

# Prompts Visuels PANORAMIQUES - Nano Banana Pro 16:9 + Panno Cut Pro

## Posts LinkedIn NovaHypnose

**NOUVEAU WORKFLOW :** Génération d'images panoramiques 16:9 dans Nano Banana Pro, puis découpe dans Panno Cut Pro. Chaque carrousel = UNE SEULE fresque panoramique divisée en zones verticales. Les images uniques restent inchangées.

---

## 👉 FORMULE MAGIQUE UNIVERSELLE

Pour transformer N'IMPORTE QUEL carrousel en fresque panoramique :

Format panoramique 16:9. Une fresque narrative continue divisée en [X] colonnes verticales.

IMPORTANT : Tous les visuels et textes sont concentrés dans une bande horizontale centrale étroite (33% de la hauteur totale). Le haut et le bas de l'image sont du vide flou ou un dégradé neutre.

Zone 1 : [Prompt Slide 1] + Texte : "[Texte Slide 1]"

Zone 2 : [Prompt Slide 2] + Texte : "[Texte Slide 2]"

...

Zone N : [Prompt Slide N] + Texte : "[Texte Slide N]"

Style global : [Palette de couleurs de la thématique]

Élément récurrent : Un arbre en arrière-plan (sombre/dépouillé dans les slides de problème, verdoyant dans les slides de solution)

## CONVENTIONS VISUELLES

### Palette de couleurs par thématique

- **Stress / Anxiété** : Bleus profonds, dégradé vers des tons apaisants (bleu ciel, vert d'eau)
- **Sommeil** : Bleu nuit, violet doux, étoiles, lumière dorée chaude
- **Phobies** : Contraste ombre/lumière, passage du sombre vers le clair
- **Confiance en soi** : Tons chauds (or, ambre, orange doux), lumière ascendante
- **Éducation / Démystification** : Blanc épuré, bleu NovaHypnose, style médical-moderne
- **Coulisses / Humain** : Tons naturels, chaleureux, lumière douce type golden hour

### L'Arbre NovaHypnose (élément de marque récurrent)

- Dans les **phases "Problème"** (Slides 1-3) : Arbre sombre, dépouillé, branches nues

- Dans les **phases "Solution"** (Slides 4-5) : Arbre verdoyant, solide, rassurant
- Position : Arrière-plan discret, pas en compétition avec le sujet principal

## Adaptations selon le nombre de slides

- **4 slides** : Format 16:9 parfait, zones larges et lisibles 
  - **5 slides** : Format 16:9 optimal 
  - **6 slides** :  GÉNÉRER 2 FRESQUES de 3 slides chacune (sinon zones trop étroites)
- 

# PILIER 1 - STRESS & ANXIÉTÉ

---

## Post S1 - "Le stress n'est pas votre ennemi"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

### Prompt Nano Banana Pro (à copier-coller)

Format panoramique 16:9. Fresque narrative continue en 5 colonnes verticales.

Tous les visuels et textes concentrés dans une bande horizontale centrale (33% de hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu profond flou.

Zone 1 : Portrait photoréaliste d'un homme en costume, assis à son bureau dans un open-space moderne, tête entre les mains, tension. Lumière froide de néons. Arbre dépouillé en arrière-plan.

Texte : "Le stress n'est pas votre ennemi" + "Ce qui l'est, c'est quand il ne s'éteint plus."

Zone 2 : Illustration médicale élégante du système nerveux humain, silhouette de profil.

Système nerveux illuminé en rouge-orange, comme un circuit en surchauffe. Arbre sombre derrière.

Texte : "Votre corps a un système d'alerte. Il est fait pour se déclencher face au danger."

Zone 3 : Même silhouette, système nerveux rouge permanent clignotant. Personne assise devant un ordinateur avec emails. Arbre très sombre.

Texte : "Le problème : quand ce système reste bloqué en position ON"

Zone 4 : Portrait de la même personne qu'en zone 1, yeux fermés, expression sereine, sourire.

Lumière chaude dorée. Arbre verdoyant en arrière-plan.

Texte : "L'hypnose remet votre système d'alerte à sa juste place"

Zone 5 : Dégradé bleu profond vers bleu ciel, épuré. Arbre majestueux et vert.

Texte : "Résultats en 3 à 5 séances" + "Alain Zenatti - Maître Hypnologue - Paris Marais-Bastille"

+ "novahypnose.fr"

Style global : Palette bleu profond vers bleu ciel. Transition progressive de la tension vers l'apaisement.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 5 zones égales. Centrer le rectangle de sélection sur le couloir central de texte.

## Post S2 - "Crise d'angoisse : 3 choses à faire immédiatement"

**Format :** 2 fresques panoramiques 16:9 de 3 zones chacune  (6 slides au total)

### Fresque 1 (Slides 1-2-3)

Format panoramique 16:9. Fresque en 3 colonnes. Action concentrée dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu apaisant flou.

Zone 1 : Gros plan photoréaliste visage femme 35 ans, yeux écarquillés, main sur poitrine, angoisse. Arbre sombre derrière.

Texte : "Crise d'angoisse" + "3 choses à faire IMMÉDIATEMENT"

Zone 2 : Même femme de profil, bulle de parole stylisée, expression déterminée.

Fond bleu clair apaisant.

