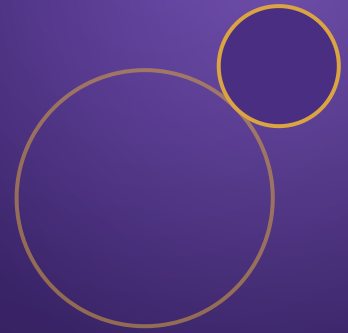




VS IA BUSINESS LAB



GUIDE GRATUIT • ÉDITION 2026

# La puissance de ChatGPT

---

Tout ce que l'IA générative peut faire pour vous : au quotidien, au travail, et pour lancer votre entreprise en ligne en quelques mois

Vie personnelle

Travail

Création d'entreprise

Agents IA

Virginie Sarachman

VS IA BUSINESS LAB

Plus de 50 prompts prêts à copier  
Un plan de lancement sur 90 jours

# Vous n'utilisez probablement que **10 % de ChatGPT**

La plupart des gens s'en servent comme d'un moteur de recherche amélioré. Pourtant, en 2026, ChatGPT rédige, analyse, crée des images, construit des sites et peut même travailler seul sur des tâches longues. Ce guide vous montre, exemples à l'appui, tout ce qu'il peut faire pour vous.



## Simplifier votre quotidien

Budget, repas, voyages, démarches, apprentissage : 12 usages concrets.



## Gagner des heures au travail

Emails, réunions, documents, analyses et présentations, en une fraction du temps.



## Lancer votre activité en ligne

Trouver votre idée, construire votre offre, créer votre site et vos supports.



## Attirer vos clients

Un système d'acquisition simple : contenu, aimant à prospects, emails.



## Créer vos assistants IA

Des assistants spécialisés qui travaillent avec vos méthodes et vos documents.



## Piloter une équipe d'agents

Rédaction, marketing, prospection, administratif : vous dirigez, l'IA exécute.



### COMMENT LIRE CE GUIDE

Gardez ChatGPT ouvert à côté. Chaque partie contient des prompts à copier : remplacez simplement ce qui est entre crochets [ ] par votre situation. Vous verrez la différence dès le premier essai.

**50+**

prompts à copier

**6**

étapes pour lancer votre  
activité

**8**

agents IA dans votre  
équipe

**90**

jours pour passer à l'action

### POUR QUI ?

Curieux de l'IA

Salariés

Indépendants

Futurs entrepreneurs

Coachs et consultants

Formateurs

Commerçants

# Au programme

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>L'IA générative en 5 minutes</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>PARTIE 1 ChatGPT dans votre vie personnelle</b>        | <b>6</b>  |
| <b>PARTIE 2 ChatGPT, votre super-assistant au travail</b> | <b>9</b>  |
| <b>PARTIE 3 Créer votre entreprise en ligne avec l'IA</b> | <b>12</b> |
| Étape 1 • Trouver votre idée et votre client idéal        | 14        |
| Étape 2 • Construire une offre qui se vend                | 15        |
| Étape 3 • Créer votre vitrine en ligne                    | 16        |
| Étape 4 • Installer votre système d'acquisition           | 17        |
| Étape 5 • Créer vos assistants IA                         | 18        |
| Étape 6 • Diriger votre équipe d'agents IA                | 19        |
| Votre plan de lancement sur 90 jours                      | 21        |
| <b>PARTIE 4 Les règles d'or pour réussir avec l'IA</b>    | <b>22</b> |
| <b>Et maintenant, passez à l'action</b>                   | <b>23</b> |



Les fonctions décrites correspondent à ChatGPT en octobre 2026 (modèles GPT-6). Certaines dépendent de votre offre (gratuite, Go, Plus, Pro, Business). L'IA évolue vite : les noms des menus peuvent changer, les méthodes restent.

# L'IA générative en 5 minutes

Inutile d'être technicien pour en profiter. Voici ce qu'il faut comprendre avant de commencer.

## Qu'est-ce que l'IA générative ?

L'IA générative est une intelligence artificielle capable de **créer** : du texte, des images, des tableaux, des présentations, du code, et même des sites web. Vous lui parlez en langage courant, comme à un collègue, et elle produit un résultat en quelques secondes.

ChatGPT, créé par OpenAI, est l'outil le plus connu. Il fonctionne sur ordinateur, sur téléphone et à la voix. Depuis septembre 2026, il s'appuie sur la famille de modèles **GPT-6**, nettement plus forte en raisonnement, en recherche et en création de documents.

## Trois espaces pour trois façons de travailler



### Chat

Pour échanger : poser une question, rédiger, reformuler, réfléchir à voix haute.



