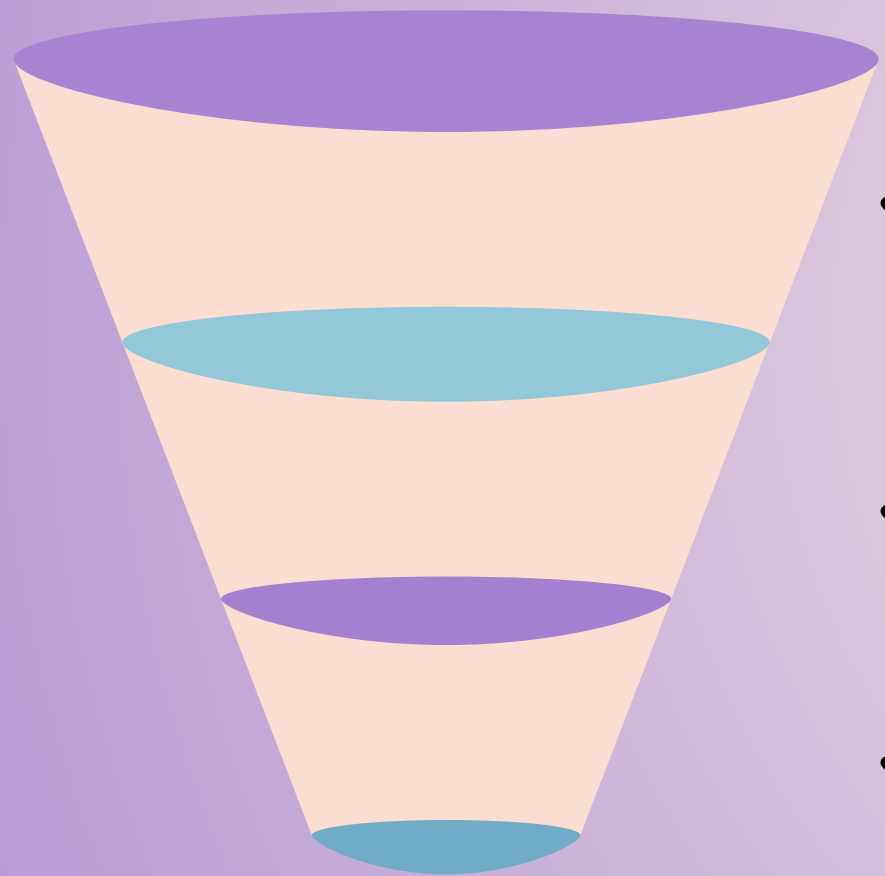


ÉTAPE 2 : ACCÉLÉRER AVEC L'IA

- Reformuler ta ligne éditoriale
- Générer des idées de posts
- Clarifier tes piliers
- T'aider à structurer ton calendrier

Objectif : gagner du temps sans perdre la cohérence stratégique

ÉTAPE 3 – LES 3 ARCHÉTYPES DE CONTENU

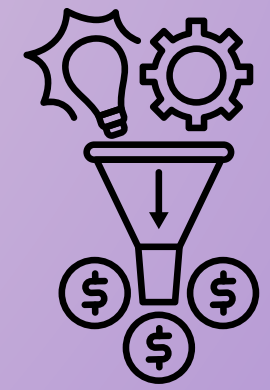


← **Contenu d'Attraction (Visibilité)**



← **Contenu de Qualification (Crédibilité)**

← **Contenu de Conversion (Passage à l'action)**



CONTENU D'ATTRACTION (VISIBILITÉ)

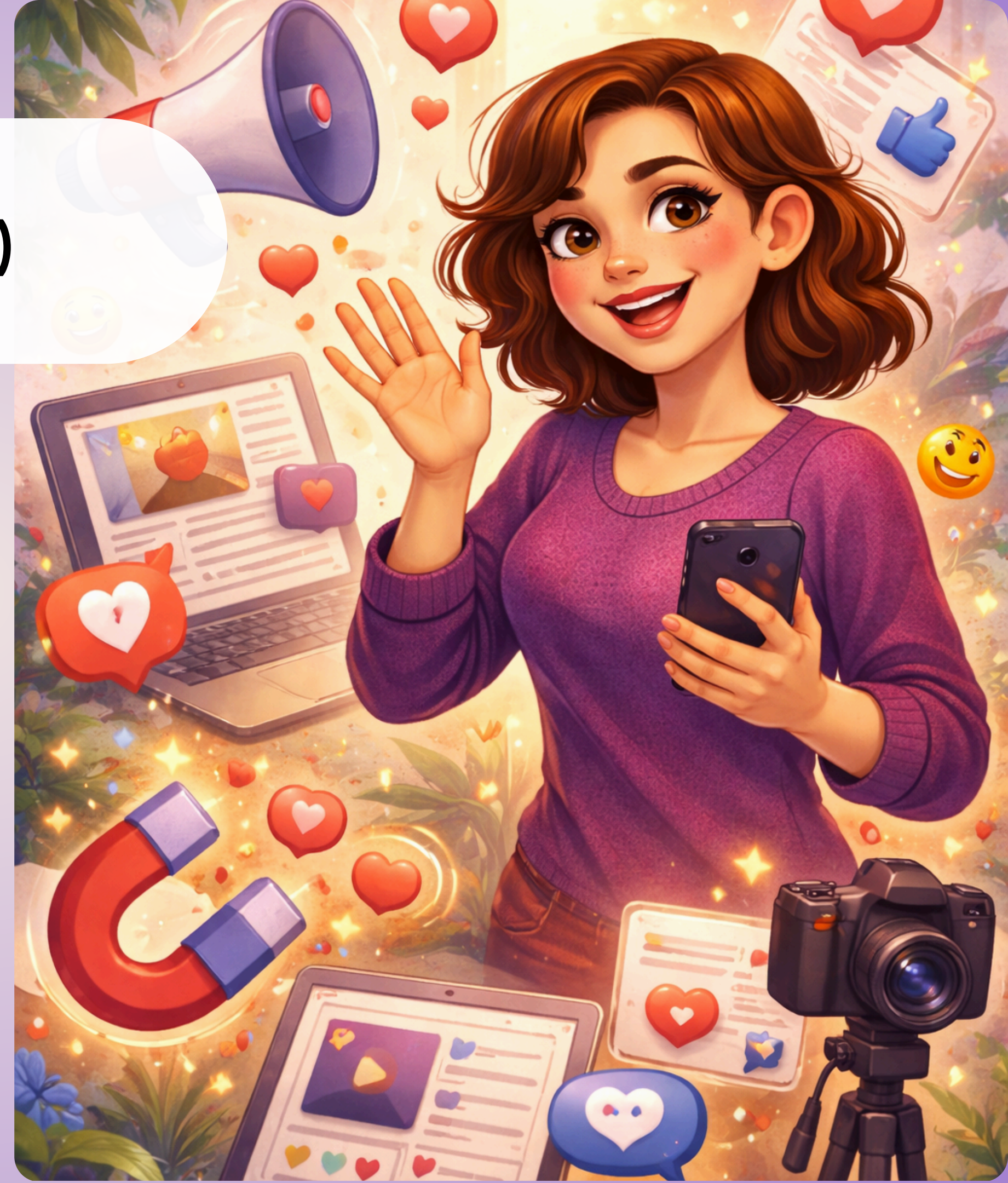
Rôle stratégique :

- Faire découvrir ton univers
- Créer de l'identification
- Générer de l'engagement
- Attirer des nouvelles personnes

Du contenu qui attire l'attention, crée de l'identification et donne envie de te suivre.

