

FORMATION 3H30 ·

# L'IA pour entrepreneurs

*Du prompt à l'automatisation*



1.1

# Tour de table express

*La règle, en une phrase chacun :*

*« Mon activité + un irritant ou une tâche chronophage que j'aimerais voir disparaître. »*

30s

Par personne

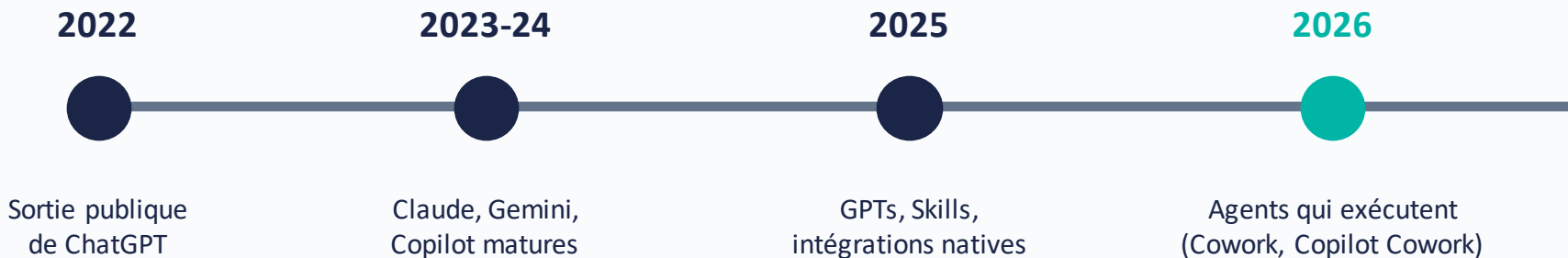


# 1.2

Où en est l'IA en 2026 ?



# La rupture 2022 → 2026



*En 4 ans : on est passé du sujet de chercheurs à l'outil utilisé quotidiennement par des centaines de millions de personnes.*

# Les chiffres qui doivent vous parler

**80 %**

des entreprises utiliseront l'IA d'ici fin 2026

*Gartner*

**400 Md\$**

d'investissements mondiaux IA en 2026

*Estimations marché*

**+30 à 40 %**

de productivité sur les fonctions tertiaires

*PwC*

**166 000**

offres d'emploi liées à l'IA en France

*PwC*

**× 2,7**

l'usage quotidien de l'IA par les pros en un an

*Lefebvre Dalloz 2026*

**81 % vs 38 %**

DRH qui intègrent l'IA vs entreprises qui forment

*Études RH 2026*

# Trois conséquences directes

01

## La barrière à l'entrée s'effondre

Rédaction, analyse, traduction, code basique, design simple : un concurrent équipé va 3 à 5 fois plus vite qu'un concurrent qui ne l'est pas.

02

## L'avantage n'est plus l'usage, c'est la profondeur

Tout le monde utilise ChatGPT. La différence se fait sur les prompts maîtrisés, les outils empilés, les automatisations, les agents personnalisés.

03

## La question a changé

Plus « faut-il s'y mettre ? ». Désormais : « à quelle vitesse je rattrape mon retard ? »

# La pression réglementaire

*AI Act européen · on y reviendra en détail au module 6*

**1er août 2024**

## **Entrée en vigueur**

Le règlement européen IA Act est officiellement applicable.

**Février 2025**

## **Compétences minimales**

Niveau minimal de compétences IA exigé pour les équipes utilisant ces technologies.

**2 août 2026**

## **Sanctions nationales**

Les sanctions s'appliquent en cas de non-conformité. Se former devient une obligation.

# 1.3

## Démystification

*Cinq affirmations. Vrai, faux, ça dépend ?*

---

# 5 idées reçues à clarifier

**L'IA générative comprend ce qu'elle dit**

**L'IA peut accéder à internet en temps réel**

**L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies**

**Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle**

**Une même question donne toujours la même réponse**

# 5 idées reçues à clarifier

**L'IA générative comprend ce qu'elle dit**

*Elle prédit le mot suivant le plus probable. Elle calcule, elle ne comprend pas.*

**FAUX**

**L'IA peut accéder à internet en temps réel**

**L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies**

**Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle**

**Une même question donne toujours la même réponse**

# 5 idées reçues à clarifier

## L'IA générative comprend ce qu'elle dit

*Elle prédit le mot suivant le plus probable. Elle calcule, elle ne comprend pas.*

FAUX

## L'IA peut accéder à internet en temps réel

*Date de coupure de connaissances par défaut. Web actif seulement si la recherche est activée.*

ÇA DÉPEND

## L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies

## Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle

## Une même question donne toujours la même réponse

# 5 idées reçues à clarifier

## L'IA générative comprend ce qu'elle dit

*Elle prédit le mot suivant le plus probable. Elle calcule, elle ne comprend pas.*

FAUX

## L'IA peut accéder à internet en temps réel

*Date de coupure de connaissances par défaut. Web actif seulement si la recherche est activée.*

ÇA DÉPEND

## L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies

*Phénomène d'hallucination. Toujours relire chiffres, citations, dates, références juridiques.*

VRAI

## Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle

ÇA

## Une même question donne toujours la même réponse

# 5 idées reçues à clarifier

## L'IA générative comprend ce qu'elle dit

*Elle prédit le mot suivant le plus probable. Elle calcule, elle ne comprend pas.*

FAUX

## L'IA peut accéder à internet en temps réel

*Date de coupure de connaissances par défaut. Web actif seulement si la recherche est activée.*

ÇA DÉPEND

## L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies

*Phénomène d'hallucination. Toujours relire chiffres, citations, dates, références juridiques.*

VRAI

## Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle

*Grand public : oui par défaut, désactivable. Versions entreprise : non, contractuellement.*

ÇA DÉPEND

## Une même question donne toujours la même réponse

# 5 idées reçues à clarifier

## L'IA générative comprend ce qu'elle dit

*Elle prédit le mot suivant le plus probable. Elle calcule, elle ne comprend pas.*

FAUX

## L'IA peut accéder à internet en temps réel

*Date de coupure de connaissances par défaut. Web actif seulement si la recherche est activée.*

ÇA DÉPEND

## L'IA invente parfois des infos fausses qui semblent vraies

*Phénomène d'hallucination. Toujours relire chiffres, citations, dates, références juridiques.*

VRAI

## Mes données envoyées à ChatGPT entraînent le modèle

*Grand public : oui par défaut, désactivable. Versions entreprise : non, contractuellement.*