### Work

Pour déléguer : ChatGPT enchaîne seul les étapes d'une tâche longue jusqu'au livrable.



### Codex

Pour programmer : réservé aux projets techniques et au développement.

## Ce que ChatGPT sait faire aujourd'hui



### Écrire

Emails, articles, posts, contrats à faire relire, scripts vidéo.



### Analyser

Fichiers Excel, PDF, contrats, devis, statistiques.



### Rechercher

Sur le web, avec des sources cliquables.



### Créer des visuels

Illustrations, visuels de posts, retouches d'images.



### Construire des sites

Pages de présentation, mini-applications, tableaux de bord.



### Converser à voix haute

Comme au téléphone, en pouvant l'interrompre.

## Ce qu'il ne fait pas (et que vous devez savoir)

- **Il peut se tromper avec aplomb.** Il lui arrive d'inventer un chiffre, une citation ou une source. On parle « d'hallucination ». Vérifiez toujours ce qui compte.
- **Il ne connaît pas votre situation** tant que vous ne la lui décrivez pas. Plus votre demande est précise, meilleur est le résultat.
- **Il ne décide pas à votre place.** Il propose, vous choisissez.

## Le secret d'une bonne demande

Une demande efficace répond à cinq questions : **quoi** (la tâche), **pour qui** (le destinataire), **pourquoi** (l'objectif), **comment** (le ton, la longueur, les contraintes) et **sous quelle forme** (liste, tableau, email). Comparez :



### Demande vague

« Écris un email de relance. » Résultat : un texte générique, inutilisable tel quel.



### Demande précise

« Écris un email de relance pour un client qui a reçu mon devis il y a 10 jours. Objectif : obtenir un appel de 15 minutes. Ton cordial, 80 mots maximum. » Résultat : prêt à envoyer.



### L'ASTUCE QUI CHANGE TOUT

Terminez vos demandes importantes par : « **Avant de répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin.** » ChatGPT comblera lui-même les trous de votre demande.



## PARTIE 1

# ChatGPT dans votre vie personnelle

Budget, repas, voyages, démarches, apprentissage : votre quotidien simplifié.

## VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- ✓ 12 usages concrets avec leur prompt
- ✓ Les bons réflexes pour la santé, le droit et l'argent
- ✓ Comment utiliser la voix au quotidien

# ChatGPT dans votre vie personnelle

Avant de transformer votre activité, commencez par vous simplifier la vie. Voici douze usages qui font gagner du temps chaque semaine.

## Organisation et budget



### Faire son budget

Classez vos dépenses, repérez les abonnements oubliés, fixez un objectif d'épargne.

« Voici mes dépenses du mois [coller]. Classe-les par catégorie et propose 3 pistes d'économies réalistes. »



### Planifier les repas

Menus de la semaine, liste de courses, recettes avec ce qu'il reste dans le frigo.

« Propose 5 dîners rapides pour 4 personnes, budget 60 €, sans porc, et la liste de courses par rayon. »



### Organiser sa semaine

Priorisez vos tâches et répartissez-les sur vos journées.

« Voici ma liste de tâches [coller]. Classe-les par urgence et importance, puis répartis-les sur 5 jours. »



### Préparer un voyage

Itinéraire jour par jour, budget, liste de valises, phrases utiles.

« Organise 4 jours à Lisbonne en mai pour un couple qui aime marcher et bien manger, budget 900 € hors avion. »

## Démarches et écrits du quotidien



### Courriers et réclamations

Résiliation, réclamation, demande de remboursement, lettre au propriétaire.

« Rédige une lettre polie mais ferme pour demander le remboursement d'une commande jamais livrée. Faits : [...]. »



### Comprendre un document

Contrat, bail, conditions générales, courrier administratif : le résumé en langage simple.

« Explique-moi ce contrat en langage simple : mes obligations, les frais, la durée et comment résilier. »



### Projets de la maison

Déménagement, travaux, comparaison de devis, check-lists.

« Voici 3 devis de travaux. Compare-les dans un tableau et liste les questions à poser à chaque artisan. »



### Choisir un achat

Comparer des produits selon vos critères, pas selon la publicité.

« Je cherche un ordinateur portable pour la bureautique, moins de 700 €. Pose-moi 5 questions puis propose 3 critères de choix. »

## Apprendre et s'épanouir



### Apprendre n'importe quoi

Une notion expliquée simplement, puis un quiz pour vérifier que vous avez compris.

« Explique-moi [notion] comme à un débutant, avec un exemple. Puis pose-moi 5 questions, une par une. »



### Pratiquer une langue

Conversation orale avec la voix, corrections bienveillantes.

