

JT

Jérémie TEFA

GUIDE GRATUIT

MINDSET

Le mindset du créateur faceless

Rester focus quand les vues ne suivent pas encore.



Édition 2026

Jérémie TEFA

CRÉATEUR DE CONTENUS FACELESS



Le mindset du créateur faceless

Rester focus, constant et motivé quand les vues ne suivent pas encore.

01 Pourquoi la plupart abandonnent

La majorité des nouvelles chaînes s'arrêtent avant leur 20e vidéo. Pas par manque de talent : parce qu'elles attendaient des résultats rapides. La croissance sur YouTube ressemble rarement à une ligne droite. Elle stagne longtemps, puis une vidéo décolle et entraîne les autres.

Ceux qui réussissent ne sont pas ceux qui ont le meilleur début. Ce sont ceux qui sont encore là au bout d'un an.

02 Règle 1 : juge le processus, pas les vues

Tu ne contrôles pas les vues. Tu contrôles ce que tu publies, sa qualité et ta régularité. Fixe-toi des objectifs sur ce que tu contrôles.

Objectif fragile	Objectif solide
Avoir 10 000 vues cette semaine	Publier 2 vidéos cette semaine
Être monétisé en 2 mois	Publier 30 vidéos en 3 mois
Devenir viral	Améliorer mon accroche à chaque vidéo

03 Règle 2 : la règle des 100 vidéos

Donne-toi 100 vidéos avant de juger ta chaîne. Chaque vidéo t'apprend quelque chose : écriture, rythme, visuels, miniatures. Ta 100e vidéo n'aura rien à voir avec ta première, et c'est exactement le but.

04 Règle 3 : un système plutôt que la motivation

La motivation disparaît. Un système continue de tourner même les jours sans envie.

1 Des créneaux fixes

Bloque les mêmes heures chaque semaine pour créer, comme un rendez-vous de travail.

2 Le travail par lots

Écris tous les scripts le même jour, génère toutes les voix le jour suivant. Changer de tâche coûte de l'énergie.

3 Un stock d'avance

Garde 2 à 3 vidéos prêtes à publier : une semaine difficile ne casse plus ta régularité.

4 Une liste d'idées

Note chaque idée dans un même document. Tu ne commences jamais devant une page blanche.

05

Règle 4 : protéger ton focus

- ✓ Téléphone en mode silencieux et dans une autre pièce pendant les créneaux de création
- ✓ Sessions de 25 à 50 minutes, puis 5 à 10 minutes de pause
- ✓ Une seule tâche à la fois : pas de script et de montage en même temps
- ✓ Ne regarde pas tes statistiques plus d'une fois par jour
- ✓ Évite de te comparer aux grosses chaînes : compare-toi à toi il y a 3 mois

06

Règle 5 : quand une vidéo fait un flop

Une vidéo qui ne marche pas n'est pas un échec, c'est une information. Pose-toi trois questions, note les réponses, puis passe à la suivante.

- Le sujet intéressait-il vraiment mon public ? (regarde le taux de clics)
- L'introduction tenait-elle sa promesse ? (regarde la rétention des 30 premières secondes)
- Où les gens sont-ils partis ? (regarde la chute dans la courbe de rétention)

07

Règle 6 : éviter l'épuisement

- Un jour sans écran par semaine.
- Un rythme que tu peux tenir 1 an, pas 3 semaines.
- Automatise ou délègue ce que tu n'aimes pas dès que tu peux.

- Garde une activité ou une source de revenus stable pendant que ta chaîne grandit.
- Si tu te sens à bout, ralentis le rythme plutôt que d'arrêter complètement.

08 Ta routine du créateur

Moment	Action
Matin (15 min)	Regarder 1 vidéo à succès de ta niche et noter ce qui marche
Créneau principal (1-2 h)	Produire : script, voix, visuels ou montage
Soir (10 min)	Noter 3 idées et vérifier la vidéo du jour
Dimanche (30 min)	Bilan de la semaine et planning de la suivante

09 Le journal de bord hebdomadaire

QUESTIONS À REMPLIR CHAQUE DIMANCHE

1. Combien de vidéos ai-je publiées cette semaine ?
2. Quelle vidéo a le mieux marché, et pourquoi selon moi ?
3. Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau ?
4. Qu'est-ce que je change la semaine prochaine ?
5. De quoi je suis fier cette semaine ?

10 Les 10 règles à afficher

- Je publie même quand ce n'est pas parfait.
- Je juge mes efforts, pas mes vues.
- Chaque vidéo m'apprend quelque chose.
- Je me compare à moi-même, pas aux autres.
- Je protège mes heures de création.
- J'apprends de chaque flop au lieu de le subir.
- Je suis régulier avant d'être rapide.
- J'apporte de la valeur à chaque vidéo.
- Je prends soin de moi pour durer.
- Je reste là quand les autres abandonnent.

Rejoins ma chaîne WhatsApp

Chaque semaine, je partage de nouveaux prompts, des outils IA gratuits et mes astuces de créateur faceless. Rejoins la communauté pour ne rien rater.

Rejoindre la chaîne WhatsApp

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb8ZavHBPzjWVZAwp27>

Mes tutos vidéo

Regarde les tutos pas à pas sur YouTube :
youtube.com/@jeremietefa

Besoin d'aide ou d'une collaboration ?

Écris-moi : jeremietefapro@gmail.com