

30 HOOKS INSTAGRAM

Cliquez sur un hook pour le copier. Adaptez les parties **[EN MAJUSCULES]** à votre contenu.

Tous (29) Curiosité Émotion Provocation Valeur Preuve

Curiosité OUVRE UNE BOUCLE

Le cerveau humain **ne supporte pas** une question sans réponse. Ces hooks laissent la phrase ouverte – le lecteur **doit** continuer pour la fermer.

HOOK 01 BOUCLE OUVERTE

CE QUE PERSONNE NE VOUS DIT SUR [SUJET]...

Le mot **"personne"** crée un sentiment d'exclusivité. Les "..."**laissent la phrase ouverte** – le cerveau veut absolument la suite.

HOOK 02 MYSTÈRE

J'AI DÉCOUVERT QUELQUE CHOSE QUI A TOUT CHANGÉ.

Vague, mais **prometteur**. Le mot "découverte" active l'instinct d'exploration. La transformation sous-entendue retient l'attention.

HOOK 03 IDENTIFICATION

LA VRAIE RAISON POUR LAQUELLE [RÉSULTAT] NE FONCTIONNE PAS POUR VOUS.

Implique que l'audience **fait une erreur** sans le savoir. Tout le monde veut savoir si c'est son cas.

HOOK 04 SECRÈT + OBSCURITÉ

PERSONNE NE PARLE DE ÇA. ET C'EST LE PROBLÈME.

Double tension : un secret + un problème. Le cerveau déteste l'information manquante – il reste pour comprendre.

HOOK 05 PATTEAU INTERRUPT

ARRÊTEZ DE SCROLLER. CE POST VA VOUS CHANGER.

L'apostrophe directe **casse le rythme** du scroll automatique. On obéit par réflexe avant même de réfléchir.

HOOK 06 TENSION NARRATIVE

JE N'AURAIS JAMAIS DÛ PUBLIER ÇA, MAIS...

L'admission simulée donne l'impression d'un **secret qui "sort"**. Le "mais..." rend la suite inévitable.

Émotion TOUCHE AVANT DE CONVAINCRE

On **retient ce qu'on ressent**. Ces hooks créent une connexion émotionnelle avant même de parler du contenu.

HOOK 07 VULNÉRABILITÉ

IL Y A [X] ANS, J'AVAIS HONTE DE [SITUATION].

La **vulnérabilité authentique** brise la garde. L'audience se reconnaît et veut savoir comment la situation a changé.

HOOK 08 RÉCILLIANCE

ON M'A DIT QUE JE N'Y ARRIVERAIS JAMAIS. VOILÀ CE QUI S'EST PASSÉ.

L'histoire du **underdog** est universelle. Le rejet puis le rebond active l'empathie et la curiosité.

HOOK 09 RECHET STYLÉ

CE QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR AVANT DE [ERREUR].

Positionne l'auteur comme quelqu'un qui a **souffert pour vous**. Émotion + valeur pratique en une phrase.

HOOK 10 PARADOXE

AUJOURD'HUI J'AI PLEURÉ. VOICI POURQUOI C'EST UNE BONNE NOUVELLE.

Contradiction émotionnelle forte. Pleurer + bonne nouvelle ? Le cerveau veut résoudre ce paradoxe immédiatement.

HOOK 11 APPARTENANCE

SI TU TE RECONNAIS LÀ-DEDANS, CE POST EST POUR TOI.

Crée un **sentiment d'appartenance** avant de décrire le contenu. L'audience veut savoir si elle est "dans le club".

HOOK 12 INSPIRATION

LA CHOSE LA PLUS DIFFICILE QUE J'AI JAMAIS FAITE ÉTAIT AUSSI LA MEILLEURE.

Tension entre **douleur et récompense**. Déclenche la curiosité sur le "quoi" et inspire en même temps.

Provocation CRÉE LE DÉSACCORD

Les gens **commentent ce qui les dérange**. Ces hooks créent une friction volontaire – pour ou contre, l'audience réagit.

HOOK 13 SECRÈT

OPINION IMPOPULAIRE : [AFFIRMATION CHOC].

Préviens qu'on va **déranger**. Ceux qui sont d'accord s'identifient, les autres commentent. Les deux font monter l'engagement.

HOOK 14 CONTRE-PAR

NON, [IDÉE REÇUE] N'EST PAS LA SOLUTION.

Contredit une **croyance commune**. Déclenche immédiatement "mais pourquoi ?" – l'engagement suit naturellement.

HOOK 15 AUTORITÉ

TOUT LE MONDE A TORT SUR [SUJET]. VOILÀ LES PREUVES.

