

INSTAGRAM × IA

Les Meilleurs Prompts pour Créer du Contenu

25 prompts prêts à l'emploi — Reels · Captions · Stories · Carousels · Stratégie

25

Prompts

6

Catégories

100%

Prêts à copier

2025

Édition

Copiez. Collez. Personnalisez. Publiez.

Chaque prompt est structuré pour maximiser portée, engagement et conversion. Remplacez les [CROCHETS] par vos informations — résultat en 2 minutes.

Édition 2025 · Format PDF · Tous formats Instagram couverts ♦

Sommaire

■ Reels & Vidéos Courtes — 4 prompts

- 01. Script Reel en 3 actes
- 02. Hook qui arrête le scroll
- 03. Série Reel en 5 épisodes
- 04. Reel Tendance adapté à votre niche

🏠 ■ Captions & Légendes — 5 prompts

- 05. Caption storytelling émotionnel
- 06. Caption éducative carrousel
- 07. Caption vente douce (soft sell)
- 08. Caption virale — opinion tranchée
- 09. Caption à sauvegarder — liste de ressources

■ Stories & Séquences — 3 prompts

- 10. Séquence Stories en 7 slides
- 11. Stories Q&A; — préparer ses réponses
- 12. Stories coulisses (behind the scenes)

■ Carousels & Posts Éducatifs — 4 prompts

- 13. Plan de carrousel en 10 slides
- 14. Carrousel 'Erreurs courantes'
- 15. Carrousel comparatif Avant / Après
- 16. Carrousel statistiques de votre secteur

■ Stratégie & Planification — 4 prompts

- 17. Calendrier contenu 30 jours
- 18. Audit de compte et recommandations
- 19. Stratégie hashtags par niche
- 20. Bio Instagram optimisée

■ Engagement & Communauté — 5 prompts

- 21. Questions pour générer des commentaires
- 22. Réponses aux commentaires négatifs
- 23. Collaboration et partenariat — approche
- 24. Live Instagram — script et animation
- 25. Giveaway — règles et annonce

■ Reels & Vidéos Courtes

Maximisez la portée organique avec des scripts Reels qui captivent dès la 1ère seconde.

N°01

Script Reel en 3 actes

Structure narrative éprouvée pour retenir l'attention sur toute la durée.

PROMPT

Écris un script Reel Instagram de [DURÉE] secondes sur [SUJET].

Structure obligatoire :

- HOOK (0-3s) : accroche visuelle + phrase choc qui stoppe le scroll
- DÉVELOPPEMENT (3-[X]s) : [NB] points clés, 1 info = 1 seconde
- CTA final (3 dernières sec) : action précise et simple

Secteur : [MON SECTEUR] | Audience : [MON PERSONA]

Ton : [dynamique/éducatif/inspirant]

Inclure : sous-titres suggérés + transitions visuelles

→ *Script prêt à tourner en moins de 10 min*

Reach · Viral · 15-30s

N°02

Hook qui arrête le scroll

10 variantes d'accroches pour les 3 premières secondes — le moment le plus critique.

PROMPT

Génère 10 hooks différents pour un Reel sur [SUJET].

Pour chaque hook, donne :

1. La phrase d'accroche (max 8 mots)
2. Le visuel suggéré pour accompagner
3. L'émotion ciblée (curiosité/peur/désir/surprise)

Varier les formats :

- Question provocatrice
- Affirmation contre-intuitive
- Chiffre surprenant
- Début in medias res
- Promesse directe

→ *Choisissez le hook le plus fort avant de tourner*

Hook · Attention · Stop-scroll

N°03

Série Reel en 5 épisodes

Créez une mini-série qui force l'abonnement pour ne rien manquer.

PROMPT

Crée une série de 5 Reels sur [THÈME LARGE].

Pour chaque épisode :

- Titre accrocheur (avec numéro)
- Hook spécifique
- Contenu principal (3 points clés)
- Cliffhanger vers l'épisode suivant

Thème : [THÈME] | Niche : [MA NICHE]

Objectif : convertir des visiteurs en abonnés fidèles

Le dernier épisode doit inclure un CTA fort.