Ce contenu ne vend pas.

Il ouvre la porte.



CONTENU D'ATTRACTION (VISIBILITÉ)

Objectif : attirer les bonnes personnes

- Posts aspirationnels
- Posts anthropiques (quotidien, vécu, identification)
- Posts visibilité / problématiques
- Posts inspirationnels
- Posts d'actualités

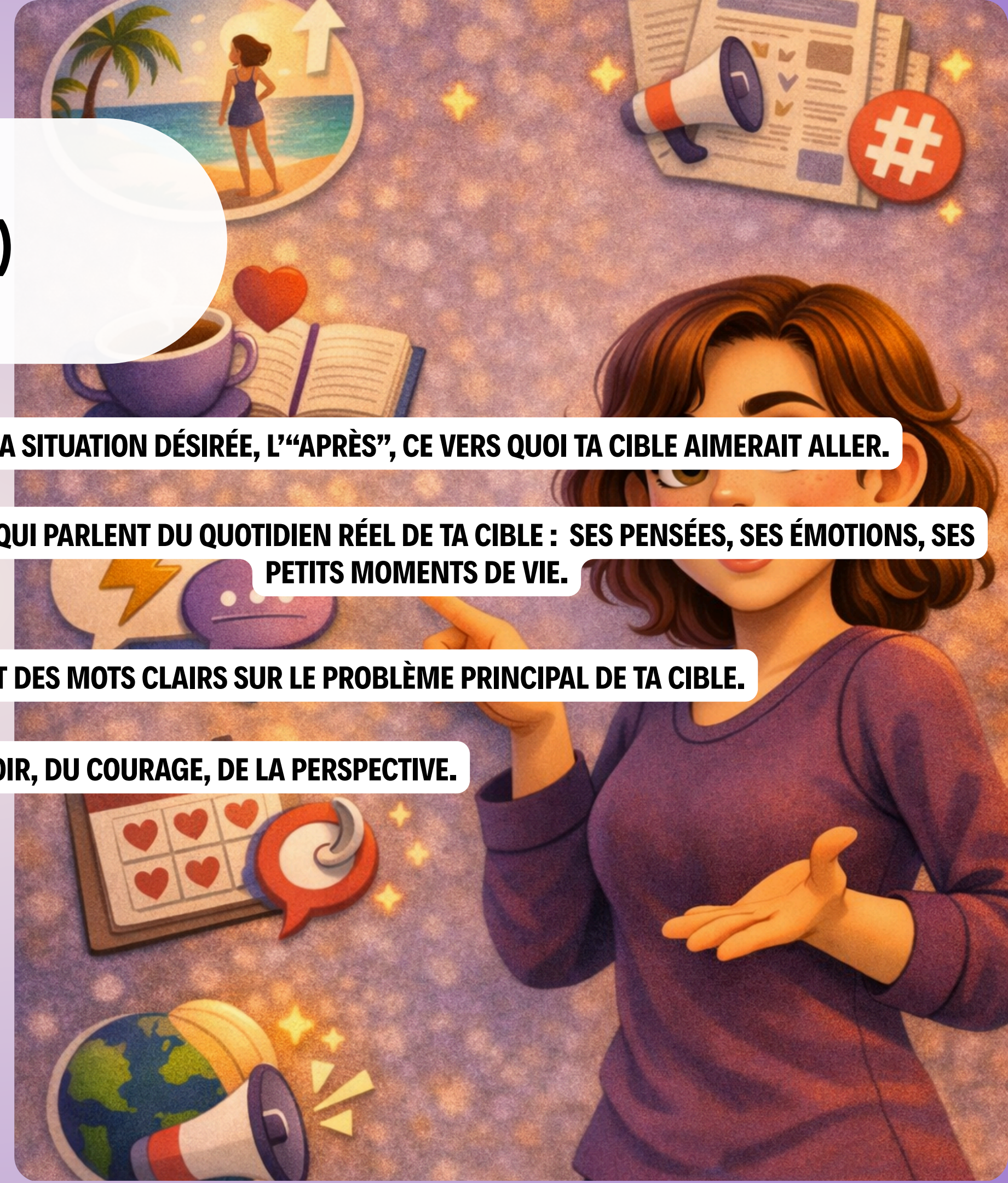
DES POSTS QUI MONTRENT LA SITUATION DÉSIRÉE, L'“APRÈS”, CE VERS QUOI TA CIBLE AIMERAIT ALLER.

DES POSTS QUI PARLENT DU QUOTIDIEN RÉEL DE TA CIBLE : SES PENSÉES, SES ÉMOTIONS, SES PETITS MOMENTS DE VIE.

DES POSTS QUI METTENT DES MOTS CLAIRS SUR LE PROBLÈME PRINCIPAL DE TA CIBLE.

DES POSTS QUI REDONNENT DE L'ESPOIR, DU COURAGE, DE LA PERSPECTIVE.

TU NE COMMENTES PAS L'ACTUALITÉ POUR COMMENTER L'ACTUALITÉ.
TU T'EN SERS COMME PRÉTEXTE POUR PARLER DE LA PROBLÉMATIQUE DE TA CIBLE.





CONTENU DE QUALIFICATION (CRÉDIBILITÉ)

Rôle stratégique :

- **Montrer que tu comprends profondément le problème**
- **Montrer que tu sais l'expliquer**
- **Montrer que tu as une méthode**

**Du contenu qui montre que tu sais résoudre le problème.
Ce contenu construit la confiance.**

CONTENU DE QUALIFICATION (CRÉDIBILITÉ)

EXPLIQUER UN CONCEPT, UN MÉCANISME OU UNE NOTION POUR AIDER TON AUDIENCE À MIEUX COMPRENDRE SA PROBLÉMATIQUE.

DONNER DES CONSEILS CONCRETS (POSTS TIPS, LISTES) OU DES PETITES ACTIONS QUE TON AUDIENCE PEUT APPLIQUER SEULE.

MONTRER TON EXPERTISE, TON PARCOURS, TA MÉTHODE OU TA FAÇON DE TRAVAILLER POUR RENFORCER LA CONFIANCE.

Objectif : montrer ton expertise, donner confiance et montrer ta valeur

→ **Posts pédagogiques**

→ **Posts actionnables**

→ **Posts de crédibilité**

→ **Décryptage de situations clients**

ANALYSER UNE SITUATION RÉELLE (OU TYPIQUE) POUR MONTRER COMMENT TU RÉFLÉCHIS EN TANT QUE PRO.

