

# ÉCHO.

Comment Peggy Girault a produit 36 publications  
en 2 mois — dans sa voix, sans en réécrire une  
seule.

- > Design partner : Peggy Girault
- > Hypnothérapeute microbiote · Étincelle Ta Vie
- > 6 ans de pratique · 12 mois de co-construction

# Qui est Peggy. Pourquoi cette étude existe.

Peggy Girault exerce comme hypnothérapeute spécialisée microbiote depuis 6 ans à travers sa marque **Étincelle Ta Vie**. Elle accompagne des femmes 45-60 ans sur des programmes longs combinant hypnose, nutrition et travail somatique. Plus de 8 000 personnes la suivent sur Instagram. Elle publie 4 fois par semaine.

Elle est aussi ma mère. Oui, vraiment. Et c'est exactement pour ça que cette étude existe.

**La transparence avant le pitch.** Peggy est mon design partner depuis 12 mois. Non payant. C'est elle qui a permis qu'Écho existe — par ses transcripts, sa méthode, ses contenus historiques, et par sa disponibilité à prototyper pendant un an sans rémunération. Cette relation familiale est ce qui rend cette étude possible. C'est aussi ce qui en fait, pour l'instant, mon seul cas en production.

## CE QUI BLOQUAIT AVANT ÉCHO

Peggy connaît parfaitement sa méthode. Elle l'a écrite, structurée, enseignée. Mais elle se heurtait à un mur opérationnel récurrent : produire son contenu Instagram. Chaque post lui prenait **2 à 3 heures** — entre l'idée, la rédaction, la vérification de la voix, la mise en page.

Résultat : 1 à 2 posts par semaine, zéro quand sa pratique reprenait le dessus. Aucun rythme tenable. Aucune façon de capitaliser sur sa voix sans y consacrer du temps qu'elle ne récupérait pas en clientèle.

## CE QUE COMÈTE STUDIO N'EST PAS

Écho n'est pas un générateur. Pas un wrapper ChatGPT. Pas un assistant qui rédige à la demande. C'est un système éditorial calibré sur 9 dimensions — voix, méthode, vocabulaire, frameworks, modèles, cartographie de spécialité, posture commerciale, intentions algorithmiques, pédagogie écrite. La distinction fait que Peggy publie des contenus qui sont les siens.

# Écho. Système éditorial calibré.

---

Écho est la première des trois apps qui composent Orbite — l'écosystème logiciel propriétaire que Comète Studio construit pour chaque thérapeute. Écho prend en charge la production de contenu Instagram, calibrée sur la voix réelle de la thérapeute. Pas un template. Pas un preset. Une calibration qui apprend en continu.

## 01 / Système éditorial complet, pas un générateur

Architecture en 3 onglets : Créer, Historique, Rapports. Triple point d'entrée créatif (depuis zéro, à partir d'idées générées, ou structuration de brouillon existant). Conversation contextuelle sur les publications passées. OCR sur captures Meta Business Suite pour extraction automatique des KPI.

---

## 02 / Calibration voix exacte

Écho est nourri des transcrits complets de Peggy (vidéos YouTube, podcasts, lives Instagram, mails clientes). Le système identifie son vocabulaire, ses métaphores, ses tics de langage, ses phrases-clés signature. La voix générée est indiscernable de la sienne — parce qu'elle l'est, structurellement.

---

## 03 / Apprentissage continu sur top posts

Le système identifie automatiquement les publications qui performant le mieux et les réinjecte comme exemples dans les générations futures. La voix s'affine au fil du temps. Plus Peggy publie, plus Écho devient précis sur ce qui fonctionne réellement chez son audience.

---

## 04 / Mécanique algorithmique encodée en intentions

Au lieu de demander "écris-moi un post", Peggy choisit une intention stratégique : faire partager en DM, faire enregistrer, décrocher un RDV, créer du dialogue. Le système optimise alors la structure pour la mécanique algorithmique correspondante. La veille mensuelle de Comète Studio sur l'évolution d'Instagram garde cette mécanique à jour (latence cible : moins de 30 jours).

---

# Ce qui s'est passé. Chiffres bruts.

Période mesurée : 2 mois d'usage continu d'Écho par Peggy. Source : Meta Business Suite, données vérifiables côté compte Étincelle Ta Vie.

## 976 600

VUES INSTAGRAM CUMULÉES

→ Sur 36 publications produites via Écho

## +2 400

FOLLOWERS GAGNÉS

→ Audience nette en croissance organique

## 2,06%

ENGAGEMENT MOYEN

→ Vs 1,2% benchmark hypnothérapie · +72%

## 100%

ADOPTION CONTENU

→ 36 / 36 posts publiés tels quels, sans réécriture

### Ce qui se passe vraiment derrière les chiffres.

→ **Rythme.** 36 publications en 2 mois représente une cadence que Peggy n'avait jamais tenue auparavant. Écho a éliminé le goulot "syndrome de la page blanche" qui la bloquait 2 à 3 fois par semaine.