ÇA DÉPEND

## Une même question donne toujours la même réponse

*Génération avec part d'aléatoire. Deux requêtes identiques peuvent donner deux résultats.*

FAUX



MESSAGE À RETENIR

**L'IA est un copilote brillant, mais distrait.**

*Elle a besoin d'un pilote.*

**Valider**

**Orienter**

**Vérifier**

# 1.4

## Cadrage de la formation

*Programme, règles du jeu, ce que vous emportez.*

---

# La feuille de route

<b>M1</b>	Ouverture & cadrage	20 min
<b>M2</b>	Paysage des outils	25 min
<b>M3</b>	Prompt engineering	45 min
—	<i>Pause</i>	15 min
<b>M4</b>	Cas d'usage : 5 ateliers	45 min
<b>M5</b>	Automatisations & agents	30 min
<b>M6</b>	AI Act, RGPD, éthique	20 min
<b>M7</b>	Plan d'action	10 min

## RÈGLES DU JEU

- Ordinateur ouvert. Comptes ChatGPT et Claude.
- Vous travaillez sur vos cas réels
- Toutes les questions sont les bienvenues, à tout moment.
- Confidentialité : ce qui est partagé reste dans la salle.
- Vous repartez avec 3 prompts qui marchent et 1 plan d'action.

PRÊTS ?

Place à la pratique.



MODULE 2 · À SUIVRE

Le paysage des outils et comment choisir

FORMATION 3H30 · ENTREPRENEURS

# Le paysage des outils

*Quel outil pour quel usage ?*

## Module 2

Comparatif et critères de choix · 25 minutes

# Il n'y a pas un meilleur outil.

*Et celui qui vous dit le contraire vend du conseil bas de gamme.*

*Vous n'avez pas besoin de connaître tous les outils. Vous avez besoin de savoir lequel ouvrir pour quelle tâche.*

# Trois raisons concrètes

01

## Les outils ont des spécialités

Polyvalent, rédaction longue, écosystème Google, Microsoft... un seul outil = 30 à 40 % du potentiel laissé sur la table.

02

## Le coût reste raisonnable

19 à 25 € par mois et par outil. En 2026, vous pouvez utiliser 2 outils voir 3.

03

## Une règle simple à retenir

Un outil principal pour le quotidien. Un outil complémentaire pour les tâches spécialisées. C'est tout.

# 2.2

## Les 5 grands outils en 2026

*2 minutes par outil. Forces, limites, et à utiliser pour quoi.*

---



# ChatGPT

OpenAI

MODÈLE **GPT-5.4** PRIX **23 EUR/mois (Plus) · gratuit limité**

## FORCES

- Le plus polyvalent du marché
- Excellent pour le code
- Génération d'images native (DALL-E)
- Modèles de raisonnement (série o)
- Large écosystème de GPTs

## LIMITES

- Peut dériver sur les tâches longues précises
- Qualité parfois variable d'une session à l'autre

## À UTILISER POUR

- Tâches mixtes du quotidien
- Code et data
- Génération d'images
- Brainstorming et idéeation
- Raisonnement multi-étapes



# Claude

*Anthropic*

MODÈLE **Claude Opus 4.6 / Sonnet 4.6** PRIX **21,6 EUR/mois (Pro) · gratuit limité**

## FORCES

- Qualité d'écriture exceptionnelle
- Contexte 200K (1M en bêta)
- Skills pour encoder son expertise
- Cowork pour exécuter des tâches
- Leader sur le code

## LIMITES

- Pas de génération d'image native
- Écosystème de plugins moins étoffé

## À UTILISER POUR

- Rédaction longue et nuancée
- Analyse de documents (contrats, RFP)
- Automatisations agent (Cowork)
- Tâches qui demandent rigueur
- Code complexe et long



# Gemini

Google

MODÈLE **Gemini 3.1Pro** PRIX **21,99 EUR/mois (Advanced) · gratuit limité**

## FORCES

- 1 million de tokens (record marché)
- Multimodal natif (vidéo, audio)
- Intégration Google Workspace
- Mode Deep Think pour raisonnement

## LIMITES

- Créativité parfois en retrait
- Vraiment optimal seulement sur Workspace

## À UTILISER POUR

- Équipes Google Workspace
- Très longs documents ou vidéos
- Recherche cross-Workspace
- Multimodal complexe



# Copilot

Microsoft

MODÈLE **GPT (via Azure OpenAI)** PRIX **22 EUR/mois (Pro) · 30 USD/user (business)**

## FORCES

- Intégration native Microsoft 365
- Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Copilot Cowork pour les agents
- Données dans la sécurité Microsoft

## LIMITES

- Peu pertinent hors écosystème Microsoft
- Moins polyvalent en conversation libre

## À UTILISER POUR

- Organisations Microsoft 365
- Automatisation Word/Excel/Outlook
- Agents internes liés SharePoint
- Résumés Teams en temps réel



# Perplexity

Perplexity AI

MODÈLE **Multimodèles (Claude, GPT, Gemini)** PRIX **22 EUR/mois (Pro) · gratuit limité**

## FORCES

- Recherche augmentée avec sources
- Liens cliquables et vérifiables
- Accès multimodèles inclus
- Excellent pour la veille

## LIMITES

- Moins polyvalent qu'un assistant complet
- Optimisé pour la recherche, pas la création

## À UTILISER POUR

- Recherche avec sources fiables
- Veille concurrentielle
- Fact-checking
- Alternative à Google Search
- Analyse de tendances

# Les 5 outils en un coup d'œil

Outil	Force principale	À utiliser pour	Prix /mois
<b>ChatGPT</b>	Polyvalence + code + images	Quotidien polyvalent, brainstorm	20 USD
<b>Claude</b>	Écriture longue + analyse + agents	Rédaction, documents, automation	20 USD
<b>Gemini</b>	Contexte 1M + Workspace	Si vous êtes sur Google	20 USD
<b>Copilot</b>	Intégration Microsoft 365	Si vous êtes sur Microsoft	20 USD
<b>Perplexity</b>	Recherche avec sources	Veille, fact-checking	20 USD

*Mention rapide · Grok (faible hallucination, données X) et open source (DeepSeek, Llama) à connaître mais pas prioritaires pour la plupart des entrepreneurs.*

# 2.3

## Comment choisir ?

*Quatre questions, dans l'ordre. Et trois stacks recommandées.*

---

# 4 questions à se poser, dans l'ordre

## Q1 Écosystème

« Sur quelle suite je passe mes journées ? »

Microsoft 365 → Copilot · Google → Gemini · Mix → Libre

## Q2 Tâche dominante

« Qu'est-ce que je fais 80 % du temps ? »

Rédaction longue → Claude · Polyvalent → ChatGPT · Recherche → Perplexity

## Q3 Budget mensuel

« Combien je peux investir par mois ? »

0 € → version gratuite · 20 € → 1 compte Pro · 40 € → combo

## Q4 Données sensibles

« Je traite des données clients confidentielles ? »

Si oui → version entreprise OBLIGATOIRE · Jamais le gratuit

→ Posez-vous ces 4 questions dans l'ordre. Vous aurez votre réponse en 2 minutes.

