

offert par Al Mizan Digital

Tes 5 prompts Claude

prêts à coller

Les 5 prompts que j'utilise vraiment, **chaque semaine**, pour gagner des heures dans mon business. Tu copies, tu remplaces ce qui est **en violet** par tes infos, et c'est à toi.



Comment t'en servir en 30 secondes

Ouvre **Claude.ai** (gratuit), colle le prompt, et remplace les mots **en violet** (entre crochets) par tes vraies infos. C'est tout. Garde ce fichier près de toi, tu vas y revenir. ✂️

1 Vide ta boîte mail

47 emails → 12 minutes

 PROMPT À COPIER

Tu es mon assistante email. Je te colle plus bas les emails que j'ai reçus.
Pour chacun, rédige une réponse dans MON ton : tutoiement, chaleureux, doux, sincère.

Mon activité : [décris en 2 lignes]

Mes services : [liste 3 lignes]

Règles :

- Si c'est une demande de devis ou de tarif → propose un appel et donne ce lien : [ton lien de rdv]
- S'il te manque une info, écris [À COMPLÉTER] au lieu d'inventer.

Rends-moi un tableau 2 colonnes : Objet de l'email | Ma réponse.

Voici les emails :

[colle ici]

Astuce : garde ce prompt en favori. Chaque matin, tu colles ta boîte, tu relis, tu envoies.

2 1 idée → 5 posts

plus jamais la page blanche

 PROMPT À COPIER

Voici mon idée de contenu du jour : [ton idée en 1 phrase]

Mes 3 piliers de marque : [pilier 1], [pilier 2], [pilier 3]

Mon audience : [décris-la en 1 ligne]

Décline cette idée en 5 formats :

1. Un Reel (hook 1ère seconde + script court)
2. Un carrousel (titre + les 6 slides)
3. Un post feed (caption complète)
4. Une newsletter (objet + corps)
5. Une story (texte + sticker d'engagement)

Pour chaque : garde MON ton (doux, sincère, tutoiement). Pas d'urgence artificielle.

Astuce : une seule idée le dimanche soir = toute ta semaine de contenu prête.

3 Un devis en 5 minutes

45 min → 5 min



PROMPT À COPIER

Tu rédiges mes devis.

Mon catalogue et mes tarifs : [\[colle ton offre\]](#)

Mon ton : doux, sincère, tutoiement, jamais pressant.

Voici la demande reçue : [\[colle l'email ou le message\]](#)

Rédige une proposition structurée en 4 parties :

1. Ce que j'ai compris de ton besoin
2. Ma proposition (livrables précis, étape par étape)
3. Le tarif + les modalités de paiement
4. La prochaine étape (avec ce lien de rdv : [\[ton lien\]](#))

Reste chaleureuse mais claire. Pas de jargon.

Astuce : un devis envoyé dans l'heure ferme bien mieux qu'un devis envoyé 3 jours après.

4 Relancer sans forcer

douce, jamais pressante

 PROMPT À COPIER

Écris-moi 3 messages de relance pour une cliente potentielle sans réponse depuis [X jours].

Contexte de notre dernier échange : [résume en 1 ligne]

Ton : bienveillant, léger, jamais culpabilisant, jamais pressant.

Format court, pour WhatsApp.

- Message 1 (J+3) : doux rappel
- Message 2 (J+7) : apporte de la valeur ou lève une objection
- Message 3 (J+14) : porte de sortie élégante, qui laisse la porte ouverte

Astuce : la relance n°2 qui apporte de la valeur convertit souvent mieux que la n°1.

5 1 mois de contenu en 30 min

régulière, enfin, sans stress

PROMPT À COPIER

Aide-moi à planifier mon contenu du mois.

Mes 3 piliers : [pilier 1], [pilier 2], [pilier 3]

Mon audience : [1 ligne]

Ma plateforme principale : [Instagram / autre]

Génère 30 idées réparties ainsi : 12 Reels, 8 carrousels, 4 newsletters, 6 stories.

Pour chaque : un titre + le hook de la 1ère seconde + le format + le pilier concerné.

Classe le tout dans un tableau que je peux copier dans Notion.

Astuce : fais-le le dernier dimanche du mois. Le mois suivant, tu publies sans réfléchir.

et maintenant ?

Ces prompts, on les installe ensemble dans TON business.

Lire un prompt, c'est bien. **Le brancher en vrai dans ton activité**, avec quelqu'un en face qui regarde TON cas — c'est ce qui change tout.

30 minutes, offertes

On regarde ton business ensemble et je te dis **ce qui est automatisable chez toi**, et par quoi commencer.

Même si on ne travaille jamais ensemble, tu repars avec le plan.
tidycal.com/almizandigital/appel-decouverte-30-minutes

À très vite, Naïma 