PAULINE & CO · GUIDE COMPLET

Claude pour les entrepreneurs

Le guide complet pour faire de l'IA ton bras droit au quotidien : écrire, organiser, créer et automatiser, sans savoir coder.

6	41	100
PARTIES	CHAPITRES	PROMPTS

Édition 2026

Guide indépendant, non affilié à Anthropic

DROITS ET MENTIONS

Ce guide est à toi seule

Merci d'avoir acheté ce guide. Il représente des mois de travail : en le gardant pour toi, tu permets qu'il continue d'exister et d'être mis à jour.

Tu peux

- ☐ Le lire sur tous tes appareils
- ☐ L'imprimer pour ton usage personnel
- ☐ Utiliser ses prompts et ses méthodes dans ton propre business

Il est interdit de

- Le partager, l'envoyer ou le prêter, même gratuitement
- Le mettre en ligne : Drive, groupes, réseaux, sites
- Le revendre ou l'offrir en bonus
- Le copier, le traduire ou le reprendre, en tout ou en partie, dans un autre produit ou une formation

DROITS D'AUTEUR

© 2026 Pauline & Co. Tous droits réservés. Ce guide est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction ou diffusion sans autorisation écrite est interdite et constitue une contrefaçon (articles L.122-4 et L.335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

Avertissement

Les informations de ce guide sont à jour en novembre 2026. Les outils, leurs fonctionnalités et leurs prix évoluent vite : vérifie-les sur les sites officiels. Ce guide ne remplace pas un conseil juridique, fiscal ou comptable. Les résultats dépendent de chacun et ne sont pas garantis. Les personnes et entreprises des exemples et études de cas sont fictives.

Claude et Claude Code sont des marques d'Anthropic. Shopify, Klaviyo, Canva, Higgsfield et TikTok appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Ce guide est indépendant : il n'est ni affilié, ni sponsorisé, ni approuvé par ces entreprises.

SOMMAIRE

Ton parcours, étape par étape

Tu ne sais pas par où commencer ? Choisis ton parcours dans le mode d'emploi, page 05.

	Droits et mentions	02
	Comment utiliser ce guide	05
01	**Démarrer avec Claude**	**06**
1.1	Ce que Claude sait faire	07
1.2	Web, ordinateur, mobile	09
1.3	Abonnement et coût des outils	10
1.4	Choisir le bon modèle	13
1.5	Les réglages utiles	14
1.6	Confidentialité	16
02	**Discuter avec Claude**	**18**
2.1	La méthode pour bien prompter	19
2.2	Travailler sur ses fichiers	23
2.3	Recherche web et sources	24
2.4	Projets et skills	25
2.5	Le mode vocal	30
2.6	Cas concrets d'entrepreneur	31
2.7	Les erreurs à éviter	33
03	**Les artefacts**	**35**
3.1	C'est quoi, un artefact ?	36
3.2	Le planning de posts	37
3.3	Le planning de ta semaine	38
3.4	Le planning d'équipe	39
3.5	Documents et présentations	40
3.6	Tableurs et suivis	41
3.7	Mini-outils et tableaux de bord	42
3.8	Partager et faire évoluer	43

04 Organisation et planning 45

4.1 Vider sa tête et prioriser 46
4.2 Le calendrier de contenu 47
4.3 Découper un projet 48
4.4 Tâches programmées et recettes 49
4.5 Agenda et emails connectés 53
4.6 Ta routine avec Claude 54

05 Connecter ses outils 56

5.1 Les connecteurs, c'est quoi ? 57
5.2 Higgsfield : la méthode complète 58
5.3 Canva : tes visuels 66
5.4 Shopify, ton thème et Klaviyo 67
5.5 Gmail, Drive, Notion, Slack 72
5.6 Claude dans le navigateur 73
5.7 Sécurité et autorisations 74

06 Claude Code sans être développeur 76

6.1 C'est quoi, Claude Code ? 77
6.2 L'installer 78
6.3 Parler à Claude Code 80
6.4 Créer ton site 82
6.5 Fichiers et montage vidéo 83
6.6 Ton outil interne 89
6.7 Les bonnes pratiques 90

+ Bonus 92

3 études de cas : Inès, Camille, Yanis 93
100 prompts prêts à copier 96
À toi de jouer 101

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce guide

Pas besoin de tout lire d'un coup. Choisis ton profil, suis ton parcours, et reviens au reste quand tu en as besoin.

JE DÉBUTE DE ZÉRO

Pas à pas, dans l'ordre

Parties 1, 2 et 3, une par semaine. Puis la Partie 4 pour t'organiser. Les Parties 5 et 6 viendront quand tu seras à l'aise.

JE VENDS EN LIGNE

Ta boutique d'abord

1.5 pour présenter ton activité, 2.4 pour tes projets, puis 5.4 Shopify et Klaviyo et les recettes d'automatisation en 4.4.

JE CRÉE DU CONTENU

Plus de vidéos, moins d'heures

2.6 pour tes scripts, 3.2 et 4.2 pour ton planning de posts, 5.2 Higgsfield et 6.5 pour le montage de tes vidéos.

JE VEUX MES OUTILS

Site et outils sur mesure

3.7 pour les mini-outils sans installation, puis toute la Partie 6 pour créer ton site et tes outils avec Claude Code.

Les repères que tu croiseras

Prompt à tester	Le cadre en pointillés : copie-le dans Claude, tel quel.
[entre crochets]	À remplacer par tes propres informations avant d'envoyer.
L'idée à retenir	Le cadre rose : l'essentiel de la page en une phrase.
Checklist	À la fin de chaque partie : coche avant de passer à la suite.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PARTIE 01

01

Démarrer avec Claude

Avant de lui confier ton business, apprends à connaître ton nouvel assistant : ce qu'il sait faire, où l'utiliser et comment le régler pour qu'il travaille vraiment pour toi.

1.1 Ce que Claude sait faire

1.2 Web, ordinateur, mobile

1.3 Abonnement et coût des outils

1.4 Choisir le bon modèle

1.5 Les réglages utiles

1.6 Confidentialité

1.1 · COMPRENDRE

Ce que Claude sait faire

Claude est un assistant IA créé par Anthropic. Tu lui parles en français, comme à un collaborateur, et il lit, écrit, analyse et agit pour toi.

01 — ÉCRIRE

Tes textes, en quelques minutes

Offres, emails, posts, scripts de vidéos, pages de vente : tu donnes le fond, il propose la forme.

02 — ANALYSER

Tes documents, décryptés

Contrats, tableurs de ventes, captures d'écran, PDF : il résume, compare et repère l'essentiel.

03 — ORGANISER

Ton temps, structuré

Plannings, calendriers de contenu, listes de tâches : il transforme le chaos en plan d'action.

04 — AGIR

Tes outils, connectés

Canva, Shopify, ton agenda : il peut créer et modifier directement dans les applications que tu utilises.

L'IDÉE À RETENIR

Claude ne remplace pas ton jugement. Il te fait gagner du temps sur l'exécution ; toi, tu gardes la vision et la décision finale.

PROMPT À TESTER

« Je suis [ton métier]. Voici mes 5 tâches les plus chronophages de la semaine : [liste]. Pour chacune, dis-moi comment tu peux m'aider et donne-moi un premier exemple concret. »

Ce qu'il ne fait pas à ta place

Connaître les limites de Claude, c'est éviter 90 % des mauvaises surprises. Voici les quatre réflexes à garder.

1. **Il peut se tromper**
   Un chiffre, une date, une loi : Claude peut être sûr de lui et avoir tort. Tout ce qui compte se vérifie à la source.

2. **Il ne connaît pas ton business**
   Tant que tu ne lui présentes pas ton activité, tes clients et ta façon de parler, ses réponses restent génériques. Le contexte, c'est toi qui le donnes.

3. **Il ne paie pas et ne se connecte pas pour toi**
   Paiements, mots de passe, informations bancaires : ces actions restent entre tes mains, même quand il navigue sur un site.

4. **Il ne remplace pas un expert**
   Pour un contrat, ta comptabilité ou une question juridique, il t'aide à préparer et à comprendre. La validation finale revient à un professionnel.

> LA RÈGLE D'OR
>
> Tout ce qui part chez un client, sur tes réseaux ou dans ta boutique, tu le relis avant.

Web, ordinateur, mobile

Claude t'accompagne partout. Ton compte est le même sur tous tes appareils : une conversation commencée au bureau se reprend dans le métro.

WEB

claude.ai

Depuis n'importe quel navigateur, sans rien installer. Idéal pour démarrer.

ORDINATEUR

L'application

Sur Mac et Windows. Plus confortable au quotidien, et elle peut travailler avec les fichiers de ton ordinateur.

MOBILE

iPhone et Android

Pour capturer une idée, analyser une photo ou parler à voix haute avec le mode vocal.

1. **Crée ton compte sur claude.ai**
   Avec ton email professionnel de préférence, pour séparer tes usages perso et business.

2. **Installe l'application ordinateur et mobile**
   Connecte-toi avec le même compte : tes conversations, projets et réglages te suivent.

3. **Épingle Claude là où tu travailles**
   Dans ton dock, ta barre des tâches ou l'écran d'accueil de ton téléphone. Moins de friction, plus de réflexes.

ASTUCE D'ENTREPRENEUR

Utilise le mobile pour lancer les idées et l'ordinateur pour les finaliser. Un brief dicté en marchant devient un document propre une fois au bureau.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

1.3 · ABONNEMENT

Choisir sa formule

La version gratuite suffit pour découvrir. Dès que Claude devient un outil de travail quotidien, une formule payante change tout : plus d'usage, plus de fonctionnalités.

FORMULE	PRIX INDICATIF	POUR QUI
Gratuit	0 €	Tester, poser quelques questions par jour. Usage vite limité.
Pro	~20 $ / mois (~17 $ en annuel)	L'entrepreneur solo. Projets, connecteurs, Claude Code et bien plus d'usage.
Max	100 $ / mois	Usage intensif : environ 5 fois l'usage de Pro.
Ultra	200 $ / mois	Usage très intensif : environ 10 fois Pro sur la semaine, sans limite par tranche de 5 heures.
Team	par utilisateur	Les équipes : facturation centralisée et administration.
Enterprise	sur devis	Les grandes structures : sécurité et contrôle avancés.

Tarifs relevés en novembre 2026, hors taxes. Les formules évoluent souvent : vérifie toujours sur claude.com/pricing avant de t'abonner.

NOTRE RECOMMANDATION

Commence par Pro pendant un mois. Si tu atteins régulièrement la limite, passe à Max. Tu verras vite de quoi tu as réellement besoin.

Ne plus jamais être bloquée en plein travail

Chaque formule a un volume d'usage qui se renouvelle dans le temps. Plus une conversation est longue et plus les fichiers sont lourds, plus elle consomme. Quelques réflexes suffisent à aller beaucoup plus loin.

1. **Une conversation par sujet**
   Ne mélange pas ta newsletter, ta compta et ton site dans le même fil. Une nouvelle conversation repart légère.

2. **Le bon modèle pour la bonne tâche**
   Une légende Instagram ne demande pas le modèle le plus puissant. Garde-le pour la stratégie et l'analyse (voir 1.4).

3. **Des demandes groupées**
   Demande « 10 idées de hooks avec 3 variantes chacune » en une fois plutôt qu'en dix messages.

4. **Les projets pour le contexte récurrent**
   Tes documents de référence vivent dans un projet : inutile de les renvoyer à chaque conversation (Partie 2).

PROMPT À TESTER

« Résume cette conversation en 10 points clés pour que je puisse la reprendre dans une nouvelle conversation. »

Combien ça coûte vraiment

Tu n'as pas besoin de tout payer dès le départ. Commence par Claude seul, et ajoute un outil seulement quand tu en as l'usage.

OUTIL	VERSION GRATUITE	PAYANT, À PARTIR DE	SERT À
Claude	Oui, limitée. Sans connecteurs ni Claude Code	Pro : ~20 $/mois (~17 $ en annuel)	Tout le guide
Canva	Oui, très complète pour débuter	Pro : ~15 $/mois en annuel	Visuels (5.3)
Higgsfield	Oui, avec filigrane	Starter : 19 $/mois, 270 crédits	Vidéos et images IA (5.2)
Klaviyo	Oui, jusqu'à 250 contacts et 500 emails/mois	~20 $/mois, selon le nombre de contacts	Emails marketing (5.4)
Shopify	Essai de 3 jours, puis offre de lancement	Basic : 36 €/mois (27 € en annuel)	Boutique en ligne (5.4)

Prix relevés en novembre 2026, hors taxes selon les cas. Ils changent souvent : vérifie toujours sur le site officiel de chaque outil avant de t'abonner.

POUR DÉMARRER

~20 $/mois

Claude Pro seul. Canva gratuit à côté.

CRÉATRICE VIDÉO

~40 $/mois

Claude Pro + Higgsfield Starter.

BOUTIQUE EN LIGNE

~20 $ + 36 €/mois

Claude Pro + Shopify Basic + Klaviyo gratuit.

LE BON RÉFLEXE

Teste chaque outil en version gratuite ou sur un mois. Garde seulement ceux qui te font vraiment gagner du temps ou de l'argent.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Choisir le bon cerveau

Claude existe en plusieurs versions, appelées modèles. Elles se distinguent par leur vitesse et leur capacité de réflexion. Tu peux en changer à tout moment, même au milieu d'une conversation.

FAMILLE	PROFIL	IDÉAL POUR
Haiku	Le plus rapide et le plus léger	Reformuler, traduire, trier, petites tâches répétitives.
Sonnet	L'équilibre vitesse et qualité	Le quotidien : emails, posts, scripts, fiches produits.
Opus	Le plus puissant pour réfléchir	Stratégie, analyses de chiffres, documents longs, projets complexes.

À la publication de ce guide : Haiku 5.5, Sonnet 5.5 et Opus 5.5. Anthropic propose aussi Fable, son modèle le plus avancé accessible au public. Les numéros changent, la logique reste.

1. **Ouvre le sélecteur de modèle**
   Il se trouve dans la zone où tu écris ton message.

