

THE LINK BE INSPIRED

Stéphanie Herber

Lily LE BELLEGUIC



Stagiaire en
communication
digitale et création
de contenu

Normandie Web School
2025-2028



The Link be inspired
inspiring the digital world

REMERCIEMENTS



Je tiens à remercier chaleureusement Stéphanie Herber, fondatrice de The Link Be Inspired et tutrice de mon stage, pour son accueil, sa confiance et l'opportunité qu'elle m'a offerte de participer au développement de la communication de son entreprise.

Je remercie également mon établissement de formation pour m'avoir donné l'opportunité de réaliser ce stage enrichissant et formateur.



SOMMAIRE

- Remerciements : page 2
- Sommaire : page 3
- Introduction : page 4
- L'entreprise et son activité : page 5
- Missions et tâches réalisées : page 8
- Apports du stage : page 14
- Conclusion : page 17
- Sources : page 18

INTRODUCTION

Dans le cadre de ma première année de formation, j'ai effectué un stage au sein de The Link Be Inspired, une entreprise fondée par Stéphanie Herber.

J'ai choisi ce stage car je souhaitais développer mes compétences en communication digitale, notamment dans la création de contenus et la gestion des réseaux sociaux. J'ai également été attirée par les valeurs de l'entreprise, centrées sur l'écoute, la bienveillance, les relations humaines et l'accompagnement des personnes.

Au début de ce stage, mon objectif était de découvrir le fonctionnement de la communication d'une entreprise, de mettre en pratique les connaissances acquises en cours et d'acquérir une expérience concrète

dans la création de contenus et la stratégie digitale.



L'ENTREPRISE ET SON ACTIVITÉ



Présentation de l'entreprise

The Link Be Inspired est une entreprise créée en **novembre 2021** par **Stéphanie Herber**. Son **siège social** se situe au 61 rue Franklin à **Sartrouville** (78500).

Avant de créer son entreprise, Stéphanie Herber a travaillé plusieurs années en tant qu'**éducatrice de jeunes enfants**. Grâce à cette expérience et à ses différentes formations, elle a décidé de créer sa propre activité afin d'**accompagner les personnes dans leur développement personnel et leurs relations avec les autres**.

L'objectif de The Link Be Inspired est d'aider les individus, les familles et les organisations à mieux se comprendre, à améliorer leur communication et à retrouver un équilibre dans leur vie personnelle ou professionnelle.

Secteur d'activité

L'entreprise appartient au secteur des services à la personne et de l'accompagnement. Elle intervient principalement dans le domaine du coaching, de l'accompagnement familial et du développement des compétences relationnelles.

Pour accompagner ses clients, Stéphanie Herber utilise différentes méthodes comme les neurosciences, la programmation neuro-linguistique (PNL), le coaching, la médiation et le développement des soft skills.

Organisation de l'entreprise

The Link Be Inspired est une très petite entreprise composée d'une seule personne : sa fondatrice, Stéphanie Herber. Elle assure à la fois l'accompagnement des clients, la gestion de l'entreprise et sa communication.



Activités et services proposés

The Link Be Inspired propose plusieurs services adaptés aux besoins de chaque personne.

L'entreprise réalise des accompagnements individuels pour aider les personnes à surmonter leurs difficultés, améliorer leur confiance en elles ou atteindre leurs objectifs.

Elle accompagne également les familles et les parents afin de mieux comprendre les besoins de leurs enfants et améliorer les relations familiales.

Par ailleurs, l'entreprise organise des ateliers, des formations et des séminaires sur différents thèmes tels que la communication, la gestion des émotions, le leadership, la confiance en soi ou encore la résolution des conflits.