"**Tout le monde**" inclut l'audience. Elle veut savoir si elle a tort. Le mot "preuves" crédibilise l'affirmation.

HOOK 16 AUTHENTICITÉ

JE VAIS PROBABLEMENT PERDRE DES ABONNÉS AVEC CE POST.

Signal d'authenticité maximale. Le **risque assumé** publiquement donne encore plus envie de lire.

HOOK 17 ALERTE

ARRÊTEZ DE FAIRE [HABITUDE COMMUNE]. ÇA VOUS COÛTE CHER.

Interpelle **directement**. Le coût sous-entendu – argent, temps, santé – force à rester pour savoir.

HOOK 18 CONTRASTE

LES GENS QUI RÉUSSISSENT FONT [X]. LES AUTRES FONT [Y].

Crée deux camps clairement définis. L'audience veut **s'identifier au premier** – le contraste binaire est immédiatement lisible.

Valeur directe DONNE AVANT DE DEMANDER

Une **promesse concrète** = un clic garanti. Ces hooks annoncent clairement ce que le lecteur va obtenir.

HOOK 19 LISTE + NOSTALGIE

[X] CHOSES QUE J'AURAIS AIMÉ SAVOIR À [ÂGE/MOMENT].

Le **chiffre annonce la structure**. Le contexte temporel permet à l'audience de se projeter facilement.

HOOK 20 RÉSULTAT RAPIDE

COMMENT J'AI [RÉSULTAT] EN [TEMPS] SANS [SACRIFICE].

Résultat + rapidité + facilité dans une seule phrase. La formule classique – toujours aussi efficace.

HOOK 21 SAVE - ALSO

SAUVEGARDEZ CE POST. VOUS EN AUREZ BESOIN PLUS TARD.

Injonction directe + utilité future. **Booste les sauvegardes** – signal fort pour l'algorithme Instagram.

HOOK 22 EXCLUSIVITÉ

LE HACK GRATUIT QUE LES PROS FACTURENT [PRIX].

Contraste **gratuit vs payant**. L'audience se sent privilégiée d'avoir accès à quelque chose de normalement réservé.

HOOK 23 RACCOURCI

VOICI CE QUE JE FERAIS SI JE RECOMMENÇAIS DE ZÉRO.

Expérience **distillée en raccourci**. Tout le monde veut le chemin le plus court. "De zéro" rassure les débutants.

HOOK 24 EFFORT MINIMAL

EN [X] MINUTES PAR JOUR, VOUS POUVEZ [RÉSULTAT].

Quantifier l'**effort** rend la promesse crédible et abordable. Le temps est la ressource la plus précieuse.

Preuve sociale LES AUTRES VALIDENT

On **suit ce que les autres font**. Ces hooks utilisent les chiffres, les témoignages et l'autorité pour déclencher la confiance.

HOOK 25 CHIFFRE + FOMO

[CHIFFRE] PERSONNES ONT ESSAYÉ ÇA. LES RÉSULTATS SONT FOUS.

Le **chiffre précis** crédibilise. "Résultats fous" est volontairement vague – juste assez pour garder la curiosité.

HOOK 26 TÉMOIGNAGE

MON CLIENT A FAIT [RÉSULTAT] EN [TEMPS]. VOICI EXACTEMENT COMMENT.

Témoignage indirect + méthode = **preuve + valeur**. Le mot "exactement" promet la précision.

HOOK 27 FOMO + INCLUSION

CE POST A CHANGÉ LA VIE DE [X] PERSONNES. À VOUS.

Le **"à vous"** inclut directement le lecteur. Si ça a marché pour X personnes – pourquoi pas lui ?

HOOK 28 AUTORITÉ DÉLÉGUÉE

J'AI DEMANDÉ À [EXPERT/COMMUNAUTÉ]. VOICI CE QU'ILS M'ONT DIT.

Double crédibilité : l'auteur + la source externe. Déléguer l'autorité à un expert amplifie la confiance.

HOOK 29 ÉLITE + SECRET

CE QUE LES [TOP 1%] DE [DOMAINE] FONT DIFFÉRENNEMENT.

L'élite **fascine universellement**. Le contraste 1% vs masse est immédiatement parlant et puissant.

HOOK 30 NORME SOCIALE

DÉS MILLIERS DE PERSONNES FONT ÇA CHAQUE MATIN. VOUS DEVRIEZ AUSSI.

La **norme de groupe** active le comportement grégaire. "Vous devriez aussi" est une invitation, pas une pression.

BESOIN D'UN CONTENU QUI CONVERTIT ?

Ces hooks sont un point de départ. Pour une stratégie de contenu complète – contactez-moi.

ME CONTACTER

Contact : Paul.Bathellier.pro@outlook.fr