



Charlie Around the World

🌍 Un tour du monde pour prouver que même avec un diabète de type 1, tout est possible 🌍

Un projet familial, solidaire et porteur d'espoir

"Quand Charlie a été diagnostiquée diabétique de type 1, on s'est sentis seuls. On a eu peur. On a cru qu'elle ne pourrait plus rien faire : plus de plaisir, plus d'anniversaire, plus de voyage, plus de sport, plus de liberté... nous étions dévastés.

Janvier 2026, nous partons faire le tour du monde
pour lui prouver que le DT1 n'empêche ni les rêves ni les défis.

Janvier - Juillet 2026

Plus qu'un partenariat : un message fort. Soutenez une aventure qui **casse les codes du diabète** et offre à votre marque une visibilité authentique et engagée.



Charlie, 12 ans

Alors, vous embarquez avec nous ?



Notre mission : Un voyage pour repousser les limites du DT1

- **Objectif :**
Briser les idées reçues. Montrer qu'avec un DT1, on peut relever des **défis**, faire du **sport**, **voyager**... et **vivre** pleinement.
- **Ce que nous ferons :**
 - **Aventures uniques :**
Dans chaque pays, Charlie relèvera un défi **physique ou émotionnel**.
Ces expériences l'amèneront à gérer son diabète dans des conditions variées : **effort, chaleur, eau, altitude, adrénaline, stress, imprévus...**
 **Le but : Apprendre, s'adapter, prendre confiance, et OSER.**
 - **Partage authentique :**
Tout sera documenté, sans filtre : **réussites, obstacles, astuces**.
 **Le but : inspirer, rassurer et créer du lien avec les familles concernées.**
 - **Engagement communautaire :** Dans chaque pays, nous irons à la rencontre d'**associations locales, d'enfants** et de **familles**.
 **Le but : Échanger, comprendre leurs réalités, partager nos expériences.**
- **Portée attendue:** Notre présence sur les réseaux sociaux s'inscrit dans une stratégie de communication régulière, engageante et authentique, centrée sur l'impact positif et partage d'expérience en famille autour du diabète de type 1.

Instagram

- Objectif : **+25 000 abonnés**
- Taux d'engagement visé : **5 à 7%**
- **+500 000 vues cumulées** sur les Reels

TikTok

- Objectif : **+50 000 abonnés**
- Taux d'engagement visé : **10 à 12%**
- **1 à 1,5 million de vues** sur 6 mois

YouTube

- Objectif : **+5 000 abonnés**
- **150 000 vues cumulées** sur une sélection de 10 vidéos de qualité (défis, vlogs, témoignages)

- **Public visé :**

Enfants DT1, familles d'enfants DT1, adultes DT1, institutions de santé, proches des personnes diabétiques.





Une maladie invisible, mais omniprésente

→ C'est quoi le diabète de type 1 :

- C'est une **maladie auto-immune**
- En 2022, en France, **4.3 millions de personnes diabétiques dont 300 000 DT1 (soit 6%)**
- **+2 000 enfants diagnostiqués chaque année (+4% par an)**
- **Insuline à vie, pompe ou injections, capteur**, glycémie à surveiller 24/7

💉 **4 à 6 injections par jour** ou avec la **pompe**

📱 **Capteur** en continu

😞 **Charge mentale** énorme pour l'**enfant et la famille**

🧠 **Risques psychologiques** : **stress, isolement, perte d'estime de soi, trouble du comportement alimentaire**



→ L'impact émotionnel et psychologique :

60%

60 % des enfants souffrent d'**anxiété** liée à la **gestion quotidienne**

30%

Environ **30 % des adolescents** ont une **baisse d'estime** de soi

25%

25 % des enfants, à l'**adolescence**, ont des symptômes de **dépression légère à modérée**

80%

Stress parental : **80 % des parents** signalent un **stress chronique**

50%

Impact financier sur **50 % des familles** (équipements, consultations, absences pro)

50%

Tensions familiales : **50 % des familles** rapportent des **conflits** : **sur la répartition des responsabilités**

Notre promesse : Inspirer les enfants DT1 à rêver grand

sources :

<https://www.ajd-diabete.fr> | www.apa.org | www.hhs.gov | www.psychologytoday.com | www.cdc.gov | www.michiganmedicine.org | www.contact.org.uk | www.ncbi.nlm.nih.gov | www.sciencedirect.com | academic.oup.com | pubmed.ncbi.nlm.nih.gov | scholar.google.com | fr.statista.com

Made with GAMMA



Notre force, notre team !