Nom de l'entreprise : The Link Be Inspired

Dirigeante : Stéphanie Herber

Année de création : 2021

Statut juridique : Entreprise Individuelle

Adresse du siège social : 61 rue Franklin 78500 **Sartrouville**

Secteur d'activité : Services à la personne et accompagnement humain

Effectif : 1 personne

Chiffre d'affaires : Non communiqué

Activités principales :

- Coaching individuel
- Coaching familial
- Accompagnement à la parentalité
- Accompagnement de l'enfant et de l'adolescent
- Ateliers collectifs
- Formations et séminaires
- Médiation

Objectif de l'entreprise :

Aider les individus, les familles et les organisations à mieux comprendre les relations humaines afin de favoriser le bien-être personnel et collectif.

Organigramme : Stéphanie Herber (Fondatrice et dirigeante)

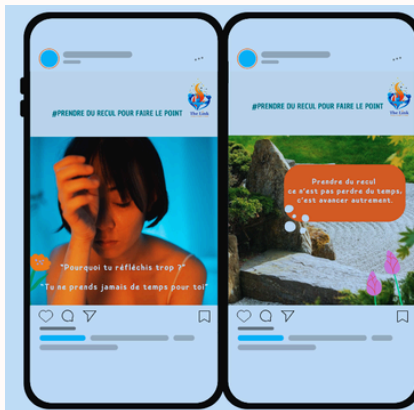


MISSIONS ET TÂCHES RÉALISÉES

LE PROBLÈME

Tu réfléchis trop ?
Tu doutes ?
Tu te sens perdu(e) ?
Fatigué(e) ?
Saturé(e) ?
Tout se mélange
et tu n'y vois plus clair ?
Tu ne sais plus quoi faire
et tu as l'impression de tourner en rond ?

Comme un papillon, tu peux changer de direction quand tu en ressens le besoin



Ralentir peut te faire gagner du temps. Et toi, tu arrives à t'arrêter parfois ?
#recul #reflexion #clarte
#developpementpersonnel
#thelinkbeinspired

Missions du stage

Mon stage au sein de The Link Be Inspired avait pour objectif principal de participer au développement de la communication digitale de l'entreprise.

Initialement, ma mission consistait à créer du contenu pour les réseaux sociaux. Au fil du stage, mes missions se sont élargies et j'ai participé à la structuration globale de la communication de l'entreprise.

J'ai notamment travaillé sur :

- l'analyse des concurrents ;
- l'audit des réseaux sociaux et du site internet ;
- la création d'identités visuelles et de chartes graphiques ;
- la réalisation de contenus pour Instagram ;
- la création de stories à la une ;
- la participation à la stratégie de communication ;
- la création de groupes Facebook ;
- la réalisation de documents, tutoriels et supports de travail.

MES TÂCHES APPROFONDIES

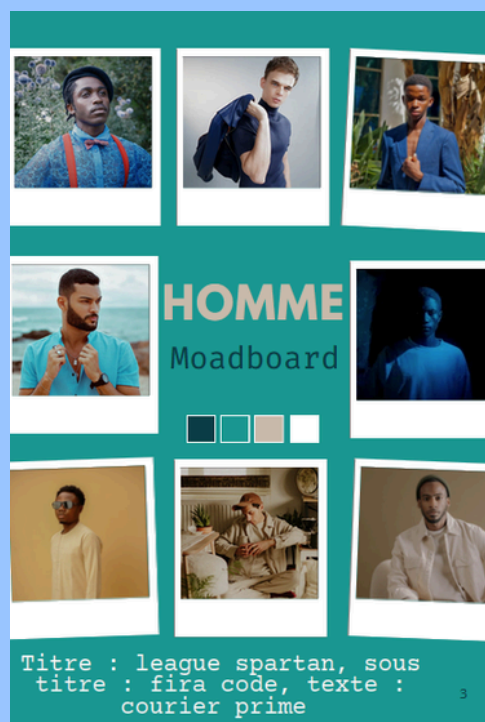
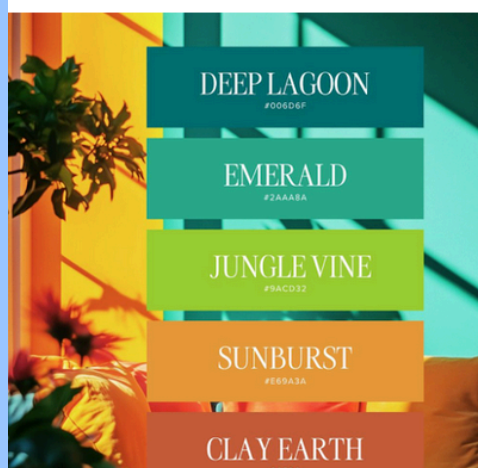
Analyse concurrentielle et recommandations stratégiques