→ *Plan de contenu 5 semaines avec fil rouge narratif*

Série · Rétention · Abonnés

N°04

Reel Tendance adapté à votre niche

Surfez sur une tendance virale en l'adaptant à votre secteur.

PROMPT

La tendance Instagram actuelle [DÉCRIRE LA TENDANCE]
explose en ce moment. Adapte-la à mon secteur [SECTEUR].

Donne-moi :

1. Comment intégrer ma valeur ajoutée dans ce format
2. Un script de [DURÉE]s qui utilise les codes de la tendance
3. Les hashtags tendance à associer
4. Le timing idéal pour publier

Objectif : paraître natif de la plateforme, pas forcé.

→ *Contenu tendance ancré dans votre expertise*

Tendance · Viral · Adaptation

Captions & Légendes

Des légendes qui déclenchent l'engagement, les sauvegardes et les partages.

N°05

Caption storytelling émotionnel

Racontez une histoire personnelle qui crée une connexion profonde avec votre audience.

PROMPT

Rédige une caption Instagram basée sur ce moment vécu :
[DÉCRIRE LA SITUATION EN 2-3 PHRASES]

Structure narrative :

- Accroche (1 ligne courte, mystérieuse ou émotionnelle)
- Le contexte (2-3 lignes, immersion)
- Le tournant / la leçon (2-3 lignes, valeur ajoutée)
- L'invitation (1 question pour générer des commentaires)

Longueur : 150-250 mots

Ton : [authentique/inspirant/vulnérable/humoristique]

Emojis : utilisés avec parcimonie (max 5)

→ *Caption qui génère des commentaires personnels*

Story · Émotion · Engagement

N°06

Caption éducative carrousel

La légende qui accompagne un carrousel pédagogique et pousse à swiper.

PROMPT

Crée une caption pour un carrousel Instagram sur [SUJET].

La caption doit :

- Ligne 1 : promettre la valeur du carrousel (pas de flou)
- Lignes 2-3 : ce qu'ils vont apprendre/obtenir (liste courte)
- Ligne 4 : "Swipe → pour [bénéfice concret]"
- Fin : CTA save ("Sauvegarde ce post pour...")

Sujet : [SUJET] | Audience : [NIVEAU débutant/avancé]

Format : paragraphes aérés, sauts de ligne généreux

Longueur : 100-180 mots

→ *Carrousel avec fort taux de sauvegarde*

Éducatif · Carrousel · Sauvegarde

N°07

Caption vente douce (soft sell)

Présentez votre offre sans avoir l'air de vendre — la technique qui convertit.

PROMPT

Rédige une caption qui vend [MON OFFRE/PRODUIT/SERVICE]
sans paraître commerciale.

Méthode : Problem → Agitate → Solution

- PROBLÈME (2 lignes) : décrire la douleur que ressent le client
- AGITATION (2 lignes) : amplifier les conséquences de l'inaction
- SOLUTION (3 lignes) : présenter l'offre comme la sortie naturelle
- PREUVE SOCIALE (1 ligne) : résultat d'un client ou stat
- CTA (1 ligne) : action simple (lien en bio / DM "MOT")

Ton : empathique, jamais agressif

Éviter : "achetez maintenant", "offre limitée".

→ *Caption qui vend subtilement avec authenticité*

Vente · Conversion · Soft sell

N°08

Caption virale — opinion tranchée

Prenez position sur un sujet clivant de votre secteur pour déclencher le débat.

PROMPT

Je veux prendre position sur [SUJET CONTROVERSÉ DE MON SECTEUR].
Mon opinion : [MA POSITION CLAIRE].

Rédige une caption qui :

- Affirmation choc en ligne 1 (pas de hedging, pas de "peut-être")
- Développe l'argument en 3 points (logique implacable)
- Anticipe et démonte l'objection principale
- Finit par "Et vous, vous pensez quoi ?" ou variante

Ton : confiant, pas agressif, ouvert au débat

L'objectif est de générer des commentaires POUR et CONTRE.

