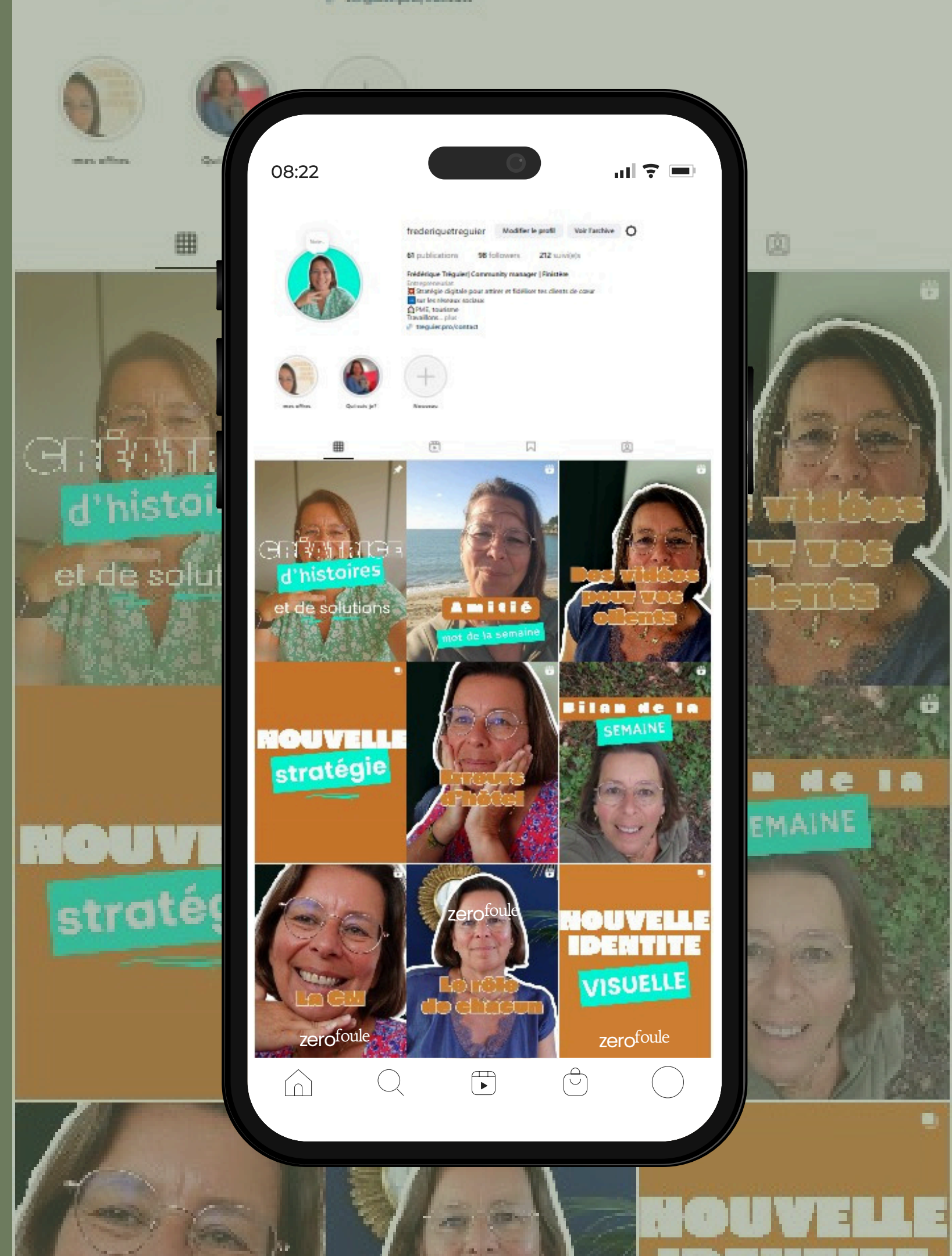


# Checklist pour lancer sa page Facebook & Instagram pro en 2025





# Bienvenue

Créer une page **Facebook** ou **Instagram** pour son entreprise, c'est une excellente idée... mais encore faut-il bien la préparer !

Une page vide ou mal optimisée peut donner une mauvaise première impression, alors qu'une page professionnelle attire tout de suite la confiance de tes futurs clients.

**Ce guide est là pour t'aider à poser des bases solides : logo, bio, infos de contact, premiers posts... rien n'est laissé au hasard.**

Avec cette checklist simple et pratique, tu pourras lancer tes réseaux sociaux sereinement et gagner du temps.



Prêt(e) ?