Au début de mon stage, j'ai réalisé une analyse de plusieurs concurrents présents sur les réseaux sociaux afin de mieux comprendre leur communication. J'ai étudié leur identité visuelle, leurs types de contenus, leur fréquence de publication, leur nombre d'abonnés ainsi que leur niveau d'engagement. Cette veille concurrentielle m'a permis de rédiger plusieurs documents de synthèse et de proposer des recommandations adaptées à Stéphanie.

Création des chartes graphiques et de l'identité visuelle

L'une de mes missions principales a consisté à développer une identité visuelle cohérente pour les différentes thématiques abordées par l'entreprise. J'ai travaillé sur plusieurs univers graphiques tels que les programmes Femmes, Hommes, Baby Whispering, Enfants, Adolescents, Santé mentale, Violences et Prendre du recul pour faire le point. Pour chacun d'eux, j'ai réalisé des recherches d'inspiration, créé des moodboards et proposé des palettes de couleurs, des éléments graphiques ainsi que des modèles de publications réutilisables. Ce travail a permis de structurer durablement la communication visuelle de l'entreprise.

Prendre du recul pour faire le point :



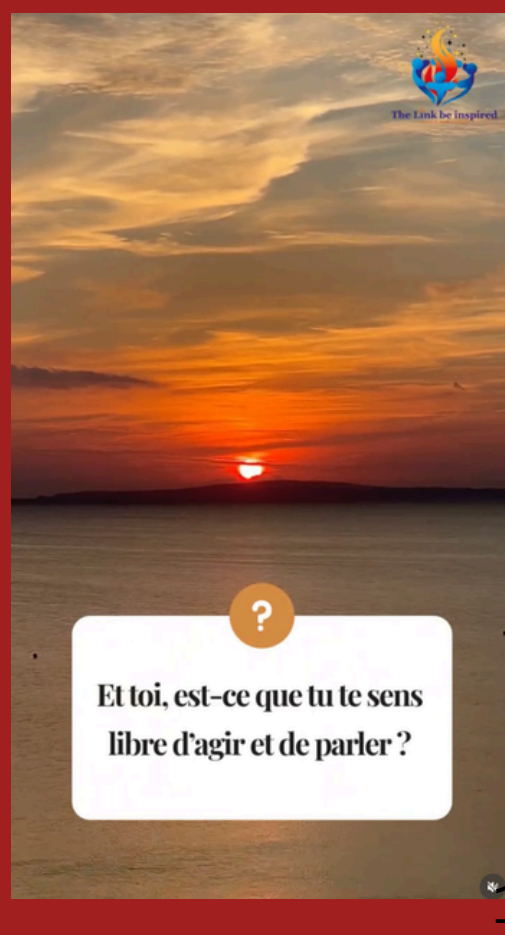


Création de contenus pour les réseaux sociaux

Tout au long du stage, j'ai participé à la création de contenus destinés principalement à Instagram. En moyenne, je réalisais entre deux et quatre réels ainsi que trois à quatre carrousels par semaine. J'ai produit plusieurs dizaines de contenus portant sur des thématiques variées comme les relations humaines, la santé mentale, la parentalité, les neurosciences, les soft skills ou encore les relations toxiques. J'ai également contribué à la création des stories à la une ainsi qu'à la réflexion autour de groupes Facebook dédiés aux programmes « Le Souffle des Femmes » et « MomentHomme ».