CONTENU DE CONVERSION (PASSAGE À L'ACTION)

Objectif : générer des leads / ventes

- **Témoignages clients**
- **Cas concrets**
- **Présentation d'offre**
- **Appels à l'action (DM, appel, ressource)**



EXERCICE IDENTIFICATION

CE POST EST UN POST DE ?



Agnès FOULATIER (E.I.) • 1er

Sophrologue ✨ je vous accompagne à retrouver l'harmonie, l'équili...
1 sem. • 🌐



🌱 Et si prendre du temps pour soi devenait une priorité... et non un luxe ?

Dans nos quotidiens bien remplis, entre obligations professionnelles et personnelles, nous avons souvent tendance à reléguer notre propre bien-être au second plan.

Pourtant, s'accorder un temps pour soi n'est ni égoïste ni superflu.

C'est une nécessité pour préserver son équilibre, sa créativité et son énergie.

Prendre un temps pour soi, cela peut prendre des formes très simples :

- ✨ Se plonger dans un bon livre et laisser l'esprit voyager
- 🎨 Explorer une activité créative : dessin, écriture, peinture, bricolage
- 🎧 Écouter de la musique qui apaise ou qui dynamise
- 🧘 S'offrir une séance de sophrologie pour relâcher les tensions et se recentrer
- 👯 Partager un moment authentique entre amies
- 🎬 S'évader le temps d'un film au cinéma

Ces instants ne sont pas du "temps perdu".

Ils sont des espaces de respiration.

Des bulles pour ralentir, ressentir, se reconnecter à soi.

En sophrologie, nous apprenons à nous rendre disponibles à nous-mêmes, à écouter nos besoins et à cultiver des moments de pause en conscience. Même quelques minutes peuvent faire la différence.

👉 Et vous, quel est votre rituel pour prendre soin de vous ?

Vous ressentez le besoin d'être écouté ?

Réservez votre rendez-vous : <https://lnkd.in/eazearsB>

✨ Je suis Agnès Foulatier

✨ Sophrologue certifiée

✨ Je vous accompagne vers un mieux vivre pour retrouver une relation apaisée dans votre vie personnelle et professionnelle.

[#BienÊtre](#) [#Sophrologie](#) [#PrendreSoinDeSoi](#) [#ÉquilibreDeVie](#)

[#SantéMentale](#) [#QualitéDeVie](#)

CE POST EST UN POST DE ?

● **ATTRACTION = “JE TE COMPRENDS”**

● **QUALIFICATION = “JE SAIS T’AIDER ET VOICI POURQUOI”**

ATTRACTION

ELLE PARLE DE :
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- **LIRE**
- **CRÉER**
- **ÉCOUTER DE LA MUSIQUE**
- **FAIRE UNE SÉANCE**

MAIS ELLE NE DIT PAS :

- **COMMENT FONCTIONNE LA SOPHROLOGIE**
- **POURQUOI ÇA MARCHE**
- **QUEL MÉCANISME EST ACTIVÉ**
- **COMMENT ELLE ACCOMPAGNE CONCRÈTEMENT**

👉 **ELLE PARLE DU BIEN-ÊTRE EN GÉNÉRAL, PAS DE SON EXPERTISE SPÉCIFIQUE.**



Agnès FOULATIER (E.I.) • 1er

Sophrologue ✨ je vous accompagne à retrouver l'harmonie, l'équili...
1 sem. • 

🌿 Et si prendre du temps pour soi devenait une priorité... et non un luxe ?

Dans nos quotidiens bien remplis, entre obligations professionnelles et personnelles, nous avons souvent tendance à reléguer notre propre bien-être au second plan.

Pourtant, s'accorder un temps pour soi n'est ni égoïste ni superflu.

C'est une nécessité pour préserver son équilibre, sa créativité et son énergie.

Prendre un temps pour soi, cela peut prendre des formes très simples :

- ✨ Se plonger dans un bon livre et laisser l'esprit voyager
- 🎨 Explorer une activité créative : dessin, écriture, peinture, bricolage
- 🎧 Écouter de la musique qui apaise ou qui dynamise
- 🧘 S'offrir une séance de sophrologie pour relâcher les tensions et se recentrer
- 👯 Partager un moment authentique entre amies
- 🎬 S'évader le temps d'un film au cinéma

Ces instants ne sont pas du "temps perdu".

Ils sont des espaces de respiration.

Des bulles pour ralentir, ressentir, se reconnecter à soi.

En sophrologie, nous apprenons à nous rendre disponibles à nous-mêmes, à écouter nos besoins et à cultiver des moments de pause en conscience. Même quelques minutes peuvent faire la différence.

👉 Et vous, quel est votre rituel pour prendre soin de vous ?

Vous ressentez le besoin d'être écouté ?

Réservez votre rendez-vous : <https://lnkd.in/eazearsB>

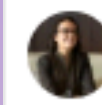
✨ Je suis Agnès Foulatier

✨ Sophrologue certifiée

✨ Je vous accompagne vers un mieux vivre pour retrouver une relation apaisée dans votre vie personnelle et professionnelle.

[#BienÊtre](#) [#Sophrologie](#) [#PrendreSoinDeSoi](#) [#ÉquilibreDeVie](#)
[#SantéMentale](#) [#QualitéDeVie](#)

CE POST EST UN POST DE ?



Helene Brandily • 1er

J'aide les entrepreneuses sensibles et ambitieuses à augmenter leur valeur perçue pour...
16 h • Modifié •

J'ai remarqué quelque chose. Les entrepreneuses les plus brillantes sont souvent celles qui minimisent le plus leur expertise.

Et je comprends.

Tu ne veux pas passer pour arrogante.

Tu ne veux pas vendre comme "les autres".

Tu veux rester authentique, intègre, fidèle à toi-même.

Alors tu choisis des mots doux. Prudents. Discrets.

↳ "J'accompagne" (jamais "je transforme")

↳ "Je peux t'aider à..." (jamais "tu vas...")

↳ Des qualifications listées comme des justifications

↳ Des phrases génériques qui pourraient être de n'importe qui

Le problème, ce n'est pas ce que tu dis.

Le problème c'est ce que tu ne dis pas.

Parce qu'entre vouloir vendre sans te vanter et te rendre invisible...

...il y a un fossé. Et c'est là que tu dois te positionner.

Je le sais parce que je suis passée par là moi aussi.

Et j'ai mis 3 ans à comprendre que je minimisais.

Tu veux être reconnue pour ton expertise ?

→ Commence par nommer clairement ce que tu apportes. Pas ce que tu "peux" apporter.

Tu veux qu'on te choisisse TOI ?

→ Montre ce qui fait ta différence. Ton approche unique. Ta vision. Le chemin que toi seule connais.

Tu veux attirer des clients qui respectent ta valeur ?

→ Commence par la respecter toi-même dans chaque mot que tu écris.

Une page de vente qui convertit, c'est avant tout une page qui guide.

