KIT MÉDIA 2026-2027

Le premier média francophone dédié à la QVCT et à la santé mentale au travail

Lu par les managers, les décideurs et leurs équipes

L'OPTIMISME CÔTÉ PRO



Notre particularité : un média tenu par une cheffe d'entreprise, qui vit la QVCT de l'intérieur, et une équipe que nos lecteurs connaissent. Ils savent avec qui ils échangent : une vraie relation de confiance, depuis 2017.

400 000+
abonnés à L'Optimisme.pro

1 220+ réactions
en moyenne par post LinkedIn

+500
références en entreprise

QUI SOMMES-NOUS

Un média tenu par une cheffe d'entreprise



L'Optimisme.pro est le premier média francophone dédié à la QVCT, au bien-être au travail et à la santé mentale au travail. Catherine Testa l'a fondé en 2017 et le dirige comme elle dirige son entreprise : les défis du management, elle les vit au quotidien. Notre équipe forme et sensibilise aussi les entreprises sur le terrain.

- **Fondé en 2017 par Catherine Testa, aussi fondatrice de L'Optimisme (2016) et de tdah.io (2024)**
- **« La QVCT en 5 minutes », notre newsletter du mardi matin, envoyée à 20 000 destinataires**
- **+500 références en entreprise, conférences depuis 2016**
- **Catherine, autrice de 11 ouvrages chez Michel Lafon**

SES 11 OUVRAGES CHEZ MICHEL LAFON



CATHERINE TESTA, VUE, LUE ET ENTENDUE DANS

Europe 1 · France Bleu · madame Figaro · Les Echos · L'OBS · Le Parisien · ELLE
Challenges · Stratégies · Management Le Mag · Entreprendre · Cadremploi · Courrier Cadres · Top Santé
Good! · SUD Radio · Vivre FM · Oui FM · RTL · Télé Star · Anous Paris

... et bien d'autres.

AUDIENCE

L'Optimisme.pro en 12 mois

Une audience très engagée, et une audience de proximité : Catherine la rencontre en conférence, sur le terrain et dans les événements. Nos lecteurs nous accordent une confiance forte.

400 000+

abonnés sur nos réseaux

in 350 000+ 49 000+ f 6 000+

28 M+

de vues et d'impressions sur nos réseaux

1,4 M+

d'interactions : réactions, commentaires, partages

1 220+

réactions en moyenne par post LinkedIn

L'essentiel sur nos lecteurs

Fonction, sur LinkedIn

Ressources humaines	**9,6 %**
Opérations	**8,5 %**
Ventes	**7,7 %**
Développement commercial	**7,6 %**
Enseignement	**4,2 %**
Administration	**4,0 %**

30 000+ professionnels des RH

Taille de l'entreprise, sur LinkedIn

Plus de 10 000 salariés	**14,5 %**
5 001 à 10 000	**4,2 %**
1 001 à 5 000	**12,9 %**
501 à 1 000	**5,9 %**
201 à 500	**7,9 %**
51 à 200	**10,4 %**
11 à 50	**9,6 %**
1 à 10	**9,5 %**

31 % au-delà de 1 000 salariés **29 % jusqu'à 200 salariés**

Chiffres au 14 octobre 2026, comptes de L'Optimisme.pro (Metricool). Abonnés au 13/10/2026, page LinkedIn au 12/10/2026. Vues, impressions et interactions du 14/10/2025 au 13/10/2026. Moyenne par post : les 236 posts LinkedIn publiés sur la même période, compteurs relevés le 28/10/2026 (médiane : 939 réactions ; 65 200+ impressions en moyenne). Lecteurs : abonnés de la page LinkedIn, du 14/09 au 14/10/2026.

