

MÉTHODE · PROMPTS À COPIER · 2026

La vidéo UGC **AI** en 6 plans.

Un personnage qui n'existe pas, ton produit dans sa main, 30 secondes qui ressemblent à la story d'une amie. La méthode complète, plan par plan, sans caméra ni comédienne.



LES 6 PLANS DE LA VIDÉO QUE TU VIENS DE VOIR · AUCUN N'A ÉTÉ FILMÉ

Maya n'existe pas.

Sa vidéo, si.

La femme qui m'a pris le téléphone des mains dans la vidéo s'appelle Maya. Elle n'a jamais mis les pieds dans mon salon : elle est née d'une phrase, et tout ce qu'elle dit a été écrit avant d'être « tourné ».

Ce carnet te donne exactement ce que j'ai fait, dans l'ordre : le personnage, le produit, les six plans, le script, les prompts et le montage. Tu peux tout copier. À la fin, tu auras ta propre vidéo de 30 secondes, avec ton produit dans la main de ton personnage.

6

plans de 6 à 10 secondes. Pas un de plus.

2

images de départ : ton personnage, ton produit.

1h

la première fois. Vingt minutes ensuite.

Pour qui

Tu vends quelque chose — un soin, un vêtement, une appli, une formation, les services de ton agence — et tu sais que le format « quelqu'un me parle face caméra » est celui qui vend. Mais tu n'as ni comédienne, ni budget, ni envie de te filmer tous les jours. C'est pour toi. Aucune compétence technique n'est demandée : si tu sais écrire un message, tu sais faire ce qui suit.

Un mot sur l'outil

Dans les exemples, j'utilise **Roboto**. Je joue cartes sur table : c'est l'outil que j'ai fondé, donc celui que je connais par cœur. Mais ce carnet n'est pas sa notice. **La méthode est indépendante de l'outil** : il te faut seulement un générateur d'images et un générateur de vidéo qui accepte des *images de référence* et sait faire parler un personnage. Si tu en as déjà un, garde-le, tout ce qui suit s'applique.

Ce que tu vas trouver

Étapes 1 et 2	Créer ton personnage et préparer ton produit — avec les deux prompts à copier.	p. 4
Étapes 3 et 4	La structure en six plans et le script à trous.	p. 6
Étape 5	Les six prompts vidéo, prêts à l'emploi.	p. 8
Deux raccourcis	Déléguer à un agent créatif, ou piloter depuis Claude et ChatGPT grâce au MCP.	p. 10
Étape 6	Le montage en six gestes, puis la check-list avant de publier.	p. 12

Une pub qui ressemble au message d'une amie.

UGC veut dire « contenu créé par un utilisateur ». Ce n'est pas un style d'image : c'est une promesse de sincérité. Tout ce qui sent le studio la casse.

✓ Ce qui fait « vrai »

- Un téléphone tenu à bout de bras, qui bouge un peu.
- Une pièce habitée : canapé, plante, lumière de fenêtre.
- Des phrases courtes, dites comme on parle.
- Des coupes franches, sans transition.
- Le **même visage** du début à la fin.

✗ Ce qui trahit la pub

- Un éclairage de studio, un fond parfait.
- Un texte qui récite des arguments.
- De la musique dès la première seconde.
- Un plan unique de 30 secondes, sans coupe.
- Un personnage qui change de tête à chaque plan.

Les trois règles qui portent tout le reste

- 1 Un personnage, une seule image de référence.** Tu crées son portrait une fois, et tu rends cette même image à chaque plan. C'est ce qui garde son visage, ses cheveux et sa tenue identiques. Sans ça, tu obtiens six inconnues.
- 2 Un plan, une idée, une phrase.** Les générateurs vidéo sont excellents sur 6 à 10 secondes et moyens au-delà. Tant mieux : c'est aussi le rythme que les gens regardent. Tu ne fais pas une vidéo de 30 secondes, tu fais six petites.
- 3 Le texte s'écrit avant l'image.** Tu décides d'abord ce qu'elle dit, mot pour mot. Le plan n'est que la mise en scène de cette phrase. L'inverse donne de jolies images qui ne vendent rien.

