

L'ORIGINAL · GUIDE PRATIQUE POUR ARTISTES

---

GUIDE PRATIQUE · AUTOMATISATION ET IA

# Kit setup cross-posting artiste.

*Configurer Buffer, Metricool ou Meta Business Suite en 2 heures. Formation Créateur professionnel — Mois 5, Automatisation et IA.*

---

**PAR DORIAN VERDIER**  
FONDATEUR DE L'ORIGINAL

LORIGINAL.ORG  
ÉDITION 2026

ATELIER-GALERIE L'ORIGINAL SAINT-DENIS, MONTRÉAL

## INTRODUCTION

# Pourquoi ce kit est utile

Tu produis du contenu manuellement et tu y passes 8-12 heures par semaine ? Tu peux réduire à 3-4 heures avec le bon setup de cross-posting, sans sacrifier la qualité.

J'ai vu une artiste L'Original passer de 10 heures hebdo à 3,5 heures en suivant exactement ce setup. Le temps gagné est passé en production d'œuvres. Bilan : +28 % d'œuvres produites cette année-là.

Ce kit te donne la configuration pas à pas pour 3 outils (gratuit à 25 \$/mois) selon ton profil.

Pour le contexte complet, voir l'article : [loriginal.org/fr/blogue/cross-posting-artiste](https://loriginal.org/fr/blogue/cross-posting-artiste)

---

## DIAGNOSTIC

### Les 3 profils — quel outil pour toi

**A**

**Tu publies sur Instagram + Facebook seulement**

→ OUTIL RECOMMANDÉ : META BUSINESS SUITE (100 % GRATUIT)

**B**

**Tu publies sur 3 plateformes ou plus, volume modéré (20-60 publications/mois)**

→ OUTIL RECOMMANDÉ : BUFFER (PLAN GRATUIT 3 CANAUX, PAYANT 6-20 \$/MOIS)

**C**

**Tu publies sur 4+ plateformes, volume important, statistiques avancées souhaitées**

→ OUTIL RECOMMANDÉ : METRICOOL (GRATUIT JUSQU'À 50 PUBLICATIONS/MOIS, 22-99 \$/MOIS ENSUITE)

---

**DORIAN VERDIER** — Fondateur de L'Original, [loriginal.org](https://loriginal.org)

# Setup Meta Business Suite

PROFIL A

30 MINUTES

## 01 CONVERSION EN COMPTE BUSINESS

- Instagram > Paramètres > Compte > Passer à un compte professionnel
- Choisir catégorie « Créateur » ou « Artiste »
- Connecter à ta page Facebook

## 02 ACCÈS META BUSINESS SUITE

- Aller sur [business.facebook.com](https://business.facebook.com)
- Connecter ta page Facebook
- Connecter ton compte Instagram

## 03 CONFIGURATION INITIALE

- Onglet « Planificateur » pour planifier les publications
- Onglet « Boîte de réception » pour gérer les messages
- Onglet « Insights » pour les statistiques

## 04 TESTER AVEC UN PREMIER POST

- Créer une publication test (texte + photo)
- Choisir Instagram + Facebook simultanément
- Programmer à une heure optimale (jeudi 12h ou dimanche 17h pour Montréal)
- Vérifier que la publication est bien parue aux deux endroits

## 05 ROUTINE HEBDOMADAIRE

- Bloquer 1h le lundi matin pour planifier 4-5 publications de la semaine
- Préparer des captions différenciées pour Instagram vs Facebook
- Programmer aux heures optimales par plateforme

### LIMITES META BUSINESS SUITE

- Pas de planification des Stories Instagram (à publier manuellement)
- Pas d'autres plateformes que Meta
- Statistiques basiques

# Setup Buffer

PROFIL B

1 HEURE

## 01 CRÉATION DE COMPTE

- Aller sur [buffer.com](https://buffer.com)
- Créer un compte gratuit avec ton email
- Plan gratuit : 3 canaux et 10 publications en queue

## 02 CONNEXION DES PLATEFORMES

- Connecter Instagram (compte Business uniquement)
- Connecter Facebook (page artiste)
- Connecter LinkedIn ou Pinterest (3e canal au choix)

## 03 CONFIGURATION DES HORAIRES OPTIMAUX

Aller dans « Posting Schedule » et configurer :

- Instagram : lundi 18h, mercredi 12h, vendredi 18h, dimanche 11h
- Facebook : mardi 13h, jeudi 19h, samedi 10h
- LinkedIn : mardi 9h, jeudi 9h (matinée seulement)

Ces horaires sont des suggestions. Ajuster selon ton audience après 4 semaines de mesure.

## 04 PREMIER POST

- Cliquer sur « New Post »
- Sélectionner les plateformes ciblées
- Adapter la caption par plateforme (longueur, ton)
- Importer une photo haute résolution
- Programmer dans le créneau prévu

## 05 ROUTINE HEBDOMADAIRE OPTIMISÉE

- Dimanche soir : préparer 5-7 publications pour la semaine
- Importer les photos depuis Lightroom ou ton téléphone
- Programmer
- Vérifier les statistiques de la semaine précédente

Durée : 90 minutes hebdomadaires.

### LIMITES DU PLAN GRATUIT

- Maximum 10 publications en queue
- Pas d'analyses avancées
- Pas de gestion d'équipe

Upgrade vers le plan Essentials (6 \$/mois) si dépassement.