# Votre arsenal IA en 2026

## MINIMALE

**20/25 €/mois**

*Démarrer*

---

**Claude Pro**

*OU*

**ChatGPT Plus**

*Suffit pour 80% des usages quand on découvre.  
À privilégier si on hésite encore.*

## OPTIMALE

**50 €/mois**

*Couvrir 95 %*

---

**Claude Pro**

*+*

**ChatGPT Plus**

*Le combo gagnant en 2026. Couvre les deux  
familles d'usage : rédaction/analyse +  
polyvalence/code.*

## PREMIUM

**70 €/mois**

*Aller au bout*

---

**Claude Pro**

*+ ChatGPT Plus*

*+ Perplexity Pro*

*Si vous avez besoin de veille intensive ou d'un  
fact-checker permanent. Pour 5% d'usages  
spécifiques.*

# Démo live

*La même tâche, deux outils, en parallèle*

## LE PROMPT

*« Rédige un email de relance commercial à un prospect à qui j'ai envoyé un devis il y a 10 jours et qui n'a pas répondu. Ton cordial mais ferme. Mon activité : conseil en transformation digitale pour PME. »*

## CE QU'ON OBSERVE

- Le ton (naturel ou marketing ?)
- La longueur (dense ou aéré ?)
- La structure (objet, signature, PS ?)
- Les formules de courtoisie

→ *Pas un meilleur. Selon votre style, l'un correspondra mieux à votre relation client.*

## À RETENIR

1. Pas un meilleur outil, des spécialités. Acceptez de jongler.
2. Stack 2026 : un outil principal sur votre écosystème, un complémentaire spécialisé.
3. À partir de maintenant, on travaille avec Claude et ChatGPT en parallèle.

MODULE 3 · À SUIVRE

**Prompt engineering : la compétence n°1**

MODULE 3

# 3

## Prompt engineering

La compétence n°1

*Sans elle, tous les outils restent moyens.*

# Un mauvais prompt, un assistant moyen.

*Même outil. Même prix. Mais 10× la valeur quand vous savez parler.*

*Le prompt engineering, c'est l'ingénierie de l'intention. Et c'est ce qui sépare ceux qui « jouent avec ChatGPT » de ceux qui en font un collaborateur.*

# Trois raisons concrètes

01

## Qualité × 10

Le même outil produit un brouillon générique ou un livrable prêt à envoyer. La différence, c'est la précision du prompt.

02

## Vitesse × 5

Un prompt structuré supprime les allers-retours. Une seule passe au lieu de quatre. Le ROI horaire est immédiat.

03

## Reproductible

Un bon prompt devient un asset : on le sauvegarde, on l'améliore, on le partage à l'équipe. L'IA n'est plus un coup de chance.

# 3.2

## Le framework CTFC

*Quatre lettres. Mémorable. Reproductible.*

# C · T · F · C

*Les quatre éléments d'un prompt qui marche, dans l'ordre.*

C

**Contexte**

*Qui je suis, qui tu es, où on est.*

T

**Tâche**

*Ce que je veux que tu fasses, exactement.*

F

**Format**

*À quoi doit ressembler la sortie.*

C

**Contraintes**

*Les garde-fous, ce qu'il faut éviter.*



LETTRE 1 / 4

# Contexte

*Le décor avant l'action — qui parle à qui, et pourquoi*

## À INCLURE

- Le rôle qu'on assigne à l'IA
- Notre activité, notre cible, nos contraintes
- L'enjeu derrière la demande
- Les éléments factuels indispensables

## EXEMPLES

- « *Tu es expert en fiscalité TPE française* »
- « *Mon activité : conseil RH, 12 clients PME* »
- « *Cet email part à un prospect chaud* »
- « *Mon CA est de 180 K€, je suis seul* »

## PIÈGES À ÉVITER

- Survoler le contexte en pensant que l'IA « comprendra » — elle ne devine rien
- Confondre contexte et tâche : le contexte décrit, la tâche commande
- Trop de contexte non pertinent — viser 3 à 5 éléments utiles, pas plus



LETTRE 2 / 4

# Tâche

Le verbe d'action précis — pas « parle de », mais « rédige », « analyse », « classe

## À INCLURE

- Un verbe d'action concret en début
- L'objet exact (un email, une analyse, 5 idées)
- Le destinataire ou le cas d'usage
- Une seule tâche par prompt si possible

## EXEMPLES

- « *Rédige un email de relance commercial* »
- « *Identifie 3 risques juridiques dans ce contrat* »
- « *Classe ces 50 leads par potentiel* »
- « *Génère 10 titres LinkedIn percutants* »

## PIÈGES À ÉVITER

- Verbes flous comme « parle-moi de » ou « aide-moi avec » — précisez l'action
- Empiler 4 tâches dans un seul prompt — découpez en plusieurs échanges
- Oublier de dire à qui le livrable est destiné — change tout le ton



LETTRE 3 / 4

# Format

*La structure attendue — l'IA suit ce qu'on lui dit, pas ce qu'on imagine*

## À INCLURE

- Le type de livrable (email, tableau, plan, code)
- La longueur attendue (mots, paragraphes, lignes)
- La structure (titres, bullets, étapes numérotées)
- La présentation finale (markdown, simple texte, JSON)

## EXEMPLES

- « *Format email avec objet, corps, signature* »
- « *200 mots maximum, en 3 paragraphes* »
- « *Tableau à 4 colonnes : nom, force, prix, usage* »
- « *Liste numérotée de 1 à 10, une ligne par item* »

## PIÈGES À ÉVITER

- Laisser l'IA choisir — elle produira par défaut un format générique aéré
- Demander « court » sans préciser combien — chacun a sa définition
- Oublier la structure — on récupère un mur de texte difficile à exploiter



