

# LES 7 ERREURS QUI SABOTENT VOTRE PRÉSENCE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

(Et comment les éviter pour enfin obtenir des résultats)



Un guide conçu pour les entrepreneurs qui veulent transformer leur communication digitale en levier de développement.



## Hélène Wangler

### Formatrice en marketing & communication digitale

J'ai créé **Experiens360** avec une conviction forte :

☛ toute entreprise, quelle que soit sa taille, peut apprendre à mieux communiquer, à se rendre visible, et à attirer les bons clients... à condition d'avoir les bons repères.

Je vois trop de pros talentueux poster "à l'aveugle", suivre des modes, ou s'épuiser sur les réseaux sociaux sans retour concret. Ce n'est pas un manque de motivation. C'est un manque de connaissance et de méthode, tout simplement.

☛ C'est pour répondre à ce besoin que je conçois des formations accessibles, finançables et humaines, où on sort de la théorie pour construire du concret, du clair, de l'actionnable.

Experiens360 vous propose :

- Des formations finançables et/ou certifiantes
- Des outils simples pour piloter votre présence en ligne
- Un accompagnement personnalisé, basé sur l'écoute, la pédagogie et l'expérience

Mon approche est à la fois pragmatique et sensible :

Je crois profondément à la puissance du marketing quand il est aligné à la personne que vous êtes, à votre valeur, et à votre mission.

☛ **Ce guide est le prolongement naturel de cet engagement : Vous aider à éviter les pièges fréquents, à reprendre le contrôle de votre communication, et à retrouver confiance dans votre visibilité.**

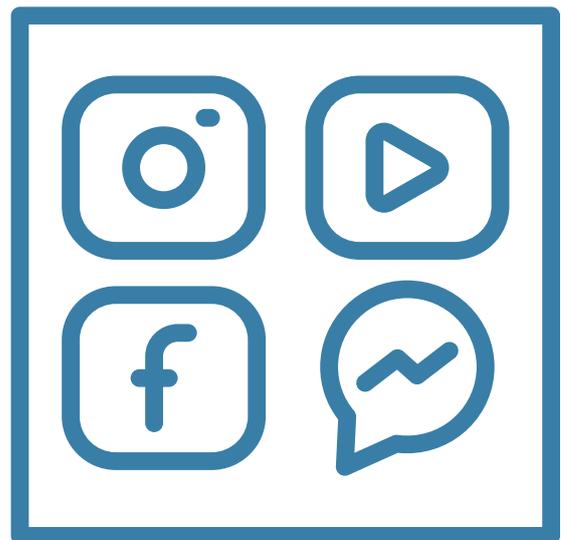
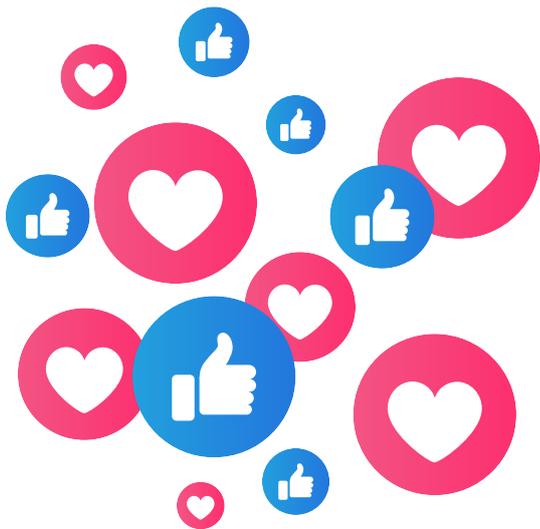
# Introduction

Les réseaux sociaux sont devenus incontournables pour se faire connaître, créer du lien avec sa communauté et attirer des clients.

Mais publier ne suffit plus : sans stratégie, vos efforts peuvent rester invisibles, décousus, inefficaces... voire décourageants.

Dans ce guide, je partage avec vous **les 7 erreurs les plus fréquentes que je rencontre chez les entrepreneurs que j'accompagne.**

Et surtout, je vous donne des clés concrètes pour les éviter et retrouver confiance dans votre communication digitale.



## À qui s'adresse ce guide ?

- Vous êtes indépendant·e, dirigeant·e de TPE ou en reconversion
- Vous essayez d'être présent·e sur les réseaux... mais vous vous sentez perdu·e
- Vous avez envie de communiquer avec impact, sans y passer vos soirées,

**Et si le problème ne venait pas de vous... mais de votre méthode ?**

**Ces 7 erreurs vous aideront à y voir plus clair.**

# Erreur n°1 : publier sans objectif

**“Je publie parce qu’il faut être visible”**

**C’est une phrase que j’entends très souvent. Mais publier sans but précis, c’est comme parler dans le vide...**

**Pourquoi c’est un problème ?**

Quand vous n’avez pas d’objectif clair, vos contenus manquent de direction. Vous partagez des infos, des pensées, des visuels... mais sans fil conducteur.