→ *Post à fort potentiel viral par la division*

Virilité · Opinion · Débat

N°09

Caption à sauvegarder — liste de ressources

Le format 'save this' qui génère le plus de sauvegardes selon les études.

PROMPT

Crée une caption "save this post" avec une liste de
[NOMBRE] [TYPE DE RESSOURCES] sur [SUJET].

Format :

- Ligne 1 : "Sauvegarde ce post — tu en auras besoin ■"
- Introduction (1 ligne) : pourquoi cette liste est utile
- Liste numérotée : [N] items avec emoji + nom + 1 ligne description
- Fin : "Il m'a fallu [TEMPS] pour compiler ça. Toi tu as 30 secondes."

Secteur : [MON SECTEUR]

Rendre chaque item actionnable, pas juste théorique.

→ *Post avec le taux de sauvegarde le plus élevé*

Save · Ressources · Valeur

■ Stories & Séquences

Créez des séquences Stories qui maintiennent les vues jusqu'à la dernière slide.

N°10

Séquence Stories en 7 slides

Architecture narrative complète pour une Stories qui convertit en actions.

PROMPT

Crée une séquence de 7 Stories Instagram sur [SUJET/OFFRE].

Pour chaque slide :

- Contenu principal (texte court, max 12 mots)
- Type de sticker suggéré (sondage/quiz/question/compte à rebours)
- Fond recommandé (couleur/image/vidéo)
- Élément interactif si applicable

Objectif final : [VENTE / INSCRIPTION / DM / LIEN]

Slide 1 doit créer la curiosité (pas de spoiler)

Slide 7 doit être le CTA clair et simple.

→ *Séquence complète avec stickers d'engagement*

Stories · Séquence · Rétention

N°11

Stories Q&A; — préparer ses réponses

Transformez votre boîte à questions en contenu de valeur préparé à l'avance.

PROMPT

J'ai reçu ces questions via la sticker Question de mes Stories :

[COLLER LES QUESTIONS REÇUES]

Pour chaque question, rédige :

1. Une réponse Stories (max 3 slides, texte + visuel suggéré)
2. Si la question mérite un post complet : l'angle du post
3. Une réponse de rebond vers ma bio / offre (naturelle, pas forcée)

Mon activité : [DESCRIPTION]

Ton : [personnel/expert/humour] selon ma marque

→ *Q&A; préparées qui renforcent l'image d'expert*

Q&A; · Authenticité · Communauté

N°12

Stories coulisses (behind the scenes)

Montrez les coulisses de votre activité pour humaniser votre marque.

PROMPT

Rédige le script d'une séquence Stories "coulisses" de ma journée de travail.

Moment à montrer : [ACTIVITÉ / MOMENT / PROJET EN COURS]

Angle narratif à développer :

- Ce que les gens ne voient pas derrière le produit fini
- La difficulté / l'effort honnête
- L'apprentissage ou l'erreur du jour
- Ce que ça dit de mes valeurs

Format : 5-8 slides, ton conversationnel, comme si je parlais à un ami.

Inclure des micro-CTA naturels (pas de vente).

→ *Séquence authentique qui renforce la confiance*

BTS · Humanisation · Confiance

■ Carousels & Posts Éducatifs

Les carousels sont le format avec le meilleur taux de sauvegarde sur Instagram.

N°13

Plan de carrousel en 10 slides

Structure complète slide par slide pour un carrousel pédagogique qui performe.

PROMPT

Crée le plan complet d'un carrousel Instagram en 10 slides sur [SUJET].

Pour chaque slide :

- Titre (max 6 mots, bold)
- Contenu principal (2-3 bullet points max)
- Visuel suggéré (illustration/schéma/photo/stat)
- Élément de rétention vers slide suivante

Slide 1 : Couverture accrocheuse (titre + promesse)

Slides 2-9 : Développement progressif

Slide 10 : Récap + CTA + incitation à sauvegarder

Sujet : [SUJET] | Niveau : [DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE]

Palette visuelle recommandée : [VOTRE IDENTITÉ]

→ *Plan complet à déléguer à un graphiste ou faire sur Canva*

Carrousel · Éducatif · Structure

N°14

Carousel 'Erreurs courantes'

Le format 'éviter ces erreurs' génère un engagement fort car il crée de l'urgence.