Création de documents et supports de travail

Au-delà des contenus destinés aux réseaux sociaux, j'ai réalisé de nombreux documents de travail afin d'aider à l'organisation des projets. J'ai notamment créé des comptes-rendus, des recherches documentaires, des tutoriels Canva, des guides pratiques, des documents stratégiques ainsi que des banques d'idées de contenus réutilisables. J'ai également tenu un journal de bord détaillé de plus de 400 pages retraçant l'ensemble de mes missions et de mes productions réalisées pendant le stage.



Organisation du travail et communication

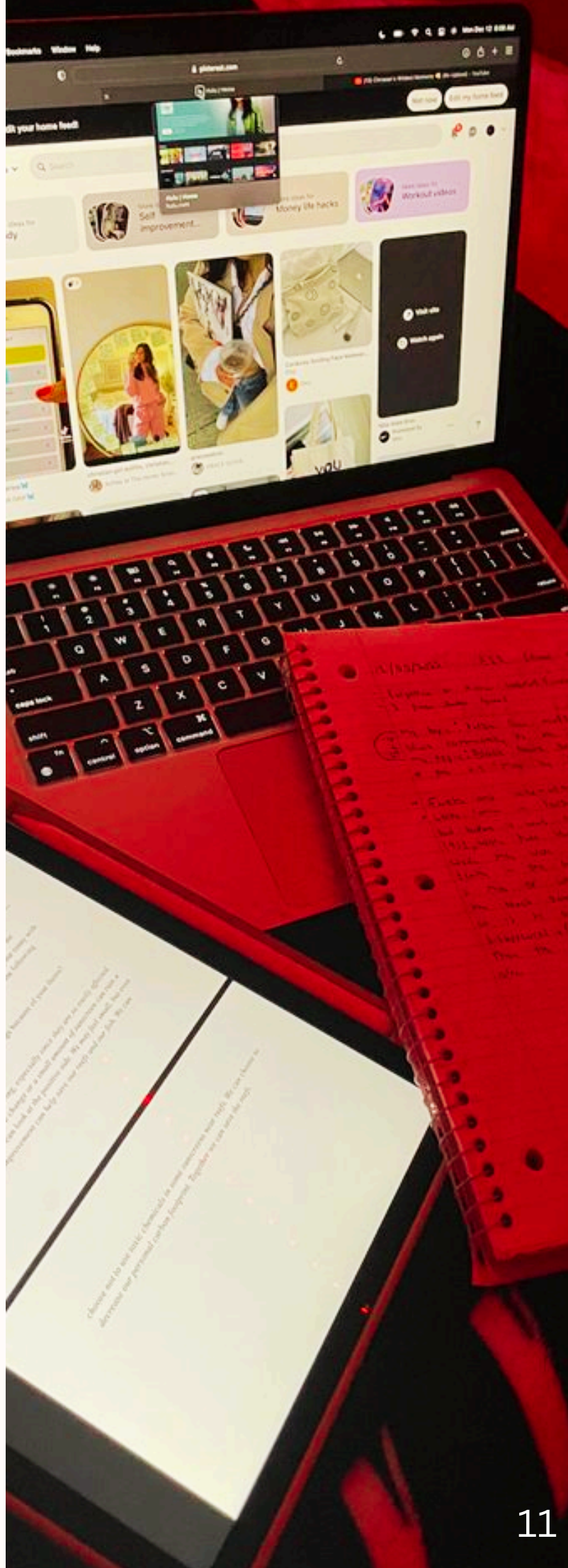
L'intégralité de mon stage s'est déroulée en télétravail. Les échanges avec ma tutrice étaient quotidiens et se faisaient principalement par téléphone, WhatsApp et Zoom. Nous étions souvent en visioconférence afin d'assurer le suivi des différents projets. Une rencontre en présentiel a eu lieu à Rouen le 10 juin 2026, au cours de laquelle nous avons mené plusieurs interviews sur le thème de la santé mentale et des relations humaines afin de recueillir des témoignages pour de futurs projets de communication.