2. **Choisis selon l'enjeu**
   Petite tâche : léger. Décision importante : puissant.

L'IDÉE À RETENIR

Commence avec Sonnet. Passe à Opus quand la réponse manque de profondeur, et à Haiku quand tu veux aller vite.

1.5 · RÉGLAGES

Présente ton activité une fois pour toutes

Le réglage le plus rentable de tout ce guide : dire à Claude qui tu es, ce que tu vends et comment tu parles. Il en tiendra compte dans toutes tes conversations.

1. **Ouvre tes paramètres**
   Rends-toi dans la section dédiée à tes préférences personnelles.

2. **Colle ta fiche d'identité**
   Utilise le modèle ci-dessous et complète-le en 5 minutes.

3. **Teste et ajuste**
   Demande un post ou un email. Si le ton ne te ressemble pas, précise ta fiche.

MODÈLE DE FICHE À COPIER

« Je m'appelle [prénom]. Je dirige [entreprise], qui aide [cible] à [résultat]. Mes offres : [liste et prix]. Mon ton : [tutoiement, chaleureux, direct…]. Mes canaux : [TikTok, Instagram, newsletter…]. Quand tu écris pour moi : phrases courtes, pas de jargon, jamais de promesses exagérées. »

POURQUOI ÇA CHANGE TOUT

Sans contexte, Claude écrit pour « tout le monde ». Avec ta fiche, il écrit pour tes clients, dans ta voix.

Mémoire, historique et mode incognito

Claude peut retenir ce que tu lui dis au fil des conversations et retrouver vos anciens échanges. C'est toi qui décides de ce qu'il garde.

MÉMOIRE

Il se souvient de toi

Ton activité, tes projets, tes préférences. Tu peux la mettre en pause ou la réinitialiser dans les paramètres de Claude, rubrique consacrée à la mémoire.

HISTORIQUE

Il retrouve vos échanges

Sur les formules payantes, demande-lui simplement : « Retrouve ce qu'on avait décidé sur mon offre de janvier. »

INCOGNITO

Une conversation sans trace

Icône fantôme en haut d'une nouvelle conversation : rien n'est enregistré dans l'historique ni dans la mémoire.

AU CAS PAR CAS

Une conversation sans mémoire

Tu peux aussi désactiver la mémoire pour une seule conversation, avant d'envoyer le premier message.

BON RÉFLEXE

Demande régulièrement « Qu'est-ce que tu sais de moi ? ». Corrige ce qui est faux, supprime ce qui ne doit plus servir.

Source : centre d'aide Claude, article sur la mémoire (support.claude.com), consulté en novembre 2026.

1.6 · CONFIDENTIALITÉ

Ce qu'on partage, ce qu'on garde

Claude est un outil professionnel, et ta responsabilité envers tes clients ne disparaît pas. Une règle simple : ne partage que ce dont il a besoin pour t'aider.

Tu peux partager

- ☐ Tes offres, prix et pages de vente
- ☐ Tes chiffres de ventes anonymisés
- ☐ Tes brouillons, idées et contenus
- ☐ Des messages clients sans nom ni coordonnées

Tu ne partages jamais

- ● Mots de passe et codes d'accès
- ● Numéros de carte ou IBAN
- ● Pièces d'identité
- ● Données personnelles de tes clients

1 Vérifie tes paramètres de confidentialité

Choisis si tes conversations peuvent servir à améliorer les modèles.

2 Anonymise avant de coller

Remplace les noms par « Client A », « Client B ». L'analyse reste la même.

> À SAVOIR
>
> Avant de connecter ta boutique ou ta boîte mail, lis bien les autorisations demandées. On y revient en détail dans la Partie 5.

PARTIE 01 · RÉCAP

Ta checklist de démarrage

Coche chaque étape avant de passer à la Partie 2. En moins d'une heure, ton Claude est prêt à travailler pour toi.

- [ ] J'ai créé mon compte avec mon email professionnel
- [ ] J'ai installé l'application sur mon ordinateur et mon téléphone
- [ ] J'ai choisi ma formule et je sais où vérifier mes limites
- [ ] Je sais changer de modèle selon la tâche
- [ ] J'ai rempli ma fiche d'identité dans mes préférences
- [ ] J'ai vérifié mes réglages de mémoire
- [ ] Je connais le mode incognito
- [ ] J'ai vérifié mes paramètres de confidentialité
- [ ] J'ai testé le prompt « mes 5 tâches les plus chronophages »

PROCHAINE ÉTAPE

Partie 2 : apprendre à bien prompter, faire travailler Claude sur tes fichiers et créer tes premiers projets.

PARTIE 02

02

Discuter avec Claude

La qualité des réponses dépend de la qualité de tes demandes. Ici, tu apprends à parler à Claude comme à un collaborateur brillant : avec du contexte, un objectif clair et des exemples.

2.1 La méthode pour bien prompter

2.2 Travailler sur ses fichiers

2.3 Recherche web et sources

2.4 Projets et skills

2.5 Le mode vocal

2.6 Cas concrets d'entrepreneur

2.7 Les erreurs à éviter

✓ Checklist

2.1 · LA MÉTHODE

Le prompt en 4 blocs

Un bon prompt n'est pas long, il est complet. Avant d'envoyer ta demande, vérifie que ces quatre blocs y sont.

1. **Le contexte**
   Qui tu es, pour qui c'est, dans quelle situation. « Je vends des bougies artisanales à 24 € à des femmes qui aiment décorer leur intérieur. »

2. **L'objectif**
   Le résultat attendu, précis et mesurable. « Je veux 5 hooks TikTok qui donnent envie de regarder jusqu'au bout. »

3. **Le format**
   La forme de la réponse : tableau, liste, longueur, ton. « En tableau : hook, angle, durée conseillée. Tutoiement. »

4. **Les exemples**
   Ce que tu aimes ou n'aimes pas. Colle un post qui a bien marché : Claude s'en inspirera pour le style.

AVANT

« Écris-moi un post Instagram sur mes bougies. »

APRÈS

« Je vends des bougies artisanales à 24 € à des femmes qui aiment décorer leur intérieur. Écris un post Instagram de 120 mots max qui part d'une objection fréquente (« c'est cher pour une bougie »), avec un appel à l'action vers le lien en bio. Ton chaleureux, tutoiement, 3 emojis max. »

2.1 · ITÉRER

Corriger plutôt que recommencer

La première réponse est un brouillon. Les meilleurs résultats arrivent au deuxième ou troisième échange, en guidant Claude avec des retours précis.

TU VEUX…	TU ÉCRIS
Plus court	« Coupe de moitié, garde seulement l'essentiel. »
Plus vendeur	« Rends l'appel à l'action plus direct et ajoute un bénéfice concret. »
Ton style	« Réécris avec mes phrases à moi : [colle un texte que tu as écrit]. »
Des options	« Donne-moi 3 versions : une douce, une directe, une humoristique. »
Un regard critique	« Joue mon client le plus sceptique : qu'est-ce qui ne te convainc pas ? »
Comprendre	« Explique-moi pourquoi tu as fait ces choix. »

L'IDÉE À RETENIR

Donne un rôle à Claude quand c'est utile : « Tu es une copywriter spécialisée en e-commerce. » Il adapte son vocabulaire et ses réflexes.

PROMPT MAGIQUE

« Avant de commencer, pose-moi les questions dont tu as besoin pour faire un travail parfait. »

2.1 · EXEMPLE COMPLET

Une vraie conversation, du début à la fin

Voici à quoi ressemble un échange réussi. Regarde comment le premier message contient les 4 blocs, et ce que Claude en fait.

TOI

CONTEXTE Je vends des bougies artisanales à 24 € sur ma boutique en ligne. Mes clientes ont 25 à 45 ans et adorent décorer leur intérieur. OBJECTIF Je veux une vidéo TikTok qui donne envie de découvrir ma nouvelle bougie « Figue & Ambre ». FORMAT Donne-moi 3 hooks, puis un script de 25 secondes avec ce que je dis et ce que je montre. EXEMPLE Mon ton : doux, complice, tutoiement. Une légende qui a bien marché : « Ce soir, c'est plaid, bougie et zéro notification. »

CLAUDE

3 hooks :
1. « Ça sent trop bon chez toi » : la phrase que tu vas entendre
2. « POV : tu allumes ta bougie et ta journée s'arrête »
3. « Figue et ambre, l'odeur d'un dimanche matin »

Script (hook 2) :
0–3 s · Gros plan, l'allumette s'allume. « POV : tu allumes ta bougie et ta journée s'arrête. »
3–15 s · La flamme, un plaid, une tasse. « Elle s'appelle Figue & Ambre : une note fruitée, un fond chaud et enveloppant, parfait pour les soirées cocooning. »
15–25 s · La bougie dans ta main. « Coulée à la main, [X] heures de combustion. Le lien est dans ma bio. »

J'ai laissé la durée de combustion entre crochets : je ne la connais pas.

La correction, puis le résultat

La première réponse est bonne, mais pas parfaite. Une correction précise suffit à l'amener exactement là où tu veux.

TOI

J'adore le hook 2. Mais le script est trop long pour 25 secondes, et « fond chaud et enveloppant » fait trop catalogue. Raccourcis et rends-le naturel, comme si je parlais à une copine. La bougie dure 45 heures.

CLAUDE

0–3 s · « POV : tu allumes ta bougie et ta journée s'arrête. »
3–12 s · « Celle-là, c'est Figue & Ambre. Franchement, elle sent le dimanche matin. »
12–20 s · « Coulée à la main, et elle tient 45 heures. Oui, 45. »
20–25 s · « Elle est dans ma bio. Tu me remercieras. »

TOI

Parfait. Écris la légende et 5 hashtags.

CLAUDE

« Ce soir, c'est Figue & Ambre et rien d'autre 🕯️ Dis-moi en commentaire ta bougie du moment. »
#bougieartisanale #cocooning #decointerieur #bougieparfumee #faitmain

CE QU'IL FAUT RETENIR

Trois messages, cinq minutes. Le premier message contenait les 4 blocs. La correction disait ce qui allait, ce qui n'allait pas et pourquoi. Et Claude a laissé un trou plutôt que d'inventer un chiffre : c'est toi qui l'as complété.

Faire travailler Claude sur tes documents

Glisse un fichier dans la conversation ou clique sur le trombone. Claude lit les PDF, tableurs, documents Word, images et captures d'écran.

PDF

Contrat ou devis fournisseur

« Résume ce contrat en 10 points et signale-moi les clauses qui pourraient poser problème. »

TABLEUR

Export de tes ventes

« Quels sont mes 5 produits les plus rentables ? Quel jour de la semaine je vends le plus ? »

CAPTURE

Statistiques TikTok ou Instagram

« Analyse ces stats : quelles vidéos ont le mieux marché et pourquoi, selon toi ? »

PHOTO

Produit, vitrine, document papier

« Rédige une fiche produit à partir de cette photo, avec titre, description et 5 mots-clés. »

ASTUCE

Tu peux envoyer plusieurs fichiers en même temps et demander de les comparer : trois devis, deux versions d'une page de vente, les ventes de deux mois.

PROMPT À TESTER

« Voici l'export de mes commandes du mois. Fais-moi un bilan en 5 lignes, puis 3 actions concrètes pour vendre plus le mois prochain. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Chercher sur le web, avec les sources

Quand la recherche web est activée, Claude va chercher l'information récente et cite ses sources. Pour un sujet complexe, la recherche approfondie explore des dizaines de pages et te rend un rapport complet.

Recherche simple

- ☐ Une info précise et récente
- ☐ Un prix, une date, une règle
- ☐ Réponse en quelques secondes

Recherche approfondie

- ☐ Étude de marché, veille concurrentielle
- ☐ Comparatif de fournisseurs ou d'outils
- ☐ Rapport complet en quelques minutes

1. **Précise ton périmètre**
   Pays, période, type de sources. « Uniquement des sources françaises de 2026. »

2. **Clique sur les sources**
   Ouvre au moins les deux ou trois liens qui portent les chiffres importants.

PROMPT À TESTER

« Fais une veille sur 5 concurrents qui vendent [ton offre] en France : prix, promesse, format, points forts et points faibles. Présente-le en tableau, avec les sources. »

Un espace de travail par activité

Un projet regroupe tes conversations, tes documents de référence et des instructions permanentes. Chaque nouvelle conversation dans le projet connaît déjà tout le contexte.

1. **Crée le projet**
   Donne-lui un nom clair : « Marketing », « Service client », « Lancement formation ».

2. **Ajoute tes documents**
   Présentation de ton offre, FAQ, charte de ton, meilleurs posts, prix, CGV.

3. **Écris les instructions**
   Ce que Claude doit toujours faire dans ce projet (modèle page suivante).

MARKETING

Ton style, tes meilleurs posts, tes piliers de contenu. Pour écrire en série.

CLIENTS

FAQ, politique de retour, réponses types. Pour répondre vite et juste.

FORMATION

Programme, modules, retours d'élèves. Pour créer et améliorer tes cours.

L'IDÉE À RETENIR

Un projet bien rempli, c'est un collaborateur qui n'a plus besoin d'explications. Tu gagnes 5 minutes sur chaque demande.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Le modèle d'instructions de projet

Copie ce modèle dans les instructions de ton projet et adapte chaque ligne. Cinq minutes ici t'en feront gagner des heures.

INSTRUCTIONS · PROJET « SERVICE CLIENT »

Tu es l'assistante service client de [entreprise].
Nos clients : [qui ils sont, ce qu'ils achètent].
Ton : chaleureux, tutoiement, phrases courtes, toujours une solution.
Utilise uniquement les informations des documents du projet. Si tu ne sais pas, dis-le et propose de transmettre à [prénom].
Pour chaque message client : 1) résume le problème en une ligne, 2) propose une réponse prête à envoyer, 3) indique si une action est à faire de mon côté.
Ne promets jamais de remboursement sans validation.

À NE PAS OUBLIER

Mets à jour les documents du projet quand tes prix, tes délais ou ton offre changent. Claude s'appuie sur ce que tu lui donnes.