Qui prend ton client par la main et lui montre : "Voici où on va ensemble."

C'est exactement ce qu'on crée toutes les deux :

♥ Révéler ta différence (celle que tu ne vois plus parce qu'elle te paraît "normale")

✦ Traduire ton expertise en transformation concrète (sans jargon ni phrases creuses)

✍ Écrire une page de vente qui affirme ta vision, sans jamais forcer

Sans manipulation. Sans agressivité.

Juste de la clarté. De la puissance. De la justesse.

Si tu es prête à te montrer à la hauteur de ce que tu apportes vraiment :

👉 <https://lnkd.in/eubZKK72>

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu as juste besoin d'oser montrer ce que tu fais déjà. ♥

Etienne Morax

CE POST EST UN POST DE ?

QUALIFICATION

PARCE QU'ELLE :

ANALYSE UN COMPORTEMENT

**“LE PROBLÈME, CE N’EST PAS CE QUE TU DIS. C’EST CE QUE TU NE DIS PAS.”
ÇA, C’EST UNE LECTURE STRATÉGIQUE.**

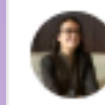
DONNE UNE VISION EXPERTE

**“UNE PAGE DE VENTE QUI CONVERTIT, C’EST AVANT TOUT UNE PAGE QUI GUIDE.”
ELLE EXPLIQUE SA MANIÈRE DE PENSER → DÉMONSTRATION DE COMPÉTENCE.**

MONTRE SA MÉTHODE IMPLICITE

ELLE PARLE DE :

- **RÉVÉLER LA DIFFÉRENCE**
- **TRADUIRE UNE EXPERTISE**
- **AFFIRMER UNE VISION**
- **ON COMPREND QU'ELLE A UNE APPROCHE STRUCTURÉE.**



Helene Brandily • 1er

J'aide les entrepreneuses sensibles et ambitieuses à augmenter leur valeur perçue pour...
16 h • Modifié •

J'ai remarqué quelque chose. Les entrepreneuses les plus brillantes sont souvent celles qui minimisent le plus leur expertise.

Et je comprends.

Tu ne veux pas passer pour arrogante.
Tu ne veux pas vendre comme "les autres".
Tu veux rester authentique, intègre, fidèle à toi-même.

Alors tu choisis des mots doux. Prudents. Discrets.

- ↳ "J'accompagne" (jamais "je transforme")
- ↳ "Je peux t'aider à..." (jamais "tu vas...")
- ↳ Des qualifications listées comme des justifications
- ↳ Des phrases génériques qui pourraient être de n'importe qui

Le problème, ce n'est pas ce que tu dis.
Le problème c'est ce que tu ne dis pas.

Parce qu'entre vouloir vendre sans te vanter et te rendre invisible...
...il y a un fossé. Et c'est là que tu dois te positionner.

Je le sais parce que je suis passée par là moi aussi.
Et j'ai mis 3 ans à comprendre que je minimisais.

Tu veux être reconnue pour ton expertise ?
→ Commence par nommer clairement ce que tu apportes. Pas ce que tu "peux" apporter.

Tu veux qu'on te choisisse TOI ?
→ Montre ce qui fait ta différence. Ton approche unique. Ta vision. Le chemin que toi seule connais.

Tu veux attirer des clients qui respectent ta valeur ?
→ Commence par la respecter toi-même dans chaque mot que tu écris.

Une page de vente qui convertit, c'est avant tout une page qui guide.
Qui prend ton client par la main et lui montre : "Voici où on va ensemble."

C'est exactement ce qu'on crée toutes les deux :

- ♥ Révéler ta différence (celle que tu ne vois plus parce qu'elle te paraît "normale")
- ✦ Traduire ton expertise en transformation concrète (sans jargon ni phrases creuses)
- ✍ Écrire une page de vente qui affirme ta vision, sans jamais forcer


Sans manipulation. Sans agressivité.
Juste de la clarté. De la puissance. De la justesse.

Si tu es prête à te montrer à la hauteur de ce que tu apportes vraiment :
👉 <https://lnkd.in/eubZKK72>

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.
Tu as juste besoin d'oser montrer ce que tu fais déjà. ♥

Etienne Morax

CE POST EST UN POST DE ?

 **Jean-Noël Girod roux** · 1er
Responsable Commercial | Direction Magasin & Région | Développement ...
15 h · Modifié · 🌱

Guérir son mental avec ...les Arbres 🌱 .

Dans de nombreuses traditions (chamanisme, druidisme, cultures asiatiques), les arbres représentent :

- Ancrage (racines profondes)
- Stabilité et force (tronc solide)
- Croissance et élévation (branches vers le ciel)
- Cycle de vie (perte et renaissance des feuilles).

On considère parfois que chaque arbre a une "vibration" particulière :

- Le chêne → force et protection
- Le bouleau → renouveau
- Le saule → intuition
- Le pin → endurance

Se connecter à un arbre (le toucher, s'adosser au tronc, respirer en forêt) est perçu comme un moyen de retrouver calme et clarté.

J'en suis convaincu et je passe du temps dans les bois.

Ma pratique de la méditation s'est considérablement améliorée depuis que je comprends ce que la nature nous donne.

🌱 Pour la science, il n'y a pas "d'énergie mystique" mesurable.

Ok, mais apparemment les arbres ont des effets réels :

Ils émettent des phytoncides (molécules naturelles) qui réduisent le stress.

La présence d'arbres diminue le cortisol et la tension artérielle.

Le contact avec la nature améliore la concentration et l'humeur. (je confirme, je suis entouré de nature et lorsque je passe ne serait-ce que 30 min, mon esprit est revigoré).

Au Japon, cela s'appelle le "shinrin-yoku" (bain de forêt).

🕒 En résumé
Spirituellement : l'arbre symbolise l'équilibre entre enracinement et élévation.
Scientifiquement : la forêt apaise réellement le système nerveux.

Voici un exercice simple, et efficace
🌱 d'ancrage avec un arbre si vous voulez tenter l'expérience :

1. Approche consciente :
Choisissez un arbre qui vous attire.
Approchez-vous lentement, respirez profondément.
2. Contact :
Posez votre main sur le tronc ou adossez-vous à lui.

Fermez les yeux.
Inspirez profondément par le nez, expirez lentement par la bouche.
Imaginez :
Prenez de grandes inspirations et détendez vous. (3 fois).
3. Visualisation :
Visualisez des racines sous vos pieds qui descendent dans le sol.
Sentez dans votre corps l'énergie qui circule entre vous.
Comme l'arbre : solide à la base, ouvert vers le ciel.

4. Intention:

Demandez-vous intérieurement : Suis-je en paix, puis je lâcher prise ...
Puis remerciez cette nature qui nous donne tant, mentalement.

🕒 Effet recherché :

Calmer son mental, stabiliser ses émotions, renforcer sa confiance intérieure.

La nature est notre meilleur médicament pour le stress, pour se recentrer et se reconnecter à l'essentiel...

