

TON LIVRET

---



# ASTUCES Instagram



Emporte Plume - 2026

# Sommaire

p3 \_\_\_\_\_ Introduction

p4-5 \_\_\_\_\_ Les 3 piliers d'un feed  
cohérent - avant/après

p6-7 \_\_\_\_\_ Astuces pratiques  
*(visuelles & éditoriales)*

p8-9 \_\_\_\_\_ Rythmer un  
carrousel

p10 \_\_\_\_\_ Mini-checklist

## Introduction

Créer un espace qui transmet ton énergie

Ton feed est un espace vivant. Il raconte ton univers, ton énergie, ton intention.

Ce mini-guide t'aide à créer un feed clair, cohérent et agréable, sans pression et à ton rythme.

Tu y trouveras des conseils simples et concrets pour améliorer ton feed et renforcer l'harmonie de ton univers visuel.



# Les 3 piliers d'un feed cohérent

Clarté, cohérence et rythme : les fondations

## Pilier 1 : la clarté

- un message par post
- une idée = une image
- éviter les visuels trop chargés
- privilégier les phrases courtes et respirantes

## Pilier 2 : la cohérence

- garder 2 à 3 couleurs dominantes
- utiliser toujours les mêmes polices
- répéter certains éléments (icônes, motifs, textures)
- garder un ton constant

## Pilier 3 : le rythme

- alterner visuels "pleins" et visuels "respirants"
- éviter les séries de posts trop similaires
- penser en "respiration" :  
dense → léger → dense → léger

Et pour te montrer concrètement ce que ces piliers changent, voici l'évolution de mon propre feed...

# Avant/Après

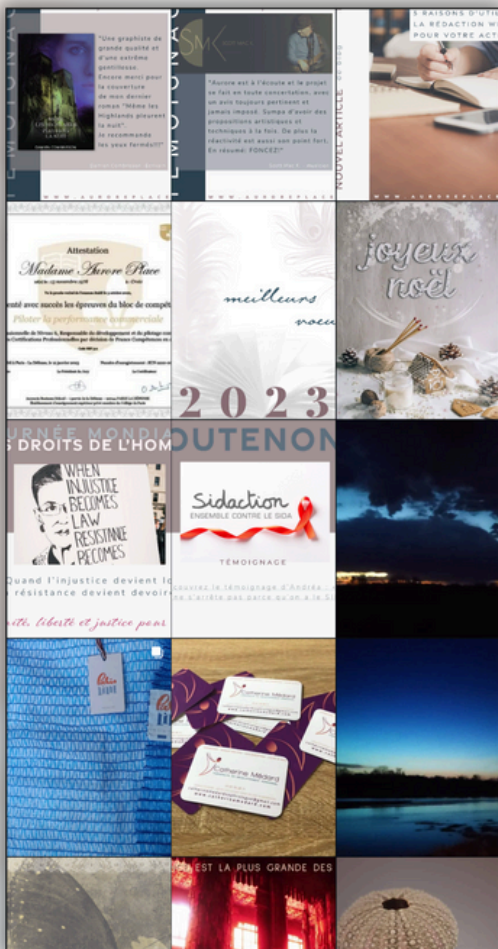
Longtemps, mon feed ne reflétait pas vraiment qui j'étais.

Il manquait de respiration, de cohérence, de simplicité.

J'ai appliqué les trois piliers que je t'ai partagés :

**clarifier, harmoniser, alléger.**

Et voici ce que ça a changé dans mon propre univers.



← Avant: un feed chargé, dispersé, où mon univers n'apparaissait pas encore clairement



→ Après:

Un espace plus doux, plus lisible, plus aligné avec qui je suis aujourd'hui.

# Astuces pratiques

Des gestes simples pour un feed harmonieux

## Astuces visuelles

- utiliser des fonds neutres pour éviter l'effet "patchwork"
- garder 10 à 20 % d'espace vide dans chaque visuel
- éviter les filtres trop différents d'un post à l'autre
- privilégier des photos lumineuses, naturelles, non saturées

## Astuces de composition

- centrer les éléments importants
- aligner à gauche les textes plus longs
- éviter les textes écrits trop petits
- utiliser des marges régulières
- garder une hiérarchie visuelle claire  
(*titre → sous-titre → texte*)

## Astuces de cohérence globale

- choisir 3 types de posts récurrents  
(*ex : citation, conseil, coulisses*)
- créer un "cadre" visuel reconnaissable
- utiliser toujours les mêmes 2-3 formats à alterner de façon à créer un motif

# Astuces éditoriales

Des mots qui reflètent ton univers intérieur

## Ton message

- rester fidèle à ton intention
- ne pas hésiter à répéter ton message sous différents angles
- écrire simplement et éviter le jargon
- privilégier la douceur, la clarté, la simplicité

## Ton rythme

- publier moins mais mieux
- privilégier la régularité plutôt que la fréquence
- accepter les pauses

## Ton univers

- rappeler souvent ta vision
- montrer ton approche
- partager ton processus
- incarner ton énergie

# Rythmer un carrousel

## Composer une petite histoire visuelle

Un carrousel se lit comme une petite histoire.

