

**@PIMPBOOSTER**

**MINI GUIDE**  
**COMMUNIQUER**  
**EN ÉTÉ SANS**  
**TOUT LÂCHER**

Objectif : Rester visible, régulier·e et stratégique...  
même en t'accordant du temps pour toi.



# Pourquoi l'été est une opportunité ?

Tu te dis peut-être :

« Personne ne regarde Insta en été, autant faire une pause. » **Mauvaise idée.**

Ce que l'on croit :

Tout le monde est en vacances, donc mon contenu ne servira à rien.

Ce que l'algorithme dit :

La régularité > la quantité. Il préfère un post par semaine tout l'été que zéro pendant un mois.

**Ce mini guide est là pour t'aider à :**

- Continuer à poster sans pression
- T'organiser pour profiter (vraiment) de ton été
- Et surtout... ne pas devoir tout recommencer à zéro en septembre.



# Adapter son rythme (sans disparaître)

Ce que tu gagnes en repos, tu risques de le perdre en visibilité.

Parce que sur Instagram, l'élan compte autant que le contenu.

Quand tu t'arrêtes complètement :

- L'algorithme comprend que ton compte n'est plus actif.
- Tes posts sont moins montrés à ton audience quand tu reviens.
- Tu dois reconstruire ton reach comme si tu repartais de zéro.

💡 Instagram valorise la continuité, même à petit rythme.



# Adapter son rythme (sans disparaître)

*LE BON MINDSET : RALENTIR, PAS ABANDONNER*

Tu n'es pas obligé/e de poster tous les jours.

Mais tu dois garder une forme de régularité. Même minime.

En 2025, l'algorithme observe davantage ton activité globale **sur 30 jours** que ton pic de productivité sur 3 jours.

Donc, mieux vaut :

- 1 post par semaine pendant 1 mois
- ... que
- Rien pendant 3 semaines + 5 posts la dernière.

Tu restes visible, présent/e, sans t'épuiser.  
Et tu reviens en septembre avec un compte qui tourne encore.



# Les fréquences recommandées en été :

PAS DE RÈGLE ABSOLUE, MAIS VOICI UN RYTHME RÉALISTE POUR RESTER ACTI/E SANS PRESSION :

Type de contenu	Fréquence minimale conseillée
<b>Post (Reel ou carrousel)</b>	1 à 2 fois / semaine
<b>Stories</b>	3 à 5 fois / semaine (même très légères)
<b>Interaction (DM, commentaires, likes)</b>	10 min tous les 2 jours (pour maintenir l'engagement)

Astuce : Tu peux aussi prévenir ta communauté dans une story type :

"Cet été je ralentis un peu le rythme ici pour prendre du temps et revenir inspiré/e. Mais je reste dans le coin 😊"

➡ Résultat : tu restes cohérent/e, tu gères tes attentes, et l'algo ne te pénalise pas.



# Planifier et anticiper avant de décrocher :

## CE QU'IL FAUT ABSOLUMENT PROGRAMMER :

Si tu veux rester visible tout l'été **sans te cramer**, voici le minimum vital à planifier :

*2 à 4 posts par mois (selon ton rythme)*

### Des contenus :

- Evergreen = utiles toute l'année (ex : conseils, mini tuto, erreurs fréquentes)
- Recyclés = un ancien reel performant remis au goût du jour
- Express = tutoriels simples ou facecam courts qui ne demandent pas de gros montage

💡 Astuce : Ajoute une intro ou un visuel différent pour un reel recyclé → l'algo adore ça en 2025.

Stories légères mais engageantes

### Faciles à tourner à l'avance ou au fil de l'eau :

- Sondages interactifs
- Boîte à questions
- Avis client + stickers réaction
- Petits facecam de 15 secondes tournés par lot

📌 **TU PEUX MÊME PROGRAMMER TON CONTENU AVEC META BUSINESS SUITE**



## **Astuce organisation : batching et tournage groupé**

Le batching, c'est la technique de pros pour gagner du temps :

Créer plusieurs contenus d'un coup, en une session dédiée.