Outils utilisés

Au cours de mon stage, j'ai principalement utilisé :

- Canva pour la création graphique, les réels, les carrousels et les documents ;
- CapCut pour certains montages vidéo ;
- ChatGPT pour organiser certaines idées ;
- Zoom pour les réunions à distance ;
- PDFescape pour la création d'un document PDF interactif.



EXEMPLES DÉTAILLÉS

Création d'une plaquette interactive pour les clients

Au cours de mon stage, j'ai participé à la création d'une plaquette destinée aux futurs clients de l'entreprise.

L'objectif était de concevoir un document clair, professionnel et interactif permettant aux utilisateurs de compléter directement certaines informations et de sélectionner différentes options selon leurs besoins.

Pour réaliser ce projet, j'ai d'abord conçu la mise en page sur Canva avant d'utiliser l'outil PDFescape afin de rendre certaines zones du document modifiables et interactives.

Cette mission m'a permis de découvrir un nouvel outil numérique et de développer mes compétences dans la création de supports de communication professionnels adaptés aux besoins de l'entreprise.



QU'EST VOTRE BESOIN ?

Public concerné (bénévoles, collaborateurs, adhérents...) :

Votre objectif (sensibiliser, restaurer l'estime de soi, former à la prévention...) :

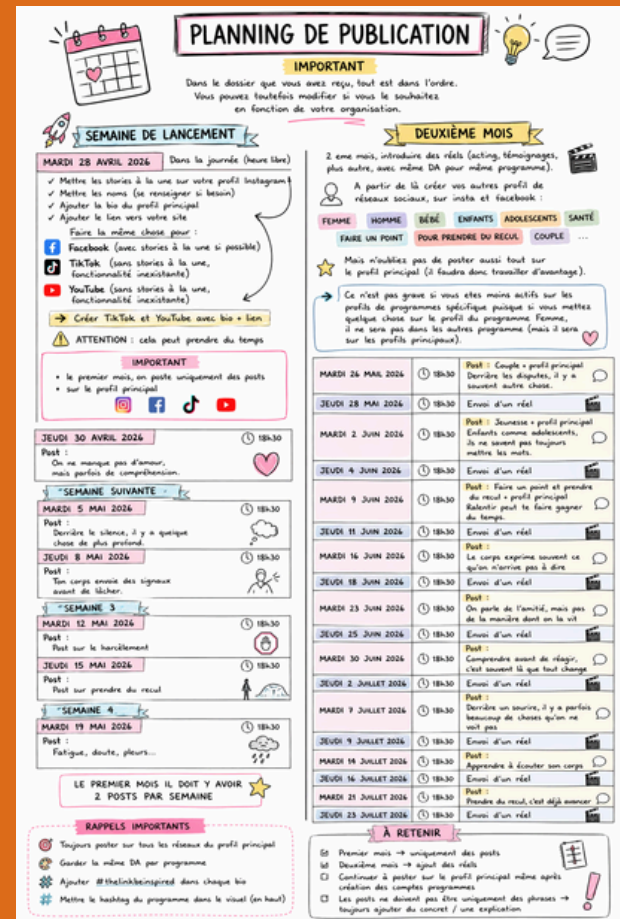
Nombre de participants :

Type d'intervention :

Modalités :

Transformations attendues :

Nombre de séances souhaitées sur combien de mois :



Élaboration de la stratégie de communication

J'ai participé à la mise en place d'une stratégie de communication sur trois mois afin de structurer les offres de l'entreprise, harmoniser les contenus et développer sa visibilité sur les réseaux sociaux.

J'ai également créé plusieurs propositions de plannings éditoriaux visuels à l'aide de ChatGPT afin de faciliter l'organisation des futures publications.



Réalisation d'un micro-trottoir sur la santé mentale et les relations humaines

Le 10 juin 2026, j'ai participé à une journée de tournage à Rouen dans le cadre d'un projet de micro-trottoir destiné aux réseaux sociaux de The Link Be Inspired.

