

SCALE TON IMPACT

Touche plus de personnes sans t'épuiser
grâce à l'IA et l'automatisation en 2026

ChatGPT | Claude | Make | ManyChat | Monday | Systeme.io | HeyGen

GUIDE GRATUIT — PAR PEM

POURQUOI L'IA CHANGE TOUT EN 2026

Tu te leves le matin, tu geres tes mails, tu reponds aux DM, tu fais tes devis, tu relances tes clients, tu crees du contenu, tu geres ta compta... et il est deja 18h.

En 2026, continuer a tout faire manuellement, c'est comme refuser d'utiliser Internet en 2005.

L'IA et les outils d'automatisation ne sont plus un luxe. Ce sont tes nouveaux collaborateurs — disponibles 24h/24, et qui coutent moins cher qu'un cafe par jour.

72%

des entrepreneurs perdent +15h/sem en taches auto.

10x

plus rapide pour creer du contenu avec l'IA

85%

de reduction des couts possibles avec l'automation

"L'IA ne va pas remplacer les entrepreneurs.

Les entrepreneurs qui utilisent l'IA vont remplacer ceux qui ne le font pas."

1

TA BOITE A OUTILS IA

Les outils adaptes au monde du coaching et du bien-etre

Tu es coach, therapeute, naturopathe, sophrologue, consultant bien-etre ?
Ton expertise est precieuse mais ton temps est limite. Voici comment
toucher plus de personnes sans y passer ta vie entiere.

IA GENERATIVE : TON ASSISTANT BIENVEILLANT

Claude

Ideal pour le contenu long et reflechi. Cree des programmes de coaching structures, des supports de seance, des exercices personnalisés, des recaps de session. Parfait pour ton approche bienveillante.

ChatGPT

Ton generateur de contenu quotidien. Posts Instagram educatifs, scripts de Reels, newsletters, idees de contenu. Polyvalent et rapide pour toutes tes taches de communication.

AUTOMATISATION : TON ASSISTANT ADMINISTRATIF

Make + Calendly

Prospect reserve un appel -> rappel automatique J-1 + questionnaire pre-seance -> apres l'appel : envoi auto de la proposition + relance si pas de reponse a J+3. Tu te concentres sur l'humain, la machine gere la logistique.

ManyChat

Un prospect commente 'GRATUIT' sous ton Reel -> reception auto du lead magnet + sequence DM sur 5 jours avec du contenu de valeur + proposition d'appel decouverte au jour 5. Sans effort.

GESTION & VENTE

Monday.com

Suivi de tous tes clients : date dernière séance, progression, notes, prochains RDV. Rappels automatiques pour les relances et les bilans trimestriels. Vue d'ensemble de ton activité.

Systeme.io

Ton écosystème digital complet : lead magnet -> séquence email nurturing (7 emails sur 14 jours) -> page d'appel découverte -> formation en ligne. Tout tourne en pilote automatique.

HeyGen

Crée des mini-videos de conseils avec ton avatar IA. Parfait pour maintenir ta présence en ligne les jours où tu es en séance toute la journée. 1 vidéo = 5 min de création.

2

VISIBILITE & CONTENU

Deviens la reference dans ta niche

En tant que coach ou therapeute, ta credibilite repose sur ta capacite a partager de la valeur. Mais entre les seances, la compta et la vie perso, le contenu passe souvent a la trappe. Plus maintenant.

CALENDRIER EDITORIAL IA

1 mois en 30 minutes

Demande a Claude/ChatGPT de planifier 4 semaines de contenu pour ta niche.

Mix ideal : 3 posts educatifs, 2 temoignages clients, 2 behind-the-scenes, 1 offre par semaine. L'IA genere les textes, tu ajustes le ton.

Contenu qui resonance

L'astuce : demande a l'IA de s'inspirer des douleurs et desirs de ton persona. 'Mon client ideal est [PERSONA] qui souffre de [PROBLEME] et reve de [TRANSFORMATION].' Le contenu sera 10x plus impactant.

VIDEOS SANS PRESSION

HeyGen pour tes jours OFF

Tu n'as pas l'energie de tourner ? HeyGen cree des videos avec ton avatar. 3 videos de conseils en 15 min. Parfait pour les jours ou tu enchaines les seances.

Scripts de Reels bienveillants

L'IA genere des scripts adaptes a ta niche et a ton ton. Format : question accrocheuse -> identification du probleme -> 1 conseil actionnable -> CTA vers ton lien. Authentique et humain.

3

TUNNEL DE CONVERSION

Transforme tes abonnées en clients

Le plus grand défi des coachs et thérapeutes : convertir des abonnées en clients. L'automatisation te permet de créer un parcours fluide, de la découverte à l'engagement, sans pression commerciale.

