

# Sommaire

Introduction..... 9

## **1** Prendre la parole sans complexes

**15**

Pourquoi être présent sur les réseaux? ..... 15

Qu'est-ce que ça apporte concrètement? ..... 21

Pourquoi me montrer et parler de moi?..... 26

Qu'est-ce que je vais dire? ..... 30

    Je suis qui pour me mettre en avant?..... 31

    Est-ce que mon sujet a sa place ici? ..... 32

    Tout a déjà été dit, pourquoi j'en parlerais?..... 34

De quoi j'ai l'air? Pour qui je passe? ..... 35

Que faire si je suis salarié? ..... 37

Sphère pro-privée, quelle limite? ..... 39

## 2 Comment bien créer du contenu

**43**

---

|   |    |
|---|----|
| Quelles sont les bonnes pratiques?.....   | 44 |
| 6 leçons + 1 bonus .....  | 44 |
| Le fonctionnement d'un réseau :   |    |
| le principe de la boucle .....  | 51 |
| Les bons comportements à avoir pour faire grossir<br>un réseau et créer une communauté..... | 54 |
| Les # ça sert à quoi?.....  | 57 |
| C'est quoi cette histoire de cloche? .....  | 58 |
| La valeur, toujours la valeur! .....  | 59 |
| Comment faire pour vendre sur les réseaux sans passer<br>pour un marchand de tapis?.....    | 62 |
| La puissance du storytelling.....   | 70 |
| La voie classique.....  | 70 |
| L'effet Disney!.....  | 73 |
| La relecture est utile, ne la néglige pas! .....  | 74 |
| Quels sont les formats qui fonctionnent?.....   | 76 |
| Instagram.....  | 76 |
| Facebook.....   | 78 |
| LinkedIn .....  | 79 |
| TikTok .....  | 82 |
| Quelles sont les tendances actuelles sur les réseaux? .....                                 | 86 |
| La vidéo .....  | 87 |
| La transparence et de la confiance.....   | 87 |
| L'essor du vocal .....  | 88 |

## **3** Comment on se lance sur les réseaux ?

**93**


---

|  |     |
|--|-----|
| La cible : la base de tout .....                                       | 93  |
| La ligne éditoriale pour te guider .....                               | 99  |
| Une plateforme ou plusieurs, que choisir? .....                        | 103 |
| Combien de publications par semaine? .....                             | 105 |
| Le recyclage, c'est nul? .....   | 107 |
| Les avis clients, de l'or en barre pour ton contenu.....               | 108 |
| Comment gagner du temps d'écriture? .....                              | 112 |
| Ne plus être en manque d'idées : adieu la page blanche.                | 114 |
| Comment faire un calendrier éditorial? .....                           | 115 |
| C'est quoi le TOFU-MOFU-BOFU? .....                                    | 117 |
| Quelle est la meilleure fréquence? .....                               | 121 |
| Comment faire une stratégie de communication? .....                    | 122 |
| La programmation et les outils<br>pour limiter la charge mentale ..... | 125 |
| Facebook .....   | 126 |
| Instagram : nouveauté de 2023.....                                     | 128 |
| LinkedIn .....   | 128 |
| Les avantages de la programmation .....                                | 129 |
| Optimise ton profil et deviens sexy pour ton lecteur!.....             | 130 |
| Les éléments qui reviennent souvent.....                               | 131 |
| Spécifiques à Facebook.....  | 135 |
| Spécifiques à Instagram .....  | 135 |
| Spécifiques à LinkedIn .....   | 136 |
| J'ai une équipe et je souhaite qu'ils portent ma marque..              | 136 |
| J'ai une page entreprise sur LinkedIn, ça ne sert à rien?..            | 140 |

|   |     |
|---|-----|
| Le danger des réseaux et une solution pour éviter les problèmes ..... | 141 |
| La newsletter : un canal sous-estimé à tort.....                      | 143 |
| Comment mettre une newsletter en place? .....                         | 144 |
| Comment motiver les gens à s'abonner? .....                           | 144 |
| Comment avoir une newsletter qui va être lue?.....                    | 147 |
| Monétiser son audience : une nouveauté .....                          | 150 |

## **4** La gestion des attentes

**155**

---

|   |     |
|---|-----|
| Publier doit être un plaisir.....             | 155 |
| Les haters et les casse-bonbons.....          | 157 |
| Faux avis, avis négatif et e-réputation ..... | 159 |
| Rome ne s'est pas construite en un jour ..... | 161 |
| Le buzz .....                                 | 162 |
| L'addiction.....                              | 163 |
| Une surcharge impossible à tenir?.....        | 164 |
| Gérer le perfectionnisme .....                | 165 |
| Gérer un bide .....                           | 166 |
| Les likes sont des leurres? .....             | 170 |
| La comparaison et le rapport aux autres ..... | 171 |
| <br>  |     |
| Conclusion.....                               | 175 |
| Remerciements.....                            | 179 |
| Annexes.....                                  | 181 |
| Liste d'accroche à réutiliser .....           | 181 |
| Podcasts utiles.....                          | 183 |
| Check-list du bon post .....                  | 186 |
| Template stratégie de communication.....      | 187 |
| À propos de l'autrice .....                   | 189 |