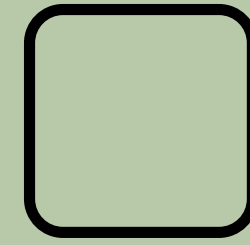
Coche les étapes une à une et transforme ta page en véritable vitrine digitale.



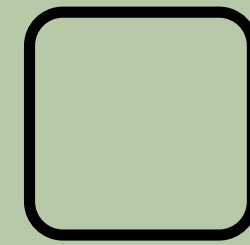
# Identité visuelle

---

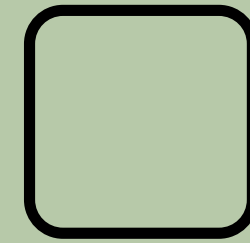
Faire des choix en cohérence  
avec son entreprise.



Logo clair et lisible en  
photo de profil



Couleurs cohérentes  
avec ton entreprise

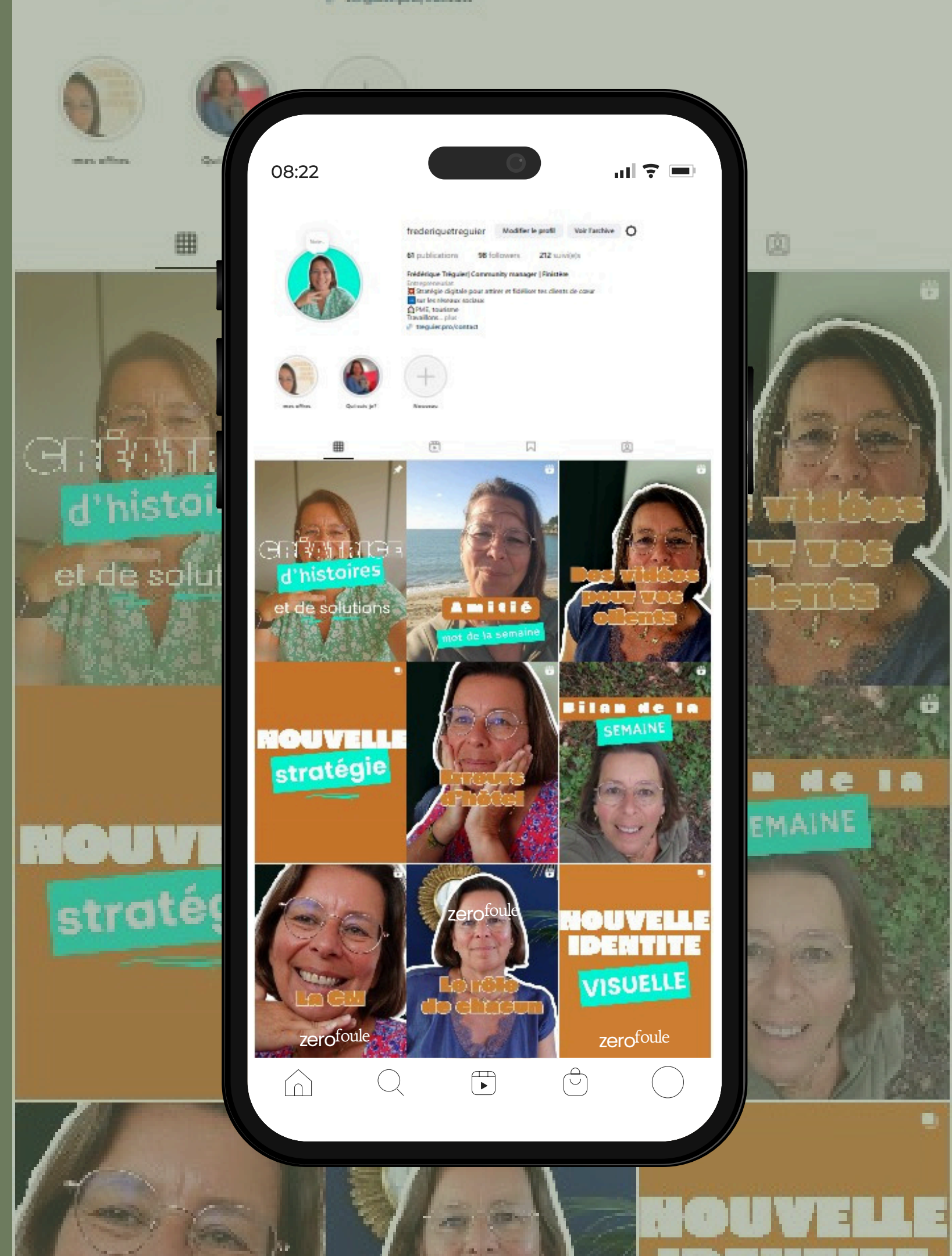


Police et style  
uniformes (ex. sur tes  
visuels Canva)





# Identité visuelle





# Informations de contact

---

Pour bien te trouver !