DE L'ABONNÉE AU LEAD

Lead magnet bienveillant

Crée une ressource gratuite à forte valeur : 'Les 5 exercices pour [RESULTAT] en 7 jours', 'Le guide complet de [TA SPECIALITE]', 'La méditation guidée de [DUREE]'. L'IA t'aide à la créer en 1h.

Capture automatique

ManyChat : prospect commente le mot-clé -> envoi auto du lead magnet en DM + capture email -> ajout dans Systeme.io. Tu dors, ton tunnel travaille.

DU LEAD AU CLIENT

Sequence email nurturing

7 emails sur 14 jours : J+0 Bienvenue + ressource. J+2 Ton histoire personnelle + leçon. J+5 Erreur courante à éviter. J+7 Témoinnage client. J+10 Contenu de valeur profond. J+12 FAQ et objections. J+14 Invitation appel découverte.

Appel découverte automatisé

Calendly intègre -> prospect choisit son créneau -> questionnaire pré-appel automatique -> rappel J-1 par email + SMS le matin -> après l'appel : envoi auto de la proposition. Zero admin.

DU CLIENT À L'AMBASSADEUR

Suivi et fidélisation

Fin de programme -> envoi auto formulaire de satisfaction + demande de témoignage + offre de suivi ou programme avancé. Chaque client satisfait devient un ambassadeur de ton travail.

WORKFLOWS MAGIQUES

A copier-coller dans ton business

1

LEAD MAGNET BIENVEILLANT

Instagram -> ManyChat -> Systeme.io

Reel avec CTA 'commente GUIDE' -> ManyChat envoie la ressource en DM + capture email -> Systeme.io declenche sequence nurturing de 7 emails sur 14 jours. Tu dors, ton tunnel travaille.

>>> **Capture de leads 24h/24 sans effort**

2

APPEL DECOUVERTE ZERO-ADMIN

Calendly -> Make -> Email + Monday

Prospect reserve sur Calendly -> questionnaire pre-appel auto -> rappel J-1 + SMS le matin -> post-appel : envoi auto proposition + ajout Monday avec statut 'En attente'. Zero admin.

>>> **De 30 min d'admin a 0 min par prospect**

3

CONTENU AUTOMATISE

Claude -> Notion -> Buffer -> Instagram

Brief mensuel a Claude avec ton ton et ta niche -> genere 20+ posts + 8 scripts Reels -> stockes dans Notion -> programmes via Buffer. 1h/mois pour 1 mois de contenu authentique.

>>> **Presence en ligne constante sans y passer ta vie**

4

TEMOIGNAGES & AVIS AUTO

Monday -> Make -> Email -> Google

Programme client termine -> email auto J+2 demandant un retour -> si positif : proposition de temoignage formate + redirection Google Avis. Les temoignages s'accumulent tout seuls.

>>> **x5 temoignages en 3 mois = preuve sociale massive**

5

RELANCE BIENVEILLANTE

Monday -> Make -> Email

Client inactif depuis 2 mois -> email personnalise de prise de nouvelles (pas commercial) -> proposition d'un bilan gratuit -> si interesse : lien Calendly pour un appel de suivi.

>>> **Clients reactivés sans pression commerciale**

PROMPTS & TEMPLATES

Copie, colle, adapte, envoie

Programme de coaching structure

Tu es coach expert en [SPECIALITE]. Cree un programme de coaching de [DUREE : 3 mois] pour aider [PERSONA] a [OBJECTIF/TRANSFORMATION].

Structure en modules : pour chaque module, defines l'objectif, le contenu de la seance, l'exercice pratique a faire entre les seances, et le KPI de progression. Approche : [METHODE]. Ton : bienveillant, motivant et professionnel.

Sequence email nurturing (7 emails)

Tu es coach en [SPECIALITE]. Ecris une sequence de 7 emails pour un(e) [PERSONA] qui a telecharge ton guide gratuit sur [SUJET]. J+0 :

accueil chaleureux + acces a la ressource. J+2 : ton histoire personnelle et la lecon cle. J+5 : l'erreur #1 que font les gens. J+7 : temoignage client transformationnel. J+10 : contenu de valeur profond (mini-coaching). J+12 : FAQ et objections courantes. J+14 : invitation a un appel decouverte gratuit. Ton : bienveillant, authentique, pas vendeur.

Post Instagram educatif (carrousel)

Tu es expert en [SPECIALITE]. Cree un carrousel Instagram de 7 slides.

Sujet : [SUJET]. Slide 1 : question ou affirmation qui interpelle.

Slides 2-6 : 1 conseil actionnable par slide, max 30 mots, bienveillant et concret. Slide 7 : CTA vers [ton lien/ton lead magnet]. Ton : chaleureux, expert mais accessible. Pas de jargon technique.

Script Reel authentique

Ecris un script de Reel de 30 secondes sur [SUJET] pour un(e) [SPECIALITE]. Structure : Question accrocheuse qui touche une douleur (2 sec).