Charlie

La star du projet. **Charlie, 12 ans**, est une **ado sensible, intelligente, joyeuse, pleine d'énergie**, amoureuse d'**Harry Potter**, du **sport** (volley, foot, danse, padél, netball) et de la **musique**. Elle chante très souvent. Elle est **drôle, fidèle en amitié** et fait beaucoup de **jeux de mots sans le vouloir** :)



Isia

À **14 ans**, **Isia** est une adolescente **passionnée par les animaux** (surtout les **chevaux** : elle rêve de devenir **vétérinaire équin**), la **cuisine**, le **sport** (netball, **danse**, **padél**). Elle adore **cuisiner** surtout des plats sucrés. **Sensible**, elle **aime être avec ses amis**. Elle est **drôle** avec un **grand caractère** !



Martin

Webdeveloppeur, entrepreneur, créateur d'une plateforme de **recrutement innovante, et geek**, Martin est aussi un fan absolu de **surf et de padél**. Grand maître des "**dad jokes**", il est moteur dans la famille. **Patient, attentionné** c'est **un super papa et mari**.



Perrine

Webmarketeuse et naturopathe spécialisée en santé féminine. **Maman poule** et pilier de sa tribu, c'est elle qui **pilote** aujourd'hui l'**organisation d'un tour du monde**. Elle recharge ses batteries au **padél**, ou en soirée entre amis. Elle aime **prendre soin des autres**.

Ensemble, nous sommes une famille authentique, pleine de vie et prête à bousculer le monde.



✈ Itinéraire: 7 pays, 1 activité phare par destination pour repousser les limites et gérer le DT1

-Retrouvez en annexe le détail des activités ainsi que leurs coûts-

En plus de documenter notre voyage, nous avons prévu, **dans chaque pays traversé**, une **activité** qui placera Charlie dans une **situation nouvelle, stressante ou à forte dose d'adrénaline**. Le but ? Lui montrer qu'elle est **capable de tout affronter**, que son **diabète ne doit jamais être un frein**. Avec de **l'anticipation**, de la **préparation**... et beaucoup de **volonté** !

📍 Île Maurice Départ (janvier 2026)

Ascension du Morne Brabant au lever du soleil

📍 "Le diabète n'empêche pas de s'élever"

👤 Vidéo de départ + réaction de Charlie + gestion glycémie



📍 Vietnam - Fev 26

Une sortie en kayak dans la baie d'Ha Long

📍 "Le diabète en milieu aquatique"

👤 Tutoriel vidéo sur la préparation du matériel médical pour une activité aquatique



📍 Nouvelle-Zélande - Mars 26

Un vol en parapente à Queenstown, la capitale mondiale de l'aventure

📍 "Prendre de la hauteur même avec une maladie chronique"

👤 Vidéo immersive du vol, discussion sur la préparation (adrénaline et glycémie)



📍 Panama - Avril / Mai 26

Défi : Safari en VTT dans la jungle + cascade & communauté Embera

📍 "Parce qu'adrénaline et diabète peuvent cohabiter avec une bonne dose d'organisation"

👤 Enchaîner boue, racines et check glycémies sur un VTT ? Et prouver que le diabète ne freine pas l'adrénaline.



📍 Colombie - Juin / Juillet 26

Rafting en eaux vives à San Gil, capitale de l'adrénaline

📍 "sécuriser le diabète en conditions extrêmes : pompe fixée, capteur protégé, kit hypo dans une pochette étanche solidement accroché au gilet.

