

COMMENT J'AI PRÉPARÉ UN MOIS ENTIER DE CONTENU EN 2 JOURS

Sur deux plateformes différentes



✦ Introduction

Bienvenue dans ce **eBook d'inspiration & d'action** où nous explorerons comment concilier visibilité et authenticité sans compromettre ton propre rythme de fonctionnement. Ce livre s'adresse à toutes les femmes désireuses de créer leur propre chemin tout en restant fidèles à elles-mêmes.

✦ Comment j'ai préparé un mois entier de contenu en 2 jours

... sans me cramer, sans sacrifier ma justesse, en respectant ma dynamique de **Projecteur**.

 Mercredi 2 juillet

L'histoire commence par une révélation. En regardant les stories de mes amies, je suis tombée sur le **défi de juillet lancé par Aline de TheBBoost** : un challenge de visibilité à raison d'un post par jour pendant un mois.

Ma première réaction fut immédiate :

“Impossible.”

Un post *tous les jours*, moi ? Avec mon fonctionnement de Projecteur, mon rythme émotionnel, ma créativité cyclique ? Non, ça ne passera pas.

Cependant, un jour plus tard, la curiosité m'a piquée, la ligne 3ahaha.

Et si je le faisais à ma manière ?

Et si je hackais le système pour l'adapter à mes besoins ?

C'est à ce moment-là que tout s'est mis en marche.

⚙️ Ma pensée stratégique s'est mise en route (l'une de mes variables)

Je possédais déjà du contenu puissant et profond, écrit par Rama, copywriter et Générateur-Manifesteur. Nous avons collaboré ensemble sur une formule gagnante : elle écrivait, je la rendais visible, mémorable, crédible en lui créant ses visuels et en lui expliquant son fonctionnement.

Ce contenu était prêt à être publié. J'ai donc décidé d'**adapter ce défi de visibilité à mes propres règles du jeu**.

LinkedIn : un article découpé en 5 posts puissants

Sur LinkedIn, j'ai une cadence qui me convient : **1 post par semaine**. Cela signifiait que j'avais besoin de 5 posts pour le mois de juillet.

Je suis partie d'un article que Rama avait rédigé pour moi, clair et accessible, sur le Design Humain. J'ai confié cet article à une IA, **ChatGPT**, que je considère comme l'une de mes collaboratrices digitales préférées. Je lui ai demandé de découper, d'ajuster, de réécrire, **jusqu'à ce que l'énergie me ressemble**.

Ensuite, j'ai fait appel à **Perplexity**, mon IA rigoureuse et factuelle, pour générer des prompts et créer des visuels avec **une autre IA image**. J'ai choisi les couleurs de **mon branding**, un style graphique **reconnaissable et cohérent**, pour garantir que **chaque post soit repérable dans le flot de contenu**.

 Objectif : visibilité stratégique, pas visibilité à tout prix.

Instagram : 9 posts, 1 intention

Sur Instagram, ma fréquence est différente : **deux posts par semaine**. J'avais donc besoin de **9 publications**.

Là encore, je suis repartie du contenu travaillé avec Rama : chaque page de mon site devenait un post.

J'ai utilisé mes IA préférées :

- **ChatGPT** pour les textes
- **Claude** pour challenger les structures
- Et d'autres outils selon les besoins : carrousel, post classique, reel.

J'ai choisi les formats, le ton, les accroches, la signature visuelle, avançant **dans ma dynamique à moi**. Pas celle imposée.

Comment j'ai tout produit en 2 jours ?

Ce n'était pas de la magie, mais grâce à **une stratégie claire, des outils bien choisis, et un lâcher-prise maîtrisé**.

- J'ai abandonné l'idée de "parfait".
- J'ai accepté que **certains visuels ne seront pas au pixel près.**
- J'ai automatisé mes publications pour préserver mon rythme.
- J'ai travaillé **en lot**, dans une énergie de création concentrée.