Avez-vous déjà enlacé un arbre 🌱 ? ✨

P.s: post inspiré par une émission TV et combiné à mon expérience personnelle.

#Nature #Zen #Sensibilite #Arbre #Passion



CE POST EST UN POST DE ?

● ATTRACTION AVEC EXERCICE :

“ESSAIE ÇA, C’EST BEAU, C’EST APAISANT.”


● QUALIFICATION AVEC EXERCICE :

“JE T’EXPLIQUE POURQUOI CET EXERCICE FONCTIONNE, DANS QUEL CONTEXTE JE L’UTILISE, POUR QUEL TYPE DE PERSONNE, ET COMMENT JE L’INTÈGRE DANS MON ACCOMPAGNEMENT.”

ATTRACTION

👉 EST-CE QUE QUELQU’UN PEUT COPIER CE POST ET LE PUBLIER SANS ÊTRE PROFESSIONNEL ?

SI LA RÉPONSE EST OUI → C’EST DE L’ATTRACTION.
ICI, CLAIREMENT OUI.

 **Jean-Noël Girod roux** · 1er
Responsable Commercial | Direction Magasin & Région | Développement ...
15 h · Modifié · 🌱

Guérir son mental avec ...les Arbres 🌱 .

Dans de nombreuses traditions (chamanisme, druidisme, cultures asiatiques), les arbres représentent :

Ancrage (racines profondes)
Stabilité et force (tronc solide)
Croissance et élévation (branches vers le ciel)
Cycle de vie (perte et renaissance des feuilles).

On considère parfois que chaque arbre a une "vibration" particulière :

Le chêne → force et protection
Le bouleau → renouveau
Le saule → intuition
Le pin → endurance

Se connecter à un arbre (le toucher, s'adosser au tronc, respirer en forêt) est perçu comme un moyen de retrouver calme et clarté.

J'en suis convaincu et je passe du temps dans les bois.

Ma pratique de la méditation s'est considérablement améliorée depuis que je comprends ce que la nature nous donne.

🌱 Pour la science, il n'y a pas "d'énergie mystique" mesurable.

Ok, mais apparemment les arbres ont des effets réels :

Ils émettent des phytoncides (molécules naturelles) qui réduisent le stress.

La présence d'arbres diminue le cortisol et la tension artérielle.

Le contact avec la nature améliore la concentration et l'humeur. (je confirme, je suis entouré de nature et lorsque je passe ne serait-ce que 30 min, mon esprit est revigoré).

Au Japon, cela s'appelle le "shinrin-yoku" (bain de forêt).

🌱 En résumé
Spirituellement : l'arbre symbolise l'équilibre entre enracinement et élévation.
Scientifiquement : la forêt apaise réellement le système nerveux.

Voici un exercice simple, et efficace
🌱 d'ancrage avec un arbre si vous voulez tenter l'expérience :

1. Approche consciente :

Choisissez un arbre qui vous attire.
Approchez-vous lentement, respirez profondément.

2. Contact :

Posez votre main sur le tronc ou adossez-vous à lui.

Fermez les yeux.
Inspirez profondément par le nez, expirez lentement par la bouche.
Imaginez :
Prenez de grandes inspirations et détendez vous. (3 fois).

3. Visualisation :

Visualisez des racines sous vos pieds qui descendent dans le sol.
Sentez dans votre corps l'énergie qui circule entre vous.
Comme l'arbre : solide à la base, ouvert vers le ciel.

4. Intention:

Demandez-vous intérieurement :Suis je en paix,puis je lâcher prise ...
Puis remerciez cette nature qui nous donne tant, mentalement.

🌱 Effet recherché :

Calmer son mental, stabiliser ses émotions, renforcer sa confiance intérieure.

La nature est notre meilleur médicament pour le stress, pour se recentrer et se reconnecter à l'essentiel...

Avez vous déjà enlacer un arbre 🌱 ? 🌿

Ps: post inspiré par une émission TV et combiné à mon expérience personnelle.

#Nature #Zen #Sensibilite #Arbre #Passion



POURQUOI CE N’EST PAS QUALIFICATION ?

UN POST QUALIFICATION AURAIT FAIT :

EXPLICATION DU SYSTÈME NERVEUX

PARASYMPATHIQUE

ÉTUDES PRÉCISES

LIEN AVEC UNE MÉTHODE D’ACCOMPAGNEMENT

MISE EN PERSPECTIVE THÉRAPEUTIQUE

LÀ IL DIT :

LES ARBRES ÉMETTENT DES PHYTONCIDES

ÇA DIMINUE LE CORTISOL

MAIS CE N’EST PAS APPROFONDI.

CE N’EST PAS STRUCTURÉ COMME UNE

DÉMONSTRATION D’EXPERTISE.

CE POST EST UN POST DE ?



Bérangère Gonzalez • 2e
↳ Ghostwriter LinkedIn pour solopreneurs 100K+ (ex-...)
21 h •

Se connecter

Avant la Pocket Factory : 2h pour écrire un post.
Après la Pocket Factory : 2h pour écrire un mois de posts.

Avant, je faisais tout en même temps (toi aussi ?):

- trouver l'idée
- réfléchir à l'angle
- écrire le hook
- structurer
- penser à la conversion
- imaginer le recyclage

C'est normal que ça prenne 2h.

Ce sont 5 métiers différents.

Aujourd'hui, 1 idée = 4 à 6 contenus exploitables.

Et surtout : je ne repars plus de zéro chaque semaine.

Quand tu spécialises les tâches d'une IA, tu gagnes en vitesse.
Et en qualité.

C'est exactement comme ça que j'ai conçu la Pocket Factory.

12 agents spécialisés.

Chacun avec une mission précise.

Il y a Georgette qui génère ta signature de posts LinkedIn.
Michel qui copywrite tes posts.
Ou Ginette qui organise ton calendrier éditorial.

Zéro "super prompt" qui fait tout.

Mais une logique simple :
1 agent = 1 mission

Tu veux faire la connaissance des 9 autres agents ?

Tout se passe dans la Pocket Factory.
Accessible 24h /24, 7j/7, sans abonnement.

(photo générée par une IA)

CE POST EST UN POST DE ?

IL Y A UN AVANT / APRÈS
ELLE PRÉSENTE UNE SOLUTION NOMMÉE
IL Y A UN MÉCANISME EXPLIQUÉ
CTA IMPLICITE

CONVERSION 



Bérangère Gonzalez • 2e
↳ Ghostwriter LinkedIn pour solopreneurs 100K+ (ex-...
21 h •

[Se connecter](#)

Avant la Pocket Factory : 2h pour écrire un post.
Après la Pocket Factory : 2h pour écrire un mois de posts.

Avant, je faisais tout en même temps (toi aussi ?):

- trouver l'idée
- réfléchir à l'angle
- écrire le hook
- structurer
- penser à la conversion
- imaginer le recyclage

C'est normal que ça prenne 2h.

Ce sont 5 métiers différents.

Aujourd'hui, 1 idée = 4 à 6 contenus exploitables.

Et surtout : je ne repars plus de zéro chaque semaine.