L'objectif de cette action était de recueillir l'avis de différentes personnes sur des thématiques liées à la santé mentale, au bien-être relationnel, à la famille et à la place de chacun dans la société. En amont, j'ai participé à la préparation du projet en structurant les questions, choisi les lieux de tournage et préparer les documents nécessaires à la diffusion des vidéos, notamment une autorisation de droit à l'image destinée aux personnes interviewées.

Durant cette journée, nous avons réalisé plusieurs interviews au Jardin des Plantes à Rouen auprès de deux femmes et de trois hommes. Mon rôle consistait principalement à filmer les échanges, à gérer les aspects techniques liés à la captation vidéo et à accompagner ma tutrice dans le déroulement des interviews.



Les questions abordaient différents sujets tels que la santé mentale, les relations humaines, l'équilibre personnel, la place des hommes et des femmes dans la société ou encore la gestion des conflits. Les réponses recueillies étaient particulièrement intéressantes et mettaient souvent en avant l'importance de la complémentarité entre les individus, du dialogue et du respect mutuel.

Cette expérience était une première pour moi. J'ai découvert le fonctionnement d'un micro-trottoir, la préparation nécessaire avant un tournage ainsi que l'importance de mettre les personnes interrogées en confiance. Malgré une météo peu favorable, avec de la pluie, du vent et un ciel très couvert, les échanges se sont déroulés dans une ambiance agréable et enrichissante.



Cette mission m'a permis de développer mes compétences en communication, en tournage vidéo et en relation avec le public.

APPORTS DU STAGE

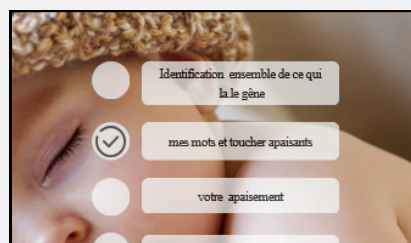
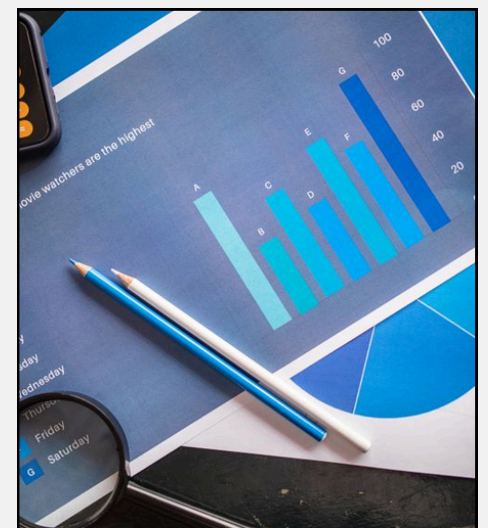
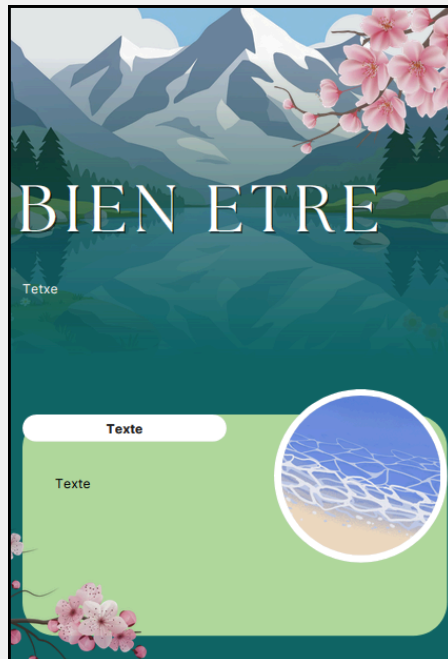
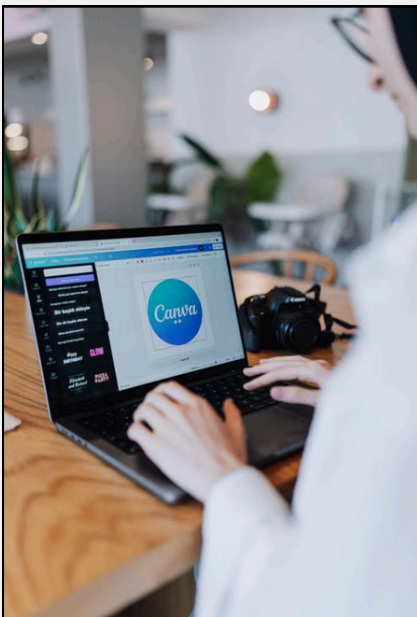
Les compétences techniques acquises

