



BANQUE DE PROMPTS

**Maîtriser le branding et la stratégie
de contenu sur Instagram**



CHAPITRE 0 : MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ces prompts efficacement ?

1. Remplacez TOUS les éléments entre [crochets] par vos propres informations
2. Copiez-collez le prompt complet dans ChatGPT, Claude ou Gemini
3. Si la réponse ne vous convient pas, demandez : Propose 3 autres variantes plus [courtes/percutantes/professionnelles]
4. Testez plusieurs versions avant de publier
5. Adaptez les résultats à votre voix et votre authenticité. l'IA est un assistant, pas un remplaçant



CHAPITRE 1 : Branding et Optimisation

Objectif : Affiner son positionnement et sa bio.

—

📍 **Prompt pour la Bio :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Je suis [Métier]. J'aide [Cible] à [Résultat/Transformation] grâce à [Ma méthode].

Propose-moi 3 variantes de bio Instagram de 150 caractères maximum, incluant des emojis stratégiques et un appel à l'action clair vers [votre lien/offre].

Chaque variante doit avoir un angle différent : 1) Orientée bénéfice client, 2) Orientée expertise/autorité, 3) Orientée transformation/résultat.

📍 **Prompt pour le Champ Nom :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Mon nom est [Prénom] et mon expertise est [Sujet].

Donne-moi 5 idées de 'Champ Nom' optimisées pour le référencement Instagram (SEO) intégrant mon nom et des mots-clés recherchés par ma cible.

Explique brièvement pourquoi chaque option est stratégique pour la visibilité.

● CHAPITRE 2 : Stratégie de Contenu et Piliers

Objectif : Trouver des idées de thématiques.

—

📌 **Prompt pour les Piliers :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Mon business est [Description]. Mon client idéal souffre de [Problème].

Génère 4 piliers de contenu stratégiques pour mon compte Instagram et explique en 2-3 phrases par pilier pourquoi ils sont pertinents pour convertir mon audience.

Pour chaque pilier, donne aussi 3 exemples concrets de sujets de posts.

📌 **Prompt pour le Contenu "Épinglé" :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Propose-moi le plan détaillé pour 3 posts à épingler en haut de mon profil :

- 1) Un post de présentation personnelle (qui je suis, pourquoi me suivre)
- 2) Un post sur mon offre [Nom de l'offre] avec bénéfices clairs
- 3) Un post qui prouve mon expertise sur [Sujet] avec du contenu à forte valeur

Pour chaque post, détaille : le format (carrousel/reel/image), le hook visuel/textuel, les points clés à aborder, et le CTA.

🟡 CHAPITRE 3 : Légendes et Engagement (AIDA)

Objectif : Rédiger des textes qui font réagir.

—

📌 **Prompt Méthode AIDA :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Rédige une légende Instagram en utilisant la méthode AIDA. Le sujet est [Sujet du post]. L'accroche doit être percutante pour un [Cible]. Termine par un appel à l'action qui demande de [Commenter/Partager/Enregistrer].

Maximum 2200 caractères. Utilise des sauts de ligne et des emojis pour l'aération. Intègre 3-5 hashtags stratégiques en fin de légende.

📌 **Prompt pour les Accroches :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Donne-moi 10 idées d'accroches (hooks) puissantes pour arrêter le scroll sur un post qui parle de [Sujet].

Varie les styles : questions choc, affirmations controversées, statistiques surprenantes, promesses de transformation, et révélations contre-intuitives.



CHAPITRE 4 : Stories et Proximité

Objectif : Créer du lien quotidien.

—

📍 **Prompt Planning Stories :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Propose-moi un script pour 5 stories à publier aujourd'hui pour créer de la proximité avec mon audience. Inclus : 1 story coulisses, 1 story conseil rapide, et 1 story avec un sondage interactif sur [Sujet].

Pour chaque story, indique : le sticker à utiliser (sondage/question/quiz/curseur), le texte à afficher, et l'objectif (engagement/insight/vente).

📍 **Prompt Brise-glace :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Donne-moi 5 idées de questions à poser dans une 'Boîte à questions' en story pour mieux comprendre les besoins de mes clients idéaux concernant [Sujet].

Les questions doivent être ouvertes, non-commerciales, et inciter à des réponses détaillées qui me donnent des insights marketing.



CHAPITRE 5 : Performance des Reels

Objectif : Devenir viral et éducatif.

—

📍 **Prompt Script Reel :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Rédige un script de Reel de 30 secondes sur [Sujet]. Inclus une accroche visuelle/textuelle forte (0-3 sec), 3 points clés rapides, et un appel à l'action finale.

Format : 1 ligne par seconde. Indique entre parenthèses les actions visuelles suggérées et les moments de transition. Optimise pour la rétention et les replays.

📍 **Prompt Recyclage :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Voici le texte d'un de mes articles/posts :

[Coller le texte]

Transforme-le en un script dynamique pour un Reel court et percutant de 30-45 secondes maximum. Garde les points les plus impactants, crée un hook irrésistible, et adapte le ton pour être plus conversationnel.

→ Pour le prompt recyclage, vous pouvez recycler tout type de contenu en un autre.

Le prompt proposé plus haut n'est qu'un exemple.



CHAPITRE 6 : Routine et Objectifs

Objectif : S'organiser et analyser.

—

📍 **Prompt Analyse de performance :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Mon post le plus performant traitait de [Sujet] et a généré beaucoup de [Partages/Enregistrements/Commentaires].

Analyse pourquoi ce sujet plaît à [Cible] d'un point de vue psychologique et stratégique, puis donne-moi 3 angles différents pour traiter ce même sujet le mois prochain sans me répéter.

📍 **Prompt Calendrier éditorial :**

Tu es expert en stratégie de contenu sur Instagram avec 10 ans d'expérience.

Crée un planning de publication pour les 7 prochains jours. Je veux publier 1 fois par jour en alternant entre 2 Reels, 1 Carrousel éducatif et 1 post personnel. Mon objectif est de [Vendre/Gagner des abonnés/Créer de l'engagement].

Présente sous forme de tableau avec : Jour | Format | Sujet | Objectif | CTA.
Assure la cohérence et la progression narrative sur la semaine.