LETTRE 4 / 4

# Contraintes

*Les garde-fous — tout ce qu'il NE faut PAS faire, ou ce qu'il faut éviter*

## À INCLURE

- Le ton (cordial, technique, direct, pédagogique)
- Les éléments à exclure (jargon, anglicismes, superlatifs)
- Le niveau de langue ou la persona du destinataire
- Les contraintes factuelles (pas de promesses, pas de chiffres)

## EXEMPLES

- « *Ton cordial mais ferme, pas commercial* »
- « *Pas de jargon, niveau dirigeant non technique* »
- « *N'invente aucun chiffre, indique « à compléter »* »
- « *N'utilise jamais : génial, incontournable, leader* »

## PIÈGES À ÉVITER

- Trop de contraintes contradictoires — l'IA priorise mal et tout devient médiocre
- Contraintes négatives uniquement (« ne fais pas X ») — préférer aussi du positif
- Oublier le ton — par défaut l'IA écrit en mode « assistant souriant »

# CTFC en un coup d'œil

LETTRE	QUESTION-CLÉ	INCLUT	EXEMPLE COURT
C	À qui je parle, qui je suis ?	Rôle, activité, enjeu	« Tu es expert RH TPE. Mon activité : ... »
T	Qu'est-ce que je veux ?	Verbe + objet + destinataire	« Rédige un email de relance à un prospect »
F	Sous quelle forme ?	Type, longueur, structure	« 150 mots, 3 paragraphes, ton cordial »
C	Qu'est-ce que tu évites ?	Ton, exclusions, garde-fous	« Pas de jargon, pas de superlatifs »

→ 4 lettres dans l'ordre. Vous tenez 80 % du résultat.

# 3.3

## Trois techniques avancées

*Quand CTFC ne suffit pas — et pour 90 % des cas, CTFC suffit.*

# Trois leviers à connaître

01

## Rôle assigné

On dit à l'IA qui elle est avant de demander quoi que ce soit. Le ton, la rigueur, le vocabulaire changent radicalement.

« Tu es DAF d'une PME industrielle. Analyse ce P&L... »

02

## Few-shot

On donne 1 à 3 exemples de la sortie attendue avant la vraie demande. L'IA imite le style et la structure, en mieux qu'avec une consigne abstraite.

« Voici 2 emails que j'ai écrits. Rédige le 3e dans le même style. »

03

## Chaîne de pensée

On demande à l'IA de raisonner étape par étape avant de conclure. Réduction massive des erreurs sur les tâches d'analyse et de calcul.

« Avant de répondre, liste tes étapes de raisonnement. Puis conclus. »

# Quelle technique pour quel besoin ?

BESOIN	TECHNIQUE	POURQUOI
Tâche simple, claire (rédiger, résumer)	<b>CTFC seul</b>	Le framework couvre l'essentiel
Sortie qui doit imiter un style précis	<b>CTFC + Few-shot</b>	Les exemples cadrent mieux qu'une description
Analyse, raisonnement, calcul	<b>CTFC + Chaîne de pensée</b>	Force l'IA à montrer son travail
Expertise métier pointue	<b>CTFC + Rôle expert</b>	Active le bon vocabulaire et la bonne rigueur
Tâche complexe et longue	<b>Tout combiné</b>	Rôle + exemples + raisonnement = robustesse

→ Commencez par CTFC. Ajoutez les techniques avancées seulement quand le résultat ne suffit pas.

# 3.4

## Avant / Après

*Le même besoin. Deux prompts. Deux mondes.*

# Rédiger un email de relance commerciale

## PROMPT NAÏF

Le prompt :

« Rédige un email de relance à un client qui n'a pas répondu. »

Ce que vous obtenez :

- Email générique, longueur aléatoire
- Ton entre commercial et copain
- Aucune mention de votre activité
- Formules attendues : « espérant », « cordialement »

## PROMPT CTFC

Le prompt :

« Tu es expert en relance commerciale B2B (C). Rédige un email de relance à un prospect à qui j'ai envoyé un devis il y a 10 jours (T). Format : objet + 80 mots, 3 paragraphes courts (F). Ton cordial mais ferme, pas de superlatifs, pas de « j'espère » (C). »

Ce que vous obtenez :

- Email exploitable, prêt à envoyer
- Ton aligné avec votre relation client
- Bonne longueur, structure claire
- Plus d'allers-retours pour ajuster

→ **Même outil. Même prix. Mais un prompt qui dit ce qu'il veut.**

3.5 · 20 MIN

# Atelier pratique

*Trois prompts pour un même besoin réel de votre activité.*

V1 · 5 MIN

## Prompt naïf

Choisissez un besoin concret de votre activité. Tapez votre prompt comme vous le feriez d'habitude. Lancez sur Claude OU ChatGPT.

V2 · 7 MIN

## Prompt CTFC

Reprenez le même besoin. Rédigez le prompt en appliquant CTFC : Contexte, Tâche, Format, Contraintes. Lancez sur le même outil.

V3 · 8 MIN

## Prompt + technique

Ajoutez une technique avancée : rôle expert, ou few-shot avec un exemple, ou « pense étape par étape ». Comparez les trois résultats.

→ *Mise en commun en fin d'atelier : volontaires partagent leur V3.*

## À RETENIR

1. CTFC : Contexte, Tâche, Format, Contraintes. Quatre lettres, 80% du résultat.
2. Quand le résultat ne suffit pas : ajoutez un rôle expert, des exemples, ou un raisonnement étape par étape.
3. Un bon prompt est un asset. Sauvegardez-le, améliorez-le, partagez-le à votre équipe.

MODULE 4 · À SUIVRE

**Cinq cas d'usage entrepreneurs : on passe à la pratique sur votre business.**

MODULE 4

# 4

## Cas d'usage entrepreneurs 5 ateliers express

*Vous repartez avec 5 templates appliqués à votre activité.*

# On arrête la théorie.

# On passe à votre business.

*5 cas. 5 templates. 5 essais sur vos besoins. 45 minutes chrono.*

*À la fin de ce module, vous aurez appliqué l'IA sur 1 cas réel de votre activité, avec un template que vous pourrez réutiliser dès demain matin.*

# Les 5 cas en un coup d'œil

Format constant : présentation + démo + 5 minutes de pratique sur votre activité.