Doit-on dire que c'est une AI ?

Dans ma vidéo, Maya le dit elle-même à la troisième seconde — et c'est précisément ce qui retient les gens. Pour une publicité, c'est aussi la ligne honnête : ne fais jamais passer ton personnage pour une vraie cliente, et ne lui fais pas dire « j'ai testé pendant trois semaines ». Un personnage présente, il ne témoigne pas.

Crée ton personnage, une fois pour toutes.

Avant d'écrire le moindre prompt, réponds à quatre questions. Ton personnage doit ressembler à quelqu'un que ta cliente suivrait déjà.

QUESTION	MA RÉPONSE POUR MAYA
Qui ?	Une Parisienne de 28 ans, à l'aise, un peu moqueuse.
Signes distinctifs	Cheveux bouclés aux reflets miel, créoles dorées, fin collier.
Tenue	Un haut noir à manches longues. Simple, donc facile à garder identique.
Décor	Un salon clair, canapé beige, plante, lumière du jour.

Trois signes distinctifs suffisent, mais choisis-les nets : ce sont eux que tu répéteras dans chaque prompt vidéo pour verrouiller la ressemblance. Évite les tenues à motifs, les logos et les bijoux compliqués — tout ce qui est difficile à redessiner dérive d'un plan à l'autre.



À COPIER — LE PORTRAIT DE RÉFÉRENCE (IMAGE)

Authentic smartphone selfie photo, UGC creator style, vertical. A friendly young French woman in her late twenties, natural medium-length curly hair with honey-brown highlights, small gold hoop earrings, thin gold chain necklace, simple fitted black long-sleeve top. She looks straight into the phone camera with a confident, amused half-smile, head and shoulders framing, arm slightly extended as if holding the phone. Background: a bright modern living room with a beige sofa, a plant and a floor lamp, soft daylight from a window, slightly blurred. Real phone camera look: natural skin texture, slight grain, no studio lighting, no filter, no text, no watermark.

Remplace ce qui est en couleur par tes réponses. Garde la dernière phrase telle quelle : c'est elle qui enlève le côté « photo de magazine ». J'écris mes prompts en anglais parce que les modèles y sont plus précis ; la réplique, elle, restera en français.

Génère, choisis un portrait, et n'y touche plus. Cette image devient la carte d'identité de ton personnage.

Prépare ton produit.

Deuxième image de référence : l'objet que ton personnage tiendra en main. Plus elle est propre, plus le produit restera fidèle dans la vidéo.



Tu as déjà une photo ? Utilise-la.

C'est le meilleur cas : ton vrai produit, de face, sur fond uni, bien éclairé, sans main ni décor. Une photo prise au téléphone près d'une fenêtre suffit.

Ton produit n'existe pas encore ?

Génère-le. C'est ce que j'ai fait pour la vidéo : le flacon « LUMA » est une marque inventée, pour ne faire la publicité de personne.

- **Une forme simple** se conserve mieux qu'un objet complexe.
- **Peu de texte** sur l'étiquette : un nom court, en gros.
- **Pas de service ?** Donne-lui un objet : un téléphone avec ton appli, un carnet, une carte.

À COPIER — LA PHOTO PRODUIT (IMAGE)

Clean product photo of a minimalist skincare serum bottle: frosted clear glass cylinder with a white pump cap, a simple white label with the small brand name "LUMA" in thin black sans-serif letters, about 12 cm tall. Centered on a plain light beige seamless background, soft natural daylight, gentle shadow, photorealistic, no other objects, no extra text.

Tu as maintenant tes deux ingrédients

Un visage, un objet. Tout le reste de la vidéo se fabrique en rendant ces deux images au générateur vidéo, plan après plan. On appelle ça la **vidéo par référence** : au lieu d'animer une image fixe (qui t'enferme dans son cadrage), tu montres au modèle *qui* et *quoi*, et tu lui décris librement la scène.

