

JT

Jérémie TEFA

GUIDE GRATUIT

VIDÉO IA

Créer des vidéos IA gratuitement

De l'idée à la vidéo publiée, avec uniquement des outils gratuits.



Édition 2026

Jérémie TEFA

CRÉATEUR DE CONTENUS FACELESS



Créer des vidéos IA gratuitement

De l'idée à la vidéo publiée, avec uniquement des outils gratuits.

01 Ce que tu vas apprendre

Ce guide te donne la méthode complète que j'utilise pour produire des vidéos IA sans payer d'abonnement : les bons outils pour chaque étape, la formule d'un prompt qui marche, comment garder le même personnage d'une scène à l'autre, et comment monter une vidéo qui retient l'attention jusqu'à la fin.

- Le workflow en 6 étapes, de l'idée à la publication
- Les outils gratuits à utiliser à chaque étape
- La formule en 7 éléments pour écrire un prompt vidéo
- Les techniques pour un personnage toujours identique
- Les astuces pour ne jamais gaspiller tes crédits gratuits
- Le montage dans CapCut et la checklist avant publication

Ce qu'il te faut

Un téléphone ou un ordinateur, une connexion Internet, un compte Google (il ouvre la porte à beaucoup d'outils) et 1 à 2 heures pour ta première vidéo. Ensuite, avec l'habitude, tu descends à 30-45 minutes par vidéo.

02 Le workflow en 6 étapes

1 Trouver l'idée

Une idée simple qu'on comprend en 1 seconde. Regarde ce qui marche déjà dans ta niche et garde les sujets qui font réagir : surprise, émotion, curiosité.

2 Écrire le script

Accroche dans les 3 premières secondes, une histoire claire, une fin qui donne envie de commenter. Pour un Short, vise 120 à 180 mots.

3 Générer la voix off

Une voix naturelle, au bon rythme. C'est elle qui fixe la durée de ta vidéo, donc tu la fais avant les images.

4 Créer les images

Une image par plan, avec le même personnage décrit de la même façon à chaque fois.

5 Animer chaque plan

Tu transformes chaque image en clip de 5 à 10 secondes avec un outil image-vers-vidéo.

6 Monter et publier

Tu assembles voix, clips, sous-titres, musique et effets sonores, puis tu publies avec un titre et une miniature soignés.

Pourquoi la voix avant les images

Si tu crées les images d'abord, tu ne sais pas combien de plans il te faut. Avec la voix off terminée, tu découpes le texte en phrases : une phrase = un plan. Tu sais exactement combien d'images générer, et tu ne gaspilles aucun crédit.

03 Les outils gratuits par étape

Étape	Outils	À savoir
Idée et script	ChatGPT, Claude, Gemini	Versions gratuites largement suffisantes
Voix off	ElevenLabs, Google AI Studio	Quota gratuit mensuel ou usage gratuit avec compte Google
Images	Leonardo, Ideogram, Gemini, Bing Image Creator	Crédits ou tokens renouvelés chaque jour
Animation	Kling, Hailuo, PixVerse, Grok Imagine	Crédits gratuits quotidiens, file d'attente plus longue
Montage	CapCut	Sous-titres automatiques inclus
Son	Adobe Podcast, bibliothèque CapCut	Nettoyage de voix et musiques libres

Les offres gratuites changent souvent. Avant de te lancer dans un gros projet, vérifie toujours les limites actuelles sur le site de l'outil et les conditions d'utilisation commerciale si tu comptes monétiser.

04 La formule d'un prompt vidéo qui marche

Un bon prompt répond à 7 questions. Plus tu es précis, moins l'IA invente, et plus tes résultats sont réguliers.

