

VALIDEZ VOTRE
MICRO-PRODUIT
EN 7 JOURS
(PENDANT LA
SIESTE)

LA SIESTE PRODUCTIVE™



LE GUIDE "SIESTE-FRIENDLY" POUR PUBLIER VITE — QUELLE QUE SOIT TA NICHE

Tu n'as pas besoin de 2 heures d'affilée ni de te montrer. Ce guide te donne une méthode courte, compatible avec des journées imprévisibles, pour valider une idée et publier un premier micro-produit en 7 jours, sur la niche de ton choix (budget perso, productivité, organisation maison, initiation au freelancing, Excel/Notion débutant, langues, sommeil & énergie...).

**TA FORCE N°1 : LA RÉGULARITÉ (20/60 MINUTES
PAR SIESTE). LE RESTE SUIVRA.**

JOUR 1



Module 1 – Clarifier (sans te bloquer)

Objectif : formuler une promesse simple et vérifiable.

- En 20 minutes, écris une phrase Résultat + Délai + Sans friction.

Ex. « Gérer son budget de base en 7 jours, 20 min/sieste, sans tableurs complexes. »

Ex. « Comprendre 200 mots d'espagnol utile en 10 jours, sans applis payantes. »

- Ajoute 3 preuves d'utilité immédiate (= checklists, pas-à-pas, modèles). C'est ta boussole.

Tip LSP : quand tu hésites entre plusieurs idées, passe-les à l'Indice NOVA™ (méthode exclusive) pour choisir celle qui vend maintenant.

 <https://www.lasiesteproductive.com/lsp>

JOUR 2



Module 2 – Valider en vrai

Objectif : capter des signaux concrets sans y passer des heures.

- Vérifie la conversation existante : TikTok/IG, 2-3 mots-clés de ta niche (budget débutant, espagnol express, organiser sa maison...).
- Micro-sondage 1 question (Story/Post) : « Si je te donnais un plan [résultat en X jours, 20 min/jour], ça t'aide ? (Oui/Peut-être) »
- Sondage simple : promesse, 3 bénéfiques, champ réponse.

Quelques "Oui" = tu peux prototyper. On avance par petits pas.

JOUR 3



Module 3 — Packager ton micro-produit

Objectif : créer une Version Minimale Utile (VMU) qui résout un petit problème tout de suite.

Structure (5–8 pages) :

- Promesse & mode d'emploi · Plan jour-par-jour (ou étapes)
- Checklist à cocher · Mini-tableau / fiche modèle (budget, vocabulaire, to-do, template Notion/Excel)
- “Premier succès en 20 minutes”.

Exemples (à adapter) :

- Budget perso : feuille « 4 catégories + plafond ».
- Langues : 200 mots utiles en 10 listes de 20.
- Bureautique : “Excel sans peur” — 10 actions guidées.
- Organisation maison : routine « 20 min pièce par pièce » + tracker hebdo.

JOUR 4



Module 4 – Page de vente express

Objectif : mettre en ligne un site qui convertit sans design complexe.

A Copier / coller dans ton éditeur de site web :

H1 : [Résultat] en [X jours], 20 min/sieste (sans [friction])

Sous-titre : Pensé pour journées imprévisibles & énergie basse.

Bénéfices : plan court · actions guidées · résultats rapides.

Preuve douce : “Déjà appliqué par d’autres débutantes de la niche.”

FAQ mini : « Combien de temps ? (20 min/sieste) – Et si je débute ? (guides pas-à-pas) »

Gagne du temps: template de tunnel Systeme.io importable (sections prêtes) + méthode pour fixer le bon prix sans te saboter.

👉 <https://www.lasiesteproductive.com/lsp>

JOUR 5



Module 5 – Premiers contenus faceless

Objectif : 1 vidéo 7 s + 1 carrousel pour déclencher tes premiers clics.

Vidéo 7 s (script universel) :

« 30 minutes de sieste ? » → « Et si tu avais [micro-résultat] ce soir ? » → « Plan dans la bio. »

Carrousel “3 obstacles → 3 solutions” :

Pas de temps ? → routine 10 min.

Je débute ? → pas-à-pas ultra simple.

Je me décourage ? → mini-victoire aujourd’hui.

Note plateforme : Instagram préfère de vraies vidéos (même faceless) plutôt que 100 % IA. Reste simple et “réel”.

JOUR 6



Module 6 – Lancement doux

Objectif : envoyer une première version, apprendre, ajuster.

Envoie une story “premier pas” : rappelle la promesse, explique le plan en 3 phrases, propose l’accès.

Demande un retour terrain : “Quelle étape t’a fait gagner le plus de temps aujourd’hui ?”

Ajuste le titre si besoin et renforce la première action guidée.

Formation complète LSP : tutos vidéos faceless, Conseils & Routine, hooks & prompts prêts à coller.

<https://www.lasiesteproductive.com/lsp>

JOUR 7

Module 7 – Et après ? (accélérer sans t'épuiser)

Quand ton micro-produit tourne :

- Empile d'autres micro-produits pour la même audience (ex. budget → recettes anti-gaspillage → routine courses).
- Crée un pack, augmente légèrement le prix, teste une pub

Découvre comment utiliser la publicité pour faire exploser ton revenu + Diagnostics & x10 (stacking maîtrisé).

 <https://www.lasiesteproductive.com/lsp>

RÉCAP EXPRESS

J1-J2 : PROMESSE CLAIRE + VALIDATION CONVERSATION.

J3-J4 : VMU (5-8 PAGES + CHECKLIST).

J5 : PAGE DE VENTE 1 ÉCRAN.

J6 : 1 VIDÉO 7 S + 1 CARROUSEL.

J7 : ENVOI, RETOURS, AJUSTEMENTS.



Prête à aller plus vite sans y laisser ton énergie ?

- Dans La Sieste Productive, tu trouves :
- l'Indice NOVA™ pour choisir l'idée qui vend maintenant,
 - des templates (pages, checklists, carrousels, scripts 7 s),
 - un tunnel Systeme.io importable (tu remplaces les textes, c'est en ligne),
 - un cadre post-partum réaliste (sessions de 30 min/sieste, zéro caméra).

👉 <https://www.lasiesteproductive.com/lsp>

LA SIESTE PRODUCTIVE™