Le piège classique : partir du portrait et demander « anime cette image ». Tu obtiens le même cadrage six fois. Avec la référence, Maya peut s'asseoir, se lever, tourner sur elle-même, changer de pièce — et rester Maya.

Six plans, six rôles.

Chaque plan a un seul travail. Si tu retires un plan, la vidéo boite ; si tu en ajoutes un, elle traîne.



1 · L'accroche

Un geste inattendu dans la première seconde. Ici : elle arrache le téléphone. **3 s**



2 · La révélation

Elle se présente et lâche la surprise : « je suis une AI ». **6 s**



3 · Le produit

L'objet entre dans le cadre, près du visage. Le bénéfice en une phrase. **5 s**



4 · La preuve

Plan large, elle bouge, elle tourne. On montre que « tout ça » tient. **4 s**



5 · L'objection

Très gros plan, ton de confiance. On lève le frein n° 1. **4 s**



6 · L'appel

Autre pièce, autre lumière : l'œil se réveille. Une seule action demandée. **8 s**

Pourquoi changer de cadrage à chaque plan

Selfie, plan large, très gros plan, autre pièce : ce n'est pas de la décoration. À chaque coupe, le cerveau du spectateur se demande « qu'est-ce qui a changé ? » et reste une seconde de plus. Deux plans de suite au même cadrage, et le pouce repart.

Écris le script avant les images.

Environ 75 mots pour 30 secondes. Remplis les trous, lis à voix haute, et coupe tout ce qui te fait reprendre ton souffle.

PLAN	LE MODÈLE À REMPLIR	MA VERSION
1	[Un geste qui interrompt] + 3 à 5 mots.	« Attends, donne-moi ça. »
2	« Moi c'est [prénom]... et [la surprise]. Si tu te demandes [le doute du spectateur]... c'est exactement le but. »	« OK. Moi c'est Maya... et je suis une AI. Si tu te demandes si je suis réelle... c'est exactement le but. »
3	« Imagine que c'était [ton produit]. [Le bénéfice en une phrase]. »	« Imagine que c'était ton produit. C'est ce genre de contenu AI que Jacky t'apprend à créer pour ta marque. »
4	« Oui. Tout ça... [la preuve en quatre mots]. »	« Oui. Tout ça... c'est de l'AI. »
5	« Et t'as pas besoin de [l'objection n° 1] pour [le résultat]. »	« Et t'as pas besoin d'être un expert en tech pour apprendre à faire ça. »
6	« Si tu veux [le résultat], [UNE action]. » + une phrase de sortie.	« Si tu veux que Jacky te montre comment créer des contenus AI aussi réalistes pour ta marque, commente GUIDE, et on se retrouve à l'intérieur. »

Quatre réglages d'écriture

Parle, n'écris pas

« T'as pas besoin », pas « vous n'avez nul besoin ». Une réplique trop écrite sonne fausse dans n'importe quelle bouche — encore plus dans celle d'un personnage généré.

Une phrase par plan

Deux au maximum. Au-delà de vingt mots, le modèle accélère la diction ou avale la fin. C'est la cause n° 1 des plans ratés.

Des points de suspension

« Moi c'est Maya... et je suis une AI. » Les « ... » créent une vraie pause dans la voix. C'est là que tu couperas au montage.

Une seule demande

Commenter, *ou* cliquer, *ou* s'abonner. Jamais deux. Et dis-la une fois : à l'écoute, la répétition sonne comme une pub.

Un prompt vidéo, c'est **cinq blocs**.

Toujours les mêmes, toujours dans cet ordre. Une fois que tu les vois, tu n'as plus besoin de « savoir prompter » : tu remplis des cases.