Texte : "1. NOMMEZ ce qui se passe" + "Dites-vous : C'est une crise d'angoisse. Ce n'est pas dangereux. Ça va passer."

Zone 3 : Vue plongée main féminine sur surface bois. Icônes des 5 sens autour.

Style flat design moderne.

Texte : "2. La technique 5-4-3-2-1" + "5 choses à voir • 4 à toucher • 3 à entendre • 2 à sentir • 1 à goûter"

Style global : Bleu profond vers bleu clair apaisant. Arbre commence sombre.

### Fresque 2 (Slides 4-5-6)

Format panoramique 16:9. Fresque en 3 colonnes. Action concentrée dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu ciel flou.

Zone 1 : Illustration carré bleu avec flèches cycle. Côtés étiquetés. Style infographique.

Texte : "3. Respirez en carré" + Côtés : "Inspirez 4s" → "Pause 4s" → "Expirez 4s" → "Pause 4s" + "Répétez 4 fois"

Zone 2 : Split screen vertical. Gauche : femme en crise (tons froids, arbre sombre).

Droite : même femme détendue en fauteuil cabinet (tons chauds, arbre vert). Flèche de gauche à droite.

Texte gauche : "Gérer la crise" + Texte droit : "Ne plus en avoir" +

Central : "La différence ? L'hypnose."

Zone 3 : Dégradé bleu sombre vers bleu ciel épuré. Arbre verdoyant.

Texte : "Enregistrez ce post. On ne sait jamais quand il peut servir." +

"Alain Zenatti - Maître Hypnologue - Paris" + "novahypnose.fr"

Style global : Bleu apaisant. Arbre passe du sombre au verdoyant.

## Instructions Panno Cut Pro : Diviser chaque fresque en 3 zones égales.

---

### Post S3 - "Le burn-out ne prévient pas toujours"

#### Format : Image unique (*pas de changement*)

Prompt : Portrait photoréaliste d'un homme de 40-45 ans, en chemise, assis seul sur un banc dans un parc parisien en automne. Il regarde au loin, expression pensive mais pas désespérée - plutôt quelqu'un en phase de reconstruction. Lumière dorée d'automne. Feuilles au sol.

Profondeur de champ douce, arrière-plan flou avec des arbres dont un arbre symbolique légèrement visible.

Texte à incruster (en haut, en blanc avec ombre légère) : "Le burn-out n'est pas une faiblesse."

Sous-texte (en bas) : "C'est un signal."

### Post S4 - "Le stress de la rentrée"

#### Format : Image unique (*pas de changement*)

Prompt : Scène photoréaliste d'un quai de métro parisien bondé un lundi matin. Vue de dos d'une femme en tenue professionnelle, serrant son sac contre elle, au milieu de la foule.

Les autres personnes sont légèrement floues, elle est nette. Tons gris-bleu froids.

Lumière artificielle de métro.

Texte à incruster (en haut) : "Septembre est passé."

Sous-texte : "Mais votre système nerveux n'a pas eu le mémo."

### Post S5 - "Anxiété sociale : ce n'est pas de la timidité"

#### Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones

#### Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu profond/vert d'eau flou.

Zone 1 : Portrait photoréaliste homme 30 ans assis restaurant, autres personnes floues

qui rient autour. Lui regarde son assiette, tendu, en retrait. Arbre sombre derrière.

Texte : "Anxiété sociale" + "Ce n'est pas de la timidité."

Zone 2 : Fond blanc épuré. Deux colonnes visuelles. Gauche : icône visage gêné + "Timidité" + petite vague. Droite : icône visage stressé + "Anxiété sociale" + tempête. Flat design.

Texte gauche : "Timidité = gêne passagère" + Texte droit : "Anxiété sociale = programme inconscient permanent"

Zone 3 : Fond bleu sombre. Liste avec icônes blanches minimalistes.

Texte : "Ce que ça fait vraiment :" + "→ Répéter 15 fois ce qu'on va dire" + "→ Éviter les déjeuners d'équipe" + "→ Le cœur qui s'emballe en réunion" + "→ Annuler à la dernière minute" + "→ Analyser chaque interaction après coup"

Zone 4 : Portrait photoréaliste même personne zone 1, debout, parle calmement à un groupe professionnel. Expression sereine. Lumière chaude. Arbre verdoyant derrière.

Texte : "L'hypnose modifie le programme. Sans exposition forcée."

Zone 5 : Dégradé bleu profond vers vert d'eau épuré. Arbre majestueux vert.

Texte : "Ça résonne avec vous ?" + "Alain Zenatti - Hypnothérapeute Paris Marais-Bastille" + "novahypnose.fr"

Style global : Palette bleu profond/vert d'eau. Arbre évolue du sombre au verdoyant.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 5 zones égales.

## **Post S6 - "Votre corps vous parle"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu profond flou.

Zone 1 : Fond dégradé bleu profond élégant. Arbre sombre derrière.

Texte : "Votre corps vous parle" + "Vous l'écoutez ?"

Zone 2 : Illustration médicale élégante silhouette humaine avec différentes zones du corps éclairées (estomac, poitrine, tête, dos). Chaque zone reliée à une émotion par une petite étiquette. Fond bleu. Arbre devient moins sombre.

Texte : "Chaque tension a un sens."

Zone 3 : Split screen. Gauche : silhouette tendue, zones rouges. Droite : même silhouette détendue, zones vertes apaisées. Arbre verdoyant à droite.

