

100 HOOKS

Prêt à l'emploi

Tu veux captiver dès les premières secondes?

Tu veux que ton contenu arrête ton audience net dans son scroll ?

Bienvenue sur cette page.

👉 Ce guide t'offre 100 hooks puissants prêts à l'emploi et ultra faciles à personnaliser selon ton business, ton style et tes offres.

Classés par catégories (émotion, curiosité, transformation, preuve sociale, storytelling...), tu trouveras toujours la phrase parfaite pour lancer un post, un reel ou une story.

Chaque hook est conçu pour être **modifiable** rapidement

Et le meilleur ? Ils sont basés sur dernières tendances 2025 (ce que l'algorithme aime le plus)

🔑 Un hook n'est pas juste une accroche sympa : c'est la clé qui décide si ton contenu explose en visibilité... ou s'efface dans l'indifférence.

Avec ce guide, tu n'auras plus jamais le syndrome de la page blanche.
Tu auras toujours une accroche impactante sous la main, pour captiver, intriguer et engager ton audience dès la première seconde.

@glowpreneuse

Hooks Négatifs

1. Hooks négatifs (pain point + rejet du faux espoir).

Ils partent d'une **douleur**, d'une **frustration** ou d'un **ras-le-bol**.

Ce sont les plus puissants pour stopper le scroll en jouant sur l'identification immédiate.

- Arrête de croire que poster tous les jours suffit à vendre.
- Tu bosses dur mais tes ventes stagnent ? Voilà pourquoi. (*tes posts n'ont pas de CTA clair/tu attires les mauvais abonnés*)
- La vérité : ta stratégie actuelle (*le contenu pour tout le monde/les posts sans structure/l'absence d'offre*) t'éloigne du succès.
- Si tu fais encore (*publier sans comprendre ton audience/ignorer tes stats/copier les tendances sans les adapter*) tu perdras des mois.
- Travailler plus ≠ réussir plus vite.
- Tu penses que copier les autres va marcher ? C'est faux.
- (*Cette méthode*) détruit plus de business qu'elle n'en construit.
- Tu ne comprends pas pourquoi ton contenu (*n'accroche pas / ne fait pas de vues / n'apporte pas de ventes*) ? Regarde ça.
- Croire que "ça finira par payer" est la pire erreur que tu puisses faire (*sans stratégie / sans offre claire / sans différenciation*).
- Ton audience ne te fuit pas... c'est juste que (*tu n'as pas de message clair/tu parles trop de toi/tu ne montres pas ta valeur*).

👉 **Pourquoi ça marche** : ils créent un sentiment d'urgence ou de remise en question. Et les gens veulent savoir comment éviter l'erreur.

Hooks éducatifs / curiosité

2. Hooks éducatifs / curiosité

On pique la curiosité en promettant une info précieuse, rarement partagée, en mode "mini révélation".

- 3 choses que (90 % des créateurs/entrepreneurs) ignorent sur (Instagram/leur business/leur audience).
- Le détail sous-estimé qui peut (tripler ton taux de clics/booster tes ventes /décupler ton engagement).
- Tu crois connaître (l'algorithme/le marché/la stratégie gagnante) ? Attends de voir ça.
- Voilà pourquoi (ton ebook/ton offre/ton contenu) ne se vend pas... et comment corriger ça.
- Personne ne t'a expliqué comment transformer (ton contenu/tes posts) en (un business rentable/des ventes concrètes).
- Ce petit changement dans (tes posts / ton offre / ta stratégie) peut tout changer.
- Tu ne fais pas d'erreurs énormes... mais tu rates (ce détail clé / ce point crucial).
- Le secret que (les "experts") ne partagent pas.
- La vraie raison pour laquelle (ton contenu ne convertit pas / ton audience ne passe pas à l'action).
- Voici ce que (99 % des gens) ignorent sur (ton sujet).

👉 **Pourquoi ça marche** : ils attisent la curiosité et promettent un contenu rare, exclusif, à forte valeur perçue.



3. Hooks FOMO (Fear of Missing Out).

On joue sur la peur de rater une opportunité ou de ne pas être "dans le game".