Les skills : ton savoir-faire, réutilisable

Un skill est une fiche de méthode que tu donnes à Claude une fois pour toutes : des instructions, et parfois des fichiers (charte, logo, modèles, exemples). Dès qu'une demande correspond, Claude l'applique tout seul.

	UN PROJET	UN SKILL
Il apporte	Le contexte : qui tu es, tes documents	La méthode : comment faire une tâche précise
Il marche	Dans les conversations du projet	Dans toutes tes conversations
Exemple	« Service client » avec ta FAQ	« Mes visuels » avec ta charte graphique

1 **Active les skills**

Dans les paramètres, active la création de fichiers, puis ouvre la rubrique Skills pour les gérer. Les noms des menus peuvent légèrement varier.

2 **Découvre ceux qui existent**

Claude en a déjà pour créer des fichiers Word, Excel, PowerPoint et PDF. Il s'en sert sans que tu le demandes.

L'IDÉE À RETENIR

Tout ce que tu expliques à Claude plus de deux fois mérite de devenir un skill.

Ton premier skill, en une conversation

Pas besoin d'écrire quoi que ce soit toi-même. Le plus simple : faire le travail une fois avec Claude, puis lui demander d'en faire un skill.

1. **Fais le travail une fois**
   Un visuel, une page de vente, un montage : corrige avec Claude jusqu'à ce que le résultat soit exactement comme tu le veux.

2. **Demande-lui d'en faire un skill**
   Ajoute tes fichiers : charte, logo, polices, exemples réussis. Réponds à ses questions sur ta façon de faire.

3. **Enregistre-le**
   Claude te le propose prêt à enregistrer, ou te donne un fichier à importer dans la rubrique Skills.

4. **Teste et améliore**
   Lance une nouvelle demande. Si quelque chose manque : « Mets à jour mon skill pour que ce soit toujours comme ça. »

LE PROMPT POUR LE CRÉER

« Transforme ce qu'on vient de faire en skill nommé [nom]. Il doit s'appliquer chaque fois que je demande [type de tâche]. Reprends ma charte jointe, mes règles et cet exemple comme modèle. Pose-moi les questions dont tu as besoin avant de l'écrire. »

Un skill peut contenir du code. N'installe que des skills que tu as créés ou qui viennent d'une source de confiance.

5 skills à créer pour ton business

Chacun te fait gagner du temps à chaque utilisation, et garantit que tout ce qui sort de Claude ressemble à ta marque.

CHARTE GRAPHIQUE

Tes visuels à ta marque

Couleurs, polices, logo, ton, ce que tu ne fais jamais. Chaque visuel, document ou présentation sort au bon style.

MONTAGE VIDÉO

Tes effets maison

Ton style de sous-titres, tes zooms sur les mots clés, tes transitions inventés avec Claude : rangés dans un skill, Claude Code les réapplique sur chaque vidéo.

PAGE DE VENTE

Ta structure qui convertit

Tes sections, ton style, tes règles (jamais de faux témoignages). Chaque nouvelle page part de ta meilleure.

FICHES PRODUITS

Ton format pour ta boutique

Structure du titre, longueur, mots-clés, ton. Toutes tes fiches au même niveau de qualité.

RÉPONSES CLIENTS

Ton service client, cohérent

Ta politique de retour, tes délais, ton ton : chaque réponse est juste du premier coup.

SKILL OU FICHIER CLAUDE.MD ?

Le fichier CLAUDE.md (6.5) vaut pour un seul dossier avec Claude Code. Un skill te suit partout : dans tes conversations comme dans Claude Code.

Réfléchir à voix haute

Sur l'application mobile, le mode vocal te permet de parler à Claude comme au téléphone. Parfait pour les entrepreneurs qui pensent mieux en marchant qu'en écrivant.

BRAINSTORM

En marchant

« Aide-moi à trouver le nom de ma nouvelle offre. Pose-moi des questions une par une. »

PRÉPARATION

Avant un appel

« Je dois négocier avec un fournisseur dans 10 minutes. Entraîne-moi, joue le fournisseur. »

DÉBRIEF

Après un rendez-vous

« Je te raconte mon rendez-vous client, fais-moi ensuite un résumé avec les actions à faire. »

LIVE

Avant un live

« Je lance un live TikTok dans une heure. Aide-moi à structurer mon déroulé en 5 temps. »

ASTUCE

Une fois la discussion terminée, demande : « Transforme tout ce qu'on s'est dit en plan d'action écrit. » Tu retrouves le tout dans la conversation.

Vendre : offres et pages de vente

Claude excelle pour structurer une offre et la rendre désirable. Toi, tu apportes la connaissance de tes clients ; lui, la méthode et la plume.

1. **Clarifier l'offre**
   « Voici mon offre en vrac : [description]. Reformule-la en une promesse claire : pour qui, quel résultat, en combien de temps. »

2. **Lister les objections**
   « Quelles sont les 10 objections qu'un client hésitant pourrait avoir ? Donne une réponse pour chacune. »

3. **Écrire la page de vente**
   « Rédige la page de vente : accroche, problème, solution, programme, témoignages (emplacements), FAQ, appel à l'action. »

4. **Décliner**
   « À partir de cette page, écris 3 emails de lancement et 5 posts pour les réseaux. »

> ATTENTION
>
> N'invente jamais de témoignages ni de chiffres de résultats. Laisse des emplacements et remplis-les avec de vrais retours clients.

Contenu, emails et service client

Les tâches que tu fais chaque semaine, accélérées. Garde ces prompts sous la main.

SITUATION	PROMPT
Script vidéo	« Écris un script TikTok de 30 secondes : hook en 2 secondes, 3 conseils, appel à l'action. Indique ce que je montre à l'écran. »
Hooks	« Donne-moi 15 hooks pour une vidéo sur [sujet] : 5 questions, 5 chiffres, 5 affirmations choc. »
Newsletter	« Transforme ma dernière vidéo (transcription jointe) en newsletter de 300 mots avec un objet accrocheur. »
Relance	« Écris un email de relance poli pour un client qui n'a pas payé sa facture depuis 15 jours. »
Client mécontent	« Ce client est mécontent : [message]. Propose une réponse empathique avec une solution concrète. »
Avis négatif	« Rédige une réponse publique, professionnelle et sans se justifier, à cet avis : [avis]. »

GAIN DE TEMPS

Transcris une vidéo, puis demande-en 5 déclinaisons : un post, un carrousel, un email, un thread et une story. Un contenu, cinq formats.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Les 5 erreurs les plus fréquentes

Tout le monde les fait au début. Les éviter, c'est passer de « bof » à « wow » en une semaine.

1. **Être trop vague**
   « Fais-moi un post » donne un post générique. Reprends les 4 blocs de la page 2.1.

2. **Tout croire sans vérifier**
   Un chiffre, une loi, une date : demande la source et ouvre-la.

3. **Publier sans relire**
   Ta voix, c'est ton capital. Relis, ajoute ta touche, retire ce qui ne te ressemble pas.

4. **Abandonner après une réponse**
   Corrige, précise, demande des variantes. Le bon résultat vient en itérant.

5. **Tout faire dans une seule conversation**
   Un sujet, une conversation. Ou mieux : un projet par activité.

LA QUESTION QUI SAUVE

« Qu'est-ce qui, dans ta réponse, mérite d'être vérifié ? » Claude te signale lui-même ses zones d'incertitude.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Ta checklist conversation

Coche chaque étape. Tu sais maintenant obtenir de vraies réponses de pro.

- [ ] J'utilise les 4 blocs : contexte, objectif, format, exemples
- [ ] Je corrige et je demande des variantes au lieu de recommencer
- [ ] J'ai analysé un de mes fichiers (ventes, contrat ou statistiques)
- [ ] J'ai lancé une veille concurrentielle avec sources
- [ ] J'ai créé au moins un projet avec ses documents et instructions
- [ ] J'ai transformé une tâche répétée en skill
- [ ] J'ai testé le mode vocal pour un brainstorm
- [ ] J'ai décliné un contenu en plusieurs formats
- [ ] Je relis tout avant de publier ou d'envoyer

PROCHAINE ÉTAPE

Partie 3 : créer des documents, des plannings, des tableaux et des mini-outils que tu gardes et que tu partages.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PARTIE 03

03

Les artefacts

Plannings, tableaux, documents, présentations, mini-outils : Claude ne se contente plus de répondre, il fabrique des outils que tu gardes, modifies et partages. Cette partie va changer ta façon de t'organiser.

3.1 C'est quoi, un artefact ?

3.2 Le planning de posts

3.3 Le planning de ta semaine

3.4 Le planning d'équipe

3.5 Documents et présentations

3.6 Tableurs et suivis

3.7 Mini-outils et tableaux de bord

3.8 Partager et faire évoluer

Une réponse se lit, un artefact se garde

Un artefact est une création de Claude qui s'ouvre à côté de la conversation : un document, un tableau, une présentation, une page ou un petit outil. Tu peux le modifier, l'exporter et le partager par lien.

DOCUMENT

Guide client, proposition commerciale, CGV, compte rendu.

PRÉSENTATION

Support de webinaire, pitch partenaire, module de formation.

TABLEAU

Planning, suivi de commandes, catalogue produits.

DESIGN

Visuel, flyer, maquette de page de vente.

MINI-OUTIL

Calculateur de prix, quiz, checklist interactive.

TABLEAU DE BORD

Tes chiffres clés en un coup d'œil.

1 **Demande-le simplement**
« Crée-moi un planning… », « Fais-moi un tableau… », « Construis un outil qui… ».

2 **Retrouve-le à tout moment**
Tes artefacts restent rangés dans ton espace, prêts à être rouverts et mis à jour.

Les types d'artefacts disponibles peuvent varier selon ton compte et ta formule.

3.2 · EXEMPLE CONCRET

Ton planning de posts du mois

Fini la page blanche du lundi matin. En un prompt, tu obtiens un mois de contenu organisé : date, réseau, format, sujet, hook et statut.

PLANNING DE POSTS · SEMAINE 1 — 4 posts

JOUR	RÉSEAU	FORMAT	SUJET ET HOOK	STATUT
Lun.	TikTok	Vidéo 30 s	« 3 erreurs qui tuent tes ventes en live »	Prêt
Mer.	Instagram	Carrousel	« Ma routine de lancement en 5 étapes »	À filmer
Jeu.	TikTok	Live	Questions-réponses débutantes	Idée
Ven.	Newsletter	Email	« Ce que j'aurais aimé savoir avant de lancer »	À écrire

LE PROMPT POUR LE CRÉER

« Crée-moi un planning de posts pour [mois] en tableau. Mes réseaux : TikTok (4 par semaine), Instagram (2), newsletter (1). Mes piliers : conseils, coulisses, preuves, offre. Pour chaque post : date, réseau, format, sujet, hook, statut (Idée, À filmer, Prêt, Publié). Un post « offre » maximum par semaine. »

POUR ALLER PLUS LOIN

« Pour chaque post en statut Idée, écris le script complet. » Le planning devient ton plan de tournage.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

3.3 · EXEMPLE CONCRET

Le planning de ta semaine

Tu listes tout en vrac, Claude te rend une semaine réaliste, organisée par blocs de temps, avec tes rendez-vous fixes et des pauses.

MA SEMAINE · ORGANISATION PAR BLOCS — Lun. → Ven.

CRÉNEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h – 11h	Planif. + emails	Tournage	Tournage	Création formation	Bilan chiffres
11h – 12h30	Service client	Montage	Montage	Création formation	Service client
14h – 16h	Rdv fournisseur	Prospection	**Off**	Appels clients	Préparer semaine
18h – 19h	—	Live TikTok	—	Live TikTok	—

LE PROMPT POUR LE CRÉER

« Voici toutes mes tâches de la semaine en vrac : [liste]. Mes contraintes : je travaille de 9h à 16h, lives mardi et jeudi à 18h, mercredi après-midi off. Classe les tâches par priorité, puis organise-les en blocs de temps dans un tableau du lundi au vendredi. Regroupe les tâches similaires et laisse une marge de 20 %. »

VARIANTE

Demande la même chose sous forme de liste de tâches à cocher, avec une colonne priorité et une date limite.

3.4 · EXEMPLE CONCRET

Le planning de postes

Tu as une boutique, des vendeuses, des freelances ou des assistantes ? Claude construit le planning de l'équipe en respectant les disponibilités, les heures et les règles de chacun.

PLANNING ÉQUIPE · SEMAINE 46 — 3 personnes

PERSONNE	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	TOTAL
Sarah	9h-17h	9h-17h	—	9h-17h	9h-13h	—	28 h
Inès	—	13h-19h	9h-17h	13h-19h	—	10h-18h	28 h
Léa (live)	18h-20h	—	18h-20h	—	18h-20h	—	6 h

Créneaux boutique non couverts : lun. 17h-19h · mer. 17h-19h · ven. 13h-19h · sam. 9h-10h et 18h-19h

LE PROMPT POUR LE CRÉER

« Crée le planning de mon équipe pour la semaine en tableau. Ouverture : lundi au samedi, 9h-19h, toujours au moins une personne présente. Sarah : 28 h, pas le mercredi. Inès : 28 h, disponible le samedi. Léa : uniquement les lives, 3 soirs de 18h à 20h. Ajoute une colonne total d'heures et signale les créneaux non couverts. »

À VÉRIFIER

Claude ne connaît pas ta convention collective. Pour une vraie équipe salariée, contrôle les temps de repos et les règles du Code du travail.

Des documents prêts à envoyer

Demande un document, il s'ouvre dans un éditeur : tu modifies directement le texte, tu commentes un passage pour que Claude le reprenne, puis tu exportes en PDF ou en Word.