Texte : "L'hypnose traduit. Et résout."

Zone 4 : Dégradé bleu profond vers bleu ciel. Arbre majestueux vert.

Texte : "Alain Zenatti - Hypnothérapeute Paris" + "novahypnose.fr"

Style global : Bleu profond avec touches lumineuses. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 4 zones égales. Format idéal pour zones larges.

---

## PILIER 2 - SOMMEIL

---

### Post SO1 - "L'insomnie"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

#### Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu nuit/violet flou.

Zone 1 : Femme assise dans son lit, réveil affiche 02:47. Chambre sombre. Arbre sombre visible par la fenêtre.

Texte : "Et si le problème n'était pas le sommeil ?"

Zone 2 : Table de nuit avec tisanes et mélatonine. Éclairage doux.

Texte : "Vous avez tout essayé. Et pourtant."

Zone 3 : Cerveau en surchauffe avec neurones brillants. Style médical élégant.

Texte : "C'est un problème de vigilance."

Zone 4 : Cerveau apaisé, lueur douce bleutée. Arbre verdoyant commence à apparaître.

Texte : "Lâcher-prise sécurisé."

Zone 5 : Dégradé violet étoilé. Arbre majestueux sous les étoiles.

Texte : "Résultats en 3 à 5 séances" + "Alain Zenatti - Maître Hypnologue" + "novahypnose.fr"

Style global : Palette bleu nuit et violet doux. Étoiles discrètes. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 5 zones égales.

---

### Post SO2 - "Réveils nocturnes : le vrai problème"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

## Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu nuit flou.

Zone 1 : Réveil digital affiche 03:14. Lumière rouge dans le noir. Arbre sombre par la fenêtre.

Texte : "3h14. Encore." + "Le réveil nocturne."

Zone 2 : Illustration médicale élégante du cycle du sommeil. Courbe sinusoïdale avec phases.

Une croix rouge marque un point de réveil. Fond bleu nuit.

Texte : "Le réveil en soi n'est pas le problème." + "C'est normal. Plusieurs fois par nuit."

Zone 3 : Split screen. Gauche : cerveau allumé en rouge = hypervigilance. Droite : cerveau en veille douce bleue. Arbre verdoyant côté droit.

Texte : "Le problème : votre vigilance se rallume."

Zone 4 : Dégradé bleu nuit vers violet étoilé. Arbre majestueux sous étoiles.

Texte : "L'hypnose reconditionne le rallumage." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Bleu nuit, violet, touches étoilées. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 4 zones égales.

---

## Post SO3 - "Vous ne manquez pas de sommeil"

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Portrait photoréaliste d'une femme de 35 ans, allongée dans son lit, yeux grands ouverts fixant le plafond. Lumière bleue douce de la nuit entre par la fenêtre où on aperçoit un arbre. Réveil digital flou en arrière-plan indique 04:23. Expression pensive mais pas anxieuse. Profondeur de champ douce.

Texte à incruster (en haut) : "Vous ne manquez pas de sommeil."

Sous-texte (en bas) : "Vous manquez de permission de lâcher prise."

---

## Post SO4 - "Sommeil : les 3 erreurs classiques"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

## Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé bleu nuit flou.

Zone 1 : Fond bleu nuit élégant. Arbre sombre.

Texte : "Sommeil : les 3 erreurs classiques"

Zone 2 : Personne au lit fixe son réveil avec anxiété. Chiffres lumineux rouges.

Texte : "Erreur n°1 : Calculer combien il vous reste d'heures"

Zone 3 : Personne se force à rester au lit, l'air frustré, draps froissés.

Texte : "Erreur n°2 : Forcer à rester au lit" + "Le lit devient un champ de bataille."

Zone 4 : Même personne lit sur son téléphone au lit, lumière bleue sur son visage.

Texte : "Erreur n°3 : Utiliser le téléphone pour s'occuper" + "Vous rallumez tout."

Zone 5 : Dégradé bleu nuit vers violet apaisant. Arbre verdoyant.

Texte : "Il y a une meilleure façon." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Bleu nuit. Arbre évolue en zone 5.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 5 zones égales.

---

## PILIER 3 - PHOBIES

---

### Post P1 - "Phobie vs Peur"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

#### Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé ombre vers lumière flou.

Zone 1 : Fond sombre élégant. Arbre très sombre.

Texte : "Phobie vs Peur" + "Ce n'est PAS la même chose."

Zone 2 : Split screen vertical. Gauche : personne devant araignée réelle, légère appréhension contrôlée. Droite : personne recroquevillée devant photo d'araignée, panique. Contraste lumineux.

Texte gauche : "Peur = réaction proportionnée" + Texte droit : "Phobie = réaction disproportionnée"

Zone 3 : Illustration médicale du cerveau avec zone amygdale illuminée en rouge vif.

Style élégant. Arbre commence à s'éclaircir.

Texte : "La phobie court-circuite la raison." + "C'est neurologique."

Zone 4 : Dégradé du sombre vers lumineux. Arbre verdoyant dans la lumière.

Texte : "L'hypnose recâble le circuit." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Contraste ombre/lumière fort. Passage sombre vers clair. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 4 zones égales.

---

## **Post P2 - "Claustrophobie : ce n'est pas l'espace"**

**Format** : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre flou.

Zone 1 : Gros plan mains agrippées aux barres d'un ascenseur. Lumière froide. Arbre sombre visible en reflet.

