

**Les trois seuls formats dont
vous avez besoin pour écrire
tous vos posts LinkedIn**

avec des exemples concrets



① Les listes

Une liste, c'est la promesse d'un contenu rapide à lire et facile à retenir.

Pourquoi ça marche ?

- ❑ Capte l'attention immédiatement
- ❑ Offre une lecture fluide et digeste
- ❑ Permet de scanner rapidement les points clés

Comment bien utiliser ce format ?

- ▶ Limitez-vous à 3 à 7 éléments pour ne pas perdre le lecteur.
- ▶ Chaque point doit apporter une réelle valeur (pas de remplissage).
- ▶ Soyez précis et actionnable.

↳ Résultat : Un post structuré, clair et directement utile à votre audience.

▼ Un exemple avec Théophile



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leur...

• 2 sem. 🌐

Accroche →

60 mini-exercices de coaching de moins de 5 minutes pour TON développement personnel et professionnel ↓
(télécharge le guide gratuit)

Call to action →

● **Avant de lire le post**

↳ Enregistre-le pour y revenir

↳ Télécharge le guide gratuit

↳ Choisis un exercice par jour

Corps du contenu →

● **Les exercices de centrage** ↓

1/ La respiration 4-7-8

↳ Inspire 4 secondes

↳ Retiens 7 secondes

↳ Expire 8 secondes

2/ L'ancrage corporel

↳ Sens tes pieds au sol

↳ Redresse ta colonne

↳ Détends tes épaules



469

192 commentaires • 81 republications

Corps du
contenu →



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leur...

• 2 sem. 🌐

3/ La visualisation express

- ↳ Ferme les yeux
- ↳ Imagine ton objectif atteint
- ↳ Ressens les émotions

4/ Le scan corporel rapide

- ↳ Démarre par les pieds
- ↳ Remonte jusqu'à la tête
- ↳ Note les tensions

5/ Le reset mental

- ↳ Expire fortement
- ↳ Secoue tout ton corps
- ↳ Recommence à zéro

● **Les exercices de prise de conscience** ↓

6/ Les 3 vérités

- ↳ Une vérité sur toi
- ↳ Une vérité sur la situation
- ↳ Une vérité sur tes options



469

192 commentaires • 81 republications



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leur...

• 2 sem. 🌐

7/ Le triangle des émotions

↳ Ce que je ressens

↳ Ce que je pense

↳ Ce que je veux

8/ La photo mentale

↳ Capture l'instant présent

↳ Note 3 détails positifs

↳ Projette-toi dans 1 an

9/ L'exploration des valeurs

↳ Choisis 3 mots clés

↳ Définis leur sens pour toi

↳ Évalue ton alignement

10/ Le journal minute

↳ Une émotion dominante

↳ Une situation déclenchante

↳ Une action possible

🕒 Les exercices de prise de décision ↓



   469

192 commentaires • 81 republications

Corps du
contenu →



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leur...

• 2 sem. 🌐

11/ La balance décisionnelle

- ↳ 2 pour, 2 contre
- ↳ Impact à court terme
- ↳ Impact à long terme

12/ Le conseil inversé

- ↳ Donne le pire conseil possible
- ↳ Analyse pourquoi c'est mauvais
- ↳ Dédus la bonne décision

Retrouve le reste des exercices dans le carrousel.

● **Pourquoi ces exercices vont être utile pour toi (ou tes clients)** ↓

- ↳ Ils sont courts et précis
- ↳ Ils créent un impact immédiat
- ↳ Ils sont facilement mémorisables
- ↳ Ils s'adaptent à tous les contextes

● **Comment les utiliser ?**

- ↳ Choisis-en un par jour
- ↳ Adapte-le à ta situation
- ↳ Mesure son impact
- ↳ Note les résultats dans ton carnet

   469

192 commentaires • 81 republications

Corps du
contenu →

Call to
action →



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leur...

