Damien
@damien.mapt

Clickflow

13 skills gratuits pour booster ton Instagram avec Claude

L'installation en 5 minutes, ce que fait chaque skill, et par où commencer pour améliorer ton profil et tes Reels dès aujourd'hui.

À savoir avant de commencer : Instagram Agent Skill est **gratuit et open source** (licence MIT) : github.com/Jakeschincariol/instagram-agent-skill. Il ne publie, ne commente et n'envoie **rien tout seul** : il prépare, tu valides et tu publies toi-même. C'est voulu, et c'est ce qui protège ton compte.

Ce qu'il te faut

- **Un compte Claude** (claude.ai). Un abonnement payant est conseillé pour l'utiliser souvent.
- 5 minutes. Aucune clé, aucun compte à connecter.

La méthode la plus simple : sur ton téléphone, rien à installer

1. Ouvre l'appli Claude (gratuite) ou claude.ai, nouvelle conversation.
2. Fais une capture d'écran de ton profil Instagram (photo, bio, Reels épinglés visibles). Si tu peux, ajoute 1 ou 2 captures de tes derniers Reels avec leurs vues.
3. Colle ce message, joins tes captures et envoie :

À COPIER-COLLER

Tu es mon expert Instagram, comme un community manager senior. Je t'envoie des captures de mon profil. Réponds en français, avec le tutoiement.

1. NOTE SUR 100 : note mon profil sur 100 avec ce barème (note chaque ligne) : photo de profil claire et reconnaissable /10 ; nom + sous-titre qui disent ce que je fais /15 ; bio qui dit à qui je m'adresse et ce qu'on gagne à me suivre /20 ; appel à l'action + lien /10 ; Reels épinglés qui donnent envie /15 ; cohérence visuelle de la grille /15 ; accroches visibles sur les miniatures /15. Pour chaque ligne en dessous du maximum, dis-moi en une phrase ce qui me fait perdre des abonnés et comment le corriger.

2. MA BIO RÉÉCRITE : propose 3 versions de bio prêtes à coller (150 caractères maximum chacune, avec un appel à l'action), de styles différents : directe, drôle, preuve chiffrée (n'invente aucun chiffre : si tu n'en as pas, mets [chiffre]).

3. MON PLANNING DE LA SEMAINE : 5 idées de Reels adaptées à mon compte. Pour chacune : l'accroche (la première phrase, moins de 12 mots), le script en 5 phrases courtes, et le meilleur moment pour poster selon mon public (dis-le clairement si c'est une estimation).

Avant de commencer, si une information te manque pour bien noter (mon objectif, ma cible), pose-moi une seule question, puis continue.

Astuce : réponds-lui ensuite « Réécris-moi le script du Reel 1 en version 30 secondes » ou « Note ma nouvelle bio ».

Aller plus loin : installer le pack complet (Claude.ai)

1. Ouvre une conversation sur claude.ai.
2. Colle ce message :

À COPIER-COLLER

Installe les skills de ce dépôt pour que je puisse les utiliser :
https://github.com/Jakeschincariol/instagram-agent-skill
Ensuite, vérifie que la commande /ig-profile fonctionne.

Installation avec Claude Code

Colle ce message dans Claude Code, il s'occupe de tout :

À COPIER-COLLER

Installe les skills Instagram de https://github.com/Jakeschincariol/instagram-agent-skill : clone le dépôt, copie les dossiers skills/ig-* dans ~/.claude/skills/, puis dis-moi si je dois redémarrer la session.

Les 13 skills, en français

/ig-profile	Note ton profil sur 100 et réécrit ce qui t'a fait perdre des points.
/ig-viral	Trouve les Reels qui marchent dans ta niche, classés selon leur performance par rapport à leur compte.
/ig-reel	Écrit un script de Reel avec 3 accroches, notées avant que tu tournes.
/ig-caption	Écrit ta légende et te montre ce qu'on voit avant le « ... plus ».
/ig-carousel	Prépare un carrousel : la couverture et le texte de chaque slide.
/ig-story	Prépare tes stories du jour, avec l'emplacement des stickers.
/ig-plan	Planifie ta semaine de publications, tous formats confondus.
/ig-comment	Propose des idées de commentaires à laisser sous les posts des autres.
/ig-reply	T'aide à répondre aux commentaires reçus.
/ig-dm	Prépare tes messages privés : réponses aux mots-clés et relances.
/ig-repurpose	Transforme une vidéo ou un podcast en plusieurs Reels et carrousels.
/ig-audit	Analyse tes anciens posts pour trouver ce qui a le mieux marché.
/ig-human	Rend les textes plus naturels et enlève les tournures « écrites par une IA ».

Par où commencer (dans cet ordre)

À COPIER-COLLER

/ig-profile Voici mon compte : [ton @, ta bio, ce que tu proposes, à qui tu parles]

Tu obtiens ta note sur 100 et une nouvelle bio. Garde ce qui te ressemble.

À COPIER-COLLER

/ig-viral Ma niche : [ta thématique, ex. « outils IA pour entrepreneurs »]

À COPIER-COLLER

/ig-reel Sujet : [ton idée de vidéo]. Ton : pédagogique et posé, je tutoie.

À COPIER-COLLER

/ig-plan Je publie [nombre] fois par semaine. Planifie ma semaine.

Garder ton compte en sécurité

- Ne laisse **aucun outil publier, commenter, s'abonner ou envoyer des DM à ta place** : Instagram l'interdit et peut bloquer ton compte.
- Pour les réponses automatiques aux mots-clés en DM, passe par un outil autorisé par Instagram (ex. ManyChat), qui répond seulement quand quelqu'un commente.
- Relis toujours avant de publier : l'outil propose, toi tu décides.

Tu veux d'autres astuces IA comme celle-ci ? Suis **@damien.mapt** sur Instagram : une nouvelle chaque semaine.