L'objectif ? Prouver qu'on peut **affronter les rapides, l'adrénaline et la puissance de la rivière** tout en gardant sa glycémie sous contrôle."



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

📍 Sri Lanka - Janvier / fev 26

Une marche à travers la forteresse de Sigiriya (1200 marches) & rencontre avec des éléphants dans un sanctuaire éthique

📍 "Le diabète n'empêche pas les longs efforts"

👤 Vidéo de montée des marches + réaction de Charlie + gestion glycémie

👤 Vidéo coup de coeur avec les éléphants



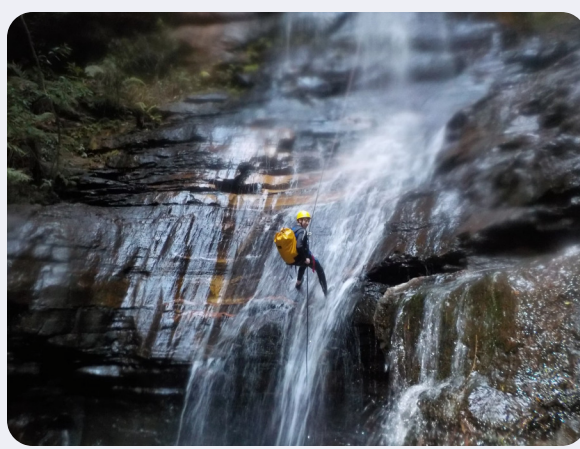
📍 Australie - Mars 26

Canyoning dans les Blue Mountains

"Plonger au cœur de l'aventure... sans jamais perdre le contrôle"

📍 "Le canyon est imprévisible... tout comme le diabète. Mais on apprend à lire les deux"

👤 Vidéos embarquées (GoPro) des passages techniques, focus sur la gestion du diabète avant/après l'effort, témoignage de Charlie sur le dépassement de soi et l'importance de la préparation.



📍 Polynésie Française - Avril 26

Une plongée sous-marine encadrée dans le lagon de Bora Bora

📍 "Aucun lieu, même le plus reculé, n'est inaccessible avec une bonne préparation"

👤 Vidéo sur la préparation car lors de la plongée on ne peut ni avoir son capteur de glycémie, ni sa pompe.

Note : Il est possible que la plongée soit interdite pour elle car elle n'a pas 14 ans. A ce moment la, on fera du snorkeling



📍 Galapagos Equateur - Mai / Juin 26

Randonnée sur le volcan Sierra Negra, Isabela

📍 "Même au sommet d'un volcan actif, tout est possible avec une bonne organisation"

👤 **la préparation avant l'effort**, parce qu'une fois sur les sentiers de lave, il n'y a **ni recharge**, ni place pour l'improvisation.

Objectif : montrer comment anticiper pour éviter l'hypo en plein soleil, gérer la pompe pendant 6 heures de marche, et prouver que **même les paysages lunaires ne sont pas hors d'atteinte quand on a un diabète de type 1**.



📍 France - Retour fin Juillet 2026

Même au cœur d'une capitale, chaque marche est une victoire avec une bonne anticipation

📍 "Le diabète n'a pas arrêté Charlie, et ce tour du monde est la preuve que tout est possible"

👤 Vidéo : gérer un défi sportif en milieu urbain / monter les 674 marches de la Tour Eiffel **avec la pompe fixée, le capteur sécurisé, et un check glycémie avant et après l'effort**.



Une action locale, un impact humain

♥ **Parce que voyager, c'est aussi partager**, voici des exemples d'**engagements concrets** que nous souhaitons voir aboutir pendant notre tour du monde (Cette partie reste encore à peaufiner, les associations locales étant difficiles à contacter)

- **1 pays = 1 action** ciblée (diabète, enfance, santé ou environnement)
- **Partenariats locaux** avec des ONG et écoles
- **Contenu positif** partagé sur nos réseaux (stories, reels, vlogs)
- **Implication des filles** dans chaque initiative

1 **Sri Lanka – Enfance & Diabète / Association : ChildFund Sri Lanka**

 childfundsrilanka.org

👉 **Action** : Intervention de Charlie dans une école pour sensibiliser au diabète de type 1 et 2