• 2 sem. 🌐

Si ce post t'a aidé / plu : [republie-le ↻]

Ça m'aide ÉNORMÉMENT.

Ensemble, on va changer la perception du coaching.

   469

192 commentaires • 81 republications

② Les frameworks

Un framework est un guide structuré qui aide votre audience à résoudre un problème précis.

Pourquoi ça marche ?

- ❑ Apporte une solution concrète
- ❑ Structure la pensée du lecteur
- ❑ Rend un concept complexe plus facile à appliquer

Comment bien utiliser ce format ?

- ▶ Décomposez le processus en 3 à 5 étapes claires.
- ▶ Illustrez avec un exemple concret pour ancrer l'idée.
- ▶ Rendez chaque étape actionnable et simple à appliquer.

↳ Résultat : Un post qui apporte une transformation réelle à votre audience.

▼ Un exemple avec Théophile



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leu...

• 3 sem. 🌐

Accroche →

Un client te parle de son trauma en coaching.

Toi tu veux l'aider → ÉNORME erreur.

Fais ça à la place ↓

Les Etapes →

1/ Quand ton client dit : "J'ai fait une dépression il y a 2 ans..."

● **Le coach qui se prend pour un thérapeute →**

↳ "Raconte-moi ce qui s'est passé"

↳ "Comment tu te sens maintenant ?"

↳ "Je peux t'aider à surmonter ça"

● **Le vrai coach bien formé →**

↳ "Merci de ta confiance"

↳ "Parlons de tes objectifs actuels"

↳ "Concentrons-nous sur le présent et tes objectifs"

2/ Quand ton client partage : "Mon père était violent..."

● **Le coach qui se prend pour un thérapeute →**

↳ Creuse les détails

↳ Tente d'analyser l'impact

↳ Propose des solutions

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leu...

• 3 sem. 🌐

● **Le vrai coach bien formé** →

- ↳ "Je comprends que c'est important"
- ↳ "Un thérapeute pourrait t'aider avec ça"
- ↳ "Mon rôle est de t'accompagner vers l'avant"

3/ **Quand ton client demande : "Tu penses que je devrais arrêter mes antidépresseurs ?"**

● **Le coach qui se prend pour un thérapeute** →

- ↳ Donne son avis médical
- ↳ Partage son expérience personnelle
- ↳ Conseille des alternatives

● **Le vrai coach bien formé** →

- ↳ "C'est une question pour ton médecin"
- ↳ "Je ne suis pas qualifié pour ça"
- ↳ "Restons focus sur tes objectifs"

4/ **Quand ton client insiste : "Mais j'ai besoin d'en parler..."**

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications

Les Etapes →



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leu...

• 3 sem. 🌐

● **Le coach qui se prend pour un thérapeute** →

- ↳ Cède par empathie mal placée
- ↳ Devient un confident
- ↳ Sort de son champ de compétences

● **Le vrai coach bien formé** →

- ↳ "Je peux te recommander un professionnel qualifié"
- ↳ "Voici les contacts de bons thérapeutes"
- ↳ "On reprendra quand tu auras avancé sur ce point"

● **Les 3 phrases qui protègent** →

- 1/ "Je comprends ton besoin, ET ce n'est pas mon domaine d'expertise"
- 2/ "Un thérapeute est formé spécifiquement pour t'aider avec ça"
- 3/ "Mon rôle est de t'accompagner vers tes objectifs futurs"

La règle d'or : La clarté de tes limites = La qualité de ton accompagnement

● **Le coaching n'est pas une thérapie low-cost**

- ↓ C'est une discipline à part entière
- ↓ Avec ses propres règles, limites et expertises

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications

Les Etapes →



Théophile Laroussinie • 1er



J'aide les coachs à se concentrer sur leu...

• 3 sem. 🌐

● **Ta posture définit notre profession.**

Je pense que c'est fondamental de le rappeler.

Si toi aussi : [republie 🔄] ce post.