- 1 Le cadre.** Qui filme, et comment. « Vertical handheld smartphone selfie video, authentic UGC style, slight natural hand shake. » C'est cette phrase qui donne le tremblé du téléphone.
- 2 Le personnage.** « The woman from the reference image » — puis tu *répètes ses trois signes distinctifs*. La référence donne le visage, les mots verrouillent le reste.
- 3 L'action.** Un seul geste, décrit dans l'ordre où il se passe. « She picks up the bottle, brings it next to her face, shows it to the camera. »
- 4 La réplique.** La langue, le ton, puis le texte exact entre guillemets : « She says in French, friendly and convincing: "... " ».
- 5 Le son et les interdictions.** « Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen. » Sans cette ligne, tu récoltes une musique d'ascenseur et des sous-titres pleins de fautes.

À COPIER — PLAN 3, LE PRODUIT (VIDÉO, 8 S, 9:16 · RÉFÉRENCES : PERSONNAGE + PRODUIT)

Vertical handheld smartphone selfie video, authentic UGC style, slight natural hand shake. The woman from the first reference image (same face, same curly hair with honey highlights, same black long-sleeve top, gold hoop earrings, thin gold necklace) sits on a beige sofa in a bright cozy living room in daylight, holding the phone at arm's length. She picks up the skincare bottle from the second reference image (frosted glass serum bottle with white pump, small white label reading LUMA), brings it up next to her face and shows it to the camera. While doing so she says in French, with a natural warm Parisian accent, friendly and convincing: "Imagine que c'était ton produit. C'est ce genre de contenu AI que tu peux créer pour ta marque." Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen, realistic skin texture, natural daylight.



Le résultat de ce prompt, tel quel

Une seule génération, aucune retouche : le même visage que le portrait, le flacon de la photo produit, la phrase dite en français avec les lèvres synchronisées. Si un plan rate (une main bizarre, un mot avalé), **ne réécris pas tout** : relance le même prompt une fois. Le hasard fait partie de l'outil.

Les cinq autres plans, prêts à copier.

Le bloc « personnage » est identique partout : copie celui de la page précédente à la place de [PERSONNAGE]. Seuls le cadre, l'action et la réplique changent.

PLAN 1 · L'ACCROCHE — 6 S · RÉFÉRENCES : TOI (OU UN SECOND PERSONNAGE) + TON PERSONNAGE

Vertical smartphone video, authentic UGC style, filmed by a phone propped at chest height. A bright cozy living room in daylight. The man from the first reference image and [PERSONNAGE] sit side by side on the sofa, facing the camera, framed from the waist up. The man starts to speak, relaxed. The woman looks at him, smiles mischievously, then **leans forward, reaches her arm toward the camera and grabs the phone** while saying in French, playful and confident: **"Attends, donne-moi ça."** The image shakes and whips into motion blur as she takes the phone. Only the woman speaks. Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen.

PLAN 2 · LA RÉVÉLATION — 10 S · RÉFÉRENCE : PERSONNAGE

Vertical handheld smartphone selfie video, authentic UGC style, slight natural hand shake. [PERSONNAGE] walks slowly through the same bright living room, holding the phone at arm's length. She says in French, amused and natural: **"OK. Moi c'est Maya... et je suis une AI. Si tu te demandes si je suis réelle... c'est exactement le but."** Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen.

PLAN 4 · LA PREUVE — 6 S · RÉFÉRENCES : PERSONNAGE + PRODUIT

Vertical smartphone video, phone propped on a shelf, **static wide shot**. Full-body shot of [PERSONNAGE], light blue jeans, white sneakers, standing in the middle of the same living room, holding the bottle from the second reference image. **She does a slow playful full turn on herself**, arms slightly open, then faces the camera, points at herself with a big smile and says in French: **"Oui. Tout ça... c'est de l'AI."** Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen.

PLAN 5 · L'OBJECTION — 6 S · RÉFÉRENCE : PERSONNAGE

Vertical handheld selfie video, **very close-up**, slight natural hand shake. [PERSONNAGE] brings the phone close to her face, her face filling most of the frame, as if sharing a secret. She says in French, reassuring and sincere, shaking her head slightly: **"Et t'as pas besoin d'être un expert en tech pour apprendre à faire ça."** Then she smiles. Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen.