Et surtout, j'ai cessé de m'inquiéter de savoir si je serais toujours alignée avec ce contenu dans 3 semaines. Je me suis dit :

"Si au moment de le créer, il vibrait... alors il résonnera pour quelqu'un."

C'est là tout ce qui compte.

✨ ce que je retiens

- tu peux suivre un challenge **sans te forcer à suivre toutes les règles.**
 - tu peux créer **en cohérence avec ton fonctionnement** : Projecteur ou pas.
 - tu peux automatiser, systématiser, ritualiser, **sans perdre ta profondeur.**
 - tu peux faire simple... sans être superficielle.
 - tu peux t'appuyer sur des IA **comme des coéquipières**, pas comme des substituts.
-

💌 À toi maintenant :

Et si tu te lançais toi aussi un mini-challenge de visibilité...

😊 à ta manière

💡 avec les ressources déjà à ta disposition

🔧 et en t'aidant des bons outils pour alléger ta charge mentale ?

- Prends une feuille.
- Liste 5 contenus que tu pourrais réutiliser.
- Note les formats.
- Décide ta fréquence.
- Et pose ton intention.

C'est ça, **créer en conscience.**

C'est ça, **s'ancrer dans sa dynamique.**

✅ check-list : produire un mois de contenu à ta manière

Respecter ton rythme. Créer avec justesse. Gagner en visibilité sans t'épuiser.

- ☐ Définir ta fréquence de publication (ex : 1 post / semaine sur LinkedIn, 2 sur Instagram)
- ☐ Choisir les plateformes à investir (LinkedIn, Instagram, autres ?)
- ☐ Identifier le contenu déjà prêt ou facilement réutilisable (articles, pages de site, textes jamais publiés)
- ☐ Fixer ton objectif principal : visibilité, partage de savoir, démonstration de ton unicité ?

PLAN DE CONTENU

- ☐ Lister les sujets à aborder (ex : article de blog, pages de site, partages d'expérience)
- ☐ Adapter chaque contenu au format adapté à la plateforme (carrousel, post court, article, reel...)
- ☐ Décomposer un contenu long en plusieurs publications courtes
- ☐ Déterminer une ligne éditoriale visuelle et verbale cohérente (couleurs, ton, structure)

OUTILS & AUTOMATISATION

Utiliser des IA adaptées à tes besoins, des exemples :

- ChatGPT → pour adapter les textes à ton ton, ta voix
- Perplexity → pour des prompts d'illustration précis
- Claude ou autres → pour challenger ta clarté et tes formats
- ☐ Créer tes visuels avec des outils d'IA ou Canva, en respectant ton branding
- ☐ Planifier les posts dans un outil d'automatisation (ex : Meta, Planoly, Notion + Zapier, [Scheduled.so lien affiliée](https://www.scheduled.so/))
- ☐ Valider la cohérence entre les visuels, les textes et ton intention

ÉNERGIE & FLOW

- ☐ Respecter ton rythme de création (ex : créer en lot dans l'élan plutôt que tous les jours)
- ☐ Accepter de ne pas être "alignée" au moment de la diffusion – l'énergie du moment de création suffit
- ☐ Lâcher prise sur la perfection pour avancer avec fluidité
- ☐ T'autoriser à faire simple, clair et impactant, sans surcharger

LANCEMENT & ANCRAGE

- ☐ Lancer officiellement ta série de posts avec un post de lancement ou une story
- ☐ Être à l'écoute des retours (commentaires, likes, messages)
- ☐ Observer ce qui résonne le plus, sans te suradapter
- ☐ Garder une trace des contenus produits (dans Notion ou Drive) pour recyclage futur

BONUS : TON MINI CHALLENGE VISIBILITÉ

- ☐ Je choisis ma propre version du défi
- ☐ Je m'engage sur un rythme que je peux tenir

- ☐ Je me laisse guider par ma créativité, pas par l'algorithme
- ☐ Je me célèbre à chaque étape franchie 🙌