S

CAS 1 / 5

## Stratégie & analyse

*SWOT augmentée, étude concurrentielle, vision stratégique*

C

CAS 2 / 5

## Création de contenu

*Posts LinkedIn, articles, scripts, newsletters*

P

CAS 3 / 5

## Prospection commerciale

*Emails de prospection, séquences de relance, scripts d'appels*

M

CAS 4 / 5

## Communication client

*Emails clients, réponses délicates, comptes rendus*

A

CAS 5 / 5

## Administratif & finance

*Synthèses comptables, devis, notes de frais, briefs RH*



# S

CAS 1 / 5

# Stratégie & analyse

*L'IA comme analyste à votre disposition*

## À UTILISER POUR

- SWOT enrichie en 5 minutes
- Analyse concurrentielle structurée
- Identification de tendances marché
- Pré-réflexion avant un comité

## LIMITES

- *Ne remplace pas la donnée terrain*
- *Risque de réponses génériques sans contexte précis*

## MISE EN PRATIQUE · 5 MIN

*Le template arrive juste après. Pendant que je le présente, réfléchissez à comment vous l'appliqueriez à VOTRE activité.*

# Stratégie & analyse

## CONTEXTE

C

*Tu es analyste stratégique, spécialisé dans les TPE-PME en France. Mon activité : conseil RH PME (10-50 salariés), 12 clients, CA 240 K€, je suis seul.*

## TÂCHE

T

*Réalise une analyse SWOT de mon activité, puis identifie 3 risques prioritaires et 3 leviers d'action pour les 6 prochains mois.*

## FORMAT

F

*Tableau SWOT 2x2, puis liste numérotée de 3 risques et 3 leviers avec une ligne d'explication par item.*

## CONTRAINTES

C

*Reste factuel, pas de superlatifs. Si tu manques d'info, indique « à compléter ».*

→ *Plus votre contexte est précis (CA, taille, marché), plus l'analyse devient utile.*



CAS 2 / 5

# Création de contenu

*Un mois de présence en une session*

## À UTILISER POUR

- Calendrier éditorial mensuel en 1 prompt
- Reformulation pour différents canaux
- Scripts vidéo courts (TikTok, Reels)
- Brainstorm titres et accroches

## LIMITES

- *Le contenu produit doit toujours être relu et personnalisé*
- *Risque de ton générique sans exemples (few-shot recommandé)*

## MISE EN PRATIQUE · 5 MIN

*Le template arrive juste après. Pendant que je le présente, réfléchissez à comment vous l'appliqueriez à VOTRE activité.*

# Création de contenu

## CONTEXTE

**C** Tu es rédacteur LinkedIn pour entrepreneurs, ton direct et concret, sans jargon. Mon activité : conseil RH PME. Mon ton : pédagogique, direct, un peu provocateur. Voici 2 exemples de posts que j'ai écrits : [coller 2 posts].

## TÂCHE

**T** Génère 12 posts LinkedIn pour le mois prochain : 4 retours d'expérience client, 4 réflexions métier, 4 partages de conseils opérationnels.

## FORMAT

**F** Pour chaque post : titre accrocheur (max 8 mots), corps de 100 mots maximum, et un appel à l'action.

## CONTRAINTES

**C** Pas de hashtags, pas de superlatifs, pas d'emojis. Évite « incontournable », « game changer », « leader ».

→ Joignez 2-3 posts que vous avez écrits dans le prompt (few-shot). Le résultat passe de générique à signature.

# P

CAS 3 / 5

## Prospection commerciale

*Séquences ciblées, sans paraître automatisées*

### À UTILISER POUR

- Séquence d'emails de prospection (3-5 messages)
- Personnalisation par segment de cible
- Réponses-types aux objections fréquentes
- Scripts de prise de rendez-vous

### LIMITES

- *L'IA ignore vos relations passées avec un prospect — toujours adapter*
- *Vérifiez la conformité RGPD avant tout envoi en masse*

MISE EN PRATIQUE · 5 MIN

*Le template arrive juste après. Pendant que je le présente, réfléchissez à comment vous l'appliqueriez à VOTRE activité.*

# Prospection commerciale

## CONTEXTE

**C** Tu es expert en prospection B2B pour services professionnels, sans tomber dans le marketing agressif. Mon offre : audit RH 5 jours, 8 500 € HT. Argument central : réduction du turnover de 30 % sur 12 mois.

## TÂCHE

**T** Rédige une séquence de 4 emails de prospection à froid pour ma cible : DRH de PME industrielles 50-250 salariés. Espacement : J0, J+5, J+12, J+25.

## FORMAT

**F** Pour chaque email : objet (max 8 mots), corps (60-80 mots, 3 paragraphes courts), un seul CTA explicite.

## CONTRAINTES

**C** Ton cordial mais ferme. Pas de « j'espère que vous allez bien », pas de superlatifs. Le 4e email est un breakup email assumé.

→ **Demandez UNE séquence complète, pas un email à la fois — vous tenez la cohérence narrative entre messages.**



CAS 4 / 5

# Communication client

*Réponses cadrées, ton maîtrisé, gain de temps quotidien*

## À UTILISER POUR

- Réponses à des emails clients délicats
- Comptes rendus de réunion à partir de notes
- Reformulation d'un message agacé en posé
- Synthèses pour la direction ou les associés

## LIMITES

- Évitez les données sensibles dans les versions gratuites
- Toujours relire avant envoi : l'IA peut inventer des engagements

MISE EN PRATIQUE · 5 MIN

*Le template arrive juste après. Pendant que je le présente, réfléchissez à comment vous l'appliqueriez à VOTRE activité.*

# Communication client

## CONTEXTE

**C** Tu es assistant communication d'un consultant indépendant. Tu rédiges des messages clairs, sobres, professionnels. Voici son email : [coller]. Notre devis initial : 12 000 € HT pour un audit, accepté il y a 2 mois. Travail réalisé : conforme au périmètre.

## TÂCHE

**T** Rédige une réponse à ce client mécontent qui m'écrit que ma facture est trop élevée par rapport à son budget initial.

## FORMAT

**F** Email : objet, 4 paragraphes courts (reformulation, rappel du périmètre, proposition concrète, ouverture), signature.

## CONTRAINTES

**C** Ton respectueux mais ferme sur le périmètre. Pas de « j'espère que », pas d'auto-flagellation. Maximum 150 mots.

→ Pour les emails sensibles, demandez 2-3 versions : ferme, médiane, diplomatique. Vous choisissez.