Identification du probleme avec empathie (8 sec). 1 conseil concret et actionnable (15 sec). CTA bienveillant (5 sec). Indications de montage entre [crochets]. Ton : humain, chaleureux, pas commercial.

On doit sentir que tu veux vraiment aider.

Page de vente pour offre de coaching

Redige une page de vente pour mon offre de coaching [NOM DE L'OFFRE].

Cible : [PERSONA] qui souffre de [PROBLEME] et veut [TRANSFORMATION].

Prix : [PRIX]. Structure : headline qui promet la transformation, identification du probleme (3 douleurs), la solution (ton approche unique), ce qui est inclus (liste des livrables), temoignages (espaces reserves), FAQ (5 objections courantes), CTA. Ton : bienveillant, rassurant, pas agressif.

Bio Instagram impactante

Redige 5 versions de bio Instagram pour un(e) [SPECIALITE] qui aide [CIBLE] a [TRANSFORMATION]. Contrainte : 150 caracteres max. Chaque version doit inclure : ta specialite, la promesse de transformation, un CTA. Utilise des emojis pertinents sans en abuser. Ton : professionnel mais chaleureux.

TON PLAN D'ACTION

30 JOURS

SEMAINE 1 : LES FONDATIONS

Poser ton ecosysteme digital

- J1-2 : Cree tes comptes ChatGPT/Claude + teste les prompts
- J3 : Configure Monday (suivi clients + pipeline prospects)
- J4 : Inscris-toi sur Make + connecte Calendly
- J5 : Cree ton lead magnet avec l'aide de Claude
- J6-7 : Configure ManyChat (mot-cle -> envoi lead magnet)

SEMAINE 2 : LE CONTENU

1 mois de contenu bienveillant

- J8 : Genere ton calendrier editorial du mois avec l'IA
- J9-10 : Redige/genere 20 posts Instagram
- J11 : Cree 4 scripts de Reels + filme ou utilise HeyGen
- J12 : Ecris ta sequence email nurturing (7 emails)
- J13-14 : Programme tout et configure Systeme.io

SEMAINE 3 : L'AUTOMATISATION

Tes workflows cles

- J15-16 : Workflow lead magnet (Reel -> DM -> email)
- J17-18 : Workflow appel decouverte (Calendly -> rappels -> proposition)
- J19-21 : Workflow temoignages automatise

SEMAINE 4 : L'OPTIMISATION

Ajuster et scaler ton impact

- J22-23 : Analyse tes metriques (leads, appels, conversions)**
- J24-25 : Optimise ta sequence email (A/B teste les objets)**
- J26-27 : Cree ton programme de coaching structure avec l'IA**
- J28-30 : Documente tes process et prepare le mois suivant**

PETITE CHECKLIST RAPIDE

- Est-ce que j'ai un lead magnet qui tourne en automatique ?
- Est-ce que mes appels decouverte sont automatisés (rappels, questionnaire) ?
- Est-ce que mon contenu Instagram est programme a l'avance ?
- Est-ce que mes temoignages sont collectes automatiquement ?
- Est-ce que j'ai une sequence email qui nurture mes leads ?
- Est-ce que mon CRM suit chaque client et prospect ?

CE QUE CA CHANGE CONCRETEMENT

- Tu ne passes plus tes soirees a creer du contenu : l'IA le fait avec toi en 1h/mois.
- Tu ne perds plus de prospects entre les mailles du filet : chaque lead est suivi.
- Tu scales ton impact sans sacrifier ta qualite de vie ni ton authenticite.

TU VEUX ALLER ENCORE PLUS LOIN ?

Ce guide t'a donne les bases pour automatiser ton business.

Mais imagine ce que tu pourrais faire avec un vrai
accompagnement, etape par etape...

GRATUIT

Challenge "Fais Ton Site Toi-Meme"

3 jours pour creer ton site pro et lancer ton business en ligne
Accompagnement en direct + replays + templates offerts

FORMATION COMPLETE

"Fais Ton Site Toi-Meme" V2

Cree un site qui vend a ta place, meme sans competence technique
Formation complete + coaching + communaute

Retrouve-moi sur Instagram

@plusegalemoins

plusegalemoins.fr

TU VEUX APPRENDRE A FAIRE CA POUR TES CLIENTS ?

Tu veux te lancer dans le developpement web,
maitriser l'IA et les outils d'automatisation,
et generer des revenus en tant que freelance ?

GRATUIT

Atelier PEM Academy

Decouvre comment devenir dev web freelance en 2026
Webinaire gratuit avec session Q&A en direct

FORMATION COMPLETE

PEM Academy

HTML, CSS, Webflow, Shopify, IA, business
30% theorie / 70% pratique + projets clients reels
Certifiee Qualiopi | Financement possible | Coaching illimite

@pemacademy

pemacademy.fr

- PEM

Toujours plus pour beaucoup moins