- Ceux qui ont commencé hier (*avec cette formation/ce produit/cette stratégie*) sont déjà en avance sur toi.
- Dans 3 mois, tu regretteras de ne pas avoir pris ça au sérieux (*ton business/ton contenu/ton projet*).
- (*Tes concurrents / les autres*) le font déjà. Et toi ?
- Pendant que tu hésites, d'autres sont déjà en train de vendre (*ce produit / leur service/leurs offres*).
- Cette opportunité (promotion / lancement / méthode) ne sera pas là éternellement.
- Tu veux vraiment être la dernière personne à découvrir (*ce secret/cette méthode*) ?
- Tu verras ce contenu partout dans quelques semaines... mais trop tard pour toi (*si tu n'agis pas maintenant*).
- Dans 1 mois, tu te diras : "*j'aurais dû commencer quand j'ai vu ce post.*"
- Chaque jour que tu attends = un client de perdu (*une vente manquée / une opportunité ratée*).
- C'est le genre de truc que tu verras partout... dans 3 mois. Sois en avance.

👉 **Pourquoi ça marche** : le cerveau déteste manquer une opportunité. L'urgence pousse à s'arrêter et à agir rapidement.

Hooks Suspense

4. Hooks de suspense / mystère

On introduit un élément incomplet ou déroutant qui donne envie de cliquer pour comprendre.

- J'ai testé un truc que personne n'ose montrer (*sur Instagram/pour vendre des ebooks/avec l'IA*)... voilà le résultat.
- Je ne devrais pas te révéler ça, mais (*ça a changé ma stratégie / mes ventes / ma manière de créer du contenu*)...
- Ce détail que tout le monde néglige (*dans tes posts/ton tunnel de vente/ton branding*) = la clé de tes ventes.
- Ce que j'ai découvert sur (*mon business / mes clients / mon contenu*)... m'a retourné le cerveau.
- Derrière mes résultats, il y a un secret que personne ne m'avait dit..
- Ce que j'ai découvert sur mes clients (*leurs attentes/leurs comportements/leurs frustrations*) m'a complètement retournée.
- Une erreur ridicule (*dans mon contenu / mon tunnel / mon offre*) m'a presque coûté mon business.
- J'ai changé **UNE** seule chose (*dans ma stratégie / mes posts / mon produit*)... et tout a explosé.
- Personne ne parle de ce facteur pourtant essentiel (*pour générer des ventes/des abonnés/de l'engagement*).
- Je te préviens : ce que je vais te dire va changer ta façon de voir (*ton activité / ton contenu*).

👉 **Pourquoi ça marche** : ils créent un vide narratif. Le cerveau veut combler l'inconnu → clic quasi garanti.

Hooks Storytelling

5. Hooks conversationnels / storytelling

On entre dans l'histoire de quelqu'un, comme un message ou une confidence.

- Tu vas peut-être te reconnaître dans cette histoire... .
- Je pensais avoir trouvé la solution (*pour vendre/pour créer des Reels/pour lancer mon produit*)... je me suis trompée.
- Un simple message (*d'un client/d'un mentor/d'un ami*) a changé toute ma vision du business.
- Je me souviens du jour où j'ai vendu mon premier ebook (*ou produit digital / coaching / formation*).
- J'aurais aimé qu'on me dise ça avant que je perde des mois (*à créer sans résultat/à copier les autres/à stagner*).
- Tout a commencé quand j'ai décidé de ne plus écouter (*ce conseil/cette "règle"/cette stratégie populaire*).
- On m'a dit : "tu n'y arriveras jamais." → Résultat : (*5 000€ de ventes/mon premier vrai client/un lancement réussi*).
- J'ai appris cette leçon de la façon la plus dure possible (*avec échec/perte de temps/frustration*).
- Mon plus gros échec (*dans mes ventes/mes posts/mes Reels*) m'a appris ma plus grande leçon.
- On m'a toujours dit que pour (réussir), il fallait (faire X)... C'est faux.

👉 **Pourquoi ça marche** : l'humain adore les histoires → ça connecte, ça intrigue, ça inspire.

Hooks Controversés

6. Hooks controversés / opinions tranchées

On choque ou bouscule une idée reçue pour provoquer une réaction immédiate et créer de l'engagement.