PLAN 6 · L'APPEL — 10 S · RÉFÉRENCE : PERSONNAGE

Vertical handheld selfie video, authentic UGC style. [PERSONNAGE] is now **in a different room: a cozy bedroom corner in warm late-afternoon light**, sitting cross-legged on a bed with a knitted cream blanket, a rattan lamp behind her. She says in French, at a lively pace: **"Si tu veux créer des contenus aussi réalistes pour ta marque, commente GUIDE, et on se retrouve à l'intérieur."** On the last words she points down toward the comments, then waves goodbye. Natural room tone, no music, no subtitles, no text on screen.

Ne prompte plus : parle à un agent.

Les pages précédentes t'ont montré la mécanique. Bonne nouvelle : en 2026, tu n'es plus obligé de la conduire toi-même. Tu peux la déléguer.

Un **agent créatif** est un assistant à qui tu décris le résultat, en français, comme à un monteur. Il écrit les prompts, choisit le modèle, réutilise tes images de référence et te montre le prix *avant* de lancer quoi que ce soit. Dans Roboto, ça ressemble à ceci :

Voici la photo de mon sérum. Crée-moi une présentatrice pour une vidéo UGC : une Parisienne de 28 ans, cheveux bouclés, haut noir, dans un salon clair.

ROBOTO

Je te prépare son portrait de référence, en selfie, lumière du jour. Je le garderai pour tous les plans, pour qu'elle reste la même.



Portrait de référence

Image · 9:16 · 2 crédits

Générer

Parfait, on la garde. Plan 3 : elle prend le flacon, le montre à la caméra et dit « Imagine que c'était ton produit. »

ROBOTO

Je pars de son portrait et de ta photo produit, en vidéo par référence, 8 secondes, vertical. Elle parlera en français.



Plan 3 · le produit

Vidéo · 8 s · 9:16 · 25 crédits

Générer

Ce que ça change vraiment

Tu valides, tu ne règles pas

Chaque proposition arrive avec son coût. Rien ne part sans ton accord.

La continuité est son travail

Il sait quel portrait est « le bon » et le réutilise sans que tu le redises.

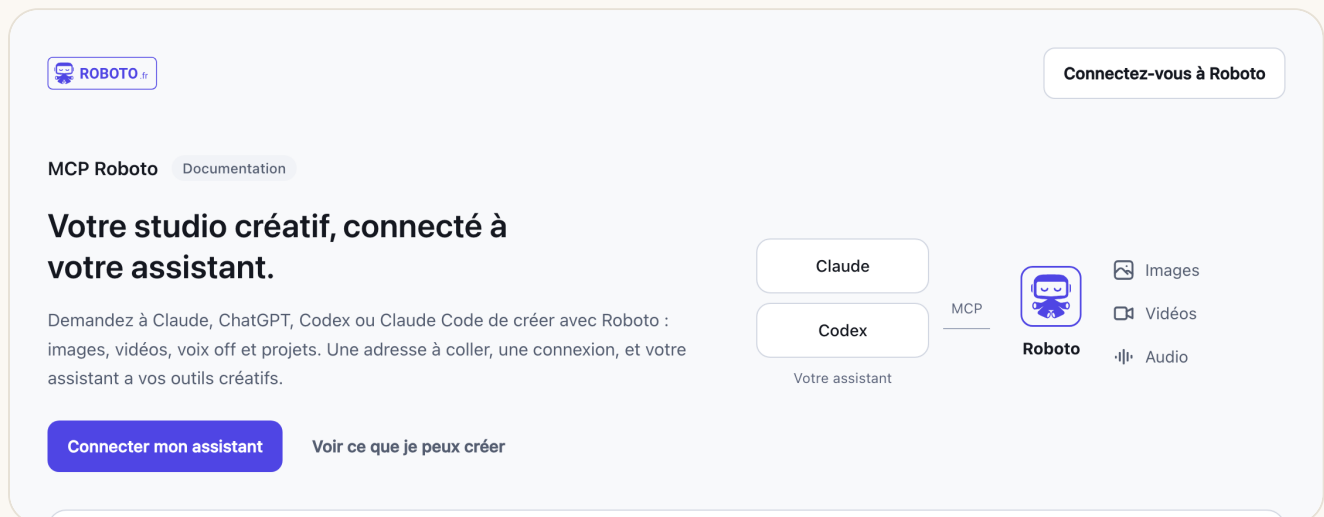
Tu corriges en une phrase

« Plus près du visage », « même plan, mais dans la chambre ». Pas de prompt à réécrire.