PROMPT

Crée un carousel Instagram "Les [N] erreurs que font [MON AUDIENCE] avec [SUJET]" — et comment les corriger.

Pour chaque erreur :

— Slide titre : "Erreur N°[X] : [NOM COURT]"

— Slide développement :

- Ce que les gens font (l'erreur concrète)
- Pourquoi c'est problématique
- La bonne approche (solution en 1-2 lignes)

Ton : bienveillant, pas condescendant

Dernier slide : "Tu faisais laquelle ? Dis-moi en commentaire !"

Audience : [MON PERSONA]

→ **Fort taux de commentaires + partages**

Erreurs · Valeur · Engagement

N°15

Carousel comparatif Avant / Après

Le format transformation qui génère le plus d'engagement émotionnel.

PROMPT

Crée un carousel "Avant / Après" sur [TRANSFORMATION QUE J'OFFRE].

Structure :

— Slide 1 : "Voilà ce que ça change quand [PROMESSE]"

— Slides AVANT (3 slides) : décrire la situation douloureuse en détail

— Slide PIVOT : "Et si je te disais que..."

— Slides APRÈS (3 slides) : décrire la situation idéale obtenue

— Slide finale : CTA + preuve (résultat client / stat)

Rendre le "AVANT" très reconnaissable pour mon audience : [PERSONA]

Rendre le "APRÈS" très désirable et crédible.

→ **Carousel de conversion avec preuve de transformation**

Avant/Après · Transformation · Preuve

N°16

Carousel statistiques de votre secteur

Partagez des données fascinantes pour vous positionner comme référence.

PROMPT

Crée un carousel "Chiffres qui vont vous surprendre sur [SECTEUR/SUJET]".

Pour 8 statistiques sur [MON DOMAINE] :

- La stat présentée de façon visuelle (pas juste un chiffre)
- Ce que ça signifie concrètement pour mon audience
- Le visuel suggéré pour la rendre mémorable

Slide 1 : "[NOMBRE] chiffres sur [SUJET] que vous ignorez (probablement)"

Slide finale : Quelle stat vous a le plus surpris ? + CTA

Note : Indiquer des sources réelles si possible ou préciser

"selon les études du secteur" pour la crédibilité.

→ *Post de référence partagé comme ressource*

Data · Autorité · Partage

■ Stratégie & Planification

Planifiez, optimisez et scalez votre présence Instagram avec l'IA comme copilote.

N°17

Calendrier contenu 30 jours

Un mois entier de contenu planifié avec intentions stratégiques claires.

PROMPT

Crée un calendrier de contenu Instagram sur 30 jours pour [MON ACTIVITÉ].

Format de réponse : tableau avec colonnes

Date | Format | Sujet | Objectif | Hashtags type | Heure publi

Répartition hebdomadaire :

- 2 Reels (portée organique)
- 2 Carousels (sauvegardes + valeur)
- 2 Posts image (esthétique / citation)
- 3-5 Stories par jour (engagement)
- 1 post vente/offre par semaine max

Mon activité : [ACTIVITÉ]

Mes piliers de contenu : [LISTE 3-5 SUJETS RÉCURRENTS]

Contrainte : [TEMPS DISPONIBLE PAR SEMAINE]

→ *Plan de contenu complet sur 4 semaines*

Planning · Régularité · Stratégie

N°18

Audit de compte et recommandations

Analysez votre présence actuelle et obtenez un plan d'amélioration prioritaire.