☐

Adresse (si pertinente :  
boutique, bureau, lieu  
d'accueil)

☐

Numéro de téléphone /  
WhatsApp Business

☐

Adresse e-mail  
professionnelle

☐

Lien vers ton site web  
ou ton Google Business  
Profile



# Intro

15:52 16°

<



COMMUNICATION  
CONTENUS  
RESEAUX SOCIAUX

COMMUNICATION DIGITALE-STRATEGIE ET CRÉATION DE CONTENUS

Frédérique Tréguier CM

1 follower • 0 suivi(e)s

Freelance en communication digitale & création de contenus – j’aide les PME, entrepreneurs et marques à être aussi visibles qu’un phare en Bretagne.

Suivi(e) ▼

Message

...

Home

Search

Post

Shop

Profile

COMMUNICATION  
CONTENUS  
RESEAUX SOCIAUX

COMMUNICATION DIGITALE-STRATEGIE ET CRÉATION DE CONTENUS

fredtreguier@gmail.com

treguier.pro

06 81 11 01 13



Frédérique Tréguier CM

1 follower • 0 suivi(e)s

Freelance en communication digitale & création de contenus – j’aide les PME, entrepreneurs et marques à être aussi visibles qu’un phare en Bretagne.

Message

Suivre

Rechercher

...

Intro

Freelance en communication digitale & création de contenus – j’aide les PME, entrepreneurs et marques à être aussi visibles qu’un phare en Bretagne.

Page · Agence marketing

7 Rue de Belle-Île-en-Mer

+33 6 81 11 01 13

fredtreguier@gmail.com

treguier.pro

Pas encore évalué (0 avis)

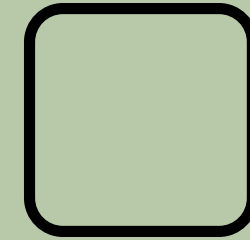




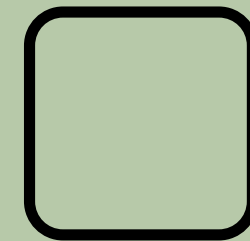
# Biographie & description

---

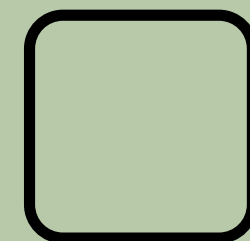
Voit-on clairement ce que tu fais ?



Phrase d'accroche qui dit clairement ton activité (ex : "Artisan menuisier à Quimper – sur mesure & qualité locale")



Ajout d'un mot-clé lié à ton métier (utile pour être trouvé dans la recherche)



Call-to-action clair :  
"Réservez",  
"Commandez",  
"Contactez-nous"