Garde quand même les pages 8 et 9 sous le coude : la structure et le script restent *ton* travail.

Ou reste dans Claude ou ChatGPT.

Tu passes déjà tes journées dans un assistant ? Branche-lui un studio. C'est ce que permet le **MCP** : un connecteur qui donne à ton assistant le droit d'utiliser un outil à ta place.



1

Colle une adresse

Dans Claude : Paramètres
→ Connecteurs → Ajouter
un connecteur personnalisé.
Adresse : **roboto.fr/mcp**

2

Connecte ton compte

Une fenêtre s'ouvre, tu te connectes, tu cliques « Connecter ». Aucune clé à copier. Un compte gratuit suffit.

3

Demande

Ton assistant crée les images et les vidéos avec tes crédits, et t'annonce le coût avant.

À COPIER DANS CLAUDE OU CHATGPT, UNE FOIS CONNECTÉ

Je veux une vidéo UGC verticale de 30 secondes pour [mon produit, en une phrase]. Utilise Roboto. 1) Crée d'abord le portrait de référence d'une présentatrice : [âge, trois signes distinctifs, tenue simple, décor]. Montre-le-moi et attends mon accord. 2) Ensuite, écris un script en 6 plans : accroche, révélation, produit, preuve, objection, appel. Une phrase par plan, en français parlé. 3) Génère les plans un par un en vidéo par référence (portrait + photo produit), 9:16, 6 à 10 secondes, sans musique ni sous-titres. Annonce-moi le coût en crédits avant chaque génération.

Pourquoi c'est intéressant : ton assistant connaît déjà ta marque, ton ton, tes clients — tout ce que tu lui as raconté depuis des mois. Il écrit donc un meilleur script que n'importe quel outil vidéo seul. Le MCP lui donne simplement des mains. Et ça vaut pour d'autres outils : dès qu'un service propose « un connecteur MCP », tu peux le piloter depuis ta conversation.

Le montage : **couper, couper, couper.**

Mes six plans duraient 46 secondes bout à bout. La vidéo finale en fait 30. Tout ce qui a disparu, ce sont des silences.

- 1 Coupe le début et la fin de chaque plan.** Un plan généré met presque toujours une seconde à « démarrer » — et c'est souvent là que se cachent les petits défauts. Entre juste avant le premier mot, sors juste après le dernier.
- 2 Coupe aussi *dans* les plans.** À chaque « ... » du script, il y a une pause : retire-la. Ces sauts d'image (jump cuts) sont la signature du format, personne ne les remarque.
- 3 Alterne un léger zoom.** Un morceau à 100 %, le suivant à 110 %. Le saut devient un choix de montage au lieu d'un accident.
- 4 Accélère ce qui ne parle pas.** Le demi-tour silencieux du plan 4 passe à $\times 1,6$. On garde le geste, pas sa durée.
- 5 Sous-titre tout.** Gros, blanc, contour noir, deux lignes maximum, au milieu-bas de l'écran. La plupart des gens regardent sans le son. Mets ton mot-clé en couleur.
- 6 Un texte sur la première image.** Trois mots qui posent la question que ton accroche soulève (« ATTENDS... QUOI ? »). C'est lui qui sera lu sur la vignette.



Avec quoi monter ?

CapCut, l'éditeur d'Instagram, DaVinci, l'éditeur intégré de ton outil de génération : peu importe. Ces six gestes existent partout. Si tu utilises un assistant avec le connecteur MCP, il peut même assembler la vidéo pour toi avec un outil comme Remotion — mais commence à la main, une fois, pour sentir le rythme.