# Setup Metricool

PROFIL C

2 HEURES

## 01 CRÉATION DE COMPTE

- Aller sur [metricool.com](https://metricool.com)
- Créer un compte gratuit
- Plan gratuit : 5 plateformes, 50 publications par mois

## 02 CONNEXION DES PLATEFORMES (TOUTES ENSEMBLE)

- Instagram (Business)
- Facebook (page artiste)
- LinkedIn
- Pinterest
- TikTok
- Twitter/X (si applicable)

## 03 CONFIGURATION DE LA PLANIFICATION

- Onglet Planning > configurer les créneaux optimaux par plateforme
- Metricool suggère automatiquement des créneaux selon ta donnée actuelle
- Accepter les suggestions initiales puis ajuster

## 04 ANALYSER LES CONCURRENTS (FONCTION EXCLUSIVE METRICOOL)

- Onglet Compétiteurs > ajouter 3-5 artistes similaires
- Analyser leurs heures de publication, leurs hashtags efficaces
- Identifier les patterns à reproduire ou à éviter

## 05 PREMIER POST MULTI-PLATEFORMES

- Cliquer sur « Publication multiplateforme »
- Sélectionner toutes les plateformes pertinentes
- Adapter formatage et caption par plateforme (Metricool adapte automatiquement le format image)
- Programmer

## 06 ROUTINE HEBDOMADAIRE OPTIMALE

- Dimanche soir : 90 min de préparation
- 5-8 publications planifiées sur 5-6 plateformes
- Analyse des statistiques de la semaine précédente
- Ajustements de stratégie

### FONCTIONS EXCLUSIVES METRICOOL

- Analyse compétiteurs intégrée
- Suggestions de meilleurs créneaux automatisées
- Statistiques très détaillées
- Réponses aux commentaires centralisées

## MÉTHODE

# Les 4 règles d'or du cross-posting

## RÈGLE 01

*Adapter par plateforme, ne pas dupliquer*

Mêmes contenus, formats différents :

| PLATEFORME | FORMAT RECOMMANDÉ                     |
|------------|---------------------------------------|
| Instagram  | Carré 1080×1080 ou vertical 1080×1350 |
| Facebook   | Horizontal 16:9 ou carré              |
| Pinterest  | Vertical 2:3 (1000×1500)              |
| TikTok     | Vertical 9:16 plein écran             |
| LinkedIn   | Horizontal 1.91:1                     |

Outil pour générer toutes les variations en un clic : Canva (compte Pro, 12 \$/mois).

## RÈGLE 02

*Caption adaptée par plateforme*

Voir le lead magnet « Templates Captions par Plateforme » pour le ton et la longueur recommandés par plateforme.

## RÈGLE 03

*Décaler les heures de publication*

Ne pas publier simultanément partout. Décaler de 2 à 6 heures entre les canaux pour ne pas saturer la même audience qui te suit sur plusieurs réseaux.

| HEURE | PLATEFORME |
|-------|------------|
| 8h    | Instagram  |
| 12h   | Facebook   |
| 16h   | Pinterest  |
| 20h   | TikTok     |

## RÈGLE 04

*Mesurer hebdomadairement, ajuster trimestriellement*

Quatre métriques à suivre par canal : reach (portée), engagement rate (taux d'engagement), click-through vers ton site, et conversions (ventes, inscriptions newsletter).

Si une plateforme génère zéro résultat après 3 mois, la retirer du mix.

## VIGILANCE

# Les 5 erreurs à éviter

### 01

#### **Cross-poster Instagram vers TikTok directement**

Un Reel Instagram avec filigrane reposté sur TikTok est pénalisé par l'algorithme TikTok. Exporter sans filigrane d'abord.

### 02

#### **30 hashtags identiques sur toutes les plateformes**

Voir le lead magnet « Guide Hashtags 2026 » pour l'adaptation par plateforme.

### 03

#### **Ton Instagram décontracté sur LinkedIn**

LinkedIn demande un ton professionnel. Réécrire systématiquement la caption.

### 04

#### **Sur-publier**

Plus n'est pas mieux. 4 à 6 publications hebdomadaires sur Instagram suffisent si la qualité est au rendez-vous.

### 05

#### **Oublier l'engagement (commentaires)**

Programmer les publications, c'est 50 % du travail. L'autre 50 % consiste à répondre aux commentaires dans les 4 heures et à interagir avec l'audience.

---

## BILAN

# Le gain de temps réel après setup

#### **SANS CROSS-POSTING**

## 8-12 h

par semaine, méthode manuelle — décourageant à long terme

#### **AVEC CROSS-POSTING CONFIGURÉ**

## 2-4 h

par semaine — reproductible et durable

#### **TEMPS LIBÉRÉ**

4 à 8 heures par semaine, soit 200 à 400 heures par an — beaucoup de production d'œuvres possible avec ce temps.

POUR ALLER PLUS LOIN

# Prochaines étapes

## FORMATION CRÉATEUR PROFESSIONNEL

Cette méthode fait partie de la formation Créateur professionnel, un programme e-learning de 12 mois pour artistes émergents et intermédiaires qui veulent professionnaliser leur pratique.

[loriginal.org/fr/formation](https://loriginal.org/fr/formation)

## CANDIDATER À L'ORIGINAL

Pour soumettre ta candidature comme artiste représenté à L'Original :

[loriginal.org/fr/devenir-artiste](https://loriginal.org/fr/devenir-artiste)

---

## DORIAN VERDIER

Fondateur de L'Original — Galeries Saint-Denis (4455 rue Saint-Denis) et Saint-Paul (163 rue Saint-Paul Ouest), Montréal