# Description

Frédérique Tréguier | Community manager | Finistère

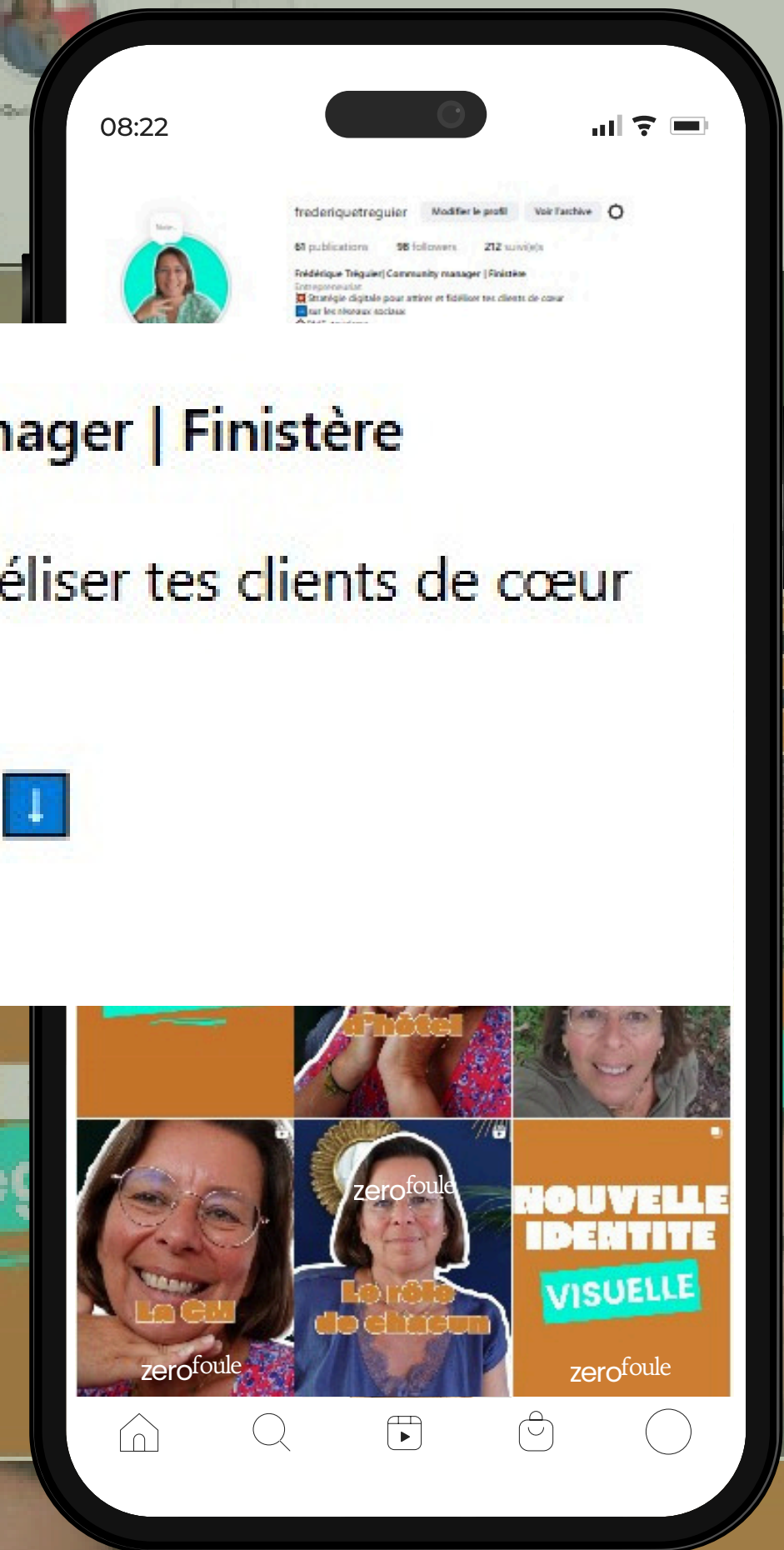
Entrepreneuriat

💣 Stratégie digitale pour attirer et fidéliser tes clients de cœur  
➡ sur les réseaux sociaux

🏠 PME, tourisme

Travaillons ensemble, contactez-moi? ⚡

🔗 [treguier.pro/contact](https://treguier.pro/contact)







# Highlights (Instagram)

---

Les stories à la Une

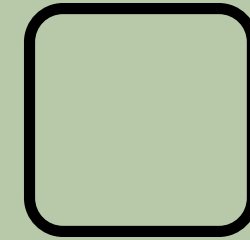
- ☐ “À propos” → présentation de l’entreprise
- ☐ “Produits/Services” → ce que tu proposes
- ☐ “Avis clients” → témoignages en story
- ☐ “FAQ” → réponses aux questions fréquentes
- ☐ Icônes/design harmonisés



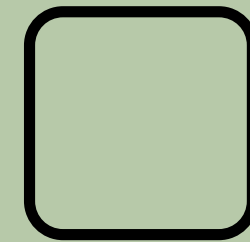
# Premiers contenus

---

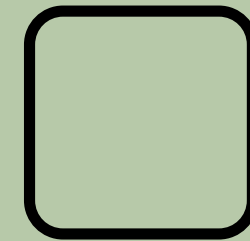
Qui es tu ? Que fais tu ?



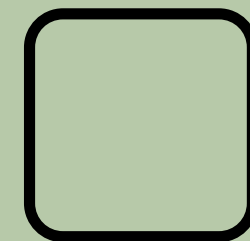
3 à 6 publications déjà  
prêtes avant le lancement  
(pour ne pas avoir une page  
vide)



Photos/vidéos de qualité  
(pas floues, pas sombres)



Mise en avant de ton  
produit/service phare



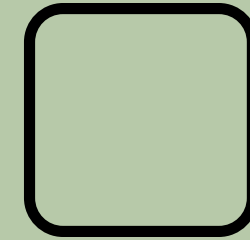
Un post où tu te  
présentes / présentes  
ton équipe