### **Exemple :**

- 1 session = 3 reels tournés + 1 carrousel rédigé + 4 stories enregistrées

Tu te crées une petite banque de contenus estivaux, que tu peux poster ou programmer selon ton planning.

**RÉSULTAT : TU PROFITES, TU DÉCONNECTES, ET INSTA CONTINUE DE TOURNER POUR TOI !**



# Idées de contenu spécial été :

Des contenus simples à anticiper, efficaces à poster, et parfaits pour garder le lien sans pression.

## CONTENUS FACILES à ANTICIPER (BATCHABLES EN AVANCE)

- **Best-of de tes meilleurs posts**

→ Tu republies un contenu qui a bien marché (avec un nouveau hook ou visuel) **Idéal pour les carrousels, reels ou formats remix**

- **Témoignages client**

→ Une citation en story + phrase impactante (**Valorise ton expertise sans parler de toi**)

- **Réponse à une FAQ**

→ Tu réponds à une question qu'on te pose souvent (reel ou carrousel) **Pratique, rapide à créer, parfait pour démontrer ton autorité**



# Idées de contenu spécial été :

## CONTENUS ULTRA SIMPLES ET RAPIDES à CRÉER

- B-roll + texte → Vidéo ambiance (ordi, balade, coulisses) + texte qui partage une astuce, une prise de conscience ou une pensée du jour. **Idéal pour poster même en vacances**
- FAQ en reel (facecam ou captions) → Tu réponds à une question d'abonnée ou tu anticipes une objection client . **Pratique pour préparer ton retour de rentrée aussi**
- Stories facecam ou sondages → Tu n'as pas envie de montrer ta tête ? Utilise les stickers !

Ex : "T'es plutôt team off ou team boulot cet été ?"

**L'algo surkiffe les stories avec interaction en 2025**

## ASTUCE BONUS : MIXE CONTENU PRO ET PERSO SANS T'EXPOSER

Tu peux montrer des moments de ton été sans entrer dans l'intime :

"Mon lieu de travail du jour"

"Petite pause avant de revenir créer du contenu"

"Ce que je lis cet été pour m'inspirer"



# Profiter du calme pour se démarquer

CEUX QUI LÈVENT LE PIED TE LAISSENT PLUS DE PLACE. TU PEUX AUSSI EN PROFITER INTELLIGEMMENT.

En été, beaucoup lèvent le pied... voire disparaissent complètement.

Résultat ? Moins de bruit. Moins de concurrence.

Et donc plus de visibilité possible pour celles et ceux qui restent présentes – même avec peu de contenu.

## CE QUE DIT L'ALGORITHME INSTAGRAM (2025)

- L'algorithme favorise les comptes réguliers, pas ceux qui postent en masse une semaine puis disparaissent la suivante.
- Moins de publications sur le feed général = plus de chances d'être mis en avant si tu publies.
- Les stories restent un levier fort pour entretenir le lien et montrer ton activité en continu.

**À retenir : même avec 1 seul post par semaine, tu peux performer si :**

- Tu choisis un bon créneau horaire
- Tu as un contenu engageant ou utile
- Tu gardes une présence en stories



# Ce que tu peux faire concrètement

## Être visible là où les autres s'endorment

*L'été, c'est le moment parfait pour tester des choses :*

- Nouveaux formats (facecam, b-roll, remix...)
- Nouvelles heures de publication (18h30–22h 📊)
- Nouveaux types de hooks (storytelling, vulnérabilité...)

## Créer de l'engagement même sans nouveauté

*Tu peux provoquer des conversations sans avoir à créer du contenu from scratch :*

- Relance un post à succès avec un angle différent
- Pose une question de fond en story
- Fais un « retour sur ce que j'ai appris depuis... » pour créer de l'échange

## Te positionner comme une référence

*Pendant que les autres coupent, toi tu :*

- Continues de répondre aux DM (même avec des messages audio ou des réactions simples)
- Partages des mini-tips en stories
- Rappelles ton expertise ou tes offres sans forcer



# Pourquoi les horaires comptent encore plus l'été

En été, les habitudes changent :

☀️ Les gens sortent plus

😴 Se couchent plus tard

📱 Scrolent souvent après 20h, depuis la terrasse, le transat, le lit...

