

Plan d'Action 30 Jours

TikTok & Instagram — De
0 à tes premiers euros 🚀

Le guide complet pour cartonner sur les réseaux sociaux

cococinelle_crea



Les 3 Phases du Plan

Notre plan d'action de 30 jours est structuré en trois phases distinctes, conçues pour vous guider de la création à la monétisation sur TikTok et Instagram.



Jours 1-10 : Fondations & Identité

Créez vos comptes, définissez votre niche unique, développez votre style visuel et préparez vos premiers contenus engageants.



Jours 11-20 : Lancement & Visibilité

Publiez régulièrement, maîtrisez l'utilisation des hashtags pertinents et engagez-vous activement avec votre communauté croissante.



Jours 21-30 : Monétisation & Croissance

Apprenez à convertir vos abonnés en clients fidèles, réalisez vos premières ventes et analysez vos résultats pour scaler votre succès.

Fondations & Identité (Jours 1-10)

Les dix premiers jours sont cruciaux pour établir des bases solides pour votre présence en ligne. Chaque étape vous rapproche de votre succès.

Jours 1-2



Créez et optimisez vos comptes TikTok et Instagram (bio, photo de profil, lien, passage en compte pro).

Jours 3-4



Définissez votre niche et votre client idéal : qui visez-vous et quel problème résolvez-vous ?

Jours 5-6



Créez votre identité visuelle (couleurs, police, ton de voix) et un logo simple si nécessaire.

Jours 7-8




Préparez un "content bank" avec au moins 10 idées de vidéos/posts prêts à être produits.

Jours 9-10



Publiez vos 3 premiers contenus et analysez les retours initiaux pour ajuster votre stratégie.



 **Astuce :** Étudiez 3 concurrents qui cartonnent dans votre niche avant de commencer.



Lancement & Visibilité (Jours 11-20)

Cette phase est dédiée à la mise en œuvre de votre stratégie de contenu et à l'expansion de votre portée. Vous commencerez à voir les fruits de votre travail acharné.



Jours 11-12

Établissez un calendrier de publication rigoureux :
1 Reel/TikTok par jour + 1 story par jour.



Jours 13-14

Maîtrisez les hashtags (niche, moyen, viral). **Testez 5 combinaisons différentes** pour trouver les plus efficaces.



Jours 15-16

Collaborez avec **2-3 créateurs** de votre niche (duos TikTok, mentions Instagram) pour élargir votre audience.



Jours 17-18

Lancez un **premier défi ou tendance** lié(e) à votre produit/service pour engager votre communauté.



Jours 19-20

Analysez vos stats (taux d'engagement, portée, abonnés). **Doublez ce qui marche** et ajustez ce qui ne fonctionne pas.



Objectif : atteindre 500 abonnés qualifiés d'ici le jour 20.

Monétisation & Croissance (Jours 21–30)

La dernière phase se concentre sur la transformation de votre audience en revenus, en mettant en place des stratégies de vente directes et en analysant vos performances.



Jours 21-22

Créez une offre claire et irrésistible (produit, service, lien en bio, landing page simple).



Jours 23-24

Lancez un premier appel à l'action fort dans chaque contenu ("DM moi", "Lien en bio", "Commande maintenant").



Jours 25-26

Mettez en place une stratégie de vente via les stories (sondages, questions, compte à rebours).



Jours 27-28

Lancez une promo ou offre limitée exclusive pour vos abonnés (urgence = ventes).



Jours 29-30

Bilan complet — analysez les revenus, les contenus qui ont converti, et planifiez le mois 2.



💰 Objectif : réaliser vos 3 premières ventes et poser les bases d'une croissance durable.



Les Règles d'Or du Contenu

Voici les principes fondamentaux pour créer du contenu viral et engager votre audience sur TikTok et Instagram, basés sur les meilleures pratiques.



Les 3 premières secondes sont TOUT

Accroche immédiate, sinon vous perdez le spectateur.



La régularité bat la perfection

Un post imparfait par jour est mieux qu'un post parfait par semaine.



Utilisez les sons tendance

Augmentez votre portée de 40% sur TikTok avec un audio viral.



Vertical uniquement (9:16)

Toujours. Jamais de contenu horizontal pour les plateformes.



Répondez à TOUS les commentaires

Faites-le dans les 30 premières minutes pour un boost algorithmique.



Testez, analysez, répétez

Ce qui marche pour les autres ne marchera pas forcément pour vous.

C'est parti !

Ton succès sur TikTok & Instagram commence aujourd'hui

30

Jours

Pour transformer ta présence en ligne

0€

Requis

Juste de la constance et de la créativité

∞

Potentiel

Le seul plafond, c'est toi

Commence dès aujourd'hui. Poste ton premier contenu. L'algorithme récompense ceux qui osent.

[cococinelle_crea](#)