Texte : "Claustrophobie" + "Ce n'est pas l'espace. C'est le piège."

Zone 2 : Illustration minimaliste : souris dans labyrinthe avec deux chemins.

Chemin 1 = sortie visible (souris calme). Chemin 2 = mur (souris paniquée). Style épuré.

Texte : "Votre cerveau ne supporte pas l'absence de sortie."

Zone 3 : Split screen. Gauche : personne tendue dans ascenseur fermé. Droite : même personne détendue dans ascenseur vitré avec vue. Arbre vert visible dans la vue.

Texte : "Même espace. Perception différente."

Zone 4 : Portrait de personne sereine dans un ascenseur normal, respiration calme.

Lumière chaude. Arbre verdoyant en reflet.

Texte : "L'hypnose modifie la perception du piège."

Zone 5 : Dégradé du sombre vers lumière dorée. Arbre majestueux dans la lumière.

Texte : "2 à 3 séances suffisent souvent." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Contraste ombre/lumière. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 5 zones égales.

---

## **Post P3 - "Peur de l'avion : le chiffre qui change tout"**

**Format** : Image unique (*pas de changement*)

Prompt : Vue à travers un hublot d'avion. Ciel bleu parfait, nuages blancs en dessous.

Reflet subtil d'une personne détendue visible dans la vitre. Ambiance paisible et lumineuse.

Au loin, on aperçoit un arbre stylisé dans les nuages (élément poétique).

Texte à incruster : "1 sur 11 millions."

Sous-texte : "La probabilité de mourir dans un accident d'avion."

Petit texte en bas : "Votre peur n'est pas rationnelle. C'est neurologique."

## **Post P4 - "Agoraphobie : sortir de chez soi"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

### **Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre vers lumière flou.

Zone 1 : Vue de l'intérieur d'un appartement vers une porte d'entrée fermée.

Lumière extérieure filtre sous la porte. Atmosphère confinée. Arbre sombre visible par une fenêtre.

Texte : "Agoraphobie" + "La prison invisible."

Zone 2 : Illustration minimaliste : silhouette dans un cercle qui rétrécit progressivement.

Fond sombre.

Texte : "Ça commence petit." + "Un malaise dans le métro. Une fois."

Zone 3 : Même illustration : cercle devenu tout petit. Silhouette recroquevillée.

Texte : "Puis le cercle rétrécit." + "Jusqu'à votre domicile."

Zone 4 : Vue de l'extérieur : personne franchit sa porte, lumière dorée, expression libérée.

Arbre verdoyant majestueux dehors.

Texte : "Le cercle peut s'agrandir à nouveau." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Passage confinement vers ouverture. Sombre vers lumière. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro : Diviser en 4 zones égales.**

## **Post P5 - "Phobie scolaire : le mot qui pose problème"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

### **Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre flou.

Zone 1 : Sac à dos d'école posé au sol devant une porte fermée. Lumière de couloir.

Arbre sombre par fenêtre.

Texte : "Phobie scolaire" + "Le mot qui pose problème."

Zone 2 : Fond blanc épuré. Deux colonnes. Gauche : mot "Phobie scolaire" barré en rouge.

Droite : "Anxiété de séparation / Anxiété de performance".

Texte : "Ce n'est pas l'école le problème."

Zone 3 : Illustration : enfant avec deux bulles de pensée. Bulle 1 : parent seul (anxiété).

Bulle 2 : tableau noir avec mauvaise note (performance). Style doux.

Texte : "C'est ce que l'école représente."

Zone 4 : Portrait d'un enfant souriant qui rentre à l'école, sac sur le dos, expression confiante. Lumière chaude. Arbre verdoyant.

Texte : "On traite la racine. Pas le symptôme."

Zone 5 : Dégradé vers lumière douce. Arbre vert.

Texte : "Hypnose pour enfants et ados" + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Passage anxiété vers confiance. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 5 zones égales.

## PILIER 4 - CONFIANCE EN SOI

### Post C1 - "Syndrome de l'imposteur"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

#### Prompt Nano Banana Pro

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre vers or flou.

Zone 1 : Portrait photoréaliste femme professionnelle devant un trophée ou diplôme sur son bureau, mais elle regarde ailleurs, expression de doute. Lumière neutre. Arbre sombre derrière.

Texte : "Syndrome de l'imposteur" + "Vos succès ne vous appartiennent jamais."

Zone 2 : Illustration : balance déséquilibrée. D'un côté : pile de réussites (diplômes, projets).

De l'autre : une seule plume qui pèse plus lourd.

Texte : "Vous minimisez 100% de vos réussites." + "Vous maximisez 1% d'échec."

Zone 3 : Cerveau stylisé avec deux voix. Voix 1 (petite) : "Tu as réussi".

Voix 2 (énorme) : "C'était facile / de la chance / pas grâce à toi". Style moderne.

Texte : "Votre dialogue interne sabote tout."

Zone 4 : Même personne zone 1, mais cette fois debout, confiante, regarde son trophée avec fierté. Lumière dorée ascendante. Arbre majestueux vert doré.

Texte : "L'hypnose rééquilibre la balance." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Tons chauds (or, ambre). Lumière ascendante. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 4 zones égales.