DOCUMENT	LE PROMPT
Proposition commerciale	« Rédige une proposition pour [client] : contexte, objectifs, solution, planning, prix, conditions. »
Guide de bienvenue	« Crée le guide de bienvenue de ma formation : accès, programme, règles du groupe, contact. »
CGV (base)	« Prépare une trame de CGV pour la vente de produits numériques en France. » (à faire valider)
Compte rendu	« Transforme mes notes de réunion en compte rendu avec décisions et actions par personne. »
Fiche process	« Écris la procédure pas à pas pour expédier une commande, pour ma future assistante. »

Présentations

- [ ] Support de webinaire de vente
- [ ] Module de formation en slides
- [ ] Pitch pour un partenaire

Le bon réflexe

- [ ] Demande d'abord le plan
- [ ] Valide-le, puis les slides
- [ ] Exporte en PowerPoint ou PDF

Tes suivis, enfin clairs

Suivi de commandes, catalogue produits, liste de prospects : Claude crée des tableaux avec les formules et les statuts déjà en place. Tu n'as plus qu'à remplir.

SUIVI DES COMMANDES ET RETOURS — Formules incluses

N°	DATE	PRODUIT	MONTANT	STATUT	DÉLAI
1042	02/11	Coffret découverte	39 €	Livrée	3 j
1043	02/11	Parfum 50 ml	59 €	En transit	—
1044	03/11	Bougie 180 g	24 €	Livrée	2 j
1045	03/11	Parfum 50 ml	59 €	Retour demandé	—
Total du mois			**181 €**	**1 retour sur 4**	

Données d'exemple.

LE PROMPT POUR LE CRÉER

« Crée un tableau de suivi de mes commandes : numéro, date, produit, montant, statut (En préparation, En transit, Livrée, Retour demandé, Remboursée) et délai de livraison calculé automatiquement. Ajoute en bas le total du mois et le nombre de retours. »

AUTRES IDÉES

Catalogue produits avec marges · suivi des partenariats influenceurs · liste de prospects avec relances · suivi de tes élèves.

Des outils sur mesure, sans coder

Décris l'outil dont tu rêves en français : Claude le construit. Tu peux l'utiliser pour toi, ou l'offrir à ta communauté comme aimant à prospects.

CALCULATEUR

Prix de vente et marge

« Crée un calculateur : je saisis le coût d'achat, les frais et la marge voulue, il donne le prix de vente conseillé. »

QUIZ

Quelle offre est faite pour toi ?

« Crée un quiz de 6 questions qui oriente mes visiteurs vers l'une de mes 3 offres. »

CHECKLIST

Préparation de live

« Crée une checklist interactive des 15 points à vérifier avant un live TikTok Shop. »

TABLEAU DE BORD

Tes ventes en un coup d'œil

« À partir de ce fichier de commandes, crée un tableau de bord : CA, panier moyen, top produits, évolution. »

IDÉE BUSINESS

Un calculateur ou un quiz partagé par lien devient un cadeau à offrir en échange d'un email. Un mini-outil utile convertit souvent mieux qu'un PDF gratuit.

LE PROMPT TYPE

« Construis un outil simple et joli qui permet de [action]. L'utilisateur saisit [données], l'outil affiche [résultat]. Couleurs : blanc et rose. Doit fonctionner sur mobile. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Partager, exporter, faire évoluer

Un artefact est vivant : tu le reprends dans une nouvelle conversation, tu le mets à jour chaque mois, tu l'envoies à un client ou à ton équipe.

1. **Modifier**
   Corrige toi-même dans l'éditeur, ou demande : « Ajoute une colonne responsable », « Passe le planning sur 4 semaines ».

2. **Partager**
   Un artefact est privé par défaut. Tu choisis de partager son lien avec un client, une associée ou ton équipe.

3. **Exporter**
   Selon le type : PDF, Word, PowerPoint ou image. Pratique pour envoyer par email ou imprimer.

4. **Réutiliser**
   « Reprends mon planning de posts d'octobre et fais celui de novembre avec les mêmes piliers. »

ATTENTION AVANT DE PARTAGER

Vérifie qu'aucune donnée personnelle de client, aucun prix confidentiel ni aucun lien privé ne se trouve dans un artefact partagé.

Ta checklist artefacts

Crée ces 6 artefacts cette semaine : ils deviendront la base de ton organisation.

- [ ] Mon planning de posts du mois
- [ ] Le planning de ma semaine par blocs de temps
- [ ] Le planning de mon équipe (si j'ai une équipe ou des freelances)
- [ ] Un document que j'envoie souvent (proposition, guide, procédure)
- [ ] Mon tableau de suivi des commandes
- [ ] Un mini-outil pour moi ou ma communauté
- [ ] J'ai partagé ou exporté au moins un artefact

PROCHAINE ÉTAPE

Partie 4 : faire de Claude ton assistant d'organisation au quotidien, avec des tâches qui tournent toutes seules.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PARTIE 04

04

Organisation et planning

L'entrepreneur qui réussit n'est pas celui qui travaille le plus, c'est celui qui sait quoi faire et quand. Claude devient ton bras droit d'organisation, et certaines tâches tournent même sans toi.

4.1 Vider sa tête et prioriser

4.2 Le calendrier de contenu

4.3 Découper un projet

4.4 Tâches programmées et recettes

4.5 Agenda et emails connectés

4.6 Ta routine avec Claude

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Vider sa tête, puis trier

Écris ou dicte tout ce qui te passe par la tête, sans ordre. Claude range ensuite chaque tâche dans l'une de ces quatre cases.

URGENT + IMPORTANT

Je fais maintenant

Commande bloquée, facture en retard, live de ce soir.

IMPORTANT, PAS URGENT

Je planifie

Créer ma nouvelle offre, refaire mon site, me former.

URGENT, PAS IMPORTANT

Je délègue ou j'automatise

Répondre aux questions fréquentes, relances simples.

NI L'UN NI L'AUTRE

J'abandonne

Ce qui t'occupe sans faire avancer ton business.

LE PROMPT

« Voici tout ce que j'ai en tête : [liste en vrac]. Classe chaque tâche dans la matrice urgent / important. Pour la case « déléguer », dis-moi ce que tu peux faire toi-même. Puis donne-moi les 3 tâches à faire aujourd'hui. »

L'IDÉE À RETENIR

Le simple fait de tout sortir de ta tête réduit la charge mentale. Claude fait le tri, toi tu avances.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Un mois de contenu en une heure

La méthode complète, de la stratégie au planning prêt à tourner. Le planning lui-même se crée comme un artefact (voir 3.2).

1. **Définir tes piliers**
   « À partir de mon offre et de ma cible, propose 4 piliers de contenu et la part de chacun dans mon mois. »

2. **Générer les idées**
   « Donne 10 idées par pilier, adaptées à TikTok et Instagram, avec un hook pour chacune. »

3. **Planifier**
   « Répartis les 20 meilleures sur le mois selon mon rythme : [nombre de posts par réseau]. »

4. **Écrire en série**
   « Écris les scripts de la semaine 1 : texte à dire, plans à filmer, légende et hashtags. »

5. **Recycler**
   « Transforme chaque vidéo en carrousel et en email. »

ASTUCE

Garde tout dans un projet « Contenu » avec tes meilleurs posts en exemple. Chaque mois, il ne te reste qu'à dire « on prépare le mois suivant ».

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Découper un projet en étapes

Un gros projet fait peur parce qu'il est flou. Claude le transforme en étapes datées, avec les responsables et les dépendances.

LANCEMENT DE LA FORMATION · 6 SEMAINES — Rétroplanning

SEMAINE	ÉTAPE	LIVRABLE	QUI
S1	Offre et promesse	Page de vente rédigée	Moi + Claude
S2	Contenu de la formation	Plan des modules validé	Moi
S3	Tournage	Vidéos des modules 1 à 3	Moi
S4	Tunnel de vente	Page en ligne + paiement testé	Freelance
S5	Pré-lancement	Liste d'attente, 10 contenus teasing	Moi + Claude
S6	Lancement	Ouverture, 3 emails, 2 lives	Toute l'équipe

LE PROMPT

« Je veux [objectif] d'ici le [date]. Je dispose de [temps par semaine] et de [ressources]. Crée un rétroplanning semaine par semaine avec étapes, livrables et responsables. Puis transforme la semaine 1 en liste de tâches à cocher. »

BON RÉFLEXE

Chaque lundi : « Voici ce que j'ai fait la semaine dernière. Mets à jour le planning et dis-moi si je suis en retard. »

Les tâches programmées

Tu peux demander à Claude de réaliser une tâche plus tard, ou de la refaire automatiquement chaque jour, chaque semaine ou chaque mois. Il travaille même quand tu n'es pas là.

QUAND	TÂCHE PROGRAMMÉE
Chaque matin	Un résumé de ta journée : rendez-vous, emails importants, 3 priorités.
Le lundi	Le point de la semaine et le planning de contenu à valider.
Le vendredi	Une veille sur tes concurrents et les tendances de ton secteur.
Le 1er du mois	Le bilan du mois précédent et les objectifs du nouveau mois.

1. **Demande-le en une phrase**
   « Chaque lundi à 8h, prépare-moi un résumé de veille sur [sujet] avec les sources. »

2. **Vérifie les premiers résultats**
   Ajuste la consigne après une ou deux exécutions pour qu'elle colle à tes besoins.

POUR UN RAPPEL SIMPLE

« Rappelle-moi d'appeler mon comptable jeudi à 10h » : sur mobile, Claude peut créer le rappel directement dans ton application de rappels.

Les tâches programmées et l'accès au calendrier dépendent de ta formule et de l'appareil utilisé.

6 recettes d'automatisation

Des tâches programmées prêtes à copier. Chacune combine une fréquence, un ou plusieurs outils connectés et un résultat qui t'arrive tout seul.

RECETTE	QUAND	OUTILS	CE QUE TU REÇOIS
Brief du matin	Chaque jour, 7h30	Agenda, Gmail	Tes rendez-vous, les emails à traiter, 3 priorités
Point ventes	Chaque lundi	Shopify	Ventes de la semaine, top produits, produits en baisse
Veille tendances	Chaque vendredi	Recherche web	Les tendances de ta niche, avec sources
Idées de contenu	Chaque dimanche	Notion	10 idées de posts ajoutées dans ta base
Relances clients	Chaque mercredi	Gmail	Les clients sans réponse et un brouillon de relance
Bilan mensuel	Le 1er du mois	Shopify, Drive	Un rapport du mois précédent dans ton Drive

COMMENCE PETIT

Active une seule recette la première semaine. Ajuste la consigne jusqu'à ce que le résultat soit parfait, puis ajoute la suivante.

Les tâches programmées et les connecteurs disponibles dépendent de ta formule et de ton compte.

Écrire une consigne qui marche sans toi

Une tâche programmée tourne quand tu n'es pas là : Claude ne pourra pas te poser de questions. Ta consigne doit donc tout contenir.

1. **Le moment**
   Le jour, l'heure et la fréquence. « Chaque lundi à 8h. »

2. **Les sources**
   Où chercher l'information : quelle boutique, quelle boîte mail, quels sites.

3. **Le livrable**
   La forme exacte du résultat : nombre de lignes, tableau, document dans ton Drive.

4. **Les limites**
   Ce que Claude ne doit pas faire seul : envoyer, publier, modifier des prix.

EXEMPLE COMPLET

« Chaque lundi à 8h, analyse les ventes de la semaine passée sur ma boutique Shopify. Donne-moi : le chiffre d'affaires et l'écart avec la semaine d'avant, les 5 produits les plus vendus, les produits qui n'ont fait aucune vente, et 2 actions à mener cette semaine. Format : 10 lignes maximum. Ne modifie rien sur la boutique. »

VÉRIFIE LES PREMIÈRES EXÉCUTIONS

Lis attentivement les deux premiers résultats. S'il manque quelque chose, précise la consigne : elle s'améliore à chaque version.

Quand tes outils travaillent ensemble

Le vrai gain de temps arrive quand une seule demande traverse plusieurs outils. Voici trois chaînes à reproduire.

Chaîne 1 · Le nouveau produit

1 · PHOTO	2 · CLAUDE	3 · SHOPIFY	4 · HIGGSFIELD
Tu envoies la photo du produit	Fiche produit et mots-clés	Produit créé en brouillon	Vidéo de présentation

Chaîne 2 · L'après-live

1 · VOCAL	2 · CLAUDE	3 · CONTENU	4 · NOTION
Tu dictes ton débrief	Résumé et questions posées	5 idées de vidéos tirées du live	Ajoutées à ton planning

Chaîne 3 · La promo

1 · CLAUDE	2 · SHOPIFY	3 · CANVA	4 · KLAVIYO
Offre et textes de la promo	Code promo créé	Visuels post et story	Campagne email en brouillon

PROMPT CHAÎNE 3

« Je lance une promo de déstockage à -20 %, du 10 au 17 mars. Écris les textes, crée le code DESTOCK20 sur Shopify, fais les visuels post et story dans Canva aux couleurs de mon kit, et prépare la campagne email dans Klaviyo en brouillon. Montre-moi tout avant de valider. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Préparer tes journées à ta place

Une fois ton agenda et ta boîte mail connectés (Partie 5), Claude peut lire tes rendez-vous, retrouver un échange et préparer tes réponses.

AGENDA

Planifier

« Trouve-moi 3 créneaux d'une heure cette semaine pour avancer sur ma formation, et ajoute-les à mon agenda. »

AGENDA

Préparer un rendez-vous

« J'ai un rendez-vous avec [nom] demain. Retrouve nos derniers échanges et prépare-moi 5 points à aborder. »

EMAILS

Trier

« Quels emails de cette semaine attendent une réponse de ma part ? Classe-les par urgence. »

EMAILS

Répondre

« Prépare un brouillon de réponse pour chacun, dans mon ton habituel. »

LA RÈGLE

Claude prépare, toi tu envoies. Il te demande toujours ta validation avant d'envoyer un message ou de créer un événement avec des invités.

La routine d'un entrepreneur avec Claude

Quelques minutes par jour suffisent pour garder le cap. Voici la routine à copier, puis à adapter.

10 MIN

Chaque matin

Lire ton résumé automatique. Choisir 3 priorités. Préparer les réponses clients.

30 MIN

Chaque lundi

Bilan de la semaine passée. Planning de la semaine. Scripts de contenu.