# A

CAS 5 / 5

## Administratif & finance

*Le travail invisible, divisé par 4*

### À UTILISER POUR

- Premier jet de devis structuré
- Synthèse d'un relevé bancaire ou export comptable
- Brief de poste à partir de quelques notes
- Reformulation d'un contrat en langage simple

### LIMITES

- *Aucun chiffre comptable ne doit être inventé : posez la contrainte*
- *Vérifiez avant de transmettre à un tiers (expert-comptable, candidat)*

### MISE EN PRATIQUE · 5 MIN

*Le template arrive juste après. Pendant que je le présente, réfléchissez à comment vous l'appliqueriez à VOTRE activité.*

# Administratif & finance

## CONTEXTE

**C** Tu es assistant administratif rigoureux. Tu n'inventes jamais de chiffres : si tu manques d'information, indique « à compléter ». Mon activité : conseil RH PME. TJM : 1 200 € HT. La mission inclut 4 ateliers, 1 audit final, 1 livrable écrit par mois.

## TÂCHE

**T** Rédige un devis structuré pour la mission suivante : accompagnement RH 6 mois à raison de 2 jours par mois.

## FORMAT

**F** Devis avec : entête, contexte, périmètre détaillé en 4-5 livrables, planning, conditions financières (HT, TVA, TTC), conditions de paiement.

## CONTRAINTES

**C** N'invente aucun montant : laisse « \_\_\_ € HT » que je remplirai. Ton sobre, professionnel. Pas de promesses commerciales.

→ L'IA ne remplace pas un expert-comptable, mais divise par 3 le travail de mise en forme avant validation.

# Vos 5 templates en un coup d'œil

CAS	USAGE PRINCIPAL	QUAND L'OUVRIR ?
<b>S</b> Stratégie & analyse	SWOT, étude marché	<i>Avant un comité, un pivot, un investissement</i>
<b>C</b> Création de contenu	Calendrier éditorial	<i>Le 1er du mois, en bloc de 90 minutes</i>
<b>P</b> Prospection commerciale	Séquences emails B2B	<i>Avant chaque campagne ou nouvelle cible</i>
<b>M</b> Communication client	Emails délicats, CR	<i>À chaque email qui demande de réfléchir</i>
<b>A</b> Administratif & finance	Devis, synthèses, briefs	<i>À chaque tâche admin remise à plus tard</i>

→ Ces 5 templates couvrent 80 % du quotidien d'un entrepreneur. Faites-en vos défaut.

## À RETENIR

1. 5 cas, 5 templates. Sauvegardez-les dans un Notes ou un Notion. Ce sont vos premiers assets IA.
2. Adaptez chaque template à VOTRE contexte. Le contexte (1re lettre de CTFC) fait 80 % du résultat.
3. Testez 1 template par jour pendant 5 jours. Au bout d'une semaine, l'IA est dans votre routine.

MODULE 5 · À SUIVRE

**Automatisations et agents : quand l'IA passe d'assistant à exécutant.**

MODULE 5

# 5

## Automatisations & agents

L'IA passe d'assistant à exécutant

*Trois niveaux. Trois investissements. Trois ROI très différents.*

# Jusqu'ici, vous parliez à l'IA.

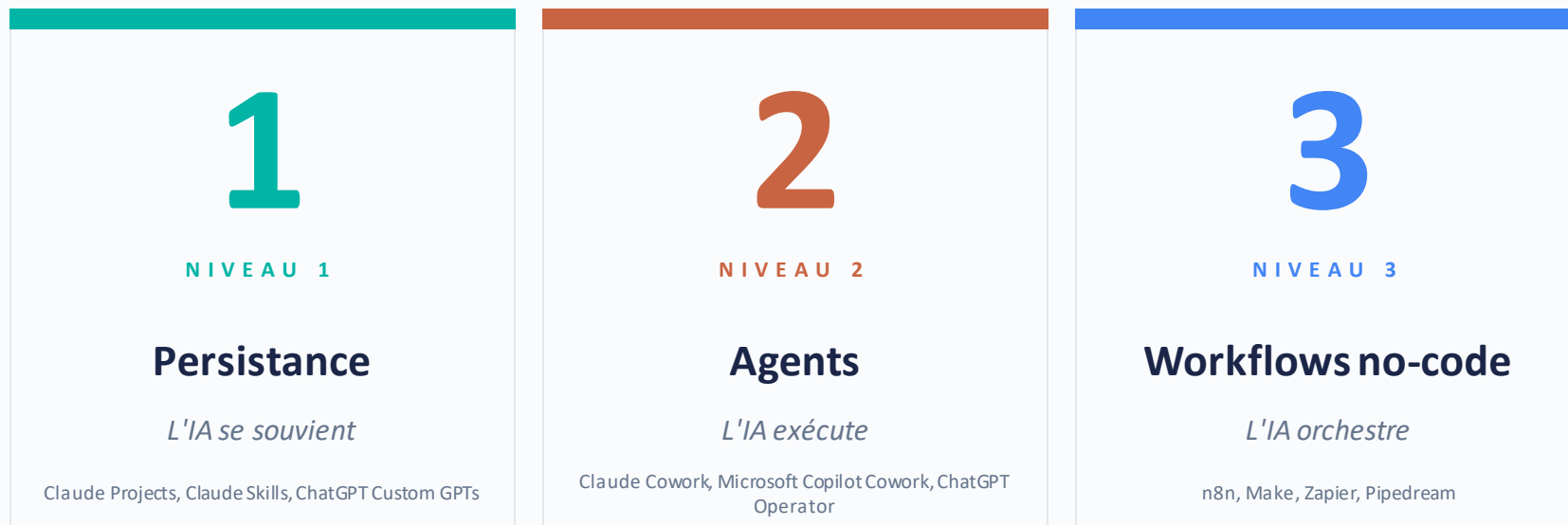
# Maintenant, l'IA travaille pour vous.

*Le glissement 2025-2026 : du chat à l'agent. De la conversation à l'exécution.*

*Un assistant fait ce que vous lui demandez. Un agent fait ce que vous auriez demandé si vous y aviez pensé. C'est le saut qualitatif majeur de cette année.*

# Du contexte sauvegardé au workflow autonome

Chaque niveau est un cran de plus en complexité — et en gain de temps.



