SkillHub AI

GUIDE GRATUIT



GUIDE · AUTO

Mon contenu se publie tout seul

Programmer tout son contenu à l'avance

Le principe pour préparer une semaine de contenu Facebook et Instagram en une seule session, et le programmer pas à pas pour qu'il se publie tout seul.

01

Le principe : une session, toute la semaine

Publier tous les jours épuise quand on le fait au jour le jour. La solution : tout préparer en une seule session, puis laisser un outil publier à votre place sur **Facebook** et **Instagram**. Vous gardez votre temps pour les échanges qui comptent vraiment.

1. **Planifier**
   Choisir les sujets de la semaine.

2. **Filmer en série**
   Tourner plusieurs vidéos d'affilée.

3. **Écrire les captions**
   Avec l'aide de l'IA.

4. **Programmer**
   Chaque vidéo sur Facebook et Instagram, à la bonne heure.

À RETENIR

Le but n'est pas de publier plus, mais de publier régulièrement sans y penser chaque jour.

02

Planifier et filmer en série

PROMPT : UN MOIS D'IDÉES DE VIDÉOS À COPIER

Je suis [métier] et je publie des vidéos courtes sur Facebook et Instagram pour [cible]. Propose-moi 20 idées de vidéos de 40 secondes pour le mois prochain. Pour chaque idée : un titre accrocheur et le message clé en une phrase. Format : tableau.

Filmer en série

- Bloquez une demi-journée et enchaînez les vidéos, avec le même cadre et la même lumière.
- **N'oubliez pas de changer de tenue pour chaque vidéo** : publiées sur plusieurs jours, elles doivent avoir l'air tournées à des moments différents.
- Terminez chaque vidéo par un appel à l'action : une question, une invitation à s'abonner ou à commenter.

03

Une caption efficace

Une bonne caption tient en trois parties : une accroche, le message de la vidéo en une phrase, puis un appel à l'action et quelques hashtags.

STRUCTURE DE BASE À COPIER

[Accroche : une phrase qui donne envie de regarder.]

[Le message de la vidéo en une phrase.]

[Appel à l'action : une question ou une invitation.]
#[hashtag1] #[hashtag2] #[hashtag3]

BON RÉFLEXE

Écrivez toutes les captions de la semaine d'un coup, avec l'IA, puis relisez-les.

04

Programmer vos publications, étape par étape

Plusieurs outils publient la même vidéo sur Facebook et Instagram à l'heure choisie : **Meta Business Suite** (gratuit), **Metricool**, **Buffer**, **Later**. Les intitulés changent un peu d'un outil à l'autre, mais les étapes sont les mêmes.

1. **Connectez vos comptes**
   Reliez votre page Facebook et votre compte Instagram professionnel à l'outil.

2. **Créez une publication**
   Choisissez le format Reel et cochez Facebook et Instagram.

3. **Ajoutez la vidéo et la caption**
   Importez la vidéo, collez la caption et choisissez la couverture.

4. **Choisissez la date et l'heure**
   Au lieu de « Publier », cliquez sur « Programmer ».

5. **Vérifiez le calendrier**
   Contrôlez que chaque jour de la semaine a sa publication, avec la bonne vidéo.

BON RÉFLEXE

Vérifiez le fuseau horaire dans les paramètres de l'outil, et programmez au moins 3 jours d'avance.

ET MAINTENANT ?

Faites travailler l'IA pour vous.

SkillHub AI accompagne les entreprises et les particuliers au Maroc pour utiliser l'IA concrètement, dans leur quotidien.

Formations
Maîtriser Claude, ChatGPT et les agents IA, en présentiel à Rabat, Casablanca ou en ligne.

Accompagnement
Identifier avec vous les tâches à automatiser et les bons outils.

Solutions IA sur mesure
Agents IA, automatisations et outils internes adaptés à votre activité.

Notre prochaine formation 100 % Claude et agents IA : rejoindre la liste d'attente →

D'autres guides gratuits : formation.skillhub.ma/guides

Instagram @skillhubai.ma · TikTok @skillhubai.ma · skillhub.ma · contact@skillhub.ma