- *(Cette technique que tout le monde utilise) ? Je ne la recommande à personne (pour lancer un ebook/créer du contenu/vendre sur Instagram).*
- *Je sais que je vais me faire détester pour ça... mais (voici ce que je pense vraiment sur les Reels / les carrousels / les newsletters).*
- *(Arrête de croire) que pour réussir, il faut (poster tous les jours /copier les autres/être partout en ligne).*
- *(Dire X à tes clients / followers)... c'est le meilleur moyen de (les faire fuir/perdre ta crédibilité/rater tes ventes).*
- *Non, (travailler plus/publier plus/suivre toutes les tendances) ne garantit pas (le succès/des ventes/des abonnés).*
- *Je ne comprends pas pourquoi personne ne parle de (ce détail crucial/cette erreur fréquente/ce secret marketing).*
- *Je sais que je vais me faire détester pour ça... mais (voici ce que je pense).*
- *Tu peux être (excellent dans ton domaine / créatif / persévérant) et quand même (ne pas réussir / stagner / rater tes ventes).*
- *Je n'ai jamais suivi (le conseil ultra répandu / la méthode tendance)... et pourtant (voici ce qui m'a réussi / m'a permis de vendre).*
- *(Arrêtez) de croire que pour (réussir), il faut (faire X).*

👉 **Pourquoi ça marche** : les gens aiment réagir, débattre ou défendre un point de vue → engagement et visibilité assurés.

Hooks Questions

7. Hooks en mode question percutante

Une question directe, souvent dérangementante ou engageante, qui force ton audience à réfléchir et à s'arrêter sur ton contenu.

- Pourquoi tu continues à créer du contenu qui ne vend pas (*tes Reels/tes posts/tes stories*) ?
- Et si la vraie raison de ton échec était (*ton mindset / ta stratégie / ton offre*) ?
- Combien de temps veux-tu encore perdre avant de passer à l'action (*lancer ton ebook/ton produit digital*) ?
- Tu crois que (*ton excuse/ton manque de temps/ton manque de compétences*) est la vraie raison ? Réfléchis bien.
- Qu'est-ce qui t'empêche vraiment de (*lancer ton business/publier ton premier ebook/atteindre ton premier objectif*) ?
- Tu t'es déjà demandé pourquoi (*d'autres réussissent/tes concurrents explosent les ventes*) et pas toi ?
- Et si tu arrêtais de chercher la perfection et que tu (*lançais enfin / publiais ce contenu / testais cette stratégie*) ?
- Qu'est-ce que tu ferais si (*Instagram fermait demain / ton business s'arrêtait net*) ?
- Si tu recommençais à zéro, que ferais-tu différemment (*dans ton contenu/ta stratégie/ton lancement*) ?
- À quand remonte la dernière fois où tu t'es demandé si (*ta stratégie avait du sens*) ?

👉 **Pourquoi ça marche** : ça oblige à réfléchir et à se positionner → arrêt sur le post et engagement renforcé.

Hooks Transformation

8. Hooks Transformation / Mindset

Ces hooks racontent une prise de conscience forte ou un changement décisif.

- Tout a changé le jour où j'ai arrêté de (*chercher la perfection/d'hésiter/de procrastiner*).
- J'ai réalisé que personne ne viendrait me sauver de (*mes échecs /ma stagnation/mon manque de résultats*).
- Je croyais que le succès dépendait de (*la chance/d'un gros budget/de contacts*), jusqu'à ce que je découvre (*cette méthode/ce mindset/cette stratégie*).
- Le vrai déclic ? Accepter que je n'avais pas besoin d'être (*parfait-e/rapide/expert-e dès le départ*).
- Je suis la preuve qu'on peut (*partir de zéro/avoir peur/être paumé*) et (*réussir à faire X*).
- J'ai cessé de douter de moi... et (*les ventes / les résultats / la visibilité*) sont arrivés.
- Le succès, ça commence quand tu acceptes que (*personne ne viendra te sauver*).
- La liberté commence le jour où tu arrêtes de (*vivre pour les autres/écouter les autres/comparer tes résultats*).
- Changer ma façon de (*penser/agir/planifier*) a tout débloqué.
- Avant, je (*faisais ça*) en pensant que c'était normal. Aujourd'hui, je me rends compte que c'était (*ce qui me bloquait le plus*).

👉 **Pourquoi ça marche** : ils inspirent, déclenchent l'identification et créent une connexion émotionnelle puissante.

Hooks Croyance Limitante

9. Hooks Croyances Limitantes / Objections

On casse les excuses et les blocages intérieurs de ton audience.

