



GÉRER INSTAGRAM

* sans stress

TOUT EN GÉRANT
TON ACTIVITÉ À
PLEIN TEMPS

mes tips pour organiser ta création
de contenu au quotidien sans effort
en quelques minutes par jour.

01. CHANGE TA VISION DU CONTENU

Ton quotidien EST ton contenu : filme, photographie, note. Ne cherche pas la perfection, cherche l'authenticité. Pose-toi une question simple : "Qu'est-ce qui pourrait intéresser mes clients aujourd'hui ?"

02. AUTOMATISE AU MAXIMUM

Utilise une application de planification (Meta Business Suite, Later, Notion...) Bloque 30 min par semaine pour programmer tes posts en 1x. Crée un dossier "idées de posts" dans ton téléphone et note tout ce qui te vient.

03. RECYCLE ET OPTIMISE

Un post Instagram peut devenir : une story, une newsletter, un post LinkedIn. Réutilise tes anciens contenus avec une nouvelle approche (ex: "mes semis 3 mois après...").

04. INTÈGRE À TES HABITUDES

Démarre ta journée en filmant un moment-clé (installation, produit en cours, etc.). Dès qu'on te pose une question récurrente, réponds en vidéo. Utilise des rappels sur ton téléphone : "Prendre une photo du jour".

05. ADAPTE TON RYTHME

Si tu es débordé : 1 post/semaine + stories quotidiennes suffisent. Le week-end ? 10 min pour brainstormer des idées rapides. Pas d'inspiration ? Repense à une galère que tu as surmontée.

06. SIMPLIFIE LA PRODUCTION

Prends des vidéos/photos en mode brouillon, tu les montes plus tard. Crée une bibliothèque de visuels réutilisables (logos, arrière-plans, typographies).

07. FAIS-EN UN JEU, PAS UNE CORVÉE

Lance-toi des challenges ("1 post par jour pendant 1 semaine"). Suis des créateurs inspirants pour rester motivé. Autorise-toi à être imparfait, mais régulier.

08. GAGNE DU TEMPS AVEC DES MODÈLES

Crée des templates de posts réutilisables pour garder une cohérence visuelle. Prépare des légendes types que tu peux adapter rapidement.

09. ÉVITE LES PIÈGES DU PERFECTIONNISME

Un contenu imparfait mais publié vaut mieux qu'un contenu parfait jamais posté. Fixe-toi des délais courts pour ne pas passer trop de temps sur un post.

10. UTILISE L'INTERACTION À TON AVANTAGE

Réponds aux commentaires et messages pour créer de l'engagement. Pose des questions à ton audience pour générer des discussions. Partage les témoignages et avis clients !

11. PLANIFIE DES MOMENTS SANS CONTENU

Prends du recul en te réservant des journées sans réseaux sociaux. Accepte que certains jours, tu ne posteras rien, et ce n'est pas grave.

12. APPRENDS À DIRE NON

Ne perds pas de temps sur des formats qui ne te conviennent pas. Ne laisse pas la création de contenu empiéter sur ton cœur de métier.

COURAGE,
TU Y ES PRESQUE !
j'ai hâte de voir

* Prends une photo ou une vidéo de ton activité **maintenant** et poste-la en story avec une légende simple : "Coulisses du jour !" tag moi pour que je reparte !

13. TROUVE DU PLAISIR DANS LE PROCESSUS

Crée du contenu qui te ressemble et que tu prends plaisir à faire ! Fais-en un moment créatif et non une corvée. Observe et expérimente de nouveaux formats sans pression.

