
AUX COMMANDES · ATELIERS IA

Votre kit IA

*Les prompts, la méthode et les repères
pour reprendre les commandes.*

par Sébastien Marcadet

L'IA amplifie votre clarté. Le jugement, lui, reste à vous. Voici de quoi la mettre au travail dès aujourd'hui.

La méthode : les 4 mots

Avant de demander, donnez-lui quatre choses. Casquette (qui vous voulez qu'elle soit), Contexte (la vraie situation), But (ce que vous voulez obtenir), Style (ton, longueur, format).

La règle : avec Google, on cherche. Avec l'IA, on confie.

Les prompts prêts à coller

Les crochets sont à remplacer par votre situation réelle.

ÉCRIRE

RELANCER UN DEVIS SANS RÉPONSE

Tu es mon assistant. J'ai envoyé un devis à [client] il y a [X jours], sans réponse. Écris une relance courte et chaleureuse qui donne une raison de répondre, sans culpabiliser ni me dévaloriser. Propose deux versions : une douce, une plus directe.

RÉPONDRE À UN CLIENT MÉCONTENT

Tu es moi, [métier]. Un client m'écrit, mécontent de [situation]. Aide-moi à répondre : je veux le garder, reconnaître ce qui s'est passé, proposer un geste, rester ferme et chaleureux. Huit lignes maximum, sans jargon.

DIRE NON SANS FROISSER

Aide-moi à répondre à cette demande : [coller]. Je veux refuser [ce point] sans abîmer la relation, et proposer une alternative si possible. Ton respectueux et clair.

UNE PROPOSITION DEPUIS VOS NOTES

Voici mes notes de rendez-vous : [besoin, contraintes, budget, délais]. Rédige une proposition structurée : contexte reformulé, ce que je propose, livrables, prochaine étape. Ton professionnel et chaleureux. Pose-moi trois questions si une info te manque avant de rédiger.

COMPRENDRE

RÉSUMER UN LONG ÉCHANGE EN DÉCISIONS

Voici un long document ou échange : [coller]. Donne-moi les trois décisions à prendre et qui fait quoi. Va à l'essentiel, reste factuel.

DÉCODER UN CONTRAT, DES CGV, UN COURRIER

Explique-moi ce texte simplement, comme à un ami pressé : ce que je signe, ce qui m'engage, les pièges, ce qui manque, les questions à poser. Je ne suis pas juriste. [coller le texte, jamais de données nominatives réelles]

VULGARISER POUR UN CLIENT

Réécris ce texte technique pour un client qui n'y connaît rien, sans le prendre de haut, en gardant l'essentiel. [coller]

ORGANISER

STRUCTURER LE CHAOS

Voici tout ce que j'ai en tête, en vrac : [dictée ou liste]. Organise en : urgent, important, à déléguer, à abandonner. Puis propose-moi mon top trois de la semaine.

PRÉPARER UN RENDEZ-VOUS

J'ai rendez-vous avec [type de client ou partenaire] pour [objectif]. Donne-moi cinq questions intelligentes à poser, trois objections probables avec ma réponse, et l'issue idéale du rendez-vous.

DÉMULTIPLIER

UN CONTENU, PLUSIEURS FORMATS

Voici un témoignage client ou une note vocale : [coller]. Transforme-le en un post court pour LinkedIn, un mail à ma liste, et trois arguments pour ma page de vente. Garde ma voix : [trois mots qui vous décrivent].

Le gabarit de votre assistant

À écrire une fois, à garder dans une note, à coller en tête de vos conversations.

MON CONTEXTE

1. QUI JE SUIS : métier, statut, depuis quand, ce qui me distingue.
2. MES CLIENTS : qui ils sont, ce qu'ils veulent, leurs objections.
3. MA VOIX : trois mots qui me décrivent + ce que je ne dis jamais.
4. MES USAGES : ce que je te demande souvent (mails, devis, contenu).
5. MES REGLES : ne jamais inventer un prix, une date, un nom.
Me poser une question si une info manque. Deux versions.