- “Je n’ai pas le temps” → La vraie excuse, c’est (*la peur/ l’organisation/le manque de priorité*).
- Tu crois qu’il faut être (*expert·e*) ? Faux : il faut juste (*commencer/tester/passer à l’action*).
- Pas besoin d’investir (*des milliers d’euros/des heures interminables/tout ton capital*) pour lancer ton business.
- Arrête de croire qu’il faut (*tout maîtriser / tout avoir / tout savoir*) avant de (*se lancer / passer à l’action*)
- Tu crois que ce n’est pas pour toi ? Moi aussi je pensais ça avant de (*lancer mon premier produit/tester cette méthode/passer à l’action*).
- La perfection te bloque plus qu’elle ne t’aide à (*vendre/créer/publier*).
- Tu n’as pas besoin de tout savoir pour (*gagner tes premiers euros/créer un produit/attirer tes premiers clients*).
- “Je n’ai pas d’idée” = tu n’as juste pas encore (*cherché/exploré/testé assez*).
- Croire que tu n’es pas légitime = meilleure façon de ne jamais (*avancer/vendre/créer ton business*).
- Tant que tu penses que le problème est (*extérieur / dans les autres / hors de ton contrôle*), tu resteras coincé·e.

👉 **Pourquoi ça marche** : ils brisent les excuses, résonnent fort avec l’audience et ouvrent naturellement sur ta solution.

Hooks Preuves Sociales

10. Hooks Preuve Sociale / Validation

Ces hooks jouent sur l'effet de groupe, la validation extérieure et le principe de preuve : si d'autres ont testé et approuvé, ton audience se sentira en confiance pour suivre.

Ils sont parfaits pour créer de la crédibilité, rassurer sur ton offre ou ton expertise, et donner envie de passer à l'action... sans forcer.

- *(Nombre) personnes ont déjà (fait cette action/obtenu ce résultat)... pourquoi pas toi ?*
- *Si (elles/ils) l'ont fait, pourquoi pas toi ?*
- *Voilà ce que disent (celles/ceux/les membres de ma communauté) qui ont testé (ma méthode/mon programme/mon guide).*
- *En (30 jours/1 mois/quelques semaines), (nombre) personnes ont transformé leur (business/contenu/façon de vendre).*
- *Ce témoignage m'a fait réaliser pourquoi je fais ça : (résultat concret/transformation visible).*
- *Les résultats parlent d'eux-mêmes : (exemple de chiffre, réussite, retour client).*
- *Ils pensaient que ce n'était pas pour eux... regarde où ils en sont maintenant.*
- *J'ai reçu ce message hier → ça m'a rappelé que tout est possible, même si (tu débutes/tu doutes/tu n'as pas de contacts).*
- *Voici ce que (ta cliente/ton audience/ce membre) a obtenu en appliquant (cette méthode/mon guide/mes conseils).*
- *Regarde les résultats de ceux qui ont osé commencer, (avant/après/chiffres/témoignages).*

👉 **Pourquoi ça marche :** la preuve sociale rassure, crédibilise et donne envie de suivre le mouvement → "si eux peuvent, moi aussi".

@glowpreneuse

Pour aller plus loin..

Marre de stagner malgré tous tes efforts en ligne ?

Tu t'es formé(e), tu as essayé, mais les résultats ne viennent pas... et tu commences à douter.
Je te comprends, je suis passée par là.

