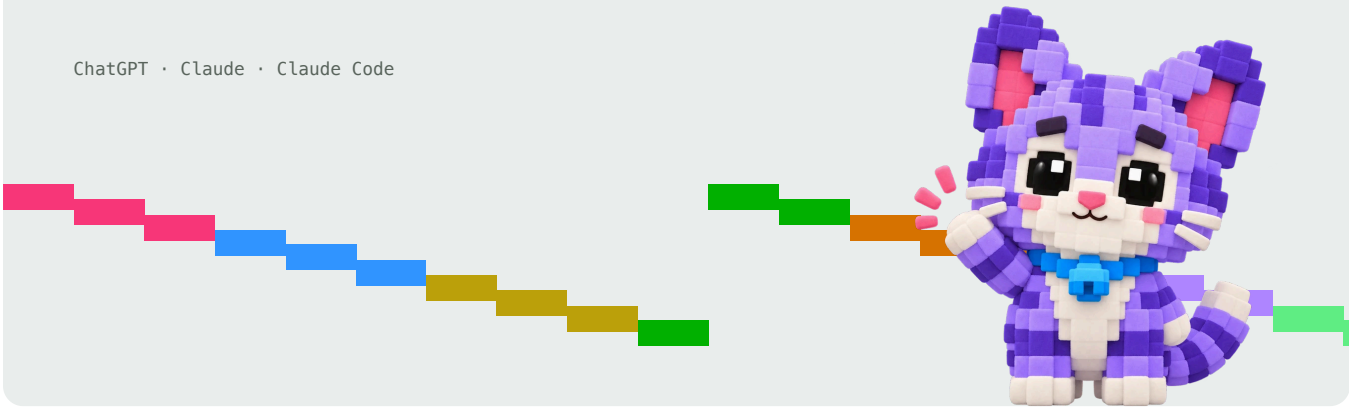
troie.app / pack.posts_reseaux() / v1.0

Posts et réseaux sociaux

La méthode TROIE pour publier toutes les semaines, avec l'IA, sans sonner comme une IA.

ChatGPT · Claude · Claude Code



La méthode TROIE pour publier toutes les semaines, avec l'IA, sans sonner comme une IA

Version 1.0, novembre 2026. Mises à jour incluses pendant 12 mois.

Avant de commencer

Ce pack sert à une chose : publier chaque semaine des posts et des vidéos courtes qui vous ressemblent, en y passant une heure au lieu d'une journée.

Il marche avec **ChatGPT**, avec la version gratuite comme avec la payante. Il marche encore mieux avec **Claude**, qui reprend votre ton plus fidèlement. Chaque étape vous donne le texte à copier pour les deux.

Ce que vous trouverez dans le pack :

- **cette méthode**, en 7 étapes
- **16 prompts** prêts à copier (fichier `02-prompts-chatgpt.md`)
- **les instructions d'un assistant prêt à l'emploi** pour un Projet ChatGPT ou un GPT personnalisé (`03-assistant-chatgpt.md`)
- **la skill Claude** à installer dans Claude ou Claude Code (`skill-posts-reseaux.zip`)
- **les modèles** : fiche de voix, calendrier de 30 jours, banque d'accroches, script de vidéo courte (dossier `modeles/`)
- **un exemple complet**, du brief aux posts publiés (dossier `exemple/`).

Pourquoi les posts écrits par l'IA sont mauvais, et comment l'éviter

Demandez à ChatGPT « écris un post LinkedIn sur mon entreprise » et vous obtiendrez toujours le même texte : une question en accroche, trois emojis, des phrases creuses (« dans un monde en constante évolution »), une conclusion qui demande « et vous, qu'en pensez-vous ? ».

Le problème ne vient pas de l'outil. L'IA n'a reçu **aucune matière** : ni histoire vraie, ni chiffre, ni avis tranché, ni façon de parler. Alors elle remplit avec la moyenne de tout ce qu'elle a lu.

La méthode repose sur un principe simple : **vous apportez la matière, l'IA met en forme.** L'IA ne doit jamais inventer un fait, un chiffre ou une anecdote. Elle met en forme ce que vous lui donnez.

Étape 1 : écrire votre fiche de voix (30 minutes, une seule fois)

La fiche de voix dit à l'IA comment vous parlez. C'est ce qui fait la différence entre un post générique et un post qu'on reconnaît.

Remplissez le modèle `modeles/fiche-voix.md`. Il contient sept rubriques :

1. **Qui vous êtes**, en deux phrases, et pour qui vous écrivez.
2. **Ce que vous défendez** : trois convictions, même impopulaires.
3. **Vos mots** : les expressions que vous utilisez vraiment.
4. **Vos mots interdits** : ceux qui vous font fuir (« synergie », « game changer »…).
5. **Votre rythme** : phrases courtes ou longues, tutoiement ou vouvoiement, emojis ou pas.
6. **Trois textes de vous** que vous aimez : un mail, un message, un ancien post.
7. **Vos preuves** : chiffres, clients, résultats que vous avez le droit de citer.

Astuce : si vous ne savez pas par où commencer, utilisez le prompt n° 1. L'IA vous interviewe et remplit la fiche avec vos réponses.