Bloqué sur « mes clients » ou « mes usages » ? Laissez l'IA vous interviewer :

L'IA CONSTRUIT VOTRE BLOC

Tu vas m'aider à écrire mon « bloc de contexte » pour que tu me connaisses. Pose-moi tes questions UNE PAR UNE sur mon activité, mes clients, ma voix et mes usages. Quand tu as assez d'infos, rédige le bloc final, prêt à coller.

Ce texte marche partout, gratuitement, et il est à vous. Pour ne plus le recoller, deux façons :

Le plus simple, pour tous : le champ « instructions ». Un seul endroit dans les réglages, appliqué à toutes vos conversations. « Vos instructions » chez Gemini, « Custom instructions » chez ChatGPT, « Préférences » chez Claude.

Pour travailler plus fin : un assistant dédié. Un Projet chez ChatGPT ou chez Claude, cloisonné à un usage précis, avec ses propres fichiers. Gemini a l'équivalent, les Gems, mais Google a annoncé leur retrait pour la fin octobre 2026 au profit d'une version payante : préférez donc un Projet, ou le champ « instructions » ci-dessus, qui lui ne dépend d'aucune offre.

À ne pas confondre avec la « Mémoire », qui devine toute seule : le bloc, c'est vous qui le contrôlez.

Quel outil gratuit, pour quoi

ChatGPT : le plus polyvalent, la dictée vocale, la lecture d'images. Depuis août 2026, les échanges écrits ne sont plus limités en gratuit. Lire une photo ou un document reste possible sans payer, simplement contingenté, comme la génération d'images. Pour démarrer et l'usage tout-terrain.

Claude : la meilleure plume en français, les textes longs, les documents. Quotas gratuits plus serrés. Pour la rédaction soignée et les contrats.

Gemini : intégré à Google, pratique si vous vivez dans Gmail et Drive. Ses assistants Gems sont gratuits aujourd'hui, mais annoncés en retrait pour fin octobre 2026 : ne bâtissez pas dessus.

Le Chat (Mistral) : français, rapide, données hébergées en Europe. Pour le réflexe souveraineté.

Règle d'or : un seul outil bien maîtrisé vaut mieux que quatre survolés.

Les trois réflexes

1. Elle peut se tromper avec aplomb. Vérifiez ce qui compte : un chiffre, une date, une démarche.
 2. Vos données : ne collez jamais d'informations sensibles ni celles de vos clients. Si vous ne le diriez pas à un inconnu, ne le tapez pas.
 3. Elle propose, vous décidez. Le jugement reste à vous.
-

Bonus • pour ceux qui ont fait les deux ateliers

Vous êtes allés jusqu'au bout. Montez votre premier assistant dédié : ouvrez un Projet (ChatGPT ou Claude), collez votre bloc dans ses instructions, nommez-le. Il vous attend, prêt, sans rien recoller.

ENCHAÎNER DEUX TÂCHES

À partir de ces notes [coller], rédige d'abord un résumé, puis, à partir de ce résumé, un mail de suivi. Montre-moi les deux.

SE FAIRE CHALLENGER UNE DÉCISION

Je pense faire [décision]. Joue l'avocat du diable : donne-moi les trois meilleures raisons de ne PAS le faire, puis ton avis honnête.

TROIS FORMATS D'UN COUP

À partir de [contenu], donne-moi un post court, un mail à ma liste, et trois arguments de vente. Garde ma voix.

Et après ?

L'IA vient de vous rendre un peu de clarté sur vos mails, vos devis, votre organisation du jour. Et sur le reste ?

Si reprendre la main sur votre organisation vous parle, j'ai mis en ligne un petit bilan, gratuit, pour voir où vous en êtes : waytofreedom.fr/bilan-organisation. Sans pression, à votre rythme.

Sébastien