

Les 6 outils IA que j'utilise chaque jour

... pour gagner 2h de travail sans sacrifier ma créativité.

UN MINI-GUIDE CONÇU POUR LES DESIGNERS ET ARCHITECTES D'INTÉRIEUR QUI VEULENT INTÉGRER L'IA DE FAÇON CONCRÈTE ET FLUIDE DANS LEUR PRATIQUE. PAS DE BLABLA TECHNIQUE. QUE DU PRATIQUE.

@Soph.IA.theDesigner



#1



NOTION AI

Mon 2e cerveau

Je l'utilise pour :

- Planifier et gérer les phases d'un projet (de la conception au chantier)
- Centraliser mes bases de données (projets, clients, fournisseurs, etc.)
- Organiser mes To Do Listes

**Parfait pour ma gestion de projet.
Zéro perte d'info, que du temps de
gagner.**

#2

 NotebookLM

NotebookLM

Mon analyste perso

Je lui donne :

- Cahiers des charges, programmation, devis, règlements...

Il me renvoie :

- Une synthèse claire
- Réponds à mes questions en se basant seulement sur les documents fournis.

Je dois lire un appel d'offre de 20 pages ? Il me sort l'essentiel en 2 min.

#3



ChatGPT

Mon binôme stratégique

Je l'utilise pour :

- Structurer ma pensée, clarifier mes idées, poser les bonnes questions.
- Gérer mes projets de A à Z, sans m'éparpiller.
- Organiser mon processus créatif : brief client, storytelling visuel...
- Brainstormer, échanger, argumenter.
- Et bien sur générer et rédiger du contenu de qualité.

Idéal pour lui dicter mes idées brutes et il les transforme en briefs clairs et pros en quelques instants.

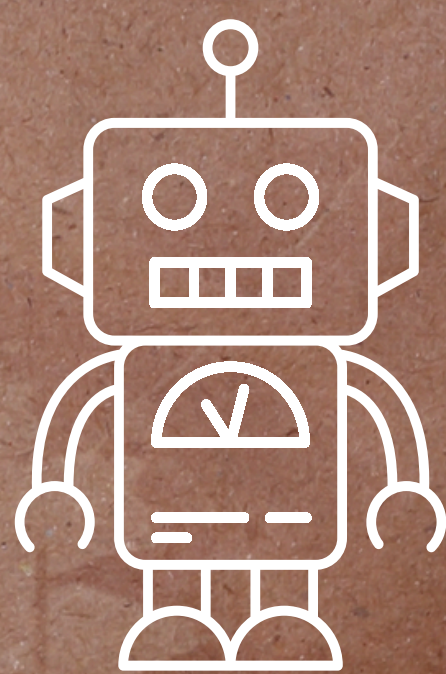
#4

Midjourney + Krea.AI + Firefly *Mon combo ultime*

- **MidJourney:** transforme mes idées en visuels conceptuels puissants. Parfait pour tester une ambiance ou créer un moodboard en un temps record.
- **Krea.AI:** améliore la qualité de mes rendus, affine les détails, donne vie à mes esquisses.
- **Adobe Firefly:** retouche, ajuste, enrichit mes images avec précision.

Le combo pertinent pour le développement de concept.

Bonus!



Ton alliée IA personnalisée

Découvre Soph.IA, mon bot stratégique pour designers et archis d'intérieur

Tu te sens perdu.e face à la jungle des outils IA ?

Tu ne sais pas par où commencer ou quels outils sont vraiment adaptés à ton activité ?

J'ai conçu Soph.IA, un chatbot intelligent et accessible 24/7, qui t'aide à :

- Trouver les outils IA les plus pertinents pour toi (selon ton besoin, ton niveau, ton métier)
- Comprendre comment les intégrer concrètement dans ton flux de travail
- Gagner un temps fou sans t'éparpiller dans des tests inutiles

👉 **Clique ici pour discuter avec Soph.IA**
Accéder à Soph.IA – ton Finder d'outils IA personnel



MOI C'EST SOPH.IA ET JE
SIMPLIFIE L'IA POUR
QU'ELLE T'AIDE VRAIMENT



Je suis Soph.IA,
designer/archi d'intérieur
française à Montréal.

J'aide les designers et
architectes d'intérieur à
intégrer l'IA dans leur
process avec méthode,
créativité et sensibilité.

Viens me retrouver sur
mon compte Insta!
@Soph.IA.theDesigner