Résultat : peu d’engagement, peu de retours, et beaucoup de frustration.

Exemple : une sophrologue publie régulièrement des citations inspirantes et des images apaisantes... mais sans interaction ni prise de contact !



**Ce que je vous recommande :**

**Avant chaque publication, demandez-vous :**

**Qu’est-ce que je veux que la personne qui me lit fasse ou retienne ?**

Avoir un objectif ne veut pas dire “être dans la vente à tout prix”. Cela veut simplement dire donner un sens à votre publication.

- Vous faire connaître auprès de nouvelles personnes
- Valoriser votre expertise sur un sujet clé
- Ou obtenir un contact, un commentaire, une prise de rendez-vous

**Pourquoi ça fonctionne ?**

Parce qu’un contenu qui a une intention claire est plus lisible, plus pertinent et plus engageant.

Et parce qu’au-delà de l’algorithme, c’est surtout votre lecteur qui sentira la différence.

**Publier**, ce n’est pas cocher une case. **C’est créer un lien, petit à petit, avec ceux que vous pouvez vraiment aider.**

# Erreur n°2 : vouloir s'adresser à tout le monde

*"Je ne veux pas me fermer de portes"*

**C'est naturel. Mais en communication, plus on est flou... moins on est écouté.**

**Pourquoi c'est un problème ?**

Parler à tout le monde, c'est souvent ne parler à personne. Votre cible ne se reconnaît pas. Elle scrolle. Elle passe...



**Ce que je vous recommande :**

**Décrivez votre client idéal. Son métier. Ses besoins. Ses freins.**

Et parlez-lui directement dans vos contenus. Avec ses mots. Ses références. Ses priorités.

Voici un exemple d'un message clair et ciblé pour un coach en bien-être :

*"Vous avez du mal à poser des limites, à ralentir, à prendre soin de vous sans culpabiliser ?*

*Je vous accompagne pour retrouver du souffle dans votre quotidien."*

**Pourquoi ça fonctionne ?**

Parce qu'on s'adresse à une personne qui vit une situation précise, identifiable, émotionnelle.

# Erreur n°3 : copier ce que font les autres

***“Untel met toujours des selfies sur ses posts LinkedIn, je vais faire pareil !”***

Oui, s’inspirer est utile. Mais reproduire à l’identique sans adapter, c’est perdre ce qui fait votre force : votre personnalité, votre ton, votre approche unique.

## **Pourquoi c’est un problème ?**

Copier déconnecte votre communication de ce que vous êtes.

Elle vous éloigne de vos vrais clients, et vous enferme dans un format qui ne vous correspond peut-être pas.



## **Ce que je vous recommande :**

**Avant d’adopter un format ou un ton, posez-vous ces 4 questions simples :**

- Est-ce que je me sens à l’aise avec ce type de contenu ?
- Est-ce que ma cible est réceptive à cette approche ?
- Est-ce que c’est cohérent avec ce que je propose ?
- Est-ce que j’ai les moyens (temps, outils, compétences) pour produire ce type de contenu régulièrement ?

**La bonne stratégie, c’est celle qui vous ressemble !**

**Et c’est là que votre communication devient magnétique...**

# Erreur n°4 : croire que poster souvent suffit



*“Si je ne poste pas tous les jours, je vais être oublié !”*

**Ce mythe fait perdre du temps, de l'énergie... et de la motivation.**

**Pourquoi c'est un problème ?**

La fréquence sans cohérence n'apporte pas de résultats.



Et à force de vouloir être partout, on s'épuise sans créer de lien.

Vous vous mettez une pression constante, qui finit par générer du stress, de la culpabilité, et parfois même... un blocage total.

Résultat : vous publiez pour “cocher la case”, sans plaisir ni stratégie, et vous perdez le sens de votre communication.

**Ce que je vous recommande :**

**Préférez 2 contenus de qualité par semaine à 5 publications “remplissage”.**

L'important, c'est la régularité sur le long terme,  
Pas l'intensité à court terme.

Vous êtes en vacances et avez du temps pour poster chaque jour ? Tant mieux, mais si vous ne publiez plus pendant les 3 semaines suivantes, ça ne servira pas à grand chose...