---

## **Post C2 - "Oser dire non"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre vers chaud flou.

Zone 1 : Portrait d'une personne submergée de demandes (mains tendues vers elle de tous côtés), expression fatiguée. Lumière froide. Arbre sombre.

Texte : "Oser dire non" + "Le mot qui vous terrorise."

Zone 2 : Illustration minimalist : bouche ouverte, le mot "Oui" sort facilement (flèche verte).

En dessous : bouche fermée, "Non" bloqué à l'intérieur (croix rouge). Fond blanc.

Texte : "Dire oui = soulagement immédiat" + "Dire non = anxiété immédiate"

Zone 3 : Timeline horizontale. Début : personne dit "Oui" (sourire forcé).

Milieu : personne épuisée, surchargée. Fin : personne effondrée. Style infographique.

Texte : "Mais à quel prix ?"

Zone 4 : Portrait de personne calme qui dit "Non" avec assurance.

Les mains tendues ont disparu. Lumière chaude. Arbre verdoyant.

Texte : "L'hypnose désactive la peur du conflit."

Zone 5 : Dégradé vers or chaud. Arbre doré majestueux.

Texte : "Dire non sans culpabilité. C'est possible." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Tons froids vers chauds/or. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro** : Diviser en 5 zones égales.

---

## **Post C3 - "La confiance n'est pas innée"**

**Format : Image unique (*pas de changement*)**

Prompt : Portrait photoréaliste en split screen vertical. Gauche : enfant de 6 ans timide, baisse les yeux, posture fermée. Droite : même personne adulte, confiant(e), regard direct, posture ouverte. Même personne, deux époques. Lumière douce. Arbre visible en arrière-plan qui grandit avec la personne.

Texte : "La confiance n'est pas innée."

Sous-texte : "C'est un apprentissage. Et on peut l'apprendre à tout âge."

## **Post C4 - "Perfectionnisme : l'ennemi invisible"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = dégradé sombre flou.

Zone 1 : Personne devant ordinateur, 50 onglets ouverts, papiers partout, expression frustrée. Horloge indique 02:00. Arbre sombre par fenêtre.

Texte : "Perfectionnisme" + "L'ennemi qui se déguise en allié."

Zone 2 : Illustration : barre de progression bloquée à 99%.

Flèche rouge pointe vers le 1% manquant. Le reste est ignoré.

Texte : "Vous voyez toujours ce qui manque." + "Jamais ce qui est là."

Zone 3 : Split screen. Gauche : projet à 90% excellent mais personne stressée (arbre sombre).

Droite : projet à 70% mais personne détendue, publie, avance (arbre vert).

Texte : "Le perfectionnisme paralyse. L'excellence avance."

Zone 4 : Personne satisfaite referme son ordinateur, sourire apaisé. Lumière dorée.

Arbre verdoyant.

Texte : "Done is better than perfect." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Passage tension vers apaisement. Arbre évolue.

**Instructions Panno Cut Pro : Diviser en 4 zones égales.**

## **PILIER 5 - ÉDUCATION / DÉMYSTIFICATION**

## **Post E1 - "Non, vous n'allez pas dormir"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

### **Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = blanc/bleu NovaHypnose épuré flou.

Zone 1 : Fond blanc épuré bleu NovaHypnose. Style moderne.

Texte : "Hypnose : les 5 mythes qui vous bloquent" + "Mythe n°1"

Zone 2 : Illustration : personne allongée endormie (croix rouge barrée).

À côté : personne allongée les yeux fermés mais alerte (coche verte). Style médical moderne.

Texte : "Non, vous n'allez pas dormir." + "Vous restez conscient. Toujours."

Zone 3 : Diagramme du cerveau avec ondes. Ligne du sommeil vs ligne de l'hypnose (différentes).

Style infographique élégant.

Texte : "L'hypnose ≠ le sommeil" + "C'est un état de conscience modifié."

Zone 4 : Portrait personne en séance d'hypnose, yeux fermés, expression paisible mais présente.

Lumière douce professionnelle.

Texte : "Vous entendez tout. Vous vous souvenez de tout."

Zone 5 : Fond bleu NovaHypnose élégant.

Texte : "Curieux d'en savoir plus ?" + "Alain Zenatti - Maître Hypnologue" + "novahypnose.fr"

Style global : Blanc épuré, bleu NovaHypnose, style médical-moderne.

**Instructions Panno Cut Pro : Diviser en 5 zones égales.**

---

## **Post E2 - "L'hypnose et la science"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

### **Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = blanc épuré flou.

Zone 1 : Fond blanc épuré. Style scientifique moderne.

Texte : "L'hypnose et la science" + "Ce que disent les IRM."

Zone 2 : Illustration médicale : IRM du cerveau avec zones actives en couleur.

Cortex préfrontal, insula, cingulaire. Annotations élégantes.

Texte : "L'hypnose modifie l'activité cérébrale." + "C'est mesurable."

Zone 3 : Liste avec icônes scientifiques. Logos d'universités (Stanford, Harvard stylisés).

Texte : "Plus de 12 000 études publiées" + "Validée par Stanford, Harvard, INSERM"

Zone 4 : Fond bleu NovaHypnose élégant.

Texte : "L'hypnose n'est plus alternative. Elle est complémentaire." +

"Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Blanc épuré, bleu NovaHypnose, style médical.