C'est le moment où ils sont plus détendus et disponibles pour interagir.

En 2025, les analyses de Meta confirment :

***Les créneaux 18h30 – 22h sont les plus efficaces pour capter l'attention estivale, surtout en semaine.***

## À faire :

- Va voir à quelles heures ta communauté est en ligne en juillet-août
- Note les pics d'activité (ex : 13h, 20h, 21h)
- Teste des publications à ces moments-là sur plusieurs semaines
- Observe quels posts performant le mieux selon l'horaire.



# Garder le lien sans se cramer

PARCE QUE RESTER PRÉSENT/E NE VEUT PAS DIRE S'ÉPUISER.  
L'OBJECTIF : ENTRETENIR LA RELATION SANS PRESSION.

Même si tu ralentis, ta communauté ne t'oublie pas si tu restes dans son radar.

Et en 2025, l'algorithme Instagram valorise les comptes actifs en stories pour :

- Te faire remonter dans la barre des stories
- Augmenter tes vues organiques
- Générer des réponses en DM (= signal positif pour l'algorithme)

**Bonne nouvelle ?** Pas besoin d'être en mode face cam tous les jours ou de faire des stories ultra travaillées.

***Tu peux garder le lien avec des contenus simples, humains, et légers.***



# Exemples de stories "douces" (testées et validées)

## 👉 Coulisses estivales

- "Je bosse d'ici aujourd'hui 🍲"
- "Petite pause entre 2 contenus ☕"
- "Mon bureau du jour (et toi ?)"

## 📖 Lectures / écoutes du moment

- Capture de ton livre du moment ou podcast
- Demande de reco à ta communauté : "Tu lis quoi toi cet été ?"

## 🧠 Pensée / inspiration du jour

- Une citation, une prise de conscience, une mini leçon business

## 🎯 Mini boîte à idées

- "Sur quoi t'aimerais que je poste en août ?"
- "T'as une question rapide sur (ton activité) ? Je te réponds en DM"

## 📊 Mini sondages ou quiz interactifs

- "Tu bosses un peu ou c'est full off ?"
- "Stories ou reels : tu consommes quoi en ce moment ?"



## **Astuce bonus : les automatisations (merci ManyChat)**

Tu peux automatiser tes réponses aux commentaires ou DMs, même depuis ton transat, avec des messages prédéfinis qui :

- Redirigent vers une ressource gratuite
- Proposent une prise de rendez-vous
- Donnent un lien ou une info demandée

### ***Exemples d'automatisations efficaces :***

- "Écris ÉTÉ pour recevoir mes astuces de contenu faciles à programmer"
- "Commente CANVA pour recevoir mon tuto visuel pour les vacances"

**TU VEUX UN VRAI COUP DE POUCE LÀ-DESSUS ? JE PRÉPARE UN WORKSHOP 100 % MANYCHAT (RESTE CONNECTÉ/E 🤖).**



# CONCLUSION

*En été, tu n'as pas à choisir entre repos ou visibilité.  
Tu peux totalement lever le pied sans disparaître...*

**Mais tu peux aussi profiter que beaucoup lèvent le pied pour publier plus, te démarquer, et gagner en visibilité pendant que d'autres dorment.**

La clé, c'est pas de faire comme tout le monde, mais de choisir ce qui est juste pour toi :

- Tu veux respirer ? Allège ton contenu sans couper le lien.
- Tu veux accélérer ? Profite du calme pour prendre de la place.
- Dans les deux cas, reste régulier·e : l'algorithme adore ça.

Anticipation, stratégie, batching, automation... ce mini guide est là pour te montrer que tout est possible avec un peu d'organisation.

**Et si tu veux aller plus loin...**

Je prépare un workshop 100 % pratique sur ManyChat : Tu vas apprendre à automatiser tes réponses, créer des tunnels simples et capter des leads même quand tu es en train de bronzer.

➡ Alors reste dans le coin, active les notifs, et ne rate pas la suite !