2 **Vietnam – Santé & Résilience / Association : Maison Chance**

 maison-chance.org

👉 **Action** : Rencontre avec des enfants malades ou en situation de handicap + capsule vidéo : "Vivre avec une maladie invisible"

3 **Australie – Diabète & Communauté / Association : Diabetes Australia**

 diabetesaustralia.com.au

👉 **Action** : Rencontre avec des jeunes australiens DT1 + story partagée avec Charlie sur les différences de gestion entre pays

4 **Nouvelle-Zélande – Bien-être & Gestion du stress / Association : Diabetes New Zealand**

 diabetes.org.nz

👉 **Action** : Interview d'un jeune patient DT1 sur la gestion des émotions et de l'activité physique en nature

5 **Polynésie française – Famille & Alimentation / Association : Diabète Polynésie**

 (à confirmer sur place)

👉 **Action** : Goûter partagé avec des familles concernées par le DT1 + échange sur les habitudes alimentaires locales

6 **Panama – Innovation & Adaptation / Association : Fundación Diabetes Juvenil de Panamá**

 fdjpa.org

👉 **Action** : Rencontre avec une famille panaméenne vivant avec un DT1 + vidéo sur **les défis en milieu tropical** (chaleur, humidité, accès aux dispositifs) et comment l'innovation (patches waterproof, systèmes hybrides) change la donne.

7 **Galápagos – Isolement & Résilience / Association : Fundación de Diabetes Juvenil del Ecuador**

 fundaciondiabetesjuvenil.org.ec

👉 **Action** : ETémoignage sur **vivre avec un diabète dans un environnement isolé** : échanges avec une famille équatorienne, mise en avant des défis logistiques pour accéder à l'insuline dans des îles reculées + **capsule "survie & préparation"** tournée avant une excursion sur un volcan

8 **Colombie – Jeunesse & Défis sociaux / Association : Asociación Colombiana de Diabetes**

 diabetescolombia

👉 **Action** : Rencontre avec un groupe d'ados DT1 à Medellín ou Bogotá via un centre éducatif + **atelier collaboratif** pour comparer routines, astuces sportives et réalités d'accès aux soins, suivi d'une **capsule inspiration** : **"Diabète & Espoir en Amérique latine"**.



SPONSOR

♥ Pourquoi nous soutenir :

- Associez **vous** à un **projet inspirant** -

Un partenariat qui a du sens... et de l'impact

Aujourd'hui, les consommateurs ne cherchent plus simplement des produits : ils cherchent du **sens**, des **valeurs**, des **histoires vraies**.

En vous associant à notre tour du monde, vous ne soutenez pas seulement un projet :

- ✓ Vous alignez votre marque avec des valeurs fortes : **courage, inclusion, santé, dépassement, famille**
- ✓ Vous générez de la **visibilité** sur des canaux croisés (santé, parentalité, voyage) avec une **forte viralité** potentielle
- ✓ Vous touchez une **communauté engagée**, à la croisée du médical, du familial
- ✓ Vous partagez un storytelling qui touche **le cœur des familles, des jeunes, et du grand public**



“En nous soutenant, vous devenez bien plus qu'un sponsor. Vous devenez l'allié d'une petite fille de 12 ans qui prouve que vivre avec un diabète de type 1 n'empêche ni de rêver grand, ni de relever des défis.”



💙 Comment nous soutenir 💙

- **Financement** : Couvrir des frais de voyage, activités, location de voitures
- **Matériel médical** : Fournir réfrigérateurs à insuline, capteurs ou montre connectée.
- **Équipement de tournage** : Caméras, micros, logiciels de montage.
- **Matériel outdoor** : Sacs à dos, vêtements de sport, équipement de voyage.
- **Partenariats médias** : Relayer notre histoire et/ou nous connecter vos réseaux

🌐 Planifions :

Réservez un appel pour créer un partenariat sur mesure.