Élément	La question	Exemple
1. Sujet	Qui ou quoi ?	a small orange cat wearing a chef hat
2. Action	Que fait-il ?	flipping a pancake in a pan
3. Décor	Où ?	in a cozy rustic kitchen
4. Style	Quel rendu ?	3D cartoon Pixar style
5. Caméra	Quel mouvement ?	slow dolly-in, eye level
6. Lumière	Quelle ambiance ?	warm morning sunlight through the window
7. Format	Quel cadre ?	9:16 vertical, high detail

AVANT : PROMPT TROP VAGUE

a cat cooking

APRÈS : PROMPT COMPLET

A small orange cat wearing a tiny chef hat flipping a pancake in a pan, in a cozy rustic kitchen, 3D cartoon Pixar style, expressive face, slow dolly-in at eye level, warm morning sunlight through the window, 9:16 vertical, high detail

Écris tes prompts en anglais

La plupart des modèles d'image et de vidéo ont été entraînés surtout sur de l'anglais. Tu peux écrire ton idée en français et demander à ChatGPT ou Claude de la traduire en prompt anglais avec la formule ci-dessus.

05

Garder le même personnage d'une scène à l'autre

C'est le problème numéro un des vidéos IA : le héros change de visage à chaque plan. Voici les quatre techniques qui règlent ça.

1

Crée une fiche personnage

Génère d'abord une image du personnage de face, de profil et de dos sur fond blanc. Elle te sert de référence pour toute la vidéo.

2

Fige une description

Écris une description précise (âge, coiffure, vêtements, couleurs, signes distinctifs) et colle-la mot pour mot au début de chaque prompt.

3

Utilise l'image de référence

Quand l'outil le permet, ajoute ta fiche personnage comme image de référence ou utilise la fonction personnage de l'outil.

4

Anime à partir d'images

Génère d'abord l'image fixe, vérifie qu'elle est fidèle, puis anime-la. Tu contrôles bien mieux le résultat qu'en texte-vers-vidéo.

MODÈLE DE DESCRIPTION FIGÉE

Kofi, a 10-year-old West African boy, short black curly hair, round face, big expressive brown eyes, wearing a yellow t-shirt with a small blue star and red shorts, 3D cartoon Pixar style

06

Ne jamais gaspiller tes crédits gratuits

- ✓ Teste ton prompt en image avant de l'animer : une image coûte beaucoup moins cher qu'une vidéo.
- ✓ Découpe ta vidéo en plans de 5 secondes : un plan raté coûte peu à refaire.
- ✓ Utilise plusieurs outils en parallèle : chacun te donne ses crédits quotidiens.
- ✓ Connecte-toi chaque jour sur les outils à crédits quotidiens, même sans produire.
- ✓ Garde tes meilleurs prompts dans un document pour les réutiliser.
- ✓ Lance tes générations aux heures creuses : la file d'attente est plus courte.

07 Le montage dans CapCut

1 Importe la voix en premier

Pose la voix off sur la timeline : c'est ta colonne vertébrale.

2 Place un clip par phrase

Change de plan toutes les 2 à 4 secondes pour garder le rythme.

3 Ajoute les sous-titres auto

Texte > Sous-titres automatiques, puis corrige les fautes. Gros, lisibles, centrés.

4 Ajoute musique et bruitages

Musique basse sous la voix, bruitages sur les moments clés (whoosh, impact, pop).

5 Exporte au bon format

1080 × 1920 pour TikTok, Reels et Shorts ; 1920 × 1080 pour YouTube classique.

08 Checklist avant de publier

- ✓ L'accroche tient dans les 3 premières secondes
- ✓ Le personnage est identique dans tous les plans
- ✓ Pas de mains déformées ou d'objets bizarres visibles
- ✓ Les sous-titres sont corrigés et lisibles sur téléphone
- ✓ La musique ne couvre pas la voix
- ✓ La fin pousse à commenter ou à regarder la suite
- ✓ Titre, description et hashtags sont prêts

09 Les 5 erreurs qui tuent une vidéo IA

- Une intro lente : si rien ne se passe en 3 secondes, les gens partent.
- Des plans trop longs : au-delà de 5 secondes, l'œil décroche.
- Une voix robotique : prends le temps de bien régler la voix (voir le guide Voix off).
- Un personnage qui change : ça casse l'histoire et la crédibilité.
- Copier une vidéo existante : inspire-toi des formats, mais crée ton histoire à toi.

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