Quand tu spécialises les tâches d'une IA, tu gagnes en vitesse.
Et en qualité.

C'est exactement comme ça que j'ai conçu la Pocket Factory.

12 agents spécialisés.

Chacun avec une mission précise.

Il y a Georgette qui génère ta signature de posts LinkedIn.
Michel qui copywrite tes posts.
Ou Ginette qui organise ton calendrier éditorial.

Zéro "super prompt" qui fait tout.

Mais une logique simple :
1 agent = 1 mission

Tu veux faire la connaissance des 9 autres agents ?

Tout se passe dans la Pocket Factory.
Accessible 24h /24, 7j/7, sans abonnement.

(photo générée par une IA)

CRÉER UN TABLEAU D'IDÉES DE TES POST

👉 Récupère toutes les réponses au questionnaire, ainsi que toutes les informations obtenues grâce à l'IA, puis envoie ce prompt.

Comporte-toi comme un expert en création de contenu, roi du copywriting et expert du choix de thématiques pertinentes pour les thérapeutes et praticiennes du bien-être.

Contexte :

Je suis [métier : ex. hypnothérapeute, sophrologue, kinésologue, etc.].
J'ai défini ma ligne éditoriale à partir d'un questionnaire.

Voici mes informations :

- "Métier : [ton métier]"
- "Cible : [copier-coller ta cible]"
- "Problème central de ma cible : [copier-coller]"
- "Message clé : [copier-coller]"
- "Posture / ton : [copier-coller]"
- "Piliers de contenu : [copier-coller]"
- "Inspirations de communication : [copier-coller]"
- "Formats que j'aime créer : [copier-coller]"
- "Objectif principal du moment : [Visibilité / Clients / Communauté / Abonnés]"

Ta mission :

Génère-moi beaucoup d'idées de posts concrets et pertinentes, organisées par :

♦ Archétype 1 – Attraction

(exemples de sous-types à couvrir : aspirationnel, anthropique/quotidien, visibilité/problématiques, inspirationnel, actualité liée à ma thématique)

♦ Archétype 2 – Qualification

(exemples de sous-types à couvrir : pédagogique, actionnable, crédibilité/autorité, décryptage de situations clients)

♦ Archétype 3 – Conversion

(exemples de sous-types à couvrir : témoignages, cas clients, présentation d'offre, appel à l'action, coulisses d'accompagnement)

Pour chaque archétype et chaque sous-type, propose-moi plusieurs idées de posts adaptées à mon métier, à ma cible et à mon message clé.

Format de réponse attendu :

Un tableau avec les colonnes suivantes :

- "Archétype de contenu (Attraction / Qualification / Conversion)"
- "Type de post (aspirationnel, pédagogique, témoignage, etc.)"
- "Idée de post (sujet précis)"
- "Angle / message clé"
- "Format recommandé (carrousel, fixe, reel, newsletter, etc.)"

♦ ARCHÉTYPE 2 – QUALIFICATION (éduquer, montrer ton expertise, créer de la compréhension)

Archétype	Type de post	Idée de post (sujet précis)	Angle / message clé	Format recommandé
Qualification	Pédagogique	"Pourquoi on craque sur le sucre quand on est stressée ?"	Lien émotions – cerveau – comportement	Carrousel
Qualification	Pédagogique	"Alimentation émotionnelle : ce que ça veut vraiment dire (simplement)"	Mettre des mots clairs, sans jargon	Carrousel
Qualification	Pédagogique	"Hypnose : comment ça agit sur les automatismes alimentaires ?"	Démystifier + rassurer	Carrousel
Qualification	Actionnable	"1 micro-exercice pour ne pas manger sous l'effet de l'émotion"	Donner un premier outil simple et sécurisant	Reel / Post
Qualification	Actionnable	"Que faire juste après un craquage (au lieu de se détester)"	Transformer la culpabilité en compréhension	Carrousel
Qualification	Actionnable	"La question à se poser avant de manger par automatisme"	Apprendre à recréer un espace de conscience	Post écrit
Qualification	Crédibilité / autorité	"Ce que l'hypnose permet (et ne permet pas) pour la perte de poids"	Posture pro, honnête, sérieuse	Post écrit
Qualification	Crédibilité / autorité	"Pourquoi je ne promets jamais -10 kg en 1 mois"	Te différencier des discours miracles	Post écrit
Qualification	Décryptage situation client	"Quand une cliente me dit : 'Je n'ai aucune volonté'"	Montrer ton regard de thérapeute	Carrousel
Qualification	Décryptage situation client	"Ce qui se cache souvent derrière les compulsions alimentaires"	Lecture émotionnelle du comportement	Carrousel

♦ ARCHÉTYPE 1 – ATTRACTION (attirer, créer de l'identification, se reconnaître)

Archétype	Type de post	Idée de post (sujet précis)	Angle / message clé	Format recommandé
Attraction	Aspirationnel	"Et si perdre du poids devenait un chemin de paix avec soi-même ?"	Changer la vision de la perte de poids : moins de lutte, plus de douceur	Post écrit / Reel face caméra
Attraction	Aspirationnel	"À quoi ressemble une relation apaisée à la nourriture ?"	Faire visualiser un futur désirable sans obsession alimentaire	Carrousel
Attraction	Quotidien / anthropique	"Le moment où tu manges sans faim : on en parle ?"	Normaliser les comportements émotionnels, déculpabiliser	Post écrit
Attraction	Quotidien / anthropique	"Ce que je vois chez 90 % des femmes que j'accompagne"	Créer de la reconnaissance ("je me reconnais")	Carrousel
Attraction	Visibilité / problématique	"Pourquoi les régimes échouent (même quand on est motivée)"	Déplacer le problème de la volonté vers les mécanismes internes	Carrousel pédagogique
Attraction	Visibilité / problématique	"Tu n'as pas un problème de volonté, tu as un problème de surcharge"	Déculpabilisation + relecture du problème	Post écrit
Attraction	Inspirationnel	"Le jour où j'ai compris que ce n'était pas contre mon corps que je devais me battre"	Storytelling doux (pro ou perso)	Post écrit
Attraction	Inspirationnel	"3 phrases que j'aimerais que toutes les femmes en lutte avec leur poids entendent"	Nourrir l'estime de soi, apaiser la honte	Carrousel
Attraction	Actualité thématique	"Pourquoi janvier est le pire mois pour démarrer un régime"	Déconstruire la pression sociale / injonctions	Post écrit
Attraction	Actualité thématique	"Les pubs minceur avant l'été : ce qu'elles nous font vraiment intérioriser"	Lecture critique + empathie	Reel / Post

♦ ARCHÉTYPE 3 – CONVERSION (rassurer, prouver, inviter à passer à l'action)