**Instructions Panno Cut Pro : Diviser en 4 zones égales.**

---

## **Post E3 - "Combien de séances ?"**

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Infographie élégante sur fond blanc épuré. Trois colonnes avec icônes.

Colonne 1 : "Phobies simples - 2 à 3 séances". Colonne 2 : "Stress/Anxiété - 3 à 5 séances".

Colonne 3 : "Problématiques complexes - 5 à 8 séances". Chaque colonne a une icône minimaliste correspondante. Style moderne, professionnel, bleu NovaHypnose.

Texte titre : "Combien de séances ?"

En bas : "Chaque parcours est unique - Alain Zenatti"

---

## **Post E4 - "Hypnose de spectacle vs thérapeutique"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = blanc/bleu flou.

Zone 1 : Fond blanc épuré.

Texte : "Hypnose de spectacle vs Hypnose thérapeutique" + "Non, ce n'est pas la même chose."

Zone 2 : Split screen. Gauche : scène de spectacle avec projecteurs, public qui rit, personne fait le poulet (style show). Droite : cabinet sobre, fauteuil, lumière douce, personne sereine (style médical).

Texte gauche : "Spectacle = divertissement" + Texte droit : "Thérapie = soin"

Zone 3 : Illustration comparative tableau. Deux colonnes avec points clés.

Spectacle : suggestibilité, performance, public. Thérapie : confiance, intimité, objectif personnel.

Texte : "Même outil. Intention opposée."

Zone 4 : Fond bleu NovaHypnose élégant.

Texte : "En thérapie, c'est vous qui gardez le contrôle. Toujours." +

"Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Blanc/bleu NovaHypnose. Style médical moderne.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 4 zones égales.

---

## **Post E5 - "Peut-on rester bloqué en hypnose ?"**

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = blanc épuré flou.

Zone 1 : Fond blanc épuré.

Texte : "Peut-on rester bloqué en hypnose ?" + "La question n°1."

Zone 2 : Illustration : personne en hypnose, yeux fermés. Cercle autour d'elle avec flèches entrée/sortie libres. Style rassurant.

Texte : "Réponse courte : Non." + "Impossible. Jamais arrivé dans l'histoire."

Zone 3 : Analogie visuelle : personne qui regarde un film captivant au cinéma.

Puis le film s'arrête, elle se lève naturellement.

Texte : "L'hypnose, c'est comme regarder un film captivant." +

"Quand ça s'arrête, vous revenez. Naturellement."

Zone 4 : Graphique médical : état d'hypnose vs état normal. Ligne qui oscille puis revient au neutre facilement.

Texte : "Au pire, vous vous endormez. Et vous vous réveillez."

Zone 5 : Fond bleu NovaHypnose.

Texte : "D'autres questions ?" + "Alain Zenatti - Maître Hypnologue" + "novahypnose.fr"

Style global : Blanc épuré, bleu NovaHypnose, rassurant.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 5 zones égales.

---

# PILIER 6 - HUMAIN / COULISSES

---

## Post H1 - "Pourquoi je fais ce métier"

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Portrait photoréaliste d'Alain Zenatti (homme, professionnel, bienveillant) assis dans son cabinet. Lumière naturelle golden hour entre par la fenêtre. Regard caméra, expression chaleureuse et authentique. Cabinet sobre et élégant en arrière-plan flou. Un arbre visible par la fenêtre. Tons naturels et chaleureux.  
Texte à incruster : "Pourquoi je fais ce métier ?"  
Sous-texte : "Pour ce moment où la personne réalise qu'elle peut."

---

## Post H2 - "Une séance type"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 5 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 5 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).  
Haut et bas = tons naturels chaleureux flou.

Zone 1 : Intérieur cabinet, porte qui s'ouvre, personne entre. Lumière douce.  
Arbre visible par fenêtre.  
Texte : "Une séance type" + "À quoi s'attendre ?"

Zone 2 : Deux personnes assises face à face, discussion. Carnet ouvert.  
Ambiance de confiance.  
Texte : "15-20 min : On discute de votre objectif"

Zone 3 : Personne installée confortablement en fauteuil, yeux fermés.  
Thérapeute à côté, calme. Lumière tamisée.  
Texte : "30-40 min : La séance d'hypnose elle-même"

Zone 4 : Retour à la discussion. Personne sourit, expression apaisée.  
Arbre verdoyant par fenêtre.  
Texte : "10 min : Debriefing et ressentis"

Zone 5 : Personne sort du cabinet, posture détendue. Lumière dorée.  
Arbre majestueux dehors.  
Texte : "Durée totale : 1h - 1h15" + "Alain Zenatti - Paris Marais-Bastille"

Style global : Tons naturels, chaleureux, golden hour. Arbre présent.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser en 5 zones égales.

### Post H3 - "Un mardi au cabinet"

**Format : Image unique** (*pas de changement*)

Prompt : Vue photoréaliste de l'intérieur d'un cabinet d'hypnothérapie parisien le matin.

Lumière du soleil qui entre par une grande fenêtre où on voit un arbre. Un fauteuil confortable attend.

Une tasse de café sur le bureau. Un carnet ouvert. Plantes vertes. Ambiance calme, prête pour la journée. Personne dans la pièce. C'est le moment juste avant que la journée commence.

Texte à incruster (discret, en bas) : "8h30 — Un mardi au cabinet."