Ça m'aide énormément.

Ensemble, on va changer la perception du coaching.

CTA →

   469

192 commentaires • 81 republications

③ Les histoires

Les histoires captivent, inspirent et marquent les esprits.

Pourquoi ça marche ?

- ❑ Engage émotionnellement le lecteur
- ❑ Crée un lien authentique avec votre audience
- ❑ Rend votre message mémorable

Comment bien utiliser ce format ?

- ▶ Commencez par une situation forte qui attire l'attention.
- ▶ Décrivez un conflit ou un obstacle pour créer du suspense.
- ▶ Terminez par une leçon ou une transformation.

↳ Résultat : Un post puissant qui connecte et inspire.

▼ Un exemple avec Barthélemy



Barthélémy Fendt • Abonné

J'interviewe les plus grand(e)s athlètes pour comprendre...
2 sem. • 🌐

1998 : J'écris dans mon carnet : je veux devenir champion de tennis.

2007 : Je crie sur mon père que je ne jouerai plus jamais.

2008 : Je découvre le rugby - j'adore (surtout les copains)

2013 : Je me blesse 3 ans - j'arrête le rugby.

2014 : Je commence sérieusement la musculation

2014 : J'écris mon premier article sur « comment avoir des abdos »

2015 : Je cours mon premier marathon

2015 : Je lance un média dans le sport

2016 : Premier triathlon (une catastrophe)

2017 : Premier triathlon Half Iron Man Sub 6h

2018 : Le média passe le million de visiteurs

2019 : On abandonne le média et impasse sportive : addiction / alcool / drogue

2019 : Je réagis, reprends l'entraînement et lance Extraterrien

2020 : Papa et premier partenaire

L'histoire →

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications



Barthélémy Fendt • Abonné

J'interviewe les plus grand(e)s athlètes pour comprendre...
2 sem. • 🌐

2021 : 100 épisodes sur le podcast

2022 : Enfin une interview filmée !

2022 : Opération, un médecin me dit "Oublis la course à pied"

2023 : Je cours mon 5e marathon.

2023 : Le podcast passe le million d'écoutes, on ouvre un studio

2023 : Je lis 17 livres sur la science de l'entraînement, la performance et la préparation mentale

2023 : Premier Hyrox et abandon

2024 : J'enchaîne un Hyrox, le GR20, le marathon des jeux en 3 mois

2024 : Le média compte une audience de 200k personnes. On travaille avec les plus grandes marques.

En 2025 :

- Je prévois de faire 6 Hyrox en 6 mois

- Je lance un programme HYROX (Lien en commentaire 📌)

- Je vise x2 sur l'audience et le CA

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications

L'histoire →



Barthélémy Fendt • Abonné

J'interviewe les plus grand(e)s athlètes pour comprendre...
2 sem. • 🌐

On voit beaucoup de succès fulgurants sur LinkedIn.
Le mien est beaucoup plus sinueux.

Mais une chose est sûre, chaque échec permet de visualiser un peu mieux les réussites.

PS : Si tu ne me connais pas, je m'appelle Barthélémy Fendt
J'ai interviewé +300 champions sur mon média Extraterrien et j'analyse leur méthode dans ma newsletter. (lien en commentaire) 📌

👍💡❤️ 469

192 commentaires • 81 republications

L'histoire →

En résumé : quel format choisir ?

- ✓ Besoin d'un post clair et rapide à lire ? → Faites une liste.
- ✓ Besoin d'expliquer une méthode concrète ? → Utilisez un framework.
- ✓ Besoin de captiver votre audience ? → Racontez une histoire.

**Maîtrisez ces 3 formats et vos posts
LinkedIn deviendront irrataables.**

**Votre tour : Quel format utilisez-vous
le plus ?**

**Partagez  ce post pour aider
d'autres personnes à mieux écrire.**

**Suivez-moi, Roodeley , pour des
stratégies éprouvées.**