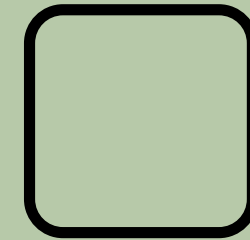
# Paramètres & sécurité

---

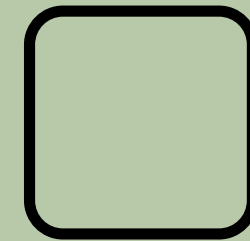
En mode professionnel



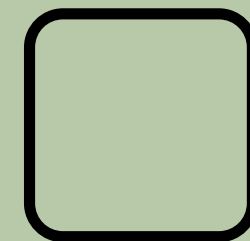
Comptes configurés en mode professionnel



Liés à la Meta Business Suite pour planifier et analyser



Double authentification activée pour éviter le piratage



Gestion des droits d'accès (si plusieurs personnes gèrent le compte)



# ASTUCES

---

Pour aller plus loin

Prépare déjà une idée de **rythme de publication** (ex : 2 posts + 2 stories par semaine)

Préparer un **calendrier de contenu** (ex : 2 posts + 2 stories par semaine).

**Stocke** dans un dossier (Canva, Drive ou ton téléphone) des photos et vidéos de ton activité, de tes produits ou de ton quotidien. Tu gagneras du temps au moment de créer tes posts et tu éviteras le stress du “je n’ai rien à publier aujourd’hui”.

Sur Instagram, ajoute **5 à 10 hashtags** liés à ton métier et à ta région (ex. #ArtisanQuimper, #CampingBretagne). Cela augmente ta visibilité auprès des personnes proches de toi, donc de vrais clients potentiels.



# Calendrier du contenu



Instagram et Facebook



Vidéos reels Instagram



Lun.

Mar.

Mer.

jeu.

Ven.

Sam.

Dim.

Sujet

Promouvoir

Engagement

Promouvoir

Éduquer

Engagement

Promouvoir

Engagement

Sujet

Motiver

Promouvoir

Engagement

Éduquer

Promouvoir

Engagement

Promouvoir



# Pilier de contenu

---

Les piliers du contenu permettent d'élaborer des stratégies efficaces et d'assurer la cohérence et l'orientation des plateformes.

## Engager

Créer du contenu qui invite ton audience à interagir (likes, commentaires, partages, sondages). L'objectif est de créer du lien et de montrer que ton entreprise est à l'écoute.

**Exemple** : poser une question, lancer un sondage en story, inviter à donner un avis.

## Promouvoir

Mettre en avant ton produit, service ou offre spéciale. Ici, tu montres concrètement ce que tu vends et pourquoi cela aide ton client.

**Exemple** : une promo limitée, la mise en avant d'un nouveau produit, un témoignage client.

## Divertir

Publier du contenu léger, drôle ou inspirant qui capte l'attention et donne envie de rester abonné. Le but est de faire sourire ou surprendre.

**Exemple** : un mème lié à ton secteur, une anecdote rigolote, une vidéo "coulisses" sympa.



# Pilier de contenu

---

Les piliers du contenu permettent d'élaborer des stratégies efficaces et d'assurer la cohérence et l'orientation des plateformes.

## Motiver

Publier du contenu qui encourage ton audience et lui donne de l'énergie positive. C'est du boost d'inspiration qui crée une image bienveillante et dynamique.

**Exemple :** une citation motivante, une réussite partagée, un "avant/après" inspirant.

## Éduquer

Partager des conseils, astuces et infos pratiques pour apporter de la valeur à ton audience. Tu deviens une référence dans ton domaine.

**Exemple :** un tutoriel rapide, une checklist, un "le saviez-vous ?", une explication simple.



# Félicitations !

**Si tu es arrivé(e) jusqu'ici et que tu as coché chaque étape, ta page Facebook ou Instagram est prête à accueillir tes futurs clients.**

**Mais n'oublie pas : créer une page, c'est seulement le début. La vraie différence se fait dans la régularité, la créativité et la stratégie de communication que tu mets en place.**

**Contactez-moi**

---

**Numéro de téléphone : 06 81 11 01 13**

**E-mail : [fredtreguier@gmail.com](mailto:fredtreguier@gmail.com)**

**Site Web : [treguier.pro](http://treguier.pro)**



# Contactez-moi



Besoin d'un coup de pouce pour :

- trouver des idées de contenus adaptées à ton activité,
- planifier tes publications sans stress,
- développer ta visibilité locale et attirer plus de clients ?

Je peux t'accompagner .

Contacte-moi dès aujourd'hui et transformons ensemble tes réseaux sociaux en un véritable atout pour ton entreprise.

**Contactez-moi**

---

Numéro de téléphone : 06 81 11 01 13

E-mail : [fredtreguier@gmail.com](mailto:fredtreguier@gmail.com)

Site Web : [treguier.pro](http://treguier.pro)