Sous-texte : "Marais-Bastille, Paris 4ème"

### Post H4 - "Ce que mes patients m'ont appris"

**Format : 2 fresques panoramiques 16:9 de 3 zones chacune**  (6 slides au total)

#### Fresque 1 (Slides 1-2-3)

Format panoramique 16:9. Fresque en 3 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = bleu nuit profond flou.

Zone 1 : Fond bleu nuit profond élégant. Texte blanc centré.

Texte : "Ce que mes patients m'ont appris" + "Après des centaines de séances."

Zone 2 : Fond bleu nuit. Chiffre "1" grand en or. Texte blanc.

Texte : "Le courage ne fait pas de bruit." + "Venir consulter pour la première fois, c'est un acte de courage immense."

Zone 3 : Fond bleu nuit. Chiffre "2" grand en or. Texte blanc.

Texte : "Le corps sait avant la tête." + "Chaque fois. Sans exception."

Style global : Bleu nuit profond, chiffres or, texte blanc.

#### Fresque 2 (Slides 4-5-6)

Format panoramique 16:9. Fresque en 3 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = bleu nuit profond flou.

Zone 1 : Fond bleu nuit. Chiffre "3" grand en or. Texte blanc.

Texte : "La souffrance n'a pas de hiérarchie." + "Personne ne devrait s'excuser de ne pas aller 'assez mal' pour consulter."

Zone 2 : Fond bleu nuit. Chiffre "4" grand en or. Texte blanc.

Texte : "Le changement fait peur." + "Même quand il est positif."

Zone 3 : Fond bleu nuit. Chiffre "5" grand en or. Texte blanc. Arbre doré stylisé.

Texte : "L'inconscient est d'une intelligence remarquable." +

"Mon travail n'est pas de diriger. C'est de faciliter." + "Alain Zenatti - Maître Hypnologue"

Style global : Bleu nuit profond, chiffres or, arbre doré final.

**Instructions Panno Cut Pro :** Diviser chaque fresque en 3 zones égales.

## PILIER 7 - TÉMOIGNAGES & PREUVES SOCIALES

### Post T1 - "Le message qui m'a fait ma journée"

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Simulation d'un écran de smartphone montrant une conversation de messagerie.

Le message reçu dit : "Bonjour Alain, je voulais juste vous dire que j'ai pris l'avion

la semaine dernière. Sans anxiolytique. Sans crise d'angoisse. J'ai même regardé par le hublot.

Merci pour tout." Le message est encadré par l'interface classique d'une messagerie.

En arrière-plan (derrière le téléphone), un bureau flou avec une tasse de café et un arbre visible par la fenêtre. Lumière matinale.

Texte à incruster (en haut de l'image, au-dessus du téléphone) : "Le message qui m'a fait ma journée."

### Post T2 - "3 séances. C'est ce qu'elle m'a dit."

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Fond blanc crème épuré et élégant. De grands guillemets stylisés en or encadrent une citation. Un arbre stylisé discret en filigrane. Style de mise en page minimaliste, comme une affiche de galerie.

Texte de la citation : "J'ai consulté pour un problème d'anxiété. Dès la première séance je me suis sentie apaisée et sereine. Mon anxiété a totalement disparu en 3 séances."

Sous-texte en italique : "— Marie"

En bas : "★★★★★"

Petit texte : "Avis Google — NovaHypnose Paris"

# POSTS BONUS SAISONNIERS

## Post BONUS1 - "Peur de l'avion ? L'été approche."

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Scène photoréaliste. Vue depuis une fenêtre d'aéroport. On voit un avion sur le tarmac à travers la baie vitrée. Au premier plan, de dos, une femme avec un sac de voyage regarde l'avion. Son langage corporel est détendu (pas crispé). Ciel bleu, soleil, ambiance de départ en vacances. Tons chauds et lumineux. Un arbre visible au loin sur le tarmac.

Texte à incruster (en haut) : "Peur de l'avion ?"

Sous-texte : "Il reste du temps pour changer ça avant l'été."

En bas : "2 à 3 séances. C'est tout."

## Post BONUS2 - "Janvier : le mois où tout le monde veut changer"

**Format : Fresque panoramique 16:9 → 4 zones**

**Prompt Nano Banana Pro**

Format panoramique 16:9. Fresque en 4 colonnes. Action dans bande centrale (33% hauteur).

Haut et bas = blanc/or flou.

Zone 1 : Vue photoréaliste carnet neuf ouvert sur table bois. Page blanche "Résolutions 2026" écrit main. Stylo, café fumant. Lumière matinale janvier. Arbre hivernal par fenêtre.

Texte : "Janvier : le mois où tout le monde veut changer." + "Et si cette année, ça tenait ?"

Zone 2 : Illustration minimaliste fond blanc. Bateau stylisé sur eau. Personne souffle sur voile (flèche). Voile bouge à peine. Gouvernail visible sous l'eau. Style dessin épuré.

Texte : "La volonté, c'est souffler sur la voile." + "L'inconscient, c'est le gouvernail."

Zone 3 : Même bateau, main sous l'eau tourne le gouvernail. Bateau change direction.

Personne détendue. Arbre verdoyant en arrière-plan.

Texte : "L'hypnose travaille sous l'eau." + "Directement sur le gouvernail."