🌍 « GLOBE EXPLORATEUR » jusqu'à 1 500€

Objectif : Soutenir l'aventure et bénéficier d'une première visibilité

- ✓ **Logo** sur le **site** officiel du projet (en construction)
- ✓ **Mention** dans une **story** de remerciement (Instagram, Youtube & tiktok)
- ✓ **Nom/logo** dans la page de remerciements du **carnet de voyage numérique**
- ✓ **Invitation au live** de **clôture du voyage** (en visio)

✈️ « EXPLORATEUR ENGAGÉ » 1 500€ à 5 000€

Objectif : Afficher votre soutien à une cause forte, avec une visibilité multiplateforme

- ✓ **Tous les avantages du pack 1**
- ✓ **Mention** dans **1 post Instagram "A la une"**
- ✓ **2 stories produit/marque** (Instagram + TikTok)
- ✓ Intégration de votre **logo** en fin de **vidéos sur YouTube**
- ✓ **Carte postale manuscrite** envoyée par Charlie depuis un pays du voyage

🌟 « AMBASSADEUR SOLIDAIRE » 5 000€ à 15 000€

Objectif : Associer activement votre image à nos défis et à la cause DTI

- ✓ **Tous les avantages du pack 2**
- ✓ **3 stories supplémentaires (min. 5 total)** avec **mise en avant naturelle** du produit ou marque
- ✓ **3 vidéos TikTok** avec votre marque intégrée dans l'aventure
- ✓ **1 vidéo dédiée** (présentation de la marque/ produit, usage...)
- ✓ Logo sur le **sac à dos de Charlie** (visible sur toutes les photos/vidéos)

🎯 « PARTENAIRE OFFICIEL » 15 000€ et plus

Objectif : rendre votre marque visible sur l'ensemble du tour du monde

- ✓ **Tous les avantages du pack 3**
- ✓ Votre logo sur tous nos **sacs à dos**, visible sur toutes les vidéos/Photos
- ✓ Mention **en début de chaque vidéo YouTube & interview** (type : « présenté par... »)
- ✓ Mention dans les **interviews médias** (TV, presse, radio)
- ✓ Organisation d'une **conférence de restitution** en visio au nom de votre marque
- ✓ **Rencontre physique** possible avec notre famille à notre retour pour créer du contenu exclusif ou événementiel

💛 « SPONSOR EXCLUSIF – PARTENAIRE MISSION » Sur devis

Un partenariat construit main dans la main. Votre marque devient LE visage de cette mission inspirante.

- ✓ **Tous les avantages du pack 4**
- ✓ **Exclusivité sectorielle** : vous êtes seul-e dans votre domaine
- ✓ Mention **en début de chaque vidéo YouTube & interview** (type : « présenté par... »)
- ✓ Co-crédation de contenus spécifiques, messages personnalisés, reportages immersifs

Nous croyons aux **rencontres humaines avant les chiffres**.

Chaque pack peut être ajusté à vos besoins, vos contraintes et votre engagement.

Contactez-nous, et créons quelque chose d'inoubliable ensemble.



Rejoignez l'aventure !

Soyez le partenaire qui rend l'impossible possible.

Ensemble, créons une histoire inoubliable.

Votre soutien permettra aux enfants DT1 de rêver grand et de casser les croyances limitantes.

Contactez-nous :

 Email : perrine.rochette@gmail.com

 WhatsApp : +33 6 50 17 42 10

Suivez-nous :

-  Instagram : [@charlieetsondiabete](https://www.instagram.com/@charlieetsondiabete)
-  TikTok: [@charlie.et.son.diabete](https://www.tiktok.com/@charlie.et.son.diabete)
-  YouTube : [@CharlieetsonDiabète](https://www.youtube.com/@CharlieetsonDiabète)

Planifions :

Réservez un appel pour créer un partenariat sur mesure.

Avec vous, tout est possible !

Merci de croire en Charlie et en notre mission.

Ensemble, nous inspirerons des enfants DT1 à vivre sans limites, tout en donnant à votre marque une visibilité authentique et impactante.