**Et surtout : observez ce qui fonctionne, et faites moins... mais mieux.**

# Erreur n°5 : publier sans organisation

*“Je fais mes posts au jour le jour... dès que j’ai une idée.”*

**C’est souvent le cas au début — et c’est normal. Mais très vite, ça devient une source de stress et de charge mentale.**

## **Pourquoi c’est un problème ?**

Sans organisation, votre communication devient chaotique. Vous publiez dans l’urgence, sans fil conducteur... ou vous laissez passer des semaines sans rien partager. Et surtout, cette petite voix revient sans cesse :

*“Il faut absolument que je publie quelque chose aujourd’hui...”*

Résultat : stress, frustration, et perte de sens.



## **Ce que je vous recommande : Structurez votre approche avec un calendrier éditorial simple.**

Pas besoin d’un outil complexe : une feuille Excel ou un tableau blanc suffisent pour commencer.

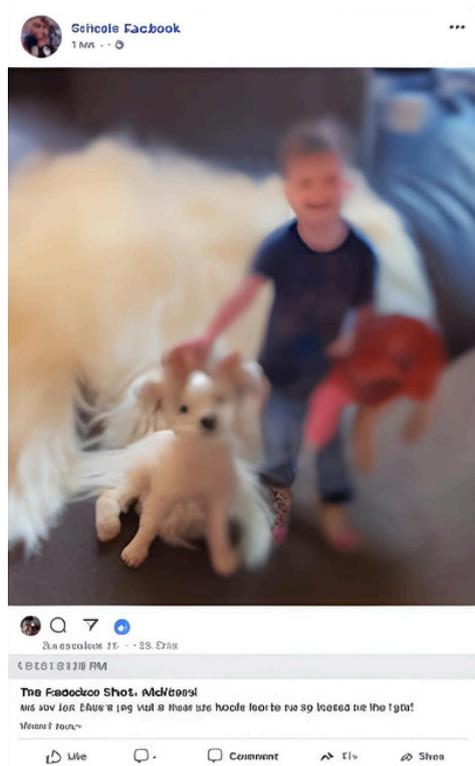
Vous pouvez par exemple :

- Choisir 2 jours fixes de publication par semaine
- Définir 3 grandes thématiques qui vous représentent
- Préparer vos contenus à l’avance, par lots de 2 ou 3

**Dans mes formations, je vous transmets une méthodologie simple et des outils concrets pour gagner en temps, en clarté et en efficacité.**



# Erreur n°6 : négliger le visuel



*“Je n’ai pas le réflexe photo. Et puis, je ne sais pas quoi montrer...”*

**C’est vrai sur le fond... mais sur les réseaux, la forme est la première chose que l’on voit.**

**Pourquoi c’est un problème ?**

Même un message très pertinent peut passer inaperçu si le visuel n’attire pas l’attention ou s’il donne une impression d’amateurisme.

Et à l’inverse, un contenu simple mais bien présenté sera plus facilement lu, partagé... et mémorisé.

On ne consacre en moyenne que 7 secondes à lire un post LinkedIn sur mobile ! Autant être convaincant rapidement...

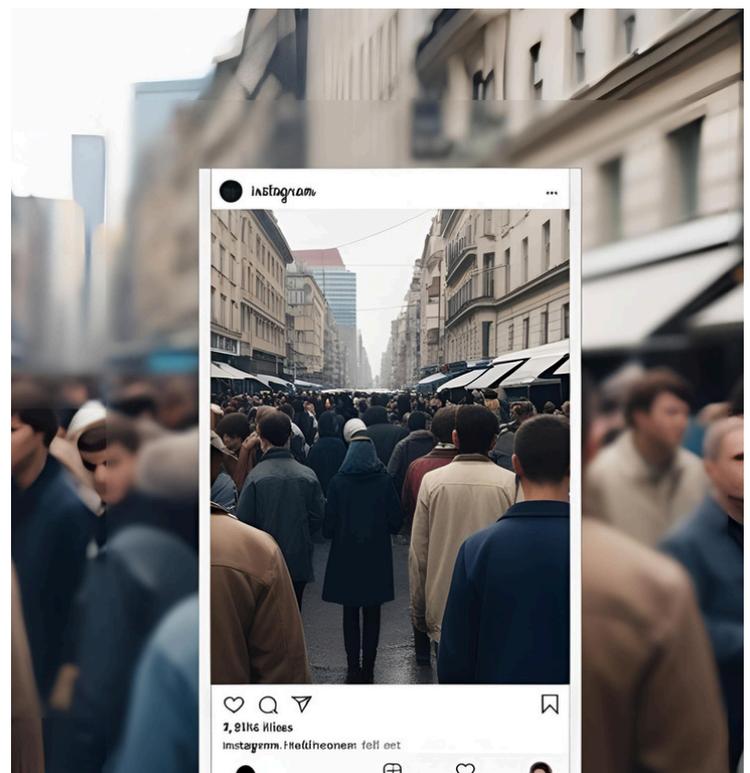
**Ce que je vous recommande :**  
**Apportez un soin particulier à vos visuels, sans pour autant y passer des heures.**

Aujourd’hui, des outils comme Canva vous permettent de créer des visuels propres, cohérents et professionnels, même sans compétences en graphisme.

