



LE DIGITAL HUMAIN, CLAIR & À TON IMAGE

Tu ne sais pas quoi poster ?

Tu ouvres Instagram ou Facebook... et tu ne sais pas quoi dire. Tu hésites, tu repousses... et au final, tu ne postes rien. Ce guide est là pour t'aider à débloquer ça simplement. **Sans stratégie compliquée. Sans pression.**

3 idées simples pour relancer ta communication, reprendre confiance et passer à l'action — dès aujourd'hui.

Le blocage que tu connais bien

Le scénario classique

Tu ouvres l'appli. Tu regardes l'écran vide. Tu penses à quelque chose, puis tu te dis que ce n'est pas assez bien. Tu repousses à demain. Et demain, c'est pareil.

Ce n'est pas un manque d'idées. C'est un manque de clarté sur ce qui est "autorisé" à être partagé.

La bonne nouvelle

Tu n'as pas besoin d'inventer quoi que ce soit. Tu n'as pas besoin d'être experte en stratégie de contenu. Tu n'as pas besoin d'attendre le moment parfait.

Il existe des approches simples, accessibles, et qui fonctionnent vraiment — même quand on se sent bloquée. Ce guide t'en présente trois.



Idée n°1 — Parle de ton quotidien

Tu n'as pas besoin d'inventer du contenu. **Ton quotidien est déjà une source d'idées.** Ce que tu fais aujourd'hui, une mission en cours, une situation que tu rencontres : tout cela peut devenir un post.

"Aujourd'hui, j'ai aidé une cliente à remettre de l'ordre dans ses mails... et je me rends compte que c'est souvent là que tout commence."

C'est simple. Et ça fonctionne. Les gens ne s'abonnent pas à des marques parfaites — ils s'abonnent à des personnes réelles, qui vivent des choses concrètes. Partager ton quotidien professionnel, c'est montrer qui tu es et ce que tu fais, sans avoir à "vendre" quoi que ce soit.

Ce que tu peux partager au quotidien



Ce que tu fais aujourd'hui

Une tâche, une mission, une journée type. Montre les coulisses de ton activité sans te mettre en scène.



Une mission en cours

Un projet client, une problématique que tu résous. Cela illustre concrètement ta valeur ajoutée.



Une situation que tu rencontres

Un obstacle, une découverte, une anecdote. Ce sont ces moments vrais qui créent la connexion avec ton audience.

Idée n°2 — Explique une chose simple

Tu n'as pas besoin d'en dire beaucoup. **Une seule idée suffit.** Pense à une question qu'on te pose souvent, une erreur fréquente que tu observes, ou un conseil de base que tu donnes régulièrement.

"On me demande souvent quoi poster sur Facebook... La réponse est plus simple qu'on ne le pense : parler de ce qu'on fait déjà."

Si une personne se pose la question, d'autres aussi. En répondant à cette question publiquement, tu deviens une ressource utile pour ton audience. Tu n'as pas besoin d'écrire un article de blog complet — un post court, clair et direct a souvent bien plus d'impact qu'un long texte complexe.

Idée n°3 — Partage un ressenti

Tu n'as pas besoin d'être parfaite

Tu peux aussi parler de ce que tu ressens. Un blocage, un doute, une prise de conscience : ce sont ces moments d'authenticité qui créent le vrai lien avec ton audience.

"Pendant longtemps, je pensais qu'il fallait être parfaite pour poster... Et en réalité, ça m'a surtout bloquée."

C'est ce type de partage qui touche les gens. Parce qu'ils se reconnaissent. Parce qu'ils ressentent la même chose. Et parce que voir quelqu'un d'autre le nommer leur donne, à eux aussi, la permission de l'accepter.

Ce que tu peux partager

- **Un blocage** – quelque chose qui t'a freinée et comment tu l'as traversé.
- **Un doute** – une incertitude que tu as vécue dans ton activité.
- **Une prise de conscience** – un déclic qui a changé ta façon de voir les choses.

Passer à l'action : 3 posts prêts à adapter

Pour t'aider à passer à l'action, voici trois structures simples que tu peux réutiliser et adapter à ta situation.

1

Le quotidien

*"Aujourd'hui, j'ai [situation simple]
Et ça m'a fait penser à [réflexion]"*

2

La question

*"On me pose souvent cette
question : [question]
Ma réponse simple : [réponse]"*

3

Le déclic

*"Pendant longtemps, je pensais
que [croyance]
En réalité : [prise de conscience]"*

Tu peux t'appuyer sur ces structures pour te lancer. **Pas besoin de faire compliqué.**

Récapitulatif — Les 3 idées clés



Ton quotidien

Ce que tu fais, une mission en cours, une situation vécue. Ton quotidien professionnel est déjà du contenu.



Une chose simple

Une question fréquente, une erreur courante, un conseil de base. Une seule idée bien expliquée suffit.



Un ressenti

Un blocage, un doute, une prise de conscience. L'authenticité crée le lien avec ton audience.



Tu n'as pas besoin de stratégie complexe. Tu n'as pas besoin de contenu parfait. Tu as juste besoin de clarté — et de passer à l'action, simplement.



Tu n'as pas besoin d'en faire plus

Tu n'as pas besoin de stratégie complexe. Tu n'as pas besoin de contenu parfait. **Tu as juste besoin de clarté.** Et surtout : de passer à l'action, simplement.

Les trois idées de ce guide — parler de ton quotidien, expliquer une chose simple, partager un ressenti — sont suffisantes pour relancer ta communication de façon régulière et authentique. Elles ne demandent pas d'outil particulier, pas de formation avancée, pas de budget. Juste un peu de temps et la volonté de te montrer telle que tu es.

Commence par un seul post. Choisis une structure. Adapte-la à ta situation. Et publie. C'est tout.

Besoin d'y voir plus clair ?

Si tu bloques encore malgré ces conseils, c'est peut-être qu'il te faut un espace pour poser tes questions, clarifier ta direction et repartir avec des actions concrètes adaptées à *ta* situation.

Je propose une **session de 45 minutes** pour t'aider à y voir clair et repartir avec un plan d'action simple et personnalisé. Une heure ensemble peut changer ta façon d'aborder ta communication pour les semaines à venir.

Je veux y voir clair (session 45 min)

À la fin de la session, tu repars avec :

- une vision claire de ce que tu peux poster dès maintenant
- des idées concrètes adaptées à ton activité
- un plan d'action simple pour les prochaines semaines
- la confiance pour passer à l'action sans te bloquer