# 1

NIVEAU 1 / 3

## Persistance

*Encoder votre contexte une fois, le réutiliser à vie*

### OUTILS

**Claude Projects, Claude Skills, ChatGPT Custom GPTs**

### À UTILISER POUR

- Garder votre contexte d'activité prêt à l'emploi
- Encoder votre expertise métier (méthode, ton, jargon)
- Partager un assistant avec votre équipe
- Réutiliser vos templates sans recoller le contexte

### LIMITES

- *Reste dans l'interface chat — pas d'exécution autonome*
- *L'IA ne déclenche rien d'elle-même — vous l'ouvrez à chaque besoin*

### COMPLEXITÉ

Faible

### COÛT

Inclus dans Pro (20 €/mois)

### DÉPLOIEMENT

30 minutes pour configurer

# Persistance

*Un cas réel d'entrepreneur, prêt à reproduire.*

## LE SCÉNARIO

*Créer un Projet « Veille marché » avec votre secteur, vos concurrents, votre cible. À chaque question, l'IA répond avec votre contexte automatiquement.*

→ *Investissement de départ minimal. Ouvrez Claude → menu Projects → New project. C'est fait.*

# 2

NIVEAU 2 / 3

## Agents

*Tâches multi-étapes lancées par un seul prompt*

### OUTILS

**Claude Cowork, Microsoft Copilot Cowork, ChatGPT Operator**

### À UTILISER POUR

- Recherche multi-source puis synthèse en un seul lancement
- Lecture de fichiers (PDF, Excel) puis rédaction
- Création d'un livrable complexe (rapport, deck) en autonomie
- Suivi d'instructions sur 5-10 étapes sans intervention

### LIMITES

- *Encore en évolution rapide en 2026 — supervisez les premiers usages*
- *Coût en tokens supérieur à un chat classique*
- *Risque d'erreurs en cascade : toujours valider le résultat final*

### COMPLEXITÉ

Moyenne

### COÛT

Inclus dans Pro pour les usages courants

### DÉPLOIEMENT

Immédiat — c'est un mode dans l'interface

# Agents

*Un cas réel d'entrepreneur, prêt à reproduire.*

## LE SCÉNARIO

*« Cowork, prépare-moi une analyse de mes 3 concurrents : trouve leurs sites, leurs prix, leurs offres récentes, et synthétise-moi un tableau comparatif. » — 10 minutes, sans intervention.*

→ *Activez le mode Cowork dans Claude. Donnez-lui une tâche en plusieurs étapes. Observez.*

# 3

NIVEAU 3 / 3

## Workflows no-code

*Automatisations qui s'exécutent toutes seules, 24/7*

### OUTILS

**n8n, Make, Zapier, Pipedream**

### À UTILISER POUR

- Connecter l'IA à vos outils (CRM, emails, fichiers)
- Déclencher une action quand quelque chose se passe (« si email reçu, alors... »)
- Industrialiser un processus répétitif (devis, briefs, relances)
- Faire travailler l'IA pendant que vous dormez

### LIMITES

- *Courbe d'apprentissage : compter une demi-journée pour le 1er workflow*
- *Coût mensuel additionnel (10 à 50 €/mois selon volume)*
- *Maintenance nécessaire — les outils tiers évoluent et cassent les workflows*

### COMPLEXITÉ

Élevée

### COÛT

10 à 50 €/mois (n8n self-host gratuit)

### DÉPLOIEMENT

1 demi-journée pour le 1er workflow

# Workflows no-code

*Un cas réel d'entrepreneur, prêt à reproduire.*

## LE SCÉNARIO

*n8n : nouveau lead reçu sur votre site → Claude analyse le profil → réponse personnalisée envoyée → fiche créée dans Notion. 0 intervention humaine après la mise en place.*

*→ Commencez par n8n self-hébergé (gratuit) ou par Make.com (essai gratuit). Un seul workflow par jour pendant une semaine.*

# Par où commencer en 2026 ?

VOUS ÊTES	COMMENCEZ PAR	DURÉE D'INSTALLATION
Débutant complet	<b>Niveau 1 — Projects</b>	<i>30 minutes</i>
À l'aise avec ChatGPT/Claude	<b>Niveau 2 — Cowork</b>	<i>Immédiat</i>
Tech curieux, déjà autonome	<b>Niveau 3 — n8n</b>	<i>1 demi-journée</i>
Équipe de 5+ personnes	<b>Niveaux 1 + 2</b>	<i>1 journée</i>

→ Règle d'or : un seul niveau à la fois. La superposition tue la traction.

## À RETENIR

1. Trois paliers : Persistance (l'IA se souvient), Agents (l'IA exécute), Workflows (l'IA orchestre).
2. Commencez par le niveau qui correspond à VOTRE niveau de confort. Ne sautez pas d'étapes.
3. L'agent ne remplace pas le jugement. Vous gardez la validation, l'IA fait l'exécution.

MODULE 6 · À SUIVRE

**Cadre légal et éthique : AI Act, RGPD, et déléguer à l'IA sans casser la confiance.**

FORMATION 3H30 · ENTREPRENEURS

# Cadre légal et plan d'action

*AI Act, RGPD, et ce que vous faites dès demain*

## Module 6

Conformité, transparence, plan d'action · 30 minutes

# Pourquoi parler de conformité

*Trois raisons d'y prêter attention dès maintenant*

01

## Sanctions actives

*depuis le 2 août 2026*

---

Jusqu'à 35 M€ ou 7 % du CA mondial.  
Les TPE ne paieront pas 35 M€, mais  
elles paieront en proportion.

02

## Les clients demandent

*dans les contrats B2B*

---

Des clauses sur l'usage de l'IA dans les  
prestations apparaissent. Ne pas savoir  
y répondre, c'est perdre l'appel  
d'offres.

03

## Les assureurs s'y mettent

*RC pro 2026*

---

Les questionnaires posent maintenant  
la question. Sous-déclarer, c'est risquer  
de ne pas être couvert en cas de  
sinistre.