Pour qu'il soit fluide et agréable, garde ces principes simples :

**Une première slide qui donne envie :**

*Titre clair, sous-titre éventuel, visuel épuré*

**1 slide = 1 idée**

*Messages courts, lisibles, aérés*

**Alterner les respirations**

*Texte → liste → visuel → texte...*

*Évite deux slides denses à la suite quand c'est possible*

**Cohérence visuelle**

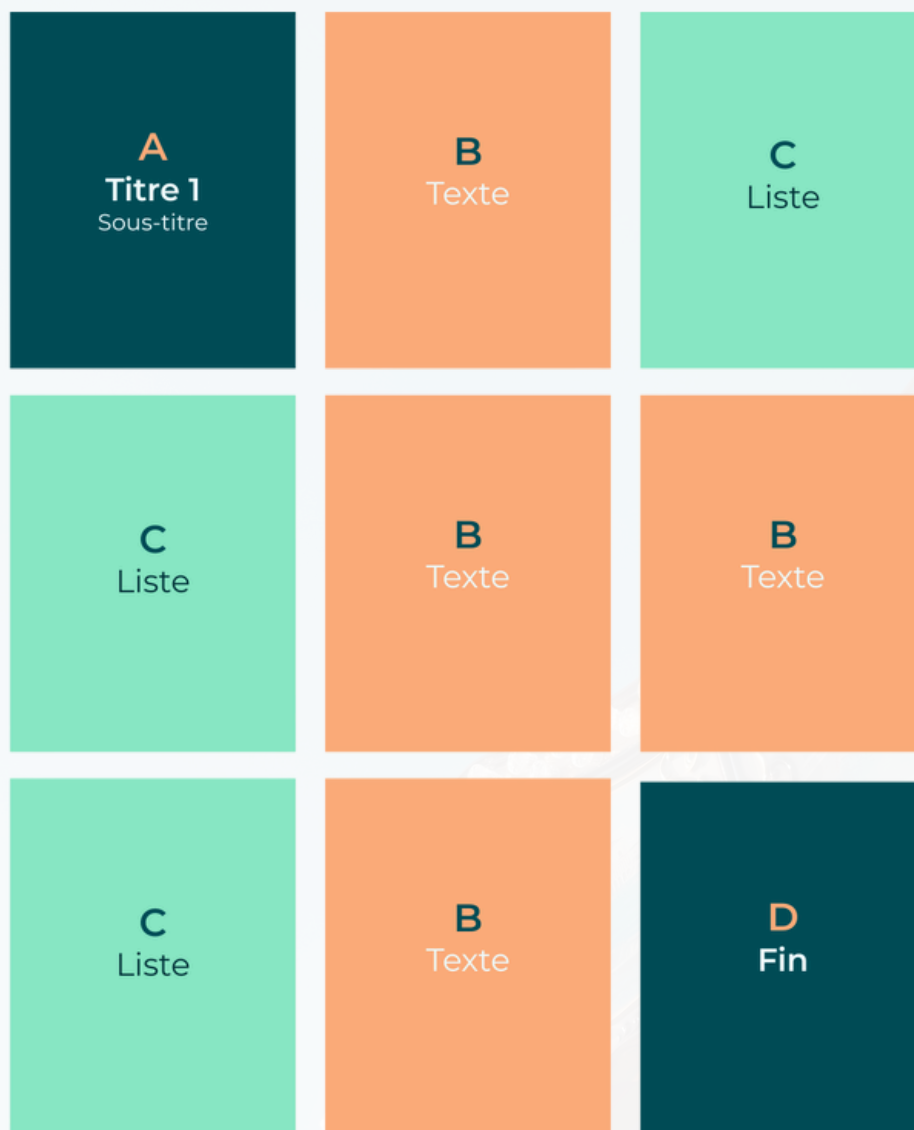
*Même palette, mêmes marges, mêmes typographies (3 max)*

**Conclusion**

*Résumé simple + CTA sans mettre la pression*

L'infographie ci-après te donne un modèle clé en main pour structurer ton carrousel.

## EXEMPLE



A - Slide d'ouverture

→ Attirer l'attention → Donner envie de glisser → Visuel épuré

B - Slide texte

→ Poser une idée → Paragraphe court → Beaucoup d'air

C - Slide liste

→ Structurer → 3 à 5 points → Lisibilité maximale

D - Slide conclusion

→ Résumer → Inviter → CTA

Un carrousel fluide alterne les respirations : une slide dense, une slide légère. Ce modèle t'aide à créer un rythme clair, naturel et agréable pour ton audience.

# Mini-checklist

Une dernière respiration avant de publier

Avant de publier, vérifie simplement :

- Mon visuel est clair
- Mon message est simple
- Mes couleurs sont cohérentes
- Mon texte est lisible
- Mon post s'intègre bien dans mon feed

Je me sens alignée avec ce que je partage

## Conclusion

Ton feed n'a pas besoin d'être parfait.

Il a juste besoin d'être toi.

Avec clarté, cohérence et douceur.

Dernier rappel important :

prendre du plaisir à publier 😊

Si tu veux qu'on regarde ton feed ensemble,

je suis là. Envoie-moi un DM 📧

À bientôt, Aurore



Emporte Plume 2026

## Livret d'astuces Instagram

Mini-guide inclus dans l'offre Bandeau Instagram  
Copie interdite - Tous droits réservés



@emporte.plume

emporteplume.com