Charlie, Isia, Perrine et Martin

Annexes

Annexe 1 : Budget tour du monde

Annexe 2 : Visibilité attendue

Annexe 3 : Plan de communication



Annexe 1 : Budget

20 000 €

Transports Aériens

Pour 8 destinations internationales et Vols internes

6 000 €

Aventures uniques

Kayak, plongée, parcours etc.

20 000 €

Hébergements

Mixtes : Airbnb, hôtels, pensions chez l'habitant

14 000 €

Autres dépenses

Matériel médical, assurances voyage, nourriture, transports locaux & imprévus



Annexe 2 : Visibilité attendue

Objectifs de visibilité attendus – Janvier à Juillet 2026

Instagram @charlieetsondiabete

- **Objectif abonnés** : +25 000
- **Taux d'engagement visé** : 5 à 7% (contenu émotionnel, authentique et récurrent)
- **Stories publiées** : +120 (quotidien, coulisses, vie avec le DTI, remerciements sponsors)
- **Publications à la une (Reels + carrousels)** : +30
- **Vues cumulées estimées sur les Reels** : +500 000
- **Portée mensuelle moyenne estimée** : ~80 000 comptes uniques

TikTok @Charlie.et.son.diabete

- **Objectif abonnés** : +50 000
- **Taux d'engagement visé** : 10 à 12% (formats courts, challenges, émotions, humour)
- **Vidéos prévues** : +60 (dont au moins 20 avec mise en avant de partenaires)
- **Vues cumulées estimées** : 1 à 1,5 million
- **Meilleure performance attendue (top vidéo)** : 100 000 à 300 000 vues

YouTube @CharlieetsonDiabete

- **Objectif abonnés** : +5 000
- **Vidéos longues prévues** : 10 (1 par pays, format immersif & storytelling)
- **Vues cumulées espérées sur la série** : +150 000
- **Durée moyenne de visionnage visée** : 2 à 3 minutes (sur des vidéos de 5 à 8 minutes)
- **Taux de clics sur les liens sponsorisés (description)** : 2 à 5%



Annexe 3 : Plan de communication

🎯 Objectif global :

Créer une communauté fidèle et engagée avant le départ en janvier 2026, avec une communication progressive, impactante et émotive sur Instagram, TikTok, YouTube Shorts.

🌐 Mois 1 - AOUT 25 - Annonce du projet

🎯 Objectif : Créer l'effet wahou, teaser l'aventure sans tout dévoiler.

Instagram / TikTok / Shorts

Format	Contenu détaillé	Message
👤 Reel teaser	Vidéo “floue” d’avion, sac à dos, passeport, carte du monde + voix off de Charlie “On a un projet un peu fou...”	Suspense / teaser
📱 Carousel	“Tu devines les pays ?” → Slide avec indices drôles (ex : “Des phoques et du rugby” pour NZ) + QCM en story	Interactif & ludique
👤 Face cam parents	“Pourquoi on a décidé de partir. Et pourquoi c’est bien plus qu’un voyage.”	Storytelling + émotion
📱 Post illustré	Carte du monde + tracé stylisé (style BD, flèche rouge)	“On embarque en janvier. Vous venez ?”
👤 TikTok / Reel	Compilation vidéo avec : “Diabète. Enfants. Famille. Sac à dos. Et des rêves plein les poches.”	Inspiration + montage dynamique

🚀 Mois 2 - SEPT 25 - Le compte à rebours commence

🎯 Objectif : Créer de l'anticipation et montrer les coulisses du départ.

Instagram / TikTok / Shorts

Format	Contenu détaillé	Message
👤 Reel “30 sec inside”	“Aujourd’hui, on teste le sac de Charlie” (spoiler : elle a mis une peluche + 12 stylos)	Humour + logistique
📱 Carousel “6 mois, 6 défis”	Slide 1 : “Gérer l’insuline dans 10 pays” Slide 2 : “Conserver au frais...” etc.	Info + tension narrative
👤 TikTok Challenge	“Et toi, si tu partais dans 6 mois, tu ferais quoi aujourd’hui ?” + appel à action	Appel à interaction
📱 Post “on cherche un sponsor cool”	Message drôle + lien dossier	Partage + call to action
👤 YouTube Shorts	Isia présente son “essentiel voyage” (spoiler : carnet + cheval miniature)	Lien avec les enfants

📁 Mois 3 - OCT 25 - Immersion dans les préparatifs

🎯 Objectif : Montrer les coulisses, répondre aux questions, donner de la valeur.