Zone 4 : Dégradé or vers blanc, lumineuse nouveau départ. Arbre printanier.

Texte : "Bonne année. Qu'elle soit celle du changement réel." + "Alain Zenatti - novahypnose.fr"

Style global : Blanc, or, ambiance nouveau départ. Arbre évolue de l'hiver au printemps.

**Instructions Panno Cut Pro : Diviser en 4 zones égales.**

---

## **Post BONUS3 - "Sondage : votre rapport à l'hypnose"**

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Fond bleu NovaHypnose. Quatre icônes simplifiées en ligne, blanches, représentant les quatre options du sondage : un point d'interrogation (curieux), un pouce levé (déjà essayé), un sourcil levé (sceptique), une porte entrouverte (hésite). Un arbre stylisé discret en arrière-plan. Style flat design épuré et professionnel.  
Texte à incruster : "Quel est votre rapport à l'hypnose ?"  
Sous-texte : "Votez dans le sondage ci-dessus ↑"

---

## **Post BONUS4 - "Gestion des émotions en famille : les fêtes"**

**Format : Image unique (pas de changement)**

Prompt : Scène photoréaliste d'une table de fête de Noël. Vue légèrement en plongée. La table est magnifiquement dressée, bougies allumées, décorations. Mais une chaise est vide au milieu des convives. Les personnes autour (floues) sont en pleine discussion animée. La chaise vide et l'espace qu'elle crée attirent le regard. Un arbre de Noël flou en arrière-plan. Ambiance chaleureuse mais mélancolique.  
Texte à incruster (en haut) : "Les fêtes."  
Sous-texte : "Pour certains, un champ de mines émotionnel."  
En bas : "Vous avez le droit de ne pas aller bien."

---

## **GUIDE D'UTILISATION - WORKFLOW COMPLET**

### **Étape 1 : Génération dans Nano Banana Pro**

1. **Ouvrir Nano Banana Pro** en mode 16:9
2. **Copier-coller le prompt panoramique** complet du post souhaité
3. **Générer l'image** (une seule image pour tout le carrousel)
4. **Vérifier** que :
  - L'action est bien concentrée dans la bande centrale (33% hauteur)
  - Le haut et le bas sont bien des zones de dégradé/flou
  - L'arbre est présent et évolue selon les zones
5. **Télécharger** l'image en haute résolution

## Étape 2 : Découpe dans Panno Cut Pro

1. Importer l'image panoramique 16:9
2. Sélectionner le nombre de découpes selon le prompt :
  - 4 zones pour carrousels de 4 slides
  - 5 zones pour carrousels de 5 slides
  - 3 zones pour chaque fresque (posts de 6 slides)
3. Ajuster le cadre de découpe :
  - Centrer verticalement sur le couloir d'action (33% central)
  - Vérifier que le texte est bien visible sur chaque zone
4. Exporter chaque slide individuellement en 1080x1080 px

## Étape 3 : Finalisation

1. Compiler les slides dans l'ordre
2. Exporter en PDF pour LinkedIn
3. Uploader sur LinkedIn

## ⚠ CAS PARTICULIERS

### Carrousels de 6 slides

Pour éviter que les zones soient trop étroites :

- Générer 2 fresques de 3 slides chacune
- Exemple : Post S2, Post H4
- Cela garantit la lisibilité maximale

### Images uniques

- Aucun changement de workflow
- Génération directe en format carré ou paysage
- L'arbre reste un élément de marque optionnel

### Réutilisation des slides CTA (Slide finale)

Vous pouvez créer 2-3 templates de slides CTA différents :

- Un pour le pilier Stress/Anxiété (bleu profond → bleu ciel)
- Un pour le pilier Sommeil (bleu nuit → violet étoilé)
- Un pour le pilier Phobies (sombre → lumière)

- Un pour Confiance (sombre → or)

Et les réutiliser pour gagner du temps.

## ASTUCES CRÉATIVES

### Cohérence de l'Arbre

L'arbre devient votre signature visuelle :

- **Zones 1-3** (Problème) : Arbre sombre, dépouillé, branches nues
- **Zones 4-5** (Solution) : Arbre verdoyant, solide, feuilles abondantes
- Cette évolution raconte l'histoire du changement

### Variations saisonnières

- **Hiver** : Arbre nu, neige
- **Printemps** : Bourgeons, feuilles naissantes
- **Été** : Arbre plein, vert éclatant
- **Automne** : Feuilles orangées/dorées

### Palette émotionnelle progressive

Dans chaque fresque, le dégradé doit raconter une histoire :

- **Début** : Tons froids/sombres
- **Milieu** : Transition
- **Fin** : Tons chauds/lumineux

---

## CHECKLIST AVANT PUBLICATION

- L'action est concentrée dans la bande centrale (33% hauteur)
- Le haut et le bas sont bien des zones neutres/floues
- L'arbre est présent et évolue de sombre à verdoyant
- Le texte est lisible sur mobile (taille minimum vérifiée)
- La palette de couleurs correspond à la thématique
- Les zones sont de largeur égale dans Panno Cut
- L'export est en 1080x1080 px par slide
- Le PDF final respecte l'ordre des slides

---

**Note importante** : Ce workflow transforme votre processus de création en un système efficace et cohérent. L'arbre devient votre élément de marque distinctif, et le format panoramique garantit une qualité visuelle

professionnelle sur LinkedIn.