Ce stage m'a permis de développer de nombreuses compétences techniques liées à la communication digitale et à la création de contenus.

Les principales compétences développées sont :

- la création d'identités visuelles ;
- la création de contenus pour les réseaux sociaux ;
- l'analyse concurrentielle ;
- la stratégie de communication ;
- l'utilisation avancée de Canva ;
- la découverte de nouveaux outils numériques.

La compétence que j'ai le plus développée est la création d'identités visuelles. Avant mon stage, j'utilisais déjà Canva pour réaliser des présentations, des affiches ou des visuels simples. Cependant, je n'avais jamais participé à la création complète d'univers graphiques destinés à représenter différentes offres ou thématiques d'une entreprise.



Les compétences en savoir-être professionnel acquises

Au-delà des compétences techniques, ce stage m'a permis de développer plusieurs qualités professionnelles importantes.

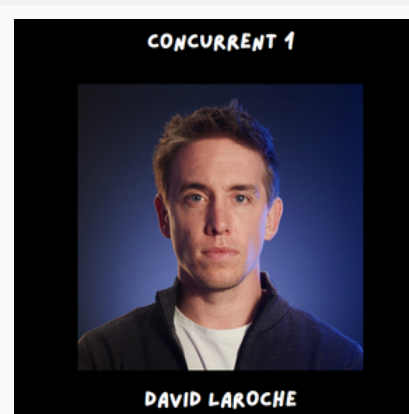
J'ai notamment progressé dans :

- l'autonomie ;
- la prise d'initiative ;
- l'organisation ;
- la gestion du temps ;
- la communication professionnelle ;
- l'adaptabilité.

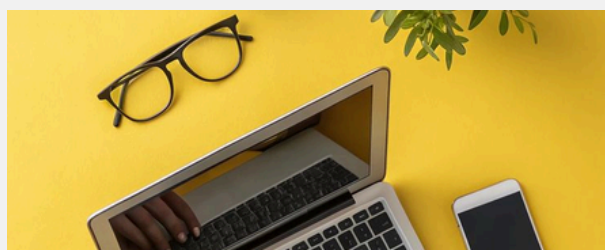
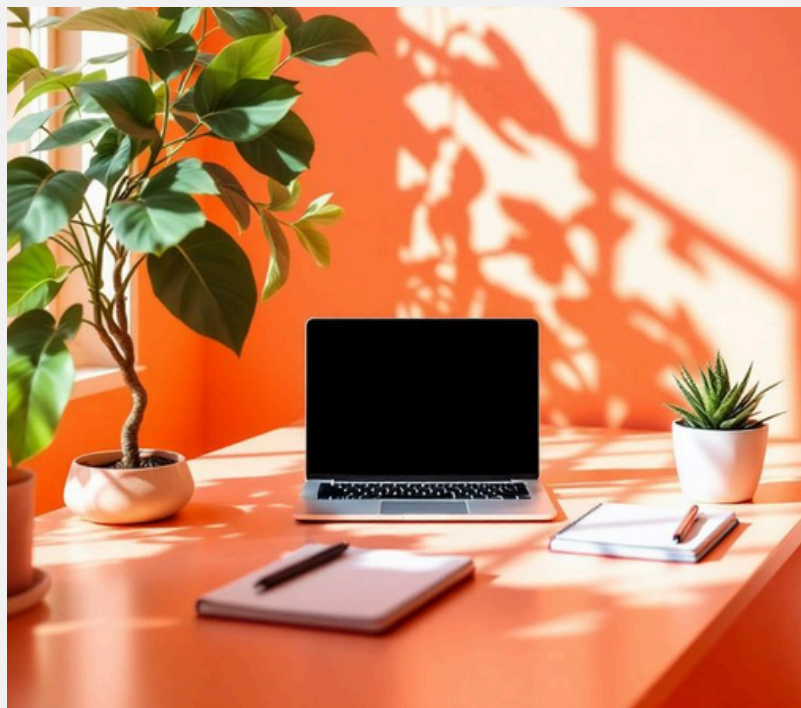
Le fait de travailler entièrement à distance m'a obligée à être rapidement autonome. J'ai appris à gérer mon emploi du temps, à organiser mes missions et à avancer sur différents projets sans supervision permanente.