NOS MÉDIAS

L'Optimisme.pro, et nos médias en parallèle

L'Optimisme.pro

MONDE DU TRAVAIL, DEPUIS 2017

LinkedIn	350 000+	Newsletter	20 000
Instagram	49 000+	Ouverture	28 %
Facebook	6 000+	Pages vues	89 000+

Catherine Testa

EN SON NOM

LinkedIn	179 000+
Instagram	110 000+
Facebook	24 000+
Threads	14 000+

L'Optimisme

GRAND PUBLIC, DEPUIS 2016

LinkedIn	417 000+
Instagram	340 000+
Facebook	297 000+
Newsletter	12 000+

tdah.io

TDAH, DEPUIS 2024

Instagram	21 000
LinkedIn	12 000+
Newsletter	7 600+

Ensemble, nos médias réunissent 1,8 M d'abonnés sur 12 comptes LinkedIn, Instagram et Facebook.

Abonnés au 13/10/2026 (pages LinkedIn au 12/10/2026), Metricool. Newsletters : 20 000 destinataires et 28 % d'ouverture moyenne pour L'Optimisme.pro ; abonnés actifs au 04/10/2026 pour L'Optimisme et tdah.io. Pages vues du site loptimisme.pro du 14/10/2025 au 13/10/2026 (Google Analytics 4). Une même personne peut suivre plusieurs comptes.

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

Des marques qui parlent au monde du travail



Des entreprises de toutes tailles, mais aussi des **organismes publics et paritaires** (Transitions Pro, OPCO Atlas, Avenir Actifs), **les réseaux sociaux eux-mêmes** (LinkedIn, Snapchat) et des **services de santé au travail** (Efficience). Liste non exhaustive.

RÉSULTATS

Des campagnes réelles, chiffres bruts

Quatre campagnes sur le monde du travail, publiées sur L'Optimisme.pro et sur le profil LinkedIn de Catherine.

OPCO ATLAS

312 523

impressions

4 748 réactions, 935 republications. Faire connaître ce qu'apportent les alternants aux entreprises.

GYMLIB

92 390

impressions

1 242 réactions, 261 republications. Diffusion d'un livre blanc sur le bien-être au travail.

EURÉCIA

80 793

impressions sur 2 articles

406 réactions, 67 commentaires, et 322 clics sur l'article « Le paradoxe RH » selon Eurécia.

TRANSITIONS PRO

77 427

impressions

1 242 réactions, 810 clics. Sensibiliser aux dispositifs de reconversion, à la VAE et au CPF.

134 000+ impressions et 547 partages pour la campagne Offiscenie sur LinkedIn

400+ participants au live L'Optimisme x Chance

500 inscrits à un webinaire sponsorisé par Harmonie Mutuelle

300 leads et 110 contacts qualifiés pour EGYM Wellpass (ex-Gymlib), chiffres de la marque

1 500 réponses au sondage en story pour Qare, en une journée

Statistiques LinkedIn non retouchées, transmises à chaque partenaire après publication. Autres résultats : chiffres communiqués par les marques ou relevés par L'Optimisme pendant les campagnes.

LES RAPPORTS

Nos posts en collaboration, des exemples de statistiques

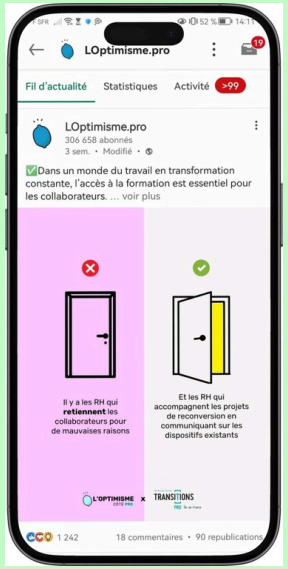
OPCO ATLAS





312 523 impressions, 4 748 réactions, 935 republications.

TRANSITIONS PRO





77 427 impressions, 1 242 réactions, 810 clics.

GYMLIB





92 390 impressions, 1 242 réactions, 261 republications.

Captures des statistiques LinkedIn, non retouchées.

EXEMPLES

Vidéos, articles et newsletter en collaboration

VIDÉOS



avenir actifs
mandaté par France compétences

[Voir la vidéo]



ASK FOR CONSEIL

[Voir la vidéo]

Tournées et montées par notre équipe, diffusées sur LinkedIn et Instagram.

ARTICLES · EURÉCIA





45 637 et **35 156 impressions** sur le profil LinkedIn de Catherine.