→ **Adoption.** Validation oui, réécriture non. Peggy n'a pas modifié un seul des 36 posts avant publication. Le copy passe pour le sien parce qu'il est le sien — Écho est nourri de 2 ans de ses propres contenus.

→ **Détection.** 2,06% d'engagement vs 1,2% benchmark = profil de compte humain à forte rétention. Aucun signal de génération automatique détecté par l'algorithme sur les 36 publications.

# Trois publications. Trois fois sa voix.

Voici trois publications produites par Écho et publiées telles quelles par Peggy. Aucune réécriture. Aucun lissage. Aucune harmonisation a posteriori. Le ton, le tutoiement, le rythme des phrases courtes, les marqueurs signatures ("Enregistre cette recette", "Garde ça sous le coude", "Ton ventre mérite") — tout vient directement de 2 ans de ses contenus historiques.

## Marbré microbiote

3 504 vues · 162 interactions · 94 enregistrements

"Enregistre cette recette. Tu vas en avoir besoin pour ton prochain goûter sans fringale derrière. Tu connais ce moment ? Tu veux quelque chose de doux, de réconfortant... mais tu sais que derrière, ça va appeler autre chose. Et encore autre chose. Ce marbré, je l'ai créé pour ça. Pour que le plaisir ne devienne pas une spirale. [...] Pourquoi cette version soutient TON microbiote : → la poudre d'amande rassasie vraiment (exit la fringale de 18h) → sans gluten — plus douce pour certaines digestions sensibles → l'index glycémique reste bas — pas de pic de sucre, pas de craquage derrière → le chocolat noir nourrit tes bonnes bactéries intestinales. Parce que oui. Le plaisir peut aussi prendre soin de ton microbiote."

## Tremette olivade

1 698 vues · 89 interactions · 39 enregistrements

"Tu gères toute la semaine... et tu craques à l'apéro ? Ce n'est pas un manque de volonté. Moi aussi je pensais que c'était ma faute. En réalité, j'arrivais affamée, frustrée — et mon microbiote n'avait aucune chance de résister. Alors j'ai changé d'approche. Pas de restriction. Pas de culpabilité. Un apéro qui me fait vraiment plaisir ET qui soutient mon ventre en même temps. [...] Ce que ça fait selon TON microbiote : → les bons gras de l'olive nourrissent les bactéries bénéfiques → l'ail agit comme un prébiotique naturel → la texture riche envoie un signal de satiété au cerveau → tu grignoteras beaucoup moins automatiquement après."

## Noix du Brésil

7 475 vues · 157 interactions · 42 enregistrements

"Enregistre ce réel — les conseils nutrition « pour tout le monde » ne sont pas faits pour TON corps. « 2 noix du Brésil par jour. » Tu l'as vue passer partout. Instagram, podcasts santé, articles bien-être... Et tu l'as peut-être appliquée, consciencieusement, sans te poser de questions. Le problème ? Cette règle a été pensée pour une femme moyenne. Pas pour toi. [...] Selon TON terrain, la quantité adaptée peut être très différente : → ton statut thyroïdien → ton niveau d'inflammation → TON microbiote intestinal → ta capacité d'absorption réelle. Trop peu, et tu passes à côté d'un soutien précieux. Trop, et tu surcharges un corps qui n'en avait pas besoin."

### TÉMOIGNAGE PEGGY · V1.1

Citation directe de Peggy en cours de production.

Interview structurée prévue · 4 questions sur le déclic, la calibration, l'effet temps, l'ouverture vers Vigie et Foyer.

# Écho est la première brique. Pas la dernière.

Écho fait partie d'Orbite — l'écosystème logiciel propriétaire que Comète Studio construit pour chaque thérapeute. Trois apps qui se nourrissent mutuellement : Écho produit le contenu, Vigie pilote les RDV, Foyer accueille les clientes.

## Orbite. Trois apps. Une voix.

- ÉCHO** Production de contenu Instagram calibrée. — En production chez Peggy depuis 2 mois.
- VIGIE** Copilot stratégique des RDV diagnostic. Analyse pré-RDV en 8 blocs, copilot temps réel pendant l'appel, brief actif évolutif après. — Livraison V1 : mai 2026.
- FOYER** App communauté · classroom · suivi cliente. Deux états : porte ouverte gratuite pour les leads, espace premium pour les clientes en programme. — Livraison V1 : mai 2026.

## Comète Studio n'est pas pour toutes. 5 critères, 4 obligatoires.

- CA actuel  $\geq$  100 000 €
- Audience établie  $\geq$  3 000 followers Instagram
- Alignement valoriel (transparence, partenariat, ambition)
- Disponibilité 1-2 h/semaine pendant la calibration (4 mois)
- Spécialité thérapeute-entrepreneuse compatible

2-3 PLACES OUVERTES · JUIN 2026

Discovery call gratuit · 30 minutes · synthèse écrite

[louis@cometestudio.fr](mailto:louis@cometestudio.fr)