

# Guide de survie visuelle de l'entrepreneuse warrior en PLS

Créer une planche Insta percutante avec l'aide de l'IA

**(mais qui ne lâche rien)**

**Par Ori3com – Inspiré par vos émotions, drivé par le changement**

✨ Avec un soupçon de Metal Slug, une bonne dose d'IA et beaucoup de café ... ou pas



## Intro – Pourquoi t'es en galère (et c'est normal)

Tu cherches à développer ton entreprise, à faire connaître ton offre et à montrer ta valeur sur Instagram. Mais tu te retrouves à court de temps, avec une to-do list interminable et Canva qui te décourage.

### Problèmes courants :

- ✗ Zéro temps
- ✗ Une to-do qui déborde
- ✗ Canva te cause du stress

Malgré toutes tes idées et ton intuition, tu passes plus de temps à courir derrière l'algorithme qu'à travailler dans ta zone de génie. Tu deviens stratège, vidéaste, graphiste, copywriter... et au final, ton client idéal ne voit rien passer.

👉 Ce guide t'aidera à rester dans ta puissance sans te noyer dans l'opérationnel. Une IA, un plan simple, et tu pourras créer ta première planche BD stylée sur Insta.

## Étape 1 : Prépare ton scénario

Pas besoin d'être Spielberg. Choisis une petite scène à illustrer autour de ton client idéal.

### **Idées de scénario :**

- Une erreur classique qu'il fait
- Une situation où tu l'as coaché maintes fois
- Une métaphore amusante
- Une version cartoon de toi-même qui assiste à la scène

### **Exemple :**

"Sophie, coach business, se réveille en panique. Elle a voulu tout faire elle-même. 10 clientes, 0 contenu. Canva l'attend, bras croisés. Elle pleure déjà. Sa mentor lui avait pourtant dit : "arrête de vouloir faire ta warrior solo et délègue ce que t'aimes pas."

💡 **Astuce :** Imagine une mini BD en 1 planche = 1 scène.

### **Choisis ton style visuel :**

- Manga
- Ligne claire
- Cartoon fun
- Pixel art rétro
- Stick figures moches mais drôles

## **Étape 2 : Utilise l'IA pour faire le sale boulot**

Ton but n'est pas d'apprendre Photoshop, mais d'accompagner des humains.

### **Option A : Krea.ai (pour des images stylées)**

- Va sur krea.ai
- Tape un prompt, par exemple (penses à traduire en anglais ton prompt ça sera mieux) :  
"A tired female coach in cartoon style, surrounded by to-do lists, coffee, and a laptop open on Canva, overwhelmed but determined"
- Choisis l'image qui te parle et clique "Use as reference" pour créer les suivantes dans le même style, ou télécharge la pour la reuploader pour créer les suivantes dans le même style au prochain prompt
- Tu auras juste à faire la variante qui t'intéresse dans le prompt suivant qui colle avec le style que tu auras choisi

### **Option B : ChatGPT + Canva (budget friendly)**

- Demande à ChatGPT :  
"Fais-moi un script de mini BD en 4 cases sur une entrepreneuse débordée qui découvre l'IA"
- Va sur Canva, choisis une template de BD, et ajoute des éléments graphiques.

💡 **Objectif :** Faire passer un message fort : "Arrête de t'acharner dans des zones où tu n'excelles pas."

## Étape 3 : Assemble ta planche dans Canva

**Format Insta :** 1080x1350 (portrait). Ajoute :

- Un titre accrocheur
- Des bulles courtes et percutantes
- Ta signature visuelle (logo, couleur, vibe)

### **Exemple de call-to-action :**

"Tu fais comme Sophie toi aussi ? Dis-moi en commentaire, on va t'éviter ça ensemble 🔥"

Publie, même si ce n'est pas parfait. Ton client idéal cherche une coach qui montre l'exemple, pas la perfection. Car mieux vaut fait que parfait

### 🎯 **Résultat :**

Tu as créé un contenu visuel engageant et authentique avec l'IA, en partant de ta posture de coach. Tu parles à ton audience depuis ta zone de génie, gagnant ainsi du temps, de la clarté et de l'impact.