J'ai également développé mon sens de l'initiative. Plusieurs missions importantes que j'ai réalisées n'étaient pas demandées initialement, notamment :

- l'analyse concurrentielle ;
- les recommandations stratégiques ;
- l'analyse du site internet ;
- certaines propositions d'amélioration de la communication.



Ce stage m'a permis de mieux comprendre le fonctionnement d'une petite entreprise et de découvrir que la communication ne repose pas seulement sur la création de contenus, mais aussi sur la réflexion autour des objectifs, des cibles et de l'identité visuelle. J'ai également découvert de nouvelles thématiques comme les soft skills, les neurosciences, la médiation et la communication relationnelle.



Cette expérience m'a permis de gagner en confiance dans mes capacités créatives, de développer mon autonomie et d'améliorer mon organisation. Les retours positifs de ma tutrice m'ont encouragée à davantage proposer mes idées et à prendre confiance en mon travail.

Je termine ce stage avec une vision plus concrète des métiers de la communication digitale, une meilleure maîtrise des outils utilisés dans ce domaine et une confiance renforcée dans mes compétences.

RECOMMANDATION

Réseaux sociaux : harmoniser le nom sur toutes les plateformes Adapter le contenu à chaque réseau : TikTok : vidéos plus dynamiques et lisibles Instagram : carrousels + storytelling Facebook : contenu plus professionnel	Stratégie globale : Développer une stratégie de contenu claire Se positionner sur une spécialité forte petite enfance relations familiales Publier de manière régulière
Contenu : ralentir les vidéos pour améliorer la lecture Ajouter sur le site/vidéo : exemples concrets situations réelles témoignages clients (pour vidéo)	Identité visuelle : Améliorer la qualité des visuels (ex : bannière Facebook)

CONCLUSION

Ce stage au sein de The Link Be Inspired a été une expérience très enrichissante. J'ai été particulièrement surprise par l'autonomie demandée, notamment avec le fonctionnement en télétravail, qui m'a appris à mieux organiser mon travail et à gérer mes missions de manière plus indépendante. La principale difficulté a été de m'adapter aux évolutions des projets dans une entreprise en développement, mais cela m'a permis de développer ma capacité d'adaptation.

J'ai particulièrement apprécié de pouvoir participer à des projets concrets et de voir mes créations et mes idées contribuer au développement de la communication de l'entreprise. Les retours de ma tutrice m'ont également permis de prendre confiance en mes compétences.

Ce stage m'a permis de mettre en pratique les connaissances acquises durant ma formation, notamment en création de contenus, communication digitale et utilisation des outils numériques. Il m'a également permis de mieux comprendre le fonctionnement d'une entreprise et de confirmer mon intérêt pour ce domaine.



Je termine cette expérience avec de nouvelles compétences et une vision plus claire de la suite de mon parcours.



SOURCE



Toutes les informations sur l'entreprise ont été données par Stéphanie Herber, ma maitre de stage.



THE LINK BE INSPIRED

Lily LE BELLEGUIC

Stéphanie Herber

Stagiaire en
communication
digitale et création
de contenu

Normandie Web School
- 2025-2028