Instagram / TikTok / Short

Format	Contenu détaillé	Message
👤 Mini FAQ face cam	“Comment on gère les capteurs à l’étranger ?” “Est-ce que Charlie a peur ?”	Réponses sincères
📱 Carousel “Ce que vous ne voyez pas”	Slide 1 : valise en bordel Slide 2 : check du matos médical Slide 3 : moments en famille	Réalité sans filtre
👤 Reel “Charlie vs Préjugés”	Charlie répond avec humour à 3 idées reçues	Punchy et rassurant
📱 Post checklist	“Ce qu’on doit faire avant de partir” (vaccins, école, visa, etc.)	Ressources utiles
👤 TikTok Trend	Vidéo avec transition “avant/après” sur les sacs de voyage	Créatif et visuel

🌈 Mois 4 - NOV 25 - Montée en puissance & émotion

🎯 Objectif : Créer un pic d'engagement juste avant le départ.

Instagram / TikTok / Short

Format	Contenu détaillé	Message
👤 Reel “Top 3 trucs qu’on redoute / qu’on attend”	Format coupé (famille répond chacun)	Emotion + humour
📱 Post photo “Dernier portrait à la maison”	Noir & blanc / sobre	“Dernière nuit à Maurice; prochaine en France avant notre depart”
👤 Message à l'enfant DTI	Charlie parle face cam : “Si tu me regardes, et que t’as un capteur, sache que...”	Inspiration totale
📱 Post infographie	“Tour du monde en chiffres” → 7 pays, X piqûres, X km, X followers	Résumé dynamique
👤 YouTube Shorts	“J’ai 12 ans, j’ai un DTI, et le mois prochain je pars explorer le monde.”	Conclusion émotive

🌈 Mois 5 - DEC 25 - Montée en puissance & émotion

🎯 Objectif : créer l'impatience, montrer les préparatifs, et renforcer le lien émotionnel.

Instagram / TikTok / Short

Format	Contenu détaillé	Message
👤 Reel “Ce qu’on emmène... et ce qu’on laisse”	Rapide, humour + émotion	Coupures rapides : valises, pompes à insuline, snacks hypo, doudou de Charlie, objets symboliques. Texte à l’écran : “Prêt pour 6 mois ? Voici la liste... (et nos petits secrets)”. Musique : trend TikTok + transition dynamique.
📱 Post photo “Dernier dîner en famille avant le grand départ”	Chaleureux, authentique, un peu nostalgique	Texte : “Ce soir, c’est notre dernier dîner avant le grand saut. Demain... le monde.”
👤 Ma check-list avant le départ	“Bon... avant de partir faire le tour du monde, il faut : 1 Charger la pompe 2 Coller les capteurs 3 Et... choisir quel doudou vient avec moi 🐻	Fun + inspirant (sous-titres colorés).
📱 Post infographie	“J-30 avant l’aventure	Carte du monde avec les 7 pays + illustration (valises, avion, globe). Stats : “X capteurs collés ✓ X boîtes d’insuline ✓ X followers embarqués ✓ → Prochain stop : Aéroport !”
👤 YouTube Shorts : Nos émotions la veille du départ	Format coupé (famille) Chaque membre dit 3 mots qui décrivent son état d’esprit (ex. : “Excitée / Stressée / Fièrè”).	Conclusion émotive.“Demain, on décolle. Merci d’être là. Vous venez avec nous ? 🌍”

 **Un tour du monde**

 **Diabète de type 1 ne veut pas dire fin de l'aventure**

 **Une famille, un défi pour tous, une espoir pour les DT1**

 **Rejoignez-nous dans cette aventure hors du commun**