1 H

Chaque mois

Analyse des ventes. Objectifs du mois. Calendrier de contenu complet.

PROMPT DU LUNDI

« La semaine dernière : [ce que j'ai fait, mes chiffres]. Ce qui a bien marché, ce qui a coincé : [notes]. Fais-moi un bilan en 5 lignes, puis mon planning de la semaine en blocs de temps, avec les 3 objectifs prioritaires. »

PROMPT DU 1ER DU MOIS

« Voici mes chiffres du mois : [CA, ventes, abonnés]. Compare avec le mois précédent, explique les écarts et propose 3 objectifs réalistes pour ce mois. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PARTIE 04 · RÉCAP

Ta checklist organisation

Mets en place ce système une fois, il te servira toute l'année.

- [ ] J'ai fait mon « vide-tête » et trié mes tâches
- [ ] J'ai défini mes piliers de contenu
- [ ] J'ai mon calendrier de contenu du mois
- [ ] J'ai découpé mon prochain gros projet en étapes datées
- [ ] J'ai programmé au moins une tâche récurrente
- [ ] J'ai testé la préparation d'un rendez-vous ou le tri de mes emails
- [ ] Ma routine du matin, du lundi et du mois est en place

PROCHAINE ÉTAPE

Partie 5 : connecter Claude à tes outils (Higgsfield, Canva, Shopify, Klaviyo, Gmail) pour qu'il agisse directement dedans.

PARTIE 05

05

Connecter ses outils

Avec les connecteurs, Claude ne se contente plus de te conseiller : il agit directement dans tes applications. Générer une vidéo, créer un visuel, publier une fiche produit, retrouver un email… sans changer d'onglet.

5.1 Les connecteurs, c'est quoi ?

5.2 Higgsfield : la méthode complète

5.3 Canva : tes visuels

5.4 Shopify, ton thème et Klaviyo

5.5 Gmail, Drive, Notion, Slack

5.6 Claude dans le navigateur

5.7 Sécurité et autorisations

✓ Checklist

5.1 · COMPRENDRE

Les connecteurs, des ponts vers tes outils

Un connecteur relie Claude à une application que tu utilises déjà. Une fois connecté, tu lui demandes en français ce que tu ferais toi-même dans l'application.

1 **Ouvre la liste des connecteurs**

Sur ordinateur (site ou application) : **Paramètres**, rubrique **Connecteurs**, puis **Parcourir les connecteurs**. Ou, depuis une conversation : le bouton des outils en bas à gauche, puis **Ajouter des connecteurs**.

2 **Choisis et connecte ton compte**

Cherche l'outil (Canva, Shopify, Higgsfield...), clique sur **Connecter**, puis connecte-toi avec ton compte de cet outil et accepte les autorisations. Lis-les attentivement.

3 **Utilise-le dans la conversation**

« Dans Canva, crée... », « Sur ma boutique Shopify, montre-moi... ». Claude choisit le bon outil.

CRÉER

Higgsfield, Canva : vidéos, images, visuels.

VENDRE

Shopify, Klaviyo : produits, commandes, emails.

S'ORGANISER

Gmail, Agenda, Drive, Notion, Slack.

À SAVOIR

Les connecteurs demandent une formule payante. Ils s'ajoutent depuis un ordinateur, puis fonctionnent aussi sur ton téléphone. Commence par les deux outils que tu ouvres le plus souvent.

Les noms des menus peuvent légèrement changer avec les mises à jour de Claude.

5.2 · HIGGSFIELD

Générer tes vidéos et tes images

Higgsfield est une plateforme de création par IA : vidéos, images publicitaires, mises en scène de produits et retouches. Connectée à Claude, elle se pilote depuis la conversation.

VIDÉO

Vidéos publicitaires

À partir d'une photo produit ou d'une description, une vidéo courte prête pour TikTok ou Reels.

IMAGE

Visuels produits

Mises en scène, fonds lifestyle, déclinaisons de couleurs, sans séance photo.

ANIMATION

Tes photos qui bougent

Une simple photo produit devient une vidéo : rotation, zoom, lumière qui change, décor animé.

FORMATS

Recadrage et retouches

Passer du carré au vertical, retirer un fond, améliorer la qualité d'une image ou d'une vidéo.

À SAVOIR

Les générations consomment des crédits Higgsfield. Claude t'indique le coût avant de lancer : demande toujours le prix d'abord.

Ton compte et tes crédits

Higgsfield fonctionne avec des crédits : chaque image ou vidéo générée en consomme. Comprendre ce système t'évite de vider ton compte en une après-midi.

1. **Crée ton compte**
   Sur higgsfield.ai. La version gratuite permet de tester, mais les vidéos portent un filigrane : pour publier, il faut une formule payante.

2. **Choisis ta formule**
   Chaque formule donne un nombre de crédits par mois. Les prix sont dans la page « Combien ça coûte vraiment » (1.3).

3. **Connecte-le à Claude**
   Ajoute le connecteur Higgsfield comme expliqué en 5.1, puis connecte-toi avec ton compte Higgsfield.

Ce qu'il faut savoir sur les crédits

- [ ] Une vidéo coûte beaucoup plus de crédits qu'une image
- [ ] Le coût dépend du modèle choisi, de la durée et de la qualité
- [ ] Chaque nouvelle tentative coûte de nouveau des crédits
- [ ] Les crédits non utilisés ne sont pas reportés au mois suivant

> POUR NE PAS GASPILLER
>
> Teste d'abord en image ou en vidéo courte, valide le rendu, puis lance la version finale. Et demande toujours à Claude : « Combien de crédits ça va coûter ? » avant de lancer.

Le brief vidéo parfait

Une bonne vidéo IA commence par un bon brief. Claude t'aide à l'écrire, puis lance la génération.

1. **Le produit**
   Envoie une photo nette, sur fond simple, et décris le produit en une phrase.

2. **L'intention**
   Qui doit avoir envie d'acheter, et quelle émotion : luxe, fun, confiance, urgence.

3. **La scène**
   Décor, lumière, mouvement de caméra, durée. « Gros plan, lumière dorée, rotation lente, 8 secondes. »

4. **Le format**
   Vertical 9:16 pour TikTok et Reels, carré pour les publicités, horizontal pour YouTube.

PROMPT À TESTER

« Voici la photo de mon parfum. Avec Higgsfield, crée une vidéo verticale de 8 secondes : flacon posé sur du satin rose, lumière douce du matin, caméra qui tourne lentement autour. Ambiance luxe et féminine. Donne-moi d'abord le coût en crédits. »

COMBO GAGNANT

Claude écrit le script et les hooks, Higgsfield génère les plans, et Claude Code t'aide au montage (voir 6.5). Une semaine de pubs en une après-midi.

5 styles de pubs qui font vendre

Chaque style répond à une question différente dans la tête de ton client. Teste-en plusieurs pour le même produit : c'est ton audience qui choisit le gagnant.

STYLE	QUAND L'UTILISER	BRIEF EXPRESS
Produit héros	Produit beau, qui se suffit à lui-même	« Le flacon seul, fond uni, lumière studio, rotation lente. »
Lifestyle	Faire rêver, montrer l'usage	« Le produit sur une coiffeuse, matin ensoleillé, main qui le prend. »
Démonstration	Montrer comment ça marche	« Gros plans sur des mains qui utilisent le produit, étape par étape, texte à l'écran. »
Avant / après	Montrer un résultat visible	« Bureau en désordre, puis rangé avec l'organiseur, transition rapide. »
Déballage	Produit cadeau, packaging soigné	« Mains qui ouvrent la boîte, papier de soie, révélation du produit. »

LE BON RÉFLEXE

Demande à Claude : « Pour ce produit et cette cible, quels 3 styles ont le plus de chances de marcher, et pourquoi ? » Puis génère seulement ceux-là.

PROMPT À TESTER

« Voici mon produit [photo] et ma cible [description]. Écris un brief Higgsfield pour chacun des 5 styles, puis classe-les du plus au moins prometteur. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Partir de tes vraies photos

Pas besoin de visages générés ni de mannequins : tes produits sont les stars. À partir d'une photo prise au téléphone, tu obtiens des visuels et des vidéos dignes d'un studio.

1. **Une bonne photo de base**
   Lumière du jour, fond simple, produit net et entier. C'est elle qui garantit que la vidéo montre ton vrai produit.

2. **Le fond et la mise en scène**
   Retire le fond, puis place le produit dans un décor : marbre, satin, nature, table dressée.

3. **L'animation**
   Fais bouger la photo : rotation lente, zoom, reflets, pétales qui tombent. 5 à 10 secondes suffisent.

4. **Les formats**
   Recadre en vertical pour TikTok et Reels, en carré pour les publicités, et améliore la qualité si besoin.

PROMPT À TESTER

« Voici la photo de mon produit prise au téléphone. Avec Higgsfield : retire le fond, place-le sur un plateau en marbre blanc avec des pétales roses, puis anime-le en vidéo verticale de 8 secondes avec une rotation lente. Le produit doit rester identique à la photo. Donne-moi d'abord le coût en crédits. »

L'IDÉE À RETENIR

Plus ta vidéo ressemble à ce que le client recevra, moins tu auras de retours. La mise en scène sublime, elle ne transforme pas le produit.

De l'idée à la campagne en une après-midi

Le workflow complet, Claude et Higgsfield main dans la main. Tu sors avec une série de vidéos prêtes à tester.

1. **Les angles**
   Claude analyse ton produit et ta cible, puis propose 10 angles de vente : bénéfice, émotion, problème résolu, preuve.

2. **Les scripts**
   Tu choisis les 3 meilleurs angles. Claude écrit un script de 15 à 30 secondes pour chacun, plan par plan.

3. **La génération**
   Higgsfield génère les plans. Demande toujours le coût en crédits avant de lancer.

4. **Les variantes**
   Pour chaque vidéo, 3 hooks différents. Même vidéo, trois débuts : c'est le hook qui fait souvent la différence.

5. **Le test et l'analyse**
   Publie, puis donne les statistiques à Claude : « Quelle version a le mieux retenu l'attention, et pourquoi ? »

PLAN DE TEST · PARFUM AMBRE — 9 vidéos

ANGLE	STYLE	HOOK A	HOOK B	HOOK C
Cadeau	Déballage	« Le cadeau qu'elle n'oubliera pas »	« 39 € et elle croit que c'est du luxe »	« POV : tu as enfin trouvé »
Tenue	Lifestyle	« Toujours là à 18h »	« On m'a demandé 3 fois mon parfum »	« Test 12 heures »
Signature	Démonstration	« Le parfum qui te ressemble »	« Pourquoi j'ai arrêté les grandes marques »	« Ton odeur signature »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

5.2 · HIGGSFIELD · BIBLIOTHÈQUE

6 briefs vidéo prêts à l'emploi

Remplace ce qui est entre crochets, ajoute ta photo produit, et demande à Claude de lancer la génération avec Higgsfield.

01 **Produit héros.** Vidéo verticale de 8 s : [produit] posé sur [matière], fond [couleur], lumière douce, caméra qui tourne lentement. Ambiance [luxe, naturelle, fun].

02 **Lifestyle matin.** [Produit] posé dans une salle de bain lumineuse, lumière du matin, une main qui le prend. Plans serrés sur le produit. 10 s.

03 **Démonstration.** Gros plans sur des mains qui utilisent [produit] en 3 étapes : [étapes]. Texte à l'écran pour chaque étape. Lumière naturelle. 12 s.

04 **Avant / après.** Plan 1 : [situation problème]. Transition rapide. Plan 2 : [situation résolue grâce au produit]. Texte à l'écran : « [bénéfice] ». 8 s.

05 **Déballage cadeau.** Vue de dessus, mains qui ouvrent la boîte [couleur], papier de soie, révélation de [produit]. Lumière chaude. 10 s.

06 **Ambiance saisonnière.** [Produit] dans un décor de [printemps, été, soldes] : [éléments du décor]. Mouvement de caméra lent vers le produit. 8 s.

POUR CHAQUE BRIEF, AJOUTE

Le format (vertical 9:16 pour TikTok et Reels), la durée, et une phrase sur ce que tu ne veux surtout pas voir (texte déformé, mains bizarres, logo d'une autre marque).

Les règles d'or de la pub IA

L'IA permet de produire beaucoup, très vite. Ces règles protègent ton budget, ta marque et la confiance de tes clients.

Les bons réflexes

- [ ] Demander le coût en crédits avant chaque génération
- [ ] Montrer le produit tel qu'il est vraiment
- [ ] Étiqueter les contenus IA réalistes
- [ ] Relire chaque vidéo image par image
- [ ] Garder une identité visuelle cohérente

AVANT DE PUBLIER

Higgsfield propose aussi des outils pour estimer le potentiel d'une vidéo. Utilise-les comme un indice, pas comme une garantie : seuls tes vrais résultats comptent.

PROMPT DE VÉRIFICATION

« Voici ma vidéo et son texte. Vérifie qu'aucune promesse n'est exagérée et que rien ne pourrait poser problème avec les règles publicitaires de TikTok. »

5.3 · CANVA

Tes visuels dans Canva

Connecté à Canva, Claude peut créer des designs, remplir tes modèles existants, les modifier et les exporter. Idéal pour tout ce qui se répète.

USAGE	CE QUE TU DEMANDES
Nouveau visuel	« Dans Canva, crée 3 propositions de post Instagram pour annoncer ma promo -20 %, couleurs de ma marque. »
Modèle existant	« Retrouve mon modèle de facture et prépare une facture pour [client], [prestation], [montant]. »
Retouche	« Dans mon design [nom], remplace le prix par 49 € et la date par le 15 décembre. »
Déclinaison	« Adapte ce visuel en format story et en bannière. »
Export	« Exporte ce design en PDF pour impression. »

CONSEIL DE PRO

Enregistre ton kit de marque dans Canva (couleurs, polices, logo) et demande toujours un design « aux couleurs de mon kit de marque ».

HONNÊTEMENT

Les designs générés automatiquement sont une base. Pour un document de vente ou un ebook, prévois toujours une retouche finale.