NEWSLETTER L'OPTIMISME.PRO



20 000 destinataires, 28 % de taux d'ouverture en moyenne.

TÉMOIGNAGES

Ce que les marques en disent

« Mille mercis pour ton implication, pour ton “optimisme” du début à la fin dans ce projet ! »

Marketing Manager, Logitech France

« Nous avons beaucoup apprécié ta familiarité et ta proximité avec la communauté qui se dégagent notamment grâce aux retours terrains. »

Marketing Manager, Chance

« Avec ce boost supplémentaire, on va exploser notre record de l'an dernier. »

Gymlib

90 % **de nos partenaires reviennent travailler avec nous**

TRAVAILLER ENSEMBLE

Ce que nous construisons avec vous

Post LinkedIn incarné

Écrit par Catherine sur son profil : un vrai retour d'expérience, avec ses mots.

Carrousel pédagogique

Conçu par notre équipe, publié par L'Optimisme.pro sur LinkedIn et Instagram.

Vidéo incarnée

Tournée chez vous ou sur le terrain, montée par notre équipe, diffusée sur LinkedIn et Instagram.

Article partenaire

Sur loptimisme.pro, pensé pour Google et les moteurs IA, en ligne pour longtemps, lu par les RH, les managers et les salariés.

Newsletter

« La QVCT en 5 minutes », tous les mardis matin : un seul partenaire par envoi.

Livre blanc et étude

Nous faisons connaître votre livre blanc ou votre étude auprès des RH, des managers et des salariés, comme pour Gymlib.

Prise de parole

Table ronde, webinaire, live, animation de votre événement RH ou conférence de Catherine.

Ambassadrice

Plusieurs activations dans l'année, un calendrier commun, des chiffres à chaque étape.

Chaque dispositif se construit à partir de votre brief. **Devis sur demande.**

CONFÉRENCES

En parallèle, Catherine intervient en conférence, sur le terrain

Une conférence peut se donner en interne, pour vos équipes, accompagner le lancement d'une campagne publicitaire, ou s'offrir à vos clients.

Campagne et conférence peuvent entrer dans un même partenariat : votre marque prend la parole dans nos médias, et Catherine prend la parole devant vos publics.

SES SUJETS

- Santé mentale au travail
- Bien-être et qualité de vie au travail
- Optimisme
- TDAH et neurodiversité

Parler d'une conférence

+500 références en entreprise, dont :

Liste non exhaustive



MÉTHODE

Comment nous travaillons

1

Le premier échange

De 30 minutes à une heure pour comprendre votre projet, et vous dire franchement si notre audience correspond.

2

Le cadrage

Nous partons du brief de votre agence, ou nous vous proposons un angle et un plan.

3

La création

Notre équipe écrit et tourne en autonomie, avec des vidéastes partenaires, ou avec vos équipes si vous en avez déjà.

4

La validation

Nous échangeons jusqu'à votre accord. Rien ne part sans lui.

5

La publication

Mention de partenariat visible, amplification sur nos réseaux, puis les chiffres.

Nous disons oui à

- ✓ Une solution que nous pouvons tester, ou dont nous pouvons interroger les utilisateurs
- ✓ QVCT, santé mentale au travail, management, carrière, formation, RSE, neurodiversité, bien-être au travail
- ✓ La simplicité, dans la relation comme dans le montage

Nous disons non à

- ✗ Une promesse de santé sur un produit
- ✗ Des résultats annoncés que rien ne vient étayer
- ✗ Le simple achat de backlinks

Tout contenu rémunéré porte la mention **« Collaboration commerciale »**, comme le prévoit la loi du 9 juin 2023 sur l'influence commerciale. Nos lecteurs le savent, et c'est une des raisons de leur confiance.

CONTACT

Parlons de votre projet

Un premier échange suffit pour savoir si nous pouvons travailler ensemble. Réponse sous 48 heures ouvrées, avec une proposition ou un refus argumenté.

rose@loptimisme.com

ou **Réserver directement un échange avec Catherine**

loptimisme.pro · loptimisme.com · tdah.io · catherinetesta.com