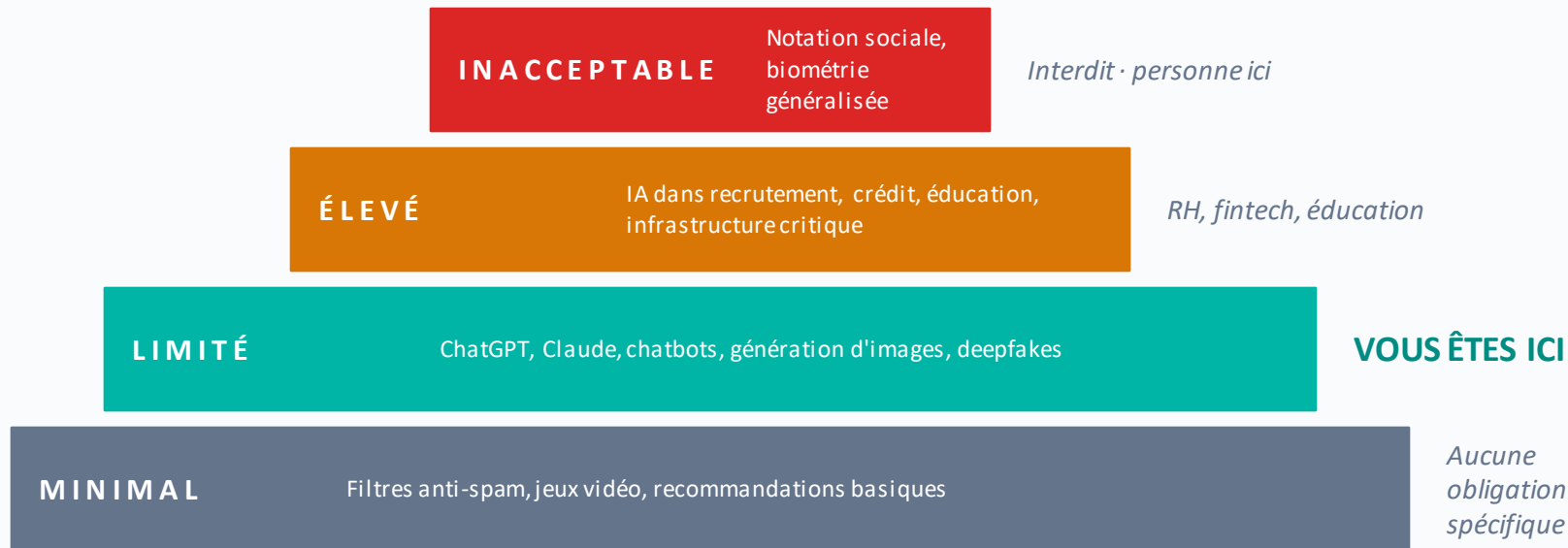
# 6.2

## L'AI Act en pratique

*Quatre niveaux de risque. Vos vraies obligations.*

---

# Les 4 niveaux de risque



*95 % d'entre vous sont au niveau LIMITÉ. Une seule obligation : la transparence.*

# Ce que l'AI Act exige de vous

## TRANSPARENCE UTILISATEUR

*Trois choses à signaler clairement*

- Contenu généré par IA → l'indiquer
- Conversation avec un chatbot → préciser dès le 1er message
- Image, vidéo ou audio générée → marquer comme telle (deepfakes ++)

## ALPHABÉTISATION IA

*Article 4 · en vigueur depuis février 2025*

Toute personne utilisant l'IA dans son travail doit avoir un niveau minimal de compétences sur ces technologies.

### BONNE NOUVELLE

*Cette formation couvre votre obligation. Demandez votre certificat de présence.*

# 6.3

## RGPD et IA générative

*Le piège invisible. Et les 5 règles d'or.*

---

## Un cas que vous vivez tous les jours

1 Vous prenez l'email d'un prospect.

2 Vous le collez dans ChatGPT pour rédiger une réponse.



**Vous venez de transmettre une donnée personnelle à un sous-traitant non déclaré dans votre registre RGPD.**

*80 % des entrepreneurs qui utilisent l'IA font cette erreur sans s'en rendre compte.*

# Les 5 règles d'or

1

## Anonymiser

Avant de coller : remplacer noms, emails, téléphones, références client par des pseudonymes.

2

## Bon abonnement

Pro/Entreprise désactive l'entraînement sur vos données. Le gratuit, non. Pour le pro : compte payant minimum.

3

## Documenter

Si l'IA traite des données personnelles chez vous : mentionner OpenAI, Anthropic, etc. dans votre registre RGPD.

4

## Préférer l'Europe

Pour les données très sensibles : Mistral, Le Chat (FR), Aleph Alpha (DE) hébergent en Europe.

5

## Ne jamais soumettre

Numéros de sécu, données de santé, infos bancaires complètes, données de mineurs. Jamais. Aucun outil grand public.

# 6.4

## Transparence et propriété

*Côté clients. Côté droit d'auteur.*

---

# Trois niveaux selon votre activité

## BASE



### Mention dans les CGV

« Certains livrables peuvent être assistés par IA générative. » Court, honnête, suffisant pour la majorité.

## INTERMÉDIAIRE



### Précision en proposition

Pour le conseil ou la création : expliquer dans la proposition commerciale dans quelle proportion l'IA intervient.

## AVANCÉ



### Consentement explicite

Prestations sensibles (juridique, médical, RH) : demander un consentement écrit avant d'utiliser l'IA sur le dossier.

→ *Cacher l'IA, c'est l'erreur. Un client à qui vous l'expliquez en amont apprécie la transparence.*

## 4 principes stables en 2026

### USA

Un contenu intégralement généré par IA n'est pas protégé par le copyright. La part humaine doit être significative.

### EUROPE

Même direction jurisprudentielle. Pour qu'une œuvre soit originale, il faut un apport intellectuel humain réel.

### PRATIQUE

Utilisez l'IA, mais documentez votre apport humain (prompt, sélection, retouche, structuration). C'est ce qui rend la création protégeable.

### RISQUE

Les modèles ont été entraînés sur des œuvres protégées. Si l'output ressemble trop à une œuvre existante : risque de contrefaçon. Vérifiez.

VOILÀ LE CADRE.

**Place à l'action.**

*Qu'est-ce que vous faites concrètement à partir de demain ?*



# 6.5

## Votre plan d'action

*Trois engagements. Demain, cette semaine, ce mois.*

---

# Trois engagements concrets

<b>DEMAIN</b>	<b>Le seul outil que je teste</b> <i>Compte créé · 3 prompts faits</i>	À remplir
<b>CETTE SEMAINE</b>	<b>Le seul processus que j'automatise</b> <i>Tâche identifiée · prompt écrit · résultat évalué</i>	À remplir
<b>CE MOIS</b>	<b>L'audit IA de mon activité</b> <i>Liste des tâches · marquage de celles boostables par IA</i>	À remplir

**3 règles pour que ça marche · Un seul élément par cadre · Faisable · Lié à un irritant noté en module 1**

# Partage en binômes

*Verbaliser à voix haute double la probabilité de mise en œuvre*

1

## **Vous présentez**

1 minute pour exposer vos 3 actions à votre voisin. Concis. Concret.

2

## **Votre voisin pose 2 questions**

Pas plus, pas moins. Des questions qui aident à préciser, pas à juger.

3

## **Vous inversez**

Mêmes règles. 1 minute + 2 questions. Et c'est fini.



# MERCI

**Vous avez les outils, la méthode,  
le cadre et votre plan d'action.**

*À vous de jouer !*