PROMPT

Voici les données de mon compte Instagram :

Followers : [N] | Croissance mensuelle : [%]

Taux d'engagement moyen : [%]

Format qui performe le mieux : [FORMAT]

Format qui performe le moins : [FORMAT]

Fréquence de publication : [X] posts/semaine

Bio actuelle : [COLLER VOTRE BIO]

Derniers posts : [DÉCRIRE 5 POSTS RÉCENTS + PERFORMANCES]

Donne-moi :

1. Les 3 points faibles prioritaires à corriger
2. Les 3 actions à mettre en place cette semaine
3. Le format à doubler en fréquence
4. La bio réécrite et optimisée
5. L'objectif réaliste à 90 jours

→ *Plan d'action personnalisé basé sur vos vraies données*

Audit · Optimisation · Croissance

N°19

Stratégie hashtags par niche

La méthode des 3 niveaux pour une distribution optimale de votre contenu.

PROMPT

Crée une stratégie hashtags pour mon compte Instagram.

Mon activité : [DESCRIPTION]

Mon audience cible : [PERSONA]

Taille de mon compte : [NB FOLLOWERS]

Je veux 3 groupes de 10 hashtags :

- Groupe NICHE (petits, 10K-100K posts) : très ciblés, forte intention
- Groupe MOYEN (100K-500K posts) : bon équilibre portée/concurrence
- Groupe LARGE (500K-2M posts) : visibilité maximale

Pour chaque hashtag :

- Pourquoi il est pertinent pour moi
- Volume estimé
- Fréquence d'utilisation recommandée

+ 5 hashtags de marque à créer/utiliser systématiquement

→ *Banque de 30 hashtags catégorisés + stratégie d'utilisation*

Hashtags · Reach · SEO

N°20

Bio Instagram optimisée

Rédigez une bio qui convertit les visiteurs en abonnés en moins de 5 secondes.

PROMPT

Réécris ma bio Instagram pour maximiser les conversions en abonnés.

Ma bio actuelle : [BIO ACTUELLE]

Mon activité : [CE QUE JE FAIS]

Ma promesse principale : [CE QUE J'APPORTE]

Mon client idéal : [PERSONA]

Mon CTA souhaité : [LIEN BIO / DM / NEWSLETTER]

Contraintes techniques :

- Ligne 1 : qui je suis (avec mot-clé SEO Instagram)
- Ligne 2 : ce que j'apporte (bénéfice, pas feature)
- Ligne 3 : preuve sociale ou chiffre
- Ligne 4 : CTA clair avec action précise

Proposer 3 versions : directe / créative / émotionnelle

→ 3 versions de bio à tester avec un split test

Bio · Profil · Conversion

■ Engagement & Communauté

Transformez vos abonnés en communauté active et vos followers en clients.

N°21

Questions pour générer des commentaires

50 questions ouvertes adaptées à votre niche pour activer votre communauté.

PROMPT

Génère 50 questions pour finir mes posts Instagram et générer des commentaires dans ma niche : [MA NICHE].

Répartir en 5 catégories de 10 questions :

1. Questions d'opinion (créent le débat)
2. Questions d'expérience personnelle (créent la connexion)
3. Questions de choix binaire (faciles à répondre)
4. Questions de conseil (positionnent l'audience comme expert)
5. Questions nostalgiques/aspirationnelles (émotion)

Chaque question doit être spécifique à mon secteur, pas générique. Adapter au ton [formel/décontracté/humour].

→ 50 questions prêtes à intégrer en fin de caption

Commentaires · Communauté · Interaction

N°22

Réponses aux commentaires négatifs

Gérez les critiques publiquement avec élégance pour renforcer votre crédibilité.

PROMPT

J'ai reçu ce commentaire négatif sur mon post Instagram :
"[COMMENTAIRE EXACT]"

Rédige 3 réponses différentes :

1. Réponse professionnelle et factuelle
2. Réponse empathique qui désamorce
3. Réponse qui transforme la critique en opportunité

Pour chaque réponse :

- Max 3 lignes (les commentaires courts performant mieux)
- Pas de défensivité, pas d'excuses excessives
- Conserver ma ligne éditoriale : [TON DE MA MARQUE]
- Si applicable : inviter à continuer en DM

→ *Gérez les critiques publiques qui renforcent votre image*

Crise · Réputation · Gestion

N°23

Collaboration et partenariat — approche

Rédigez le DM parfait pour proposer un partenariat à un autre créateur.