Archétype	Type de post	Idée de post (sujet précis)	Angle / message clé	Format recommandé
Conversion	Témoignage	"Avant, elle se sentait prisonnière du sucre. Aujourd'hui, elle se sent libre."	Transformation émotionnelle, pas chiffre sur la balance	Post écrit
Conversion	Témoignage	"Ce que X a compris sur son rapport à la nourriture"	Mise en lumière d'un déclic intérieur	Carrousel
Conversion	Cas client	"Comment on travaille sur les compulsions en séance (concrètement)"	Rendre l'accompagnement tangible	Carrousel
Conversion	Cas client	"De la culpabilité à la compréhension : le chemin d'une cliente"	Mettre en valeur le processus	Post écrit
Conversion	Présentation d'offre	"À quoi ressemble un accompagnement en hypnose pour la perte de poids ?"	Rassurer sur le cadre, le déroulé	Carrousel
Conversion	Présentation d'offre	"Pour qui est (et n'est pas) mon accompagnement ?"	Qualifier les bonnes clientes	Post écrit
Conversion	Appel à l'action	"Tu n'as pas besoin de continuer seule"	Invitation douce à prendre RDV	Post écrit / Reel
Conversion	Appel à l'action	"Si tu te reconnais dans ces mots, on peut en parler ensemble"	CTA empathique, non vendeur agressif	Post écrit
Conversion	Coulisses	"Comment se passe une première séance avec moi ?"	Lever les peurs, humaniser	Reel face caméra
Conversion	Coulisses	"Ce que je fais avant une séance pour accueillir mes clientes"	Humaniser ta posture pro	Story / Reel

ÉTAPE 4 : FIXER TON OBJECTIF DU MOMENT

Quel est ton objectif principal aujourd'hui ?

- Gagner en visibilité
- Obtenir plus de clients
- Créer une communauté engagée
- Augmenter ton nombre d'abonnés

TON OBJECTIF DU MOMENT DÉTERMINE LA PROPORTION DE CHAQUE TYPE DE CONTENU.



ÉTAPE 5 : DÉFINIR TON RYTHME DE PUBLICATION

Quel rythme de publication te semble réaliste ?

Mieux vaut 2 posts par semaine tenus dans le temps que 5 posts pendant 2 semaines puis abandon.

ÉTAPE 6 (ÉTAPE 4 + ÉTAPE 5)

CHOISIR TA PROPORTION DE CONTENU

Objectif : Visibilité / Audience froide

- 60-70 % Attraction
- 20-30 % Qualification
- 0-10 % Conversion

Objectif : Générer des clients

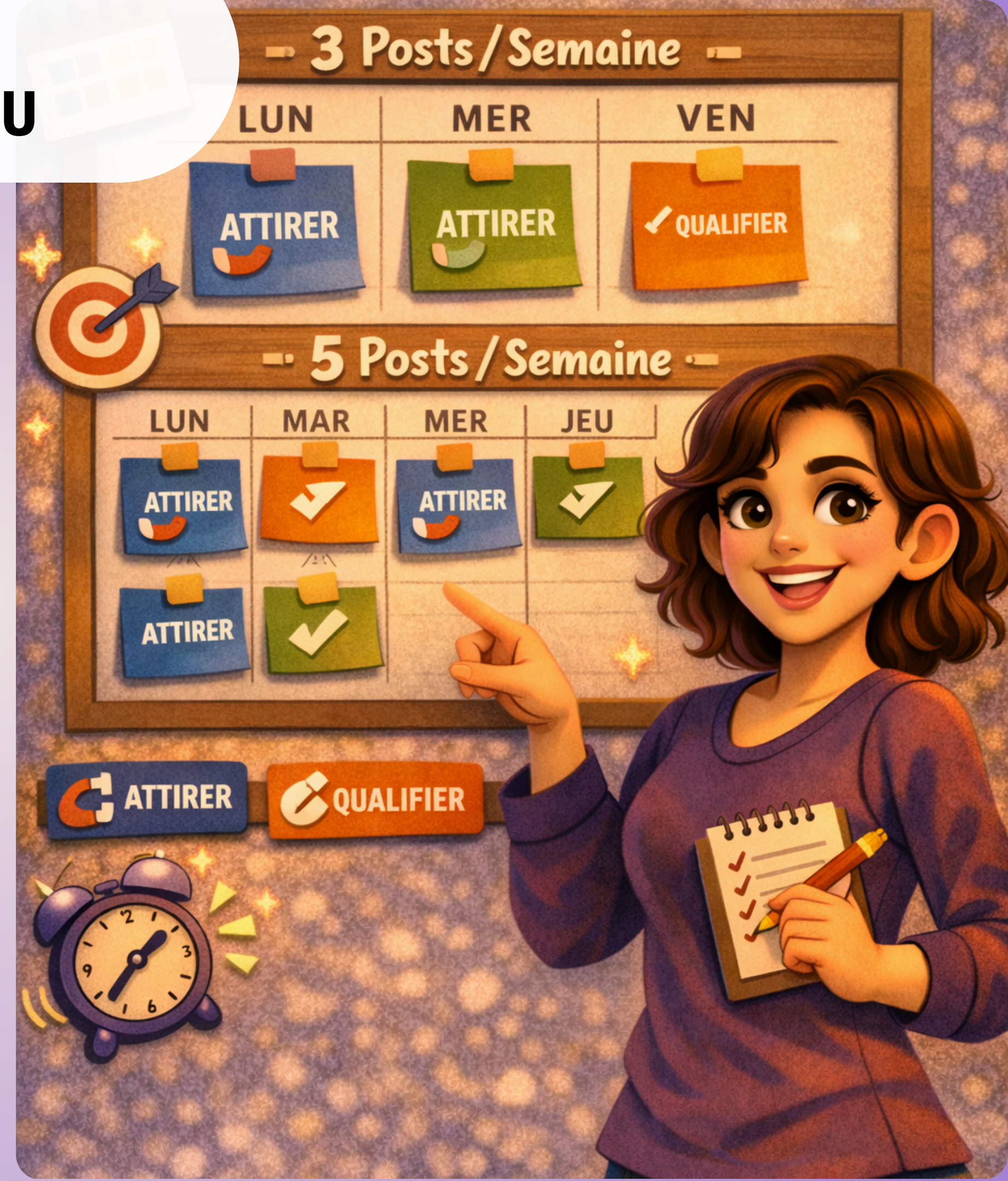
- 30-40 % Attraction
- 40 % Qualification
- 20-30 % Conversion

Objectif : Communauté engagée

- 30 % Attraction
- 50 % Qualification
- 20 % Conversion

Objectif : Augmenter ton nombre d'abonnés

- 60 % Attraction
- 30 % Qualification
- 10 % Conversion



- Planning du Mois -

Objectif : Générer des Clients

Attirer

Qualifier

Convertir

	LUN	MER	VEN	
Semaine 1	ATTIRER	QUALIFIER	CONVERTIR	
Semaine 2	QUALIFIER	ATTIRER	QUALIFIER	
Semaine 3	ATTIRER	ATTIRER	QUALIFIER	
Semaine 4	QUALIFIER	QUALIFIER	OFFRE	