5.4 · SHOPIFY

Ta boutique en pilote assisté

Avec le connecteur Shopify, Claude lit tes produits, tes commandes et tes statistiques, et peut créer ou modifier des éléments de ta boutique, toujours avec ta validation.

PRODUITS

Fiches produits

« Réécris les fiches de ma collection [nom] pour le référencement : titre, description, mots-clés. »

COLLECTIONS

Organisation

« Crée une collection « Idées cadeaux » avec mes 10 produits les mieux notés. »

PROMOS

Codes promo

« Crée un code DESTOCK15 à -15 %, valable du 1er au 15 mars. »

ANALYSE

Tes ventes

« Quels produits se vendent le mieux ce mois-ci ? Lesquels ne se vendent plus du tout ? »

PROMPT À TESTER

« Analyse mes commandes des 3 derniers mois : top 5 des produits, panier moyen, jour de la semaine le plus fort. Puis propose une offre groupée avec deux produits souvent achetés ensemble. »

SÉCURITÉ

Pour les modifications en masse (prix, stock, statut), demande d'abord la liste de ce qui va changer et valide-la avant l'exécution.

La règle n°1 : un thème dupliqué

Connecté à ta boutique, Claude peut créer des pages, ajouter des sections et modifier le code de ton thème. C'est puissant, donc une règle ne se discute pas : on ne touche jamais au thème en ligne.

1. **Duplique ton thème**
   Dans Shopify : Boutique en ligne, puis Thèmes, puis le menu « ... » de ton thème actuel, puis Dupliquer. Tu peux aussi demander à Claude de le faire.

2. **Renomme la copie**
   « TRAVAIL – nouvelle page d'accueil – mars ». Tu sais toujours sur quelle version tu travailles.

3. **Désigne la copie à Claude**
   « Travaille uniquement sur le thème TRAVAIL. Ne touche jamais au thème publié. »

4. **Prévisualise**
   Ouvre l'aperçu de la copie sur ordinateur et sur téléphone. Teste les liens, le panier et les pages modifiées.

5. **Publie toi-même**
   Quand tout est validé, c'est toi qui publies la copie. L'ancien thème reste dans ta liste comme sauvegarde.

POURQUOI C'EST VITAL

Si une modification casse quelque chose sur la copie, tes clients ne voient rien : ta boutique en ligne continue de vendre normalement.

Ce que Claude peut créer sur ta boutique

Toujours sur ton thème dupliqué : des pages complètes, des sections sur mesure et des améliorations que tu aurais payées à un développeur.

ÉLÉMENT	CE QUE TU DEMANDES
Pages	« Crée les pages À propos, FAQ, Livraison et retours, et Contact, dans le style de ma boutique. »
Page d'accueil	« Ajoute une section de réassurance sous la bannière : livraison, paiement sécurisé, service client. »
Fiche produit	« Ajoute sur le modèle de fiche produit un bloc dépliable Conseils d'utilisation et un bloc Livraison. »
Sections sur mesure	« Crée une section d'avis clients en carrousel, que je peux ajouter depuis l'éditeur de thème. »
Navigation	« Réorganise mon menu principal : Nouveautés, Best-sellers, Collections, À propos. »
Référencement	« Écris les titres et descriptions SEO de toutes mes pages et collections. »

ASTUCE

Demande des sections modifiables dans l'éditeur de thème. Ensuite, tu changes les textes et les images toi-même, sans repasser par Claude.

Le prompt de travail et la checklist finale

Copie ce prompt à chaque chantier sur ta boutique. Il fixe le cadre avant que Claude ne commence.

PROMPT DE CHANTIER BOUTIQUE

Travaille uniquement sur le thème « [nom de la copie] ». Ne modifie jamais le thème publié.
Objectif : [ce que tu veux créer ou changer].
Avant de modifier quoi que ce soit, liste-moi les fichiers et les pages que tu vas toucher.
Garde le style actuel de la boutique : couleurs, polices, espacements.
Rends les nouveaux éléments modifiables dans l'éditeur de thème.
À la fin, donne-moi le lien d'aperçu et la liste de ce qui a changé.

Avant de publier la copie

- [ ] L'aperçu est parfait sur téléphone et sur ordinateur
- [ ] Tous les liens et boutons mènent au bon endroit
- [ ] Un produit s'ajoute au panier et le paiement s'ouvre
- [ ] Les pages se chargent vite
- [ ] J'ai noté le nom de l'ancien thème pour revenir en arrière si besoin

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Tes emails marketing presque tout seuls

Klaviyo, l'outil d'emailing très utilisé par les boutiques en ligne, peut se connecter à Claude. Claude prépare la campagne avec l'objet, le texte et tes produits avec leurs liens. Toi, tu relis et tu lances.

1. **Connecte Klaviyo**
   Ajoute le connecteur Klaviyo dans Claude. Si ta boutique est déjà reliée à Klaviyo, tes produits y sont disponibles avec leurs liens.

2. **Donne l'intention**
   Une promo, une nouveauté, une newsletter, une relance : une phrase suffit pour lancer la préparation.

3. **Claude prépare la campagne**
   Objet, prévisualisation, texte, produits mis en avant et boutons vers ta boutique.

4. **Tu valides et tu lances**
   Relis l'email dans Klaviyo, choisis ta liste et l'heure d'envoi, puis lance.

CAMPAGNES

Promo, nouveauté, newsletter, retour en stock.

SÉQUENCES

Bienvenue, panier abandonné, après achat.

ANALYSE

Ouvertures, clics et ventes par campagne.

PROMPT À TESTER

« Dans Klaviyo, prépare une campagne pour mes 3 nouveautés de la semaine : objet accrocheur, texte court et chaleureux, chaque produit avec sa photo et son lien. Ne l'envoie pas : laisse-la en brouillon pour que je la relise. »

Rappel : n'envoie des emails marketing qu'aux personnes qui ont accepté de les recevoir. Klaviyo gère les inscriptions et désinscriptions.

Gmail, Drive, Notion, Slack

Tes informations sont éparpillées dans plusieurs outils. Connectés, ils deviennent une seule base que Claude consulte pour toi.

OUTIL	EXEMPLE DE DEMANDE
Gmail	« Retrouve le dernier email de mon fournisseur et résume ce qu'il attend de moi. »
Google Agenda	« Qu'est-ce que j'ai cette semaine ? Où est-ce que je peux caser 2 h de tournage ? »
Google Drive	« Trouve ma présentation du webinaire de septembre et fais-en un résumé. »
Notion	« Ajoute ces 10 idées de contenu dans ma base Notion « Idées ». »
Slack	« Résume ce qui s'est dit dans le canal #équipe cette semaine. »

COMBO GAGNANT

« Prépare ma réunion de demain : retrouve l'invitation dans mon agenda, les derniers emails échangés et le document partagé, puis fais-moi une fiche d'une page. »

Claude qui navigue pour toi

Pour les sites qui n'ont pas de connecteur, Claude peut utiliser un navigateur : ouvrir des pages, cliquer, comparer, remplir des formulaires. Tu le regardes faire et tu reprends la main à tout moment.

Idéal pour

- ☐ Comparer des fournisseurs ou des prix
- ☐ Relever des informations sur plusieurs sites
- ☐ Préremplir des formulaires répétitifs
- ☐ Vérifier l'affichage de ta boutique

Ce qu'il ne fera pas

- Saisir tes mots de passe
- Entrer tes coordonnées bancaires
- Payer ou virer de l'argent
- Envoyer sans ta validation

PROMPT À TESTER

« Va sur les sites de ces 4 fournisseurs d'emballages [liens], relève le prix pour 500 boîtes, les délais et les frais de port, puis fais-moi un tableau comparatif. »

5.7 · SÉCURITÉ

Les bons réflexes avant de connecter

Connecter un outil, c'est ouvrir une porte. Garde la main sur ce qui entre et ce qui sort.

1. **Lis les autorisations**
   Lecture seule ou modification ? Accès à tout ou à un dossier précis ? Accepte le minimum nécessaire.

2. **Relis avant chaque action importante**
   Envoi d'email, publication, modification de prix : Claude te demande validation. Prends 10 secondes pour vérifier.

3. **Méfie-toi des instructions cachées**
   Un email ou une page web peut contenir un texte qui tente de donner des ordres à l'IA. Claude ne doit obéir qu'à toi : s'il te signale une consigne suspecte, ne la valide pas.

4. **Fais le ménage**
   Déconnecte les outils que tu n'utilises plus, depuis les paramètres de Claude ou de l'application concernée.

LA RÈGLE D'OR

Claude prépare, propose et exécute. Mais tout ce qui engage ton argent, ta réputation ou tes clients passe par ta validation.

PARTIE 05 · RÉCAP

Ta checklist connecteurs

Connecte, teste, valide. Ton écosystème d'outils travaille maintenant ensemble.

- [ ] J'ai connecté mes 2 outils les plus utilisés
- [ ] J'ai généré une image ou une vidéo avec Higgsfield (en vérifiant le coût)
- [ ] J'ai créé ou rempli un design Canva depuis Claude
- [ ] J'ai analysé mes ventes ou optimisé une fiche produit Shopify
- [ ] Je travaille toujours sur un thème Shopify dupliqué
- [ ] J'ai préparé une campagne email avec Klaviyo
- [ ] J'ai retrouvé un email ou un document grâce à Claude
- [ ] J'ai testé une tâche dans le navigateur
- [ ] J'ai vérifié les autorisations de chaque connecteur

PROCHAINE ÉTAPE

Partie 6 : créer un site, des automatisations et des outils internes avec Claude Code, sans être développeur.

PARTIE 06

06

Claude Code sans coder

Claude Code est la version de Claude qui construit : sites, automatisations, petits logiciels. Tu décris ce que tu veux, il écrit le code, le teste et le corrige. Tu n'as pas besoin d'être développeuse.

6.1 C'est quoi, Claude Code ?

6.2 L'installer

6.3 Parler à Claude Code

6.4 Créer ton site

6.5 Fichiers et montage vidéo

6.6 Ton outil interne

6.7 Les bonnes pratiques

✓ Checklist

6.1 · COMPRENDRE

Un développeur à ta disposition

Dans une conversation classique, Claude te donne une réponse. Avec Claude Code, il travaille dans un dossier de ton ordinateur : il crée des fichiers, lance des commandes et vérifie que tout fonctionne.

	CLAUDE EN CONVERSATION	CLAUDE CODE
Il produit	Des réponses, des artefacts	Des projets complets, en vrais fichiers
Il agit	Dans la conversation	Dans un dossier de ton ordinateur
Idéal pour	Écrire, analyser, organiser	Sites, automatisations, outils sur mesure

SITE

Landing page, site vitrine, page de liste d'attente.

AUTOMATISATION

Renommer, trier, convertir des centaines de fichiers.

OUTIL

Mini-CRM, suivi de stock, générateur de factures.

L'IDÉE À RETENIR

Il y a deux ans, ces projets demandaient un développeur et plusieurs semaines. Aujourd'hui, ils demandent une idée claire et quelques heures.

L'installer en 5 minutes

Claude Code est inclus dans les formules payantes, mais pas dans la formule gratuite. Deux façons de l'utiliser : avec une interface graphique, ou dans le terminal.

LE PLUS SIMPLE

L'application ordinateur

Tu télécharges l'application Claude sur Mac ou Windows. Tu utilises Claude Code avec des boutons et des fenêtres, sans terminal. Recommandé pour débuter.

LE PLUS PUISSANT

Le terminal

Tu colles une commande, et Claude Code s'installe. Il se met ensuite à jour tout seul.

Sur Mac ou Linux, dans le Terminal :

```
curl -fsSL https://claude.ai/install.sh | bash
```

Sur Windows, dans PowerShell :

```
irm https://claude.ai/install.ps1 | iex
```

Puis, dans le dossier de ton projet :

```
claude
```

La première fois, une page s'ouvre pour te connecter à ton compte. Source : documentation officielle de Claude Code (code.claude.com), consultée en novembre 2026.

Ton premier lancement, étape par étape

Le terminal fait peur, mais tu n'as besoin que de trois choses : l'ouvrir, coller une commande et taper « claude ». Suis ces étapes dans l'ordre.

1. **Ouvre le terminal**
   Mac : appuie sur Cmd + Espace, tape « Terminal », puis Entrée. **Windows :** touche Windows, tape « PowerShell », puis Entrée. Une fenêtre avec du texte s'ouvre : c'est normal.

2. **Colle la commande d'installation**
   Celle de la page précédente, puis Entrée. Rien ne bouge pendant le téléchargement : attends que la ligne de saisie revienne.

3. **Vérifie que c'est installé**
   Ferme le terminal, rouvre-le et tape **claude --version**. Si un numéro s'affiche, c'est gagné.

4. **Ouvre le terminal dans ton dossier**
   Crée un dossier sur ton Bureau, par exemple « mon-site ». **Mac :** tape **cd** suivi d'un espace, glisse le dossier dans la fenêtre, puis Entrée. **Windows :** ouvre le dossier, clique dans la barre d'adresse, tape **powershell**, puis Entrée.

5. **Lance Claude Code**
   Tape **claude**, puis Entrée. La première fois, une page s'ouvre dans ton navigateur pour te connecter à ton compte. Il te demande ensuite si tu fais confiance à ce dossier : réponds oui.

ENTRÉE	ÉCHAP	/EXIT
Envoie ta demande	Arrête Claude en cours de route	Quitte Claude Code

Le terminal te bloque vraiment ? L'application Claude pour ordinateur permet aussi d'utiliser Claude Code avec des boutons, sans taper de commandes.

Parler à Claude Code

Tu lui parles comme dans une conversation normale. La différence : avant d'agir sur ton ordinateur, il te demande l'autorisation.

1. **Un dossier par projet**
   Crée un dossier vide, par exemple « site-boutique », et ouvre Claude Code dedans. Tout se passera là.

2. **Décris le résultat, pas la technique**
   « Je veux une page qui… » suffit. Inutile de connaître le nom des langages.

3. **Demande un plan d'abord**
   « Avant de coder, explique-moi ton plan en 5 étapes. » Tu valides, puis il construit.