La **check-list** des 30 secondes.

Imprime cette page, ou garde-la ouverte à côté de ton montage.

Le personnage

- ☐ Un seul portrait de référence, le même pour les six plans.
- ☐ Ses trois signes distinctifs sont répétés dans chaque prompt.
- ☐ Elle ne prétend pas être une cliente et ne « témoigne » de rien.

Le script

- ☐ 75 mots environ, une phrase par plan.
- ☐ L'accroche est un geste, pas une présentation.
- ☐ Une seule action demandée, dite une seule fois.

Les plans

- ☐ Vertical 9:16, 6 à 10 secondes chacun.
- ☐ Aucun cadrage identique deux fois de suite.
- ☐ « No music, no subtitles, no text on screen » partout.
- ☐ Le produit est lisible au moins deux secondes.

Le montage

- ☐ 30 secondes ou moins.
- ☐ Aucun silence de plus d'une demi-seconde.
- ☐ Sous-titres relus — surtout les noms propres.
- ☐ Un texte lisible sur la toute première image.

Combien ça coûte ?

À titre d'ordre de grandeur, dans Roboto au moment où j'écris ces lignes : **2 crédits l'image** et **environ 25 crédits le plan vidéo de 8 secondes**. Une vidéo complète en six plans revient donc à 150 crédits environ, hors relances. Le compte gratuit te laisse créer ton personnage et tester un premier plan parlant : c'est le meilleur moyen de savoir si le format te va, avant de dépenser quoi que ce soit.

Et après la première ?

Garde ton personnage. La deuxième vidéo ne te demandera que l'étape 4 (un nouveau script) et l'étape 5 (six prompts déjà écrits, six répliques à changer). C'est là que le format devient rentable : **un visage récurrent, que ton audience reconnaît**, et que tu peux faire parler de chaque nouveau produit en vingt minutes.

Tu as fait ta première vidéo. Voici le reste du système.

Ce carnet t'a donné un format : la vidéo UGC en six plans. Le livre complet te donne tout ce qui va autour — et ce qui transforme des vidéos en ventes.



LE LIVRE · 70 PAGES · 20 PROMPTS · 32 RESSOURCES

Crée du contenu AI qui vend

- **Ton personnage, en profondeur** : les cinq règles de continuité, te mettre en scène toi-même, un casting de plusieurs visages.
- **Ton produit** : la photo de référence, le packshot de pub, la mise en situation, la refonte d'une affiche.
- **La pub produit en trois plans et le clip « wow »** qui fait découvrir ton compte.
- **Le tableau de dépannage** : dix symptômes, leur cause, ce que tu changes.
- **Publier et vendre** : les deux premières secondes, le chemin vidéo → guide → offre, le calendrier de 30 jours, ce qu'il faut mesurer.
- **Ce qui est permis**, noir sur blanc.



Deux extraits du livre : un casting de trois personnages, et le passage de la photo produit au packshot de pub.

19 € — paiement unique. PDF + pack de ressources, téléchargement immédiat, mises à jour offertes à vie.

[Voir le sommaire sur jackywest.com](https://jackywest.com)

À TOI

Ton personnage t'attend à **une phrase** d'ici.

Tu as la structure, le script à trous, les six prompts et la check-list. Il ne manque que le plus amusant : lui donner un visage. Commence par l'étape 1, maintenant, pendant que c'est frais — cinq minutes, et tu sauras à quoi elle ressemble.

Si tu veux le faire avec le même outil que moi, c'est par ici.

L'inscription est gratuite, et le code **JACKY10** te donne –10 % sur ton premier paiement :

[Créer mon compte sur roboto.fr](#)

Un carnet de **Jacky West** — je partage chaque semaine une astuce AI qu'on peut appliquer le jour même. Si celui-ci t'a servi, montre-moi ta vidéo : **@jacky_west** sur Instagram.