3 Posts / Semaine
12 Posts

Plan sur 1 Mois

- 4 Semaines
- Objectif : Clients

ÉTAPE 7 : CONSTRUIRE TON CALENDRIER ÉDITORIAL

- Tu connais ton objectif
 - Tu connais ta proportion
 - Tu connais ton rythme
 - Tu connais les thématiques que tu veux traiter
- ➔ Tu peux maintenant construire un planning logique

ON VA PRENDRE OBJECTIF DE VISIBILITÉ AVEC 3 POSTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

- ATTRACTION
- ATTRACTION
- QUALIFICATION

SEMAINE 2

- ATTRACTION
- QUALIFICATION
- ATTRACTION

SEMAINE 3

- ATTRACTION
- ATTRACTION
- QUALIFICATION

SEMAINE 4

- ATTRACTION
- QUALIFICATION
- CONVERSION (SOFT)



SUR 12 POSTS / MOIS :
ATTRACTION : 60–70 % → 7 À 8 POSTS
QUALIFICATION : 20–30 % → 3 À 4 POSTS
CONVERSION : 5–10 % → 1 POST

ON VA PRENDRE OBJECTIF DE GÉNÉRER DES CLIENTS AVEC 3 POSTS PAR SEMAINE

SEMAINE 1

- LUNDI → ATTRACTION
- MERCREDI → QUALIFICATION
- VENDREDI → QUALIFICATION

SEMAINE 2

- LUNDI → ATTRACTION
- MERCREDI → QUALIFICATION
- VENDREDI → CONVERSION

SEMAINE 3

- LUNDI → ATTRACTION
- MERCREDI → QUALIFICATION
- VENDREDI → CONVERSION

SEMAINE 4

- LUNDI → ATTRACTION
- MERCREDI → CONVERSION
- VENDREDI → QUALIFICATION



SUR 12 POSTS / MOIS :
 30–40 % ATTRACTION → 4 POSTS
 40 % QUALIFICATION → 5 POSTS
 20–30 % CONVERSION → 3 POSTS

IDÉES SUPPLÉMENTAIRES

Calendrier

Auditorium des thérapeutes visibles (60€)

	Événement	Idee de post	Type	Thématique	Cible émotionnelle
2 avril 2025	Journée mondiale de l'autisme	Démystifier l'autisme & bienveillance thérapeutique	TOFU	Neurodiversité / écoute	Incompréhension, jugement
7 avril 2025	Journée mondiale de la santé	La santé mentale, c'est aussi de la santé	MOFU	Santé mentale	Épuisement, prévention
16 avril 2025	Journée mondiale de la voix	Voix et émotions : un lien à explorer	MOFU	Expression de soi	Blocage, invisibilité
22 avril 2025	Journée de la Terre	Ancrage, nature et respiration : se reconnecter	TOFU	Ancrage / stress	Dispersion, surcharge mentale
25 avril 2025	Journée mondiale contre le paludisme	Peurs diffuses et santé globale : l'accompagnement par la parole	MOFU	Accompagnement de la peur	Incertitude, angoisse
27 avril 2025	Journée mondiale du graphisme	Et si ton site ou cabinet reflétait ton énergie ?	BOFU	Image pro	Manque de cohérence, visibilité
30 avril 2025	Journée du Jazz	Si ma pratique était un style de musique...	TOFU	Creativité / identité thérapeute	Besoin d'authenticité
1 mai 2025	Fête du Travail	Et si tu faisais un travail qui a du sens ?	TOFU	Reconversions / Vocation	Frustration pro, quête de sens
5 mai 2025	Journée mondiale de l'hygiène des mains	Et si on prenait soin de son esprit comme on lave ses mains ?	MOFU	Hygiène mentale	Prévention, stress latent
10 mai 2025	Journée mondiale du lupus	Maladies invisibles : l'impact émotionnel qu'on ne voit pas	MOFU	Mal-être invisible	Isolément, fatigue morale
15 mai 2025	Journée internationale des familles	Comment tu vis tes équilibres familiaux ?	TOFU	Parentalité / Emotions	Surmenage, rôle flou
21 mai 2025	Journée méditation et pleine conscience	3 idées pour méditer même si tu n'as pas le temps	MOFU	Stress / Ancrage	Agitation, rythme effréné
24 mai 2025	Fête des voisins	Et si la bienveillance commençait à côté de chez toi ?	TOFU	Lien social	Solitude, manque de lien
28 mai 2025	Journée mondiale du jeu	Le jeu chez l'adulte : un levier thérapeutique sous-estimé ?	MOFU	Lâcher prise / créativité	Rigidité, contrôle
29 mai 2025	Ascension	Et si tu t'accordais une vraie pause mentale ce jeudi ?	BOFU	Charge mentale / fatigue	Besoin de ralentir
1 juin 2025	Journée mondiale des parents	Et si tu prenais soin de toi avant de prendre soin des autres ?	TOFU	Parentalité / charge mentale	Épuisement, oubli de soi
5 juin 2025	Journée mondiale de l'environnement	S'ancrer à la nature pour retrouver de l'espace intérieur	MOFU	Ancrage / écologie intérieure	Pollution mentale, saturation
8 juin 2025	Journée mondiale des océans	Nos émotions, comme les vagues : apprendre à les traverser	MOFU	Émotions / régulation	Submersion émotionnelle
13 juin 2025	Journée mondiale du bien-être	5 idées simples pour te sentir mieux sans te culpabiliser	TOFU	Bien-être / douceur	Pression de performance
21 juin 2025	Fête de la musique	Et si ton corps avait aussi sa propre musique ?	MOFU	Corps / perception	Dissociation, tension
23 juin 2025	Journée internationale des veuves	Perdre un être cher : parler du deuil sans tabou	BOFU	Accompagnement du deuil	Solitude, tristesse, blocage
26 juin 2025	Journée internationale contre l'abus de drogues	Addictions : au-delà de la substance, il y a une douleur	MOFU	Addiction / trauma	Honte, repli, souffrance
30 juin 2025	Journée des réseaux sociaux	Et si tu montrais ce que c'est vraiment, ton métier ?	BOFU	Visibilité / marketing thérapeute	Crainte d'être jugé
1 juillet 2025	Journée mondiale du Reggae	Et si tu ralentissais un peu le rythme ?	TOFU	Rythme de vie / stress	Agitation intérieure
6 juillet 2025	Journée internationale du baiser	Se reconnecter au corps, à l'affection, au lien	MOFU	Corps / lien affectif	Manque de tendresse, isolement
11 juillet 2025	Journée mondiale de la population	Fatigue mentale dans une société qui va trop vite	MOFU	Surcharge / société	Surstimulation, repli
17 juillet 2025	Journée mondiale de l'écoute	Et si on apprenait à s'écouter aussi soi-même ?	MOFU	Écoute de soi	Auto-négation, culpabilité

CE QUE TU DOIS RETENIR

- La ligne éditoriale = base de toute stratégie de contenu
- Le calendrier = mise en action
- La régularité + cohérence = résultats

MERCI DE VOTRE ÉCOUTRE

À TRÈS VITE