PROMPT

Rédige un message DM Instagram pour proposer une collaboration
à [TYPE DE COMPTE / NOM DU COMPTE].

Contexte :

- Mon compte : [MON ACTIVITÉ, NB FOLLOWERS, NICHE]
- Leur compte : [LEUR ACTIVITÉ, CE QUI M'ATTIRE CHEZ EUX]
- Idée de collab : [TYPE : live, mention croisée, contenu co-créé...]
- Bénéfice mutuel : [CE QUE J'APPORTE / CE QUE J'ESPÈRE]

DM à rédiger :

- Max 5 lignes (les DMs courts obtiennent plus de réponses)
- Commencer par une observation sincère sur leur contenu
- Proposition claire et simple
- Ouverture sans pression

Ton : professionnel mais humain, pas corporatif.

→ *DM de collab avec un fort taux de réponse positive*

Collab · Partenariat · Croissance

N°24

Live Instagram — script et animation

Préparez un Live qui retient les spectateurs de l'intro jusqu'à la fin.

PROMPT

Crée le script complet d'un Live Instagram de [DURÉE] minutes sur [SUJET].

Structure du Live :

- Intro (3-5 min) : accueil, teasing du contenu, règles d'engagement
- Partie 1 (X min) : [CONTENU VALEUR 1]
- Engagement break (2 min) : question au public, lecture commentaires
- Partie 2 (X min) : [CONTENU VALEUR 2]
- Q&A; (X min) : réponses aux questions
- Outro (3 min) : récap, CTA clair, remerciements

Inclure :

- Phrases d'accroche pour faire tagger des amis
- Moments pour créer de l'interaction
- Transitions naturelles entre les parties

→ *Script de Live professionnel avec points d'engagement*

Live · Rétention · Interaction

N°25

Giveaway — règles et annonce

Organisez un concours Instagram qui booste followers ET engagement durablement.

PROMPT

Crée le post d'annonce d'un giveaway Instagram pour [MON ACTIVITÉ].

Lot à gagner : [DESCRIPTION DU LOT + VALEUR]

Objectif : [FOLLOWERS / ENGAGEMENT / VISIBILITÉ]

Rédige :

1. La caption d'annonce (avec compte à rebours + urgence)
2. Les règles de participation claires et simples
(max 3 actions : follow + like + tag)
3. Les critères de sélection du gagnant
4. Le post d'annonce du gagnant (à publier après)
5. L'email/DM de notification au gagnant

Durée recommandée : [7-14 jours]

Légalité : mention "jeu sans obligation d'achat" si France.

→ *Giveaway complet clé en main avec tous les textes*

Giveaway · Concours · Croissance

5 Règles d'Or pour Utiliser Ces Prompts

■ Personnalisez toujours

Un prompt générique donne un résultat générique. Remplacez CHAQUE crochet [] par une information précise sur votre audience, votre ton et votre offre. Plus vous donnez de contexte, meilleur est le résultat.

■ Itérez en 3 rounds

Générez une première version, puis demandez : "Rends ça 30% plus court" puis "Ajoute un exemple concret de mon secteur". La 3e version est toujours la bonne.

■ Testez avant de scaler

Publiez 2-3 variantes d'un même prompt sur des petites audiences avant de déployer à grande échelle. L'IA génère, vous validez.

■ Gardez votre voix

ChatGPT écrit dans la moyenne. Relisez chaque texte et réintégrez vos expressions habituelles, vos références, votre humour. C'est ce qui vous rend unique et indétectable à l'IA.

■ Mesurez les résultats

Pour chaque format, notez les métriques clés (reach, engagement rate, sauvegardes). En 4 semaines, vous saurez quels prompts performant le mieux pour VOTRE audience.

Le meilleur contenu Instagram n'est pas celui que l'IA écrit — c'est celui que vous réécrivez.

Édition 2025 · Instagram Content Prompts · ♦