4. **Valide les autorisations**
   Il te demande avant de créer des fichiers ou de lancer une commande. Lis, puis accepte ou refuse.

5. **Regarde et corrige**
   « Ouvre la page pour que je la voie. » Puis : « Le bouton est trop petit, mets-le en rose. »

PHRASE UTILE

« Explique-moi ce que tu viens de faire comme à une débutante. » Tu apprends au passage, sans effort.

Ça bloque ?
Les 6 cas les plus fréquents

Tout le monde passe par là les premières fois. Dans presque tous les cas, la solution tient en une phrase.

CE QUI SE PASSE	CE QUE TU FAIS
« claude » n'est pas reconnu	Ferme complètement le terminal et rouvre-le. Si ça persiste, copie le message d'erreur et colle-le dans une conversation Claude classique : il te dira quoi faire.
Il refuse de se connecter	Vérifie ta formule : Claude Code n'est pas inclus dans la formule gratuite.
Il demande une autorisation	Avant d'accepter, demande : « Explique-moi simplement ce que fait cette action. » Tu acceptes seulement si tu comprends.
Tu ne trouves pas tes fichiers	« Où as-tu enregistré le fichier ? Ouvre-moi le dossier. »
Le résultat ne te plaît pas	Décris ce que tu vois, pas la technique : « Le titre est coupé sur téléphone. » Il trouve la solution.
Il a cassé quelque chose	« Annule tes dernières modifications et reviens à la version qui marchait. » D'où l'importance de sauvegarder (6.7).

LA PHRASE QUI DÉBLOQUE TOUT

« Je suis débutante. Explique-moi ce qui se passe et ce que je dois faire, étape par étape. » Claude Code s'adapte à ton niveau.

6.4 · PROJET GUIDÉ

Créer ta landing page de A à Z

Ton premier vrai projet : une page de présentation pour ton offre, belle sur mobile, avec un formulaire d'inscription.

1. **Le brief**
   Ton offre, ta cible, tes couleurs, les sections voulues. Tu peux reprendre ta page de vente de la Partie 2.

2. **La première version**
   Claude Code crée la page. Tu l'ouvres dans ton navigateur.

3. **Les retouches**
   Une demande à la fois : titre, photo, bouton, témoignages, version mobile.

4. **La mise en ligne**
   Demande-lui de t'expliquer comment la publier sur un hébergeur, ou comment récupérer le code pour ton outil de site actuel.

LE BRIEF À COPIER

« Crée une landing page moderne et élégante pour [offre], destinée à [cible]. Couleurs : blanc, rose poudré et rose framboise. Sections : accroche avec bouton, problème, solution, programme, témoignages (emplacements vides), FAQ, formulaire avec prénom et email. Elle doit être parfaite sur mobile. Avant de coder, présente-moi ton plan. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Les tâches répétitives, réglées en une phrase

Tout ce que tu fais à la main sur des dizaines de fichiers, Claude Code peut le faire en quelques secondes.

CORVÉE	CE QUE TU DEMANDES
Factures en vrac	« Range toutes les factures de ce dossier par mois, et renomme-les "AAAA-MM-fournisseur". »
Photos produits	« Redimensionne toutes ces photos en 1080×1080 et compresse-les pour le web. »
Export de commandes	« À partir de ce fichier CSV, fais un tableau récapitulatif par produit et par mois. »
Documents	« Convertis tous ces documents Word en PDF. »
Fiches produits	« À partir de ce tableau, crée une fiche produit par ligne, au même format. »

AVANT DE LANCER

Travaille toujours sur une copie de tes fichiers la première fois. Une fois que le résultat te convient, tu l'appliques aux originaux.

Tu envoies ta vidéo brute, Claude fait le montage

Fini les heures sur ton logiciel de montage. Tu déposes ta vidéo brute dans ton dossier, tu dis ce que tu veux, et Claude Code te rend une vidéo prête à publier.

1. **Dépose ta vidéo brute**
   Filme d'une traite, avec les ratés et les silences : dépose le fichier tel quel dans ton dossier « Montage ».

2. **Dis ce que tu veux en une phrase**
   « Fais-en une vidéo TikTok de 40 secondes. » Ta charte s'applique toute seule (pages suivantes).

3. **Claude fait le montage**
   Il coupe les blancs et les ratés, garde les meilleures prises, ajoute les sous-titres, recadre en vertical et pose ton logo.

4. **Tu regardes et tu ajustes**
   « Enlève la phrase à 0:12 », « Sous-titres plus gros », « Commence directement par la question. »

PROMPT À TESTER

« Voici ma vidéo brute. Fais-en une vidéo TikTok de 30 à 45 secondes : coupe les silences et les phrases ratées, garde la meilleure prise quand je répète, commence par la phrase la plus accrocheuse, ajoute les sous-titres et applique ma charte vidéo. Montre-moi le résultat. »

UNE VIDÉO BRUTE, PLUSIEURS VIDÉOS

« Dans cette vidéo de 10 minutes, trouve les 4 meilleurs passages et fais-en 4 vidéos courtes. » Un seul tournage, une semaine de contenu.

Tout ce que tu peux demander au montage

Claude Code installe lui-même les outils de montage et applique tes demandes en français. Voici ce qu'il sait faire, avec la phrase à lui dire.

ENVIE	CE QU'IL FAIT	COMMENT LE DEMANDER
Couper	Blancs, ratés, répétitions, passages trop longs	« Coupe les silences et garde la meilleure prise quand je répète. »
Rythme	Accélérer, ralentir, changer l'ordre des passages	« Accélère le passage de 0:20 à 0:30 et place la fin au début. »
Zoomer	Zoom avant sur un mot fort, puis retour	« À 0:08, zoome à 120 % pendant 2 secondes. »
Dézoomer	Élargir le cadre, zoom arrière lent	« Fais un dézoom lent sur les 3 dernières secondes. »
Recadrer	Vertical 9:16, carré, centré sur toi ou le produit	« Recadre en 9:16 en gardant le produit au centre. »
Sous-titres	Ta police, ta taille, un mot clé en couleur	« Sous-titres de 3 mots maximum, mot clé en rose. »
Textes et designs	Titre d'intro, flèche, encadré, barre de progression	« Ajoute une barre de progression fine en bas de l'écran. »
Logo	Logo ou filigrane discret	« Mon logo en petit en haut à droite, à 70 % d'opacité. »
Sons	Musique, effets « pop » ou « whoosh », musique qui baisse quand tu parles	« Ajoute ce son à chaque transition et baisse la musique pendant ma voix. »
Audio propre	Bruit de fond réduit, volume égalisé	« Réduis le bruit de fond et égalise le volume. »
Image	Luminosité, contraste, couleurs plus douces	« Éclaircis légèrement la vidéo, sans changer les couleurs. »
Export	Plusieurs formats, compression, image de couverture	« Exporte en 9:16 et en carré, et crée la miniature à 0:05. »

Sons et musiques : uniquement ceux dont tu as les droits ou issus de bibliothèques libres de droits. Polices : envoie tes fichiers de police (.ttf ou .otf).

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

La feuille de montage : le bon effet au bon moment

Claude Code ne regarde pas ta vidéo comme toi : il s'appuie sur la transcription et sur des images extraites. Pour un effet précis, donne-lui le moment exact, comme une monteuse le ferait.

FEUILLE DE MONTAGE · VIDÉO 35 S — Exemple

MOMENT	EFFET	DÉTAIL
0:00 – 0:02	Titre d'intro	« 3 erreurs à éviter », ta police, en haut
0:08	Zoom avant + son « pop »	120 % pendant 2 s, sur le mot « gratuit »
0:15 – 0:22	Accélération	x1,5 pendant la démonstration
0:30 – 0:35	Dézoom lent	Logo qui apparaît à la fin

1. **Le moment**
   Un minutage (0:08) ou une phrase de ta vidéo (« quand je dis gratuit »).

2. **L'effet et son intensité**
   Zoom à 120 %, pendant 2 secondes, son discret. Des chiffres plutôt que « un peu ».

3. **Un essai court d'abord**
   « Montre-moi seulement les 10 premières secondes. » Tu valides, puis il fait le reste.

MOINS, C'EST MIEUX

Une police, deux couleurs, un effet à la fois. Une vidéo sobre se regarde jusqu'au bout. Et quand un effet te plaît, ajoute-le à ton skill de montage (2.4) pour le retrouver sur chaque vidéo.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Ta charte graphique, écrite une seule fois

Pour que chaque vidéo ressemble à ta marque, Claude doit connaître ton style. Tu rassembles tout une seule fois, et il l'applique à chaque montage, sans que tu aies à le redire.

POLICES

Les fichiers de tes polices (.ttf ou .otf) : une pour les titres, une pour les sous-titres.

COULEURS

Tes codes couleur exacts, par exemple #D9466F, et à quoi sert chacun.

SOUS-TITRES

Taille, position, couleur, contour, nombre de mots par ligne, mot clé mis en couleur.

LOGO

Ton logo en PNG sur fond transparent, avec sa place et sa taille à l'écran.

RYTHME

Coupes rapides ou posées, zooms sur les mots importants, durée idéale.

EXEMPLES

Une ou deux de tes vidéos préférées, pour montrer le rendu que tu aimes.

ASTUCE

Tu as déjà une charte en PDF ou dans Canva ? Envoie-la à Claude et demande-lui d'en tirer une charte vidéo : il te pose ensuite les questions sur ce qui manque.

6.5 · POUR QU'IL S'EN SOUVIENNE

Ton dossier montage, réglé une fois pour toutes

Claude Code lit automatiquement un fichier nommé CLAUDE.md quand il s'ouvre dans un dossier. Mets-y ta charte : à chaque montage, il la connaît déjà. Pour l'utiliser partout, fais-en un skill (2.4).

Organise ton dossier comme ça :

```
Montage/
  CLAUDE.md          ← ta charte vidéo écrite
  charte/            ← logo, polices, vidéos exemples
  brutes/            ← tu déposes tes vidéos ici
  pretes/            ← Claude range les vidéos finies ici
```

LE PROMPT POUR TOUT CRÉER

« Crée mon dossier de montage. Range mon logo et mes polices dans charte/, puis écris le fichier CLAUDE.md avec ma charte vidéo : [tes couleurs, ton style de sous-titres, place du logo, rythme, durée]. Ajoute que chaque nouvelle vidéo de brutes/ doit être montée selon cette charte et rangée dans pretes/. »

1 **Teste sur une vidéo**
Corrige ce qui ne va pas, puis dis : « Mets à jour CLAUDE.md pour que ce soit toujours comme ça. »

2 **Ensuite, une seule phrase suffit**
« Monte les nouvelles vidéos de brutes/. » Ta charte s'applique à chaque fois.

AVANT DE PUBLIER

Relis toujours les sous-titres : un mot mal compris par la transcription, ça arrive. Dix secondes de relecture suffisent.

6.6 · OUTIL INTERNE

Ton mini-CRM sur mesure

Fini les prospects oubliés dans tes messages privés. Construis l'outil de suivi exactement adapté à ta façon de vendre.

MINI-CRM · SUIVI DES PROSPECTS — 12 actifs

NOM	SOURCE	INTÉRÊT	ÉTAPE	RELANCE
Client A	TikTok live	Formation	Appel prévu	Jeu. 14
Client B	Instagram	Formation	Devis envoyé	Lun. 18
Client C	Bouche-à-oreille	Boutique	Gagné	—

LE BRIEF À COPIER

« Crée une petite application de suivi de prospects qui fonctionne dans mon navigateur. Je veux ajouter un prospect (nom, source, offre, étape, date de relance), filtrer par étape, voir en haut les relances du jour, et exporter en CSV. Les données restent sur mon ordinateur. Design blanc et rose. »

AUTRES IDÉES

Générateur de factures numérotées · suivi de stock avec alertes · tableau de suivi de tes élèves · calculateur de rentabilité de tes lives.

Construire sans casser

Les règles qui séparent un projet qui marche d'un projet qui s'emmêle.

1. **Petit à petit**
   Une fonctionnalité à la fois. Teste, valide, puis passe à la suivante.

2. **Teste à chaque étape**
   « Vérifie que tout fonctionne et dis-moi comment le tester moi-même. »

3. **Sauvegarde tes versions**
   « Sauvegarde une version qui marche avant de continuer. » Tu peux revenir en arrière à tout moment.

4. **Décris le problème, pas la solution**
   « Quand je clique sur Envoyer, rien ne se passe » vaut mieux que « change le code du bouton ».

5. **Sache quand appeler un pro**
   Paiements en ligne, données sensibles de clients, application à grande échelle : fais relire par un développeur.

L'IDÉE À RETENIR

Tu restes la cheffe de projet. Claude Code est ton développeur : il exécute vite, mais c'est toi qui décides de ce qui est terminé.

Ta checklist Claude Code

Tu fais désormais partie des entrepreneurs qui créent leurs propres outils.

- [ ] J'ai installé Claude Code (application ou terminal)
- [ ] Je sais ouvrir le terminal dans un dossier et lancer « claude »
- [ ] J'ai créé un dossier pour mon premier projet
- [ ] J'ai demandé un plan avant de laisser Claude coder
- [ ] J'ai créé ma landing page et je l'ai vue sur mobile
- [ ] J'ai automatisé une tâche répétitive sur une copie de mes fichiers
- [ ] J'ai écrit ma charte vidéo dans mon dossier Montage
- [ ] J'ai envoyé une vidéo brute à Claude Code et publié le résultat
- [ ] J'ai une idée d'outil interne pour mon business
- [ ] Je sauvegarde une version qui marche avant chaque changement

ET MAINTENANT

Le bonus t'attend : trois études de cas, puis 100 prompts prêts à copier.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

Études de cas et 100 prompts

Trois profils d'entrepreneurs pour voir la méthode en action, puis 100 prompts classés par usage, à copier et à compléter entre crochets.

