

A surreal landscape with a river, blue hills, and orange arches. The scene is rendered in a soft, painterly style with a color palette of muted blues, oranges, and greys. The text is centered over the middle of the image.

10 IDÉES DE CONTENU POUR LES PM












5 idées de Reels simples à réaliser :

<p>“3 signes que ton mental te joue des tours en compétition”</p>	<p>👉 Format face cam ou texte à l'écran + musique motivante</p> <p>📌 CTA : “Écris MENTAL en DM si tu te reconnais”</p>
<p>Routine mentale avant une compétition (30 sec)</p>	<p>👉 Filmer en POV (vue de tes mains) + étapes en texte</p> <p>🔄 “Respirer / Visualiser / Se parler avec bienveillance”</p>
<p>“La phrase à bannir avant une course / entretien / examen”</p>	<p>👉 en description : Tu annonces la phrase, puis tu expliques comment la remplacer</p> <p>📌 Exemple : “Je ne vais pas y arriver” → “Je suis prêt(e) à donner le meilleur”</p> <p>Demande à tes abonnés quelle phrase leur parle le plus.</p>
<p>“2 astuces immédiates pour calmer ton stress (et que j'aurai aimé connaître lors de mes compétitions)”</p>	<p>👉 Filmer toi-même en train de faire l'exercice (ex. cohérence cardiaque)</p> <p>📌 Finir par : “Teste maintenant et dis-moi si ça marche !”</p>
<p>“Les coulisses d'un coaching mental en visio”</p>	<p>👉 Montre ton setup, explique comment ça se passe en voix off (flou sur l'écran client)</p> <p>📌 Objectif : rassurer et rendre concret</p>





5 idées de Carrousels pédagogiques :


<p>“5 croyances qui t’empêchent d’être performant.e”</p>	<p> Slide 1 : Titre accrocheur</p> <p> Slides suivantes : Croyance à bannir → Nouvelle croyance à adopter</p> <p> CTA final : “Tu veux travailler dessus ? Envoie-moi MINDSET”</p>
<p>“La pyramide de la performance mentale”</p>	<p> Slide 1 : Schéma global</p> <p>➔ Ensuite : focus sur chaque étage (sommeil, respiration, visualisation...)</p>
<p>“Comment je prépare un sportif 48h avant sa compétition”</p>	<p> Slide par étape (ex. ancrage, projection, gestion du stress...)</p> <p> Conclusion : Montre le résultat obtenu</p>
<p>“3 erreurs que font les sportifs amateurs quand ils veulent progresser”</p>	<p> Slide par erreur +  alternative</p> <p> Visuel simple : rouge/vert pour erreurs/solutions, emojis...</p>
<p>“Tu perds tes moyens en compétition ? Voilà pourquoi”</p>	<p>Slide 1 : Question / douleur</p> <p>Slide 2-4 : Explications simples</p> <p>Slide 5 : Invitation à discuter (DM, lien en bio, etc.)</p>



Bonus : conseils pour créer ces contenus

 **Parle toujours à une personne précise** (sportif, étudiant, entrepreneur...) : il faut que ta cible se reconnaisse, essaie d'utiliser des mots-clés spécifiques qu'elle utilise tous les jours dans son domaine.

 **Filmer en vertical**, en bonne lumière, naturel ++ (l'authenticité > qualité)

 **Faire simple** : phrases courtes, exemples concrets, CTA clair

 **Recyclage** : un Reel peut devenir un Carrousel (et inversement)

 **Analyse ton contenu** : qu'est ce qui a bien marché / pas marché ? pourquoi ?