Étape 2 : choisir trois piliers (15 minutes)

Un pilier est un sujet sur lequel vous publierez souvent. Trois suffisent. Par exemple, pour un artisan :

- **le métier vu de l'intérieur** : les coulisses, les gestes, les erreurs
- **les clients** : leurs questions, leurs projets, les résultats
- **un avis sur votre secteur** : ce que vous changeriez, ce que vous refusez de faire.

Le prompt n° 2 propose des piliers à partir de votre fiche de voix. Gardez ceux qui vous donnent envie d'écrire, pas ceux qui « font pro ».

Étape 3 : remplir la banque d'histoires (20 minutes par mois)

C'est l'étape que tout le monde saute, et c'est elle qui fait marcher le reste.

Une fois par mois, notez en vrac dans le modèle `modeles/calendrier-30-jours.csv` (colonne « matière ») :

- ce qui s'est passé avec un client
- une question qu'on vous a posée trois fois
- un chiffre que vous avez remarqué
- une erreur que vous avez faite
- une photo ou une vidéo prise sur le moment.

Une ligne suffit par idée. Le prompt n° 3 transforme votre liste en calendrier de 30 jours réparti sur vos trois piliers.

Étape 4 : écrire un post à partir d'une histoire (5 minutes par post)

Le prompt n° 4 prend une ligne de votre banque d'histoires et votre fiche de voix, et propose **trois versions** :

- **courte** : moins de 600 caractères, une idée, une phrase forte
- **récit** : la situation, ce qui s'est passé, ce que vous en retenez
- **liste** : 3 à 5 points concrets, utile à sauvegarder.

Vous choisissez, vous corrigez deux ou trois mots, vous publiez. Si le texte ne vous ressemble pas, ne le réécrivez pas à la main : utilisez le prompt n° 6 avec un exemple de ce que vous auriez écrit. L'IA apprend vite.

La règle des trois premières lignes

Sur LinkedIn comme sur Instagram, seules les deux ou trois premières lignes s'affichent avant « voir plus ». Elles décident de tout. La banque `modeles/banque-accroches.md` donne 30 structures d'accroches qui marchent sans être racoleuses. Le prompt n° 5 en propose dix pour chaque post.

Étape 5 : passer à la vidéo courte (15 minutes par vidéo)

Un bon post contient presque toujours une bonne vidéo de 30 secondes. Le prompt n° 8 transforme un post en script de vidéo courte, avec le modèle `modeles/script-video-courte.md` :

- **0 à 3 secondes** : l'accroche, dite face caméra ou écrite à l'écran
- **3 à 20 secondes** : trois plans, une idée par plan
- **20 à 30 secondes** : la chute et une seule action (suivre, commenter, cliquer).

Filmez au téléphone, à la verticale, en lumière du jour. Le prompt n° 9 écrit les sous-titres et la légende.

Étape 6 : relire avec la grille anti-IA (2 minutes par post)

Avant de publier, passez chaque texte au prompt n° 11, ou relisez vous-même avec cette grille :

- [ ] Aucune phrase que n'importe qui aurait pu écrire.
- [ ] Au moins un détail que vous seul connaissez : un nom, un chiffre, un lieu, un moment.
- [ ] Pas d'expressions creuses : « dans un monde en constante évolution », « il est crucial de », « n'hésitez pas à ».
- [ ] Pas de question finale gratuite du type « et vous ? ».
- [ ] Pas de question suivie de sa réponse (« Le résultat ? ») ni de « on aurait pu… on a fait l'inverse ».
- [ ] Des paragraphes de 2 ou 3 phrases, pas une phrase par ligne.
- [ ] Trois emojis au maximum, ou aucun si ce n'est pas vous.
- [ ] Une seule idée par post.
- [ ] Une seule action demandée à la fin, ou aucune.

Étape 7 : mesurer et ajuster (15 minutes par mois)

Une fois par mois, copiez les chiffres de vos posts (vues, réactions, commentaires, clics) dans le prompt n° 13. Il vous dit :

- quels piliers marchent le mieux

- quelles accroches retiennent
- quels formats creuser le mois suivant.

Ne jugez pas un post seul. Regardez des tendances sur quatre semaines au moins.

Le rythme qui tient dans le temps

Quand	Quoi	Temps
Une fois	Fiche de voix et trois piliers	45 min
Chaque mois	Banque d'histoires, calendrier, bilan	50 min
Chaque semaine	2 posts et 1 vidéo courte	30 à 40 min

Soit environ **une heure par semaine** pour être présent sans s'épuiser.

ChatGPT ou Claude ?

- **ChatGPT** convient très bien pour les étapes 2, 3, 5 et 7. Pour qu'il garde votre ton, créez un Projet ChatGPT avec les instructions du fichier `03-assistant-chatgpt.md` et votre fiche de voix en fichier joint.
- **Claude** est plus fidèle à une voix donnée et invente moins. Installez la skill `posts-reseaux` : elle applique toute la méthode et la grille anti-IA sans que vous ayez à recopier les prompts.

Dans les deux cas, une règle ne change pas : **l'IA ne publie jamais à votre place sans relecture.**

Ce que la méthode ne fera pas

Elle ne remplace pas une vraie histoire, un vrai avis ou un vrai résultat. Si votre banque d'histoires est vide, aucun outil ne la remplira à votre place, et il ne faut pas lui demander de le faire.

Questions, retours, ou besoin qu'on le fasse pour vous : TROIE Studio, https://troiestudio.fr