Cas Inès, Camille, Yanis

01–20 Vendre et lancer

21–40 Contenu et réseaux

41–60 Organisation

61–75 Clients et service

76–90 Analyse et stratégie

91–100 Outils et automatisation

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

ÉTUDE DE CAS 1 · TIKTOK SHOP

Inès, vendeuse TikTok Shop

Inès vend des accessoires pour cheveux sur TikTok Shop. Elle travaille seule, fait deux lives par semaine et passe ses soirées à écrire des scripts et à répondre aux messages.

Avant

- Scripts écrits la veille, dans l'urgence
- Lives improvisés, ventes irrégulières
- Fiches produits courtes et peu trouvées
- Messages clients traités un par un

Ce qu'elle a mis en place

- [ ] Un projet « Contenu » avec ses meilleures vidéos (2.4)
- [ ] Un planning de posts mensuel (3.2)
- [ ] Ses lives préparés à voix haute avec Claude (2.5)
- [ ] Des vidéos produits avec Higgsfield (5.2)
- [ ] Un projet « Service client » avec réponses types (2.4)

SA SEMAINE AUJOURD'HUI — Exemple				
LUNDI	**MARDI**	**MERCREDI**	**JEUDI**	**VENDREDI**
Point ventes automatique · scripts de la semaine	Tournage · live de 18h préparé avec Claude	Vidéos Higgsfield · 3 hooks par vidéo	Live de 18h · débrief dicté	Analyse des stats · idées de la semaine suivante

LE CHANGEMENT CLÉ

Ses lives suivent un déroulé écrit, avec les objections préparées. Elle ne se demande plus quoi dire : elle se concentre sur ses clientes.

Profil type inventé pour illustrer la méthode.

ÉTUDE DE CAS 2 · FORMATION EN LIGNE

Camille, formatrice en ligne

Camille vend une formation en ligne aux entrepreneuses débutantes. Elle a une bonne communauté, mais ses lancements l'épuisent et ses élèves posent toujours les mêmes questions.

Avant

- Chaque lancement repart de zéro
- Newsletter irrégulière, faute de temps
- Les mêmes questions d'élèves chaque semaine
- Aucune vision claire de ses chiffres

Ce qu'elle a mis en place

- [ ] Une page de vente et ses objections (2.6)
- [ ] Un rétroplanning de lancement réutilisable (4.3)
- [ ] Une vidéo déclinée en 5 formats (2.6)
- [ ] Un guide de bienvenue pour les élèves (3.5)
- [ ] Un bilan mensuel programmé (4.4)

SON SYSTÈME DE LANCEMENT — Exemple			
SEMAINES 1 – 2	**SEMAINES 3 – 4**	**SEMAINE 5**	**SEMAINE 6**
Contenus de valeur, déclinés en 5 formats	Liste d'attente et teasing	Webinaire avec support créé par Claude	Ouverture, 3 emails, FAQ des objections

LE CHANGEMENT CLÉ

Son lancement est devenu un modèle : à chaque session, elle reprend le même rétroplanning et demande à Claude de l'adapter aux nouvelles dates.

Profil type inventé pour illustrer la méthode.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

ÉTUDE DE CAS 3 · BOUTIQUE ET ÉQUIPE

Yanis, boutique de bougies

Yanis a une boutique Shopify de bougies artisanales et deux salariées à temps partiel. Entre le planning, les commandes et la préparation des temps forts, il n'a plus le temps de développer sa marque.

Avant

- Le planning de l'équipe refait à la main chaque semaine
- Fiches produits écrites à la va-vite
- Black Friday préparé une semaine avant
- Ventes analysées « au feeling »

Ce qu'il a mis en place

- [ ] Le planning de postes de l'équipe (3.4)
- [ ] Des fiches réécrites via Shopify (5.4)
- [ ] Un rétroplanning pour chaque temps fort (4.3)
- [ ] La chaîne « promo » sur 4 outils (4.4)
- [ ] Un point ventes chaque lundi (4.4)

SON BLACK FRIDAY — Exemple			
6 SEMAINES AVANT	**4 SEMAINES AVANT**	**2 SEMAINES AVANT**	**LE JOUR J**
Offre et stock validés avec Claude	Visuels Canva et vidéos Higgsfield	Code promo et emails en brouillon	Planning équipe renforcé, réponses types prêtes

LE CHANGEMENT CLÉ

Il prépare désormais chaque temps fort six semaines à l'avance. Le jour J, l'équipe sait exactement quoi faire, et lui peut se concentrer sur ses clients.

Profil type inventé pour illustrer la méthode.

PROMPTS 01 – 20

Vendre et lancer

01 Reformule mon offre en une promesse claire : pour qui, quel résultat, en combien de temps : [offre].

02 Liste les 10 objections d'un client hésitant à acheter [offre] et une réponse à chacune.

03 Rédige ma page de vente : accroche, problème, solution, programme, FAQ, appel à l'action.

04 Propose 10 noms pour mon offre, courts, faciles à retenir et disponibles en .com si possible.

05 Écris 3 emails de lancement : ouverture, rappel des bénéfices, dernière chance.

06 Dans Klaviyo, prépare une séquence de 3 emails de bienvenue en brouillon, avec mes best-sellers et leurs liens.

07 Propose 3 niveaux de prix pour [offre] : essentiel, complet, premium, avec le contenu de chacun.

08 Imagine 5 bonus à forte valeur perçue et faible coût pour accompagner [offre].

09 Écris le script d'un webinaire de vente de 45 minutes sur [sujet].

10 Rédige un message privé pour relancer un prospect intéressé qui n'a pas répondu, sans insister.

11 Crée un argumentaire pour expliquer pourquoi mon prix de [prix] est justifié.

12 Propose une offre de lancement limitée dans le temps, honnête et sans fausse urgence.

13 Écris 5 versions de mon bouton d'appel à l'action et explique laquelle tester d'abord.

14 Transforme cette liste de fonctionnalités en bénéfices concrets pour mon client : [liste].

15 Rédige une garantie claire et rassurante pour [offre], conforme au droit français.

16 Écris un message pour proposer un partenariat à [influenceur ou marque].

17 Prépare un script de live de vente TikTok Shop en 5 temps pour [produit].

18 Crée une offre groupée avec [produit A] et [produit B], avec un nom et un prix.

19 Rédige la FAQ de ma page de vente à partir de ces questions reçues : [questions].

20 Joue mon client idéal sceptique et dis-moi ce qui ne te convainc pas dans cette page.

PROMPTS 21 – 40

Contenu et réseaux

21 Propose 4 piliers de contenu pour mon activité et la part de chacun dans le mois.

22 Donne 15 hooks pour une vidéo sur [sujet] : 5 questions, 5 chiffres, 5 affirmations.

23 Écris un script TikTok de 30 s avec ce que je dis et ce que je montre à l'écran.

24 Transforme cette vidéo (transcription) en carrousel Instagram de 8 slides.

25 Écris 5 légendes pour ce post, de la plus courte à la plus storytelling.

26 Propose 20 idées de vidéos « coulisses » pour mon activité.

27 Crée mon planning de posts du mois en tableau, avec statut.

28 Voici ma vidéo brute : coupe les blancs et les ratés, ajoute les sous-titres selon ma charte et passe-la en 9:16.

29 Écris ma bio Instagram et TikTok en 150 caractères avec un appel à l'action.

30 Transforme cet article en 5 posts LinkedIn différents.

31 Propose 10 sujets de live et la structure de chacun.

32 Écris une newsletter de 300 mots à partir de ces 3 idées : [idées].

33 Trouve 10 objets d'email accrocheurs pour cette newsletter.

34 Imagine une série de 7 vidéos qui se suivent sur [thème].

35 Analyse ces 5 posts qui ont bien marché et dis-moi ce qu'ils ont en commun.

36 Réécris ce texte dans mon style, à partir de cet exemple : [exemple].

37 Propose 10 idées de contenus pour le mois de [mois], selon les temps forts.

38 Écris le brief d'une vidéo publicitaire IA pour [produit], format vertical.

39 Dans cette vidéo de 10 minutes, trouve les 4 meilleurs passages et fais-en 4 vidéos courtes.

40 Crée un calendrier de contenu « teasing » sur 10 jours avant mon lancement.

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PROMPTS 41 – 60

Organisation

41 Voici tout ce que j'ai en tête : [liste]. Trie-le en urgent / important et donne mes 3 priorités du jour.

42 Organise ma semaine en blocs de temps selon mes contraintes : [contraintes].

43 Crée le planning de mon équipe en respectant ces disponibilités : [dispos].

44 Découpe [projet] en étapes datées jusqu'au [date], avec livrables et responsables.

45 Transforme la semaine 1 de ce planning en liste de tâches à cocher.

46 Prépare ma réunion de demain : ordre du jour, points à aborder, décisions à prendre.

47 Transforme mes notes en compte rendu avec les actions par personne.

48 Écris la procédure pas à pas pour [tâche], pour une future assistante.

49 Propose une routine du matin de 15 minutes pour piloter mon activité.

50 Fais le bilan de ma semaine à partir de ces notes, et 3 améliorations.

51 Liste les tâches que je pourrais déléguer ou automatiser dans cette liste : [liste].

52 Crée une checklist de préparation de live en 15 points.

53 Crée une checklist d'expédition de commande sans oubli.

54 Aide-moi à fixer 3 objectifs trimestriels mesurables pour mon activité.

55 Transforme cet objectif annuel en objectifs mensuels et hebdomadaires.

56 Rédige la fiche de poste pour recruter une assistante virtuelle.

57 À partir de ma charte graphique [PDF], écris ma charte vidéo dans le fichier CLAUDE.md de mon dossier Montage.

58 Prévois mon planning de fin d'année : temps forts commerciaux, congés, préparation.

59 Chaque lundi à 8h, prépare-moi le point de la semaine (tâche programmée).

60 Trouve 3 créneaux libres cette semaine pour avancer sur [projet].

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

PROMPTS 61 – 90

Clients, analyse et stratégie

61 Réponds à ce client mécontent avec empathie et une solution : [message].

62 Rédige une réponse publique à cet avis négatif, sans se justifier.

63 Écris 10 réponses types aux questions les plus fréquentes de mes clients.

64 Rédige une relance polie pour une facture impayée depuis 15 jours.

65 Écris un message de remerciement après achat, avec une demande d'avis.

66 Crée un questionnaire de satisfaction de 8 questions.

67 Analyse ces retours clients et dégage les 5 améliorations prioritaires.

68 Rédige ma politique de retour, claire et conforme au droit français.

69 Écris un message pour annoncer un retard de livraison sans perdre la confiance.

70 Crée le guide de bienvenue pour les nouveaux élèves de ma formation.

71 Écris un message pour réactiver d'anciens clients avec une offre.

72 Dans Klaviyo, prépare en brouillon une campagne pour les clients qui n'ont pas commandé depuis 3 mois.

73 Transforme ces témoignages en citations courtes pour ma page de vente.

74 Résume ce message client en une ligne et dis-moi l'action à faire.

75 Écris un message pour refuser poliment une demande hors de mon offre.

76 Analyse cet export de ventes : top produits, panier moyen, tendances.

77 Compare mes chiffres de ce mois avec le précédent et explique les écarts.

78 Fais une veille sur 5 concurrents : prix, promesse, points forts et faibles.

79 Fais l'analyse forces, faiblesses, opportunités et menaces de mon activité.

80 Calcule mon seuil de rentabilité avec ces charges : [charges].

81 Propose 5 idées de nouveaux produits à partir de ce que mes clients demandent.

82 Analyse les statistiques de mes vidéos (capture) et dis ce qui marche.

83 Décris mon client idéal en détail : situation, désirs, peurs, objections.

84 Résume les tendances de mon secteur en France ce mois-ci, avec sources.

85 Évalue ce prix : est-il cohérent avec le marché et ma valeur ?

86 Propose 3 façons d'augmenter mon panier moyen.

87 Résume ce contrat et signale les clauses à vérifier.

88 Compare ces 3 devis fournisseurs en tableau et recommande-moi le meilleur.

89 Imagine 3 scénarios pour mon activité dans un an : prudent, réaliste, ambitieux.

90 Pose-moi 10 questions pour m'aider à prendre cette décision : [décision].

PROMPTS 91 – 100

Outils et automatisation

91	Crée un calculateur de prix de vente : coût d'achat, frais et marge voulue donnent le prix conseillé.
92	Duplique mon thème Shopify, nomme la copie TRAVAIL et travaille uniquement dessus pour [modification].
93	Crée un tableau de suivi de mes commandes avec statut et délai de livraison calculé automatiquement.
94	Crée un tableau de bord de mes ventes à partir de ce fichier de commandes.
95	Dans Canva, prépare une facture pour [client] à partir de mon modèle habituel.
96	Avec Higgsfield, crée une vidéo verticale de 8 secondes pour [produit]. Donne-moi d'abord le coût.
97	Sur ma boutique Shopify, réécris les fiches de la collection [nom] pour le référencement.
98	Chaque vendredi, fais-moi une veille sur [sujet] avec les sources (tâche programmée).
99	Avec Claude Code, crée une landing page pour [offre], belle sur mobile, avec un formulaire.
100	Sur mon thème Shopify dupliqué, crée les pages FAQ et Livraison et retours, puis donne-moi le lien d'aperçu.

LE PROMPT JOKER

« Voici mon objectif : [objectif]. Pose-moi d'abord les questions dont tu as besoin, puis propose-moi la meilleure façon d'y arriver avec toi. »

USAGE PERSONNEL · PARTAGE INTERDIT

LE MOT DE LA FIN

À toi de jouer

Tu as maintenant tout ce qu'il faut pour faire de Claude ton bras droit. Ne cherche pas à tout appliquer d'un coup : choisis une partie, mets-la en place cette semaine, puis passe à la suivante.

1. **Cette semaine**
   Ta fiche d'identité, ton premier projet, ton planning de posts.

2. **Ce mois-ci**
   Ta routine, tes tâches programmées, tes deux premiers connecteurs.

3. **Ce trimestre**
   Ton premier outil sur mesure avec Claude Code.

Guide indépendant, non affilié à Anthropic. Claude est une marque d'Anthropic.