Voici quelques repères pour des visuels efficaces :

- Une charte graphique simple : couleurs, typographies, logos alignés
- Des visuels clairs, lisibles, surtout sur mobile
- Une structure visuelle récurrente (modèles prêts à l’emploi)

**Un bon visuel n’est pas un “bonus”, c’est un véritable levier de professionnalisation de votre image.**



# Erreur n°7 : ne pas analyser ses résultats

*“Je poste régulièrement... mais je ne comprends pas pourquoi ça ne marche pas.”*

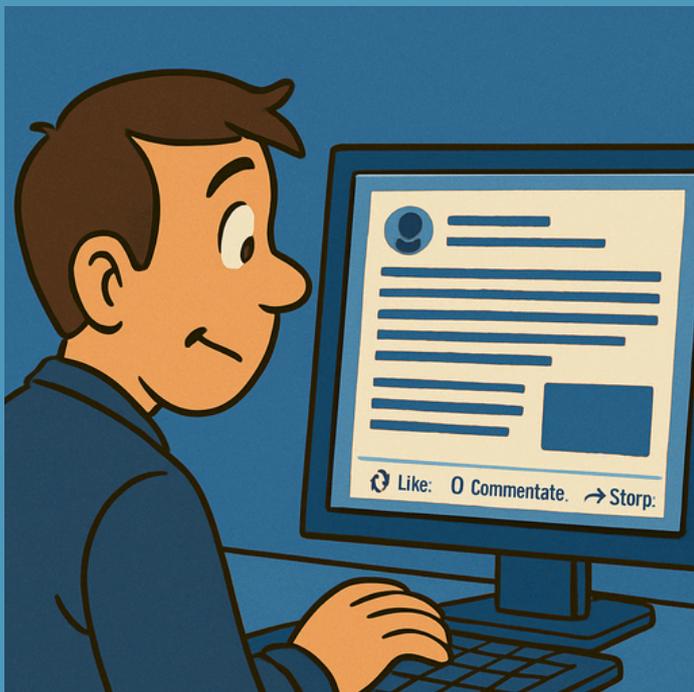
**C’est une phrase que j’entends souvent. Et quand je demande : “Tu as regardé ce qui fonctionne ou non ?”, la réponse est souvent : “Euh... non.”**

## **Pourquoi c’est un problème ?**

Sans analyse, vous avancez à l’aveugle.

Vous continuez à publier ce qui vous plaît (ou ce que vous avez sous la main), sans savoir si cela résonne avec votre audience, si cela génère de l’engagement, ou des prises de contact.

Vous ne capitalisez pas sur vos forces... et vous reproduisez vos erreurs.



## **Ce que je vous recommande : Bloquez au moins 15 mn par semaine pour faire un petit point sur vos contenus :**

- Quels posts ont généré le plus d’interactions ?
- Lesquels ont été partagés, commentés, enregistrés ?
- Quels formats et sujets semblent créer le plus d’écho ?

Ces éléments sont précieux. Ils vous permettent de mieux comprendre ce que votre audience attend... et d’ajuster vos prochaines publications en conséquence.

**Analyser, c’est apprendre. Et apprendre, c’est progresser !**

# Et si vous passiez à l'étape suivante ?



## Vous vous êtes reconnu dans plusieurs de ces erreurs ?

C'est tout à fait normal.

La communication digitale est un exercice exigeant, qui demande de l'intention, de la clarté... et un peu de méthode.

Vous n'avez pas besoin d'être partout, ni d'être parfait. Vous n'avez pas forcément besoin de publier tous les jours. Vous avez simplement besoin d'une stratégie qui vous ressemble, et qui parle vraiment à vos clients.

Mais la bonne nouvelle, c'est que tout cela s'apprend, étape par étape, avec les bons repères et un cadre bienveillant.

C'est exactement ce que je vous propose dans ma formation :  
"Développer son activité grâce aux réseaux sociaux".

## Une formation conçue pour les entrepreneurs et indépendants qui veulent :

- Des bases solides et concrètes
- Une méthode claire pour organiser, créer, et publier
- Des outils simples, testés, que j'utilise moi-même chaque jour dans mon activité
- Un accompagnement de terrain, humain, bienveillant – loin des recettes miracles



10 bis rue des vivants 33100 Bordeaux



helene.wangler@experiens360.com



06 64 00 55 71



www.experiens360.com



On en parle ?  
Réservez vite  
votre échange  
téléphonique  
personnalisé ici.



[Découvrez le programme complet](#)