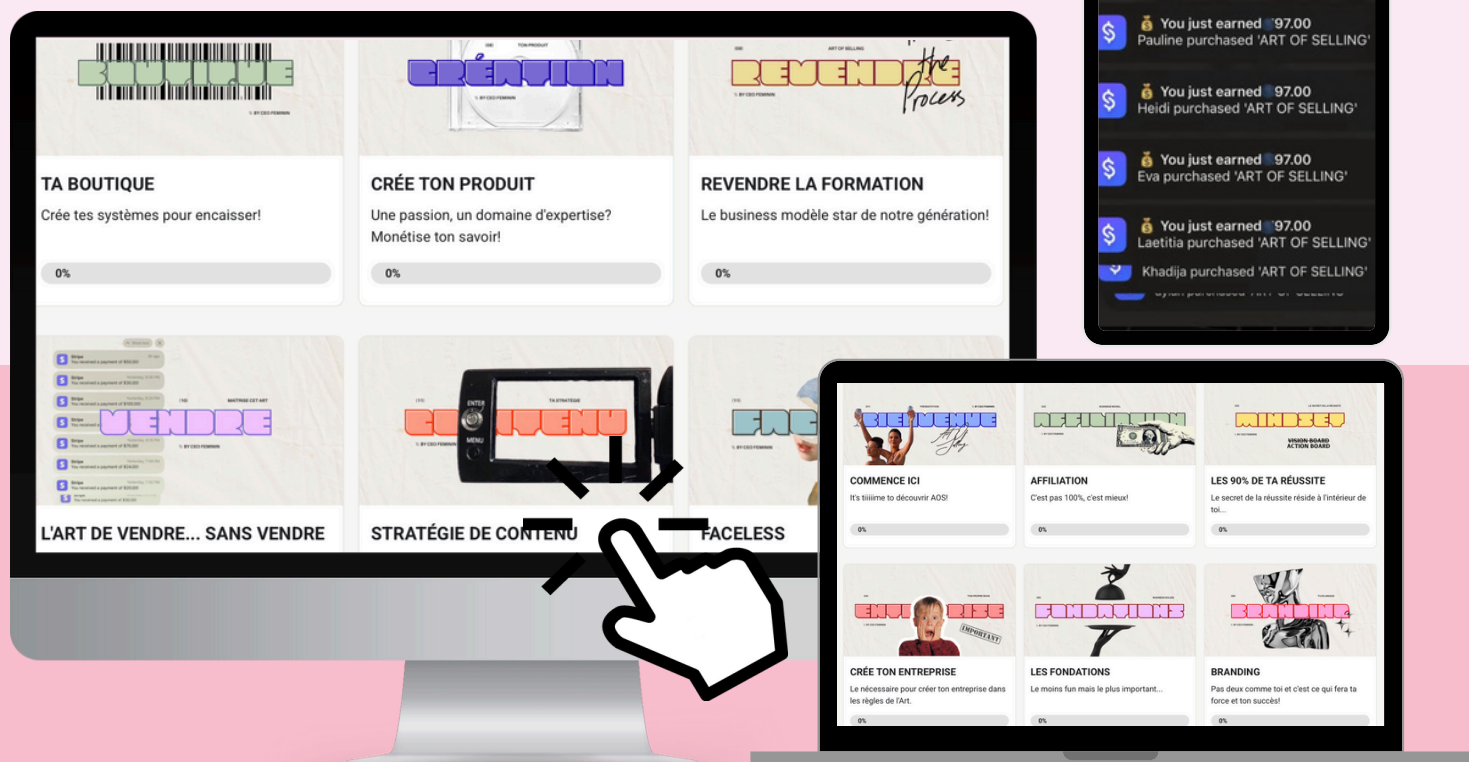
Art of Selling (AOS) - L'art de vendre sans vendre.

Accessible même avec un petit budget, ce n'est pas juste une formation : ce sont des stratégies concrètes et des actions claires pour vendre naturellement, transformer tes idées en revenus, et avancer sans perdre de temps.

- ✅ Démarre vite avec un produit digital prêt à vendre, ou crée le tien étape par étape.
- ✅ Maîtrise l'essentiel de la vente et du marketing digital pour ne plus stagner.
- ✅ Transforme tes efforts en revenus grâce à des stratégies concrètes et faciles à appliquer.

Imagine la sensation de voir tes ventes progresser régulièrement, sans pression inutile, simplement en appliquant des stratégies concrètes et faciles à mettre en place.

AOS c'est ton plan pour générer des ventes et avancer sans blocage.



@glowpreneuse

Le mot de la Fin

Et moi, c'est **Mina** ! 🧡

Je suis là pour t'aider à transformer tes idées en ventes concrètes, et à créer du contenu stratégique qui fait vraiment la différence pour ton business, même sans jamais montrer ton visage.

Mon but ? Que tu sois clair(e) dans tes actions, efficace dans tes résultats, et confiant(e) dans chaque étape.

Sur mon compte Instagram, je partage des conseils concrets pour que tu puisses utiliser les bons outils: Canva, Instagram, ChatGPT... comme de vrais alliés pour ton business et plein d'autres tips. Même si tu débutes, tu pourras créer, publier et vendre sans te perdre.

Si tu veux échanger sur ce qui est le mieux pour toi, ou simplement poser tes questions, envoie-moi un message sur Instagram (@glowpreneuse).

À savoir : Ce contenu est protégé. Il est destiné uniquement à ton usage personnel. Merci de ne pas le reproduire, diffuser ou utiliser à des fins commerciales.