

Des médias engagés sur le bien-être, la santé mentale et le monde du travail

Catherine Testa, fondatrice de trois médias



Notre particularité : une audience puissante et très engagée sur le monde du travail, qui réunit des salariés, des managers et des dirigeants.

 **1,8 M**
d'abonnés cumulés

 **11 ouvrages**
chez Michel Lafon

 **+500**
références en entreprise



QUI EST CATHERINE

Une spécialiste du monde du travail, engagée pour la santé mentale

Catherine Testa intervient en entreprise depuis 2016 sur les enjeux de qualité de vie et des conditions de travail. Elle dirige un groupe média et une entreprise. Depuis 2020, elle porte aussi les sujets de santé mentale : elle a parlé publiquement de son TDAH, elle s'est engagée pour cette cause, et des dizaines de milliers de lecteurs la suivent sur ce sujet.

● Fondatrice de L'Optimisme (2016),
L'Optimisme.pro (2017) et tdah.io (2024)

● +500 références en entreprise, conférences
depuis 2016

● Autrice de 11 ouvrages chez Michel Lafon

● 2 ans dans une émission d'une grande radio
française

SES 11 OUVRAGES CHEZ MICHEL LAFON



VUE, LUE ET ENTENDUE DANS



... et bien d'autres.

AUDIENCE

L'Optimisme en 12 mois

Une audience puissante, et très engagée sur le monde du travail : sur LinkedIn, près d'un abonné sur quatre est manager ou dirigeant.



1,8 M

d'abonnés cumulés sur
LinkedIn, Instagram et
Facebook



57 M+

de vues et d'impressions sur
nos réseaux



2,3 M+

d'interactions : réactions,
commentaires, partages



470 000+

pages vues sur nos sites

L'essentiel sur nos lecteurs

Fonction

Opérations		10 %
Ressources humaines		8 %
Ventes		8 %
Développement commercial		6,1 %
Administration		5,4 %
Management		3,8 %
Médias et communication		3,5 %

Taille de l'entreprise

Plus de 10 000		15 %
1 000 à 5 000		13 %
50 à 200		11 %
10 à 50		10 %
200 à 500		8 %
500 à 1 000		6 %
1 à 10		6 %
5 000 à 10 000		4 %

Chiffres au 14 octobre 2026. Abonnés au 13/10/2026 sur 12 comptes LinkedIn, Instagram et Facebook (Metricool). Vues, impressions et interactions du 14/10/2025 au 13/10/2026 (Metricool). Pages vues de nos 5 sites sur la même période (Google Analytics 4). Lecteurs : statistiques LinkedIn de L'Optimisme.pro, janvier 2026. Une même personne peut suivre plusieurs comptes. Managers à dirigeants : 24 à 25 % des abonnés des pages LinkedIn L'Optimisme et L'Optimisme.pro (Metricool, du 14/09 au 14/10/2026).

NOS MÉDIAS

Trois médias, une même signature

Catherine
TESTA

Catherine Testa

EN SON NOM

LinkedIn **179 000+**

Instagram **110 000+**

Facebook **24 000+**

Threads **14 000+**

 L'OPTIMISME

L'Optimisme

GRAND PUBLIC, DEPUIS 2016

LinkedIn **417 000+**

Instagram **340 000+**

Facebook **297 000+**

Newsletter **12 000+**

 L'OPTIMISME
CÔTÉ PRO

L'Optimisme.pro

MONDE DU TRAVAIL, DEPUIS 2017

LinkedIn **358 000+**

Instagram **49 000+**

Facebook **6 000+**

Newsletter **20 000**

TDAH
et alors ?

tdah.io

TDAH, DEPUIS 2024

Instagram **21 000**

LinkedIn **12 000+**

Newsletter **7 600+**

Abonnés au 13/10/2026 (pages LinkedIn au 12/10/2026), Metricool. Newsletters : abonnés actifs au 04/10/2026 pour L'Optimisme et tdah.io ; 20 000 destinataires et 28 % d'ouverture moyenne pour L'Optimisme.pro.

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE

Des marques qui parlent au monde du travail, et à tout le monde



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** (Efficienne). Liste non exhaustive.

RÉSULTATS

Des campagnes réelles, chiffres bruts



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 webinar sponsorisé par Harmonie Mutuelle

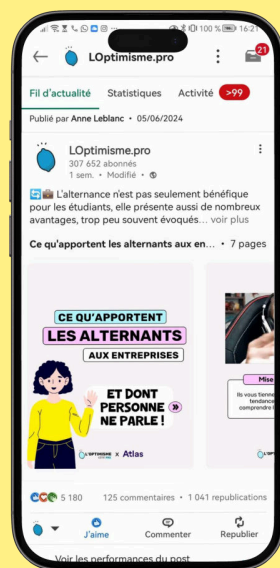
300 leads et 110 contacts qualifiés pour EGYM Wellpass (ex-Gymlib), chiffres de la marque

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.

Nos posts en collaboration, avec leurs statistiques

OPCO ATLAS



Découverte organique

312 523
Impressions
236 673
Impressions uniques

Engagement organique

175 589 Engagements
56.2% Taux d'engagement

Clics	169 788
Taux de clics	54.3%
Réactions	4 748 →
Commentaires	118 →
Republications	935 →

312 523 impressions, 4 748 réactions, 935 republications.

TRANSITIONS PRO



Découverte organique

77 427
Impressions
58 470
Impressions uniques

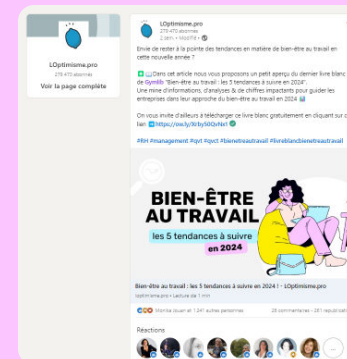
Engagement organique

2 160 Engagements
2.8% Taux d'engagement

Clics	810
Taux de clics	1.0%
Réactions	1 242 →
Commentaires	18 →
Republications	90 →

77 427 impressions, 1 242 réactions, 810 clics.

GYMLIB



Performances du post

Cible : tous les abonnés

92 390 impressions	7 036 Engagement	7,62% Taux d'engagement
5 507 clics	5,96% Taux de clics	1 242 Réactions
26 commentaires	261 Republications	

92 390 impressions, 1 242 réactions, 261 republications.

EXEMPLES

Vidéos, articles et newsletter en collaboration

VIDÉOS



[Voir la vidéo](#)



[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

80 % 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, loptimisme.com ou tdah.io, pensé pour Google et les moteurs IA, en ligne pour longtemps.



Newsletter

Un seul partenaire par envoi, chez les pros ou chez le grand public.



Reel et stories

Sur Instagram, tournés en situation : le produit, le lieu, le séjour, vécus pour de vrai.



Prise de parole

Table ronde, webinaire, live, animation de votre événement 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 devant vos clients et vos équipes

Une conférence peut parler à vos clients, mais aussi à vos collaborateurs. Catherine intervient lors de vos événements, en externe comme en interne.

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

TDAH et neurodiversité

Parler d'une conférence

+500 références en entreprise, dont :



Comment nous travaillons

1

Le premier échange

30 minutes 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, avec votre expertise et vos éléments de langage.

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, management, carrière, formation, RSE, neurodiversité, bien-être, art de vivre
- ✓ 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 publi-rédactionnel prêt à coller, ou un simple achat de liens

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

Trente minutes suffisent 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.com

loptimisme.pro

tdah.io

catherinetesta.com