« Parlons anglais 10 minutes sur le thème du voyage. Corrige mes erreurs à la fin de chaque réponse. »



### Accompagner les devoirs

Aider un enfant à comprendre, sans faire l'exercice à sa place.

« Aide mon fils de 12 ans à comprendre les fractions, sans lui donner les réponses. Pose-lui des questions. »



### Prendre soin de soi

Programme de marche, idées d'activités, préparation d'un rendez-vous médical.

« Aide-moi à préparer les questions à poser à mon médecin sur [sujet], de façon claire et courte. »



### LES LIMITES À RESPECTER

Pour la santé, le droit ou l'argent, ChatGPT vous aide à **comprendre** et à **préparer vos questions**. La décision et la validation reviennent à un professionnel. Et ne partagez jamais vos mots de passe, numéros de carte ou données médicales détaillées.



### ESSAYEZ LA VOIX

Utilisez la **voix** : en voiture ou en cuisine, parlez à ChatGPT comme au téléphone. Idéal pour réfléchir à voix haute, réviser ou préparer une conversation importante.



## PARTIE 2

# Votre super-assistant au travail

Écrire, analyser, rechercher, présenter et organiser : récupérez des heures chaque semaine.

## VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- ✓ Emails, comptes rendus et documents en quelques minutes
- ✓ Analyse de fichiers, de devis et de chiffres
- ✓ L'organisation des pros : Projets, mémoire, bibliothèque

# ChatGPT, votre super-assistant au travail

Salarié, indépendant ou dirigeant : ChatGPT peut prendre en charge une grande partie des tâches répétitives qui grignotent vos journées.

## Écrire mieux, plus vite

Emails délicats, propositions commerciales, comptes rendus, procédures : décrivez la situation, ChatGPT propose une première version, vous ajoutez votre touche. Avec GPT-4, il produit même de **vrais fichiers Word, Excel et PowerPoint**, en suivant votre modèle si vous le lui donnez.



### PROMPT À COPIER

*Rédige une réponse à ce client mécontent [coller son message]. Reconnais le problème, propose une solution concrète [préciser], garde un ton professionnel et chaleureux. 120 mots maximum. Propose 2 versions.*

## Les réunions, enfin utiles

- 1 **Avant** : faites préparer l'ordre du jour et les questions à trancher.
- 2 **Pendant** : prenez des notes brutes, sans vous soucier de la forme.
- 3 **Après** : collez vos notes et obtenez un compte rendu clair avec les décisions, les actions (qui, quoi, quand) et l'email de suivi.



### PROMPT À COPIER

*Voici mes notes de réunion [coller]. Rédige un compte rendu : décisions prises, actions avec responsable et échéance, points en suspens. N'invente aucune décision : signale ce qui est flou.*

## Vos documents et vos chiffres



### Résumer un long document

Un rapport de 40 pages devient une fiche d'une page avec les décisions à prendre.



### Comparer des offres

Trois devis transformés en tableau comparatif avec les points flous à clarifier.



### Analyser un fichier Excel

Ventes par mois, panier moyen, graphiques et pistes d'action, calculés pour de vrai.



### Construire un budget

Un prévisionnel sur 12 mois avec formules et seuil de rentabilité.

## Rechercher, présenter, convaincre

- **Recherche web avec sources** : veille concurrentielle, réglementation, tendances de votre secteur. Cliquez toujours sur les sources.
- **Présentations** : de vos notes à un support de 10 slides, avec un message clair par slide.
- **Visuels** : illustrations, schémas simples, visuels pour vos réseaux, retouches d'images.
- **Décisions** : un tableau des options, des critères et des risques pour arbitrer sereinement.

### LE VRAI GAIN DE TEMPS



Exemple observé en formation : un compte rendu qui prenait 45 minutes en demande environ 20 avec ChatGPT, relecture comprise. Multiplié par le nombre de réunions du mois, cela représente plusieurs heures récupérées. Mesurez toujours le temps complet, relecture incluse.

## Organisez votre travail comme un pro



### Instructions personnalisées

Décrivez une fois qui vous êtes et comment répondre : toutes les réponses s'adaptent.



### Projets

Un dossier par client ou par chantier, avec ses fichiers et ses consignes.



### Mémoire

ChatGPT retient vos préférences. Vérifiez régulièrement ce qu'il a retenu.



### Bibliothèque de prompts

Gardez chaque demande qui marche bien pour la réutiliser.



## PARTIE 3

# Créer votre entreprise en ligne

De l'idée aux premiers clients, avec une équipe d'assistants et d'agents IA.

## VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- ✓ Trouver l'idée et construire une offre qui se vend
- ✓ Créer votre site et votre système d'acquisition
- ✓ Créer vos assistants et diriger vos agents IA
- ✓ Votre plan de lancement sur 90 jours

# Créer votre entreprise en ligne avec l'IA

Il y a cinq ans, lancer une activité en ligne demandait un graphiste, un rédacteur, un développeur web, un community manager et un assistant. Aujourd'hui, une personne motivée peut faire l'essentiel seule, avec l'IA.

Coach, consultant, formateur, artisan qui veut vendre en ligne, créateur de produits numériques, freelance : la méthode est la même. Elle tient en six étapes, que nous allons parcourir ensemble.

- 1 **Trouver votre idée et votre client idéal** : à qui vous parlez, quel problème vous résolvez.
- 2 **Construire une offre qui se vend** : une promesse claire, un contenu, un prix.
- 3 **Créer votre vitrine en ligne** : site, page de vente, visuels.
- 4 **Installer votre système d'acquisition** : contenu, aimant à prospects, emails, prospection.
- 5 **Créer vos assistants IA** : des collaborateurs spécialisés qui travaillent avec vos méthodes.
- 6 **Diriger votre équipe d'agents IA** : déléguer les tâches récurrentes et garder le pilotage.

L'IA ne crée pas l'entreprise à votre place. Elle vous permet de faire en quelques semaines ce qui prenait des mois.



## CÔTÉ ADMINISTRATIF

Créer une entreprise implique aussi un statut juridique, des obligations fiscales et sociales, et des règles sur les données de vos clients (RGPD). ChatGPT peut vous aider à comprendre les options et à préparer vos questions, mais faites valider vos choix par un expert-comptable ou un conseiller en création d'entreprise.

# Trouver votre idée et votre client idéal

Une entreprise qui marche résout un problème précis pour des personnes précises. L'IA vous aide à le trouver et à le vérifier vite.

## Partir de ce que vous savez déjà faire



### PROMPT À COPIER

Voici mon parcours : [métier, expériences, compétences, passions]. Propose 10 idées d'activités en ligne que je pourrais lancer avec ces atouts. Pour chacune : le client cible, le problème résolu, le type d'offre (service, formation, produit numérique) et la difficulté de démarrage.

## Dessiner votre client idéal

Plus votre cible est précise, plus vos messages touchent juste. « Les entrepreneurs » est trop large. « Les kinésithérapeutes indépendants qui veulent remplir leur agenda sans passer leurs soirées sur l'administratif » est une cible.



### PROMPT À COPIER

Mon idée : [décrire]. Décris mon client idéal : situation, frustrations, objectifs, objections à l'achat, mots qu'il emploie, endroits où il s'informe. Puis propose 15 questions à lui poser en entretien pour vérifier qu'il a vraiment ce problème.

## Vérifier avant de construire

- **Étudiez la concurrence** avec la recherche web : qui vend déjà, à quel prix, avec quelle promesse ?
- **Parlez à de vraies personnes** : 5 à 10 conversations valent mieux que n'importe quel persona imaginé par l'IA.
- **Faites synthétiser** vos entretiens par ChatGPT pour repérer les problèmes qui reviennent et les mots exacts utilisés.



### LE PIÈGE À ÉVITER

Un persona généré par l'IA est une **hypothèse**, pas une étude de marché. Ce sont vos conversations réelles qui valident l'idée.

## Construire une offre qui se vend

Une bonne offre donne envie d'acheter parce qu'elle promet une transformation claire, à quelqu'un de précis, dans un délai crédible.

### Les 6 ingrédients d'une offre irrésistible



#### Une promesse

Le résultat concret obtenu, formulé avec les mots du client.



#### Une cible

Pour qui c'est fait, et pour qui ce n'est pas fait.



#### Un contenu

Ce qui est livré : séances, modules, outils, supports.



#### Un prix

Justifié par la valeur du résultat, pas par le temps passé.



#### Une réassurance

Garantie, preuves réelles, méthode expliquée.



#### Un appel à l'action

Une seule prochaine étape, simple et claire.



#### PROMPT À COPIER

Aide-moi à construire mon offre. Client idéal : [...]. Problème : [...]. Ce que je sais faire : [...]. Propose 3 versions d'offre (entrée de gamme, principale, premium) avec pour chacune : la promesse, le contenu, la durée, une fourchette de prix cohérente avec le marché et les objections probables avec une réponse.

### Trouver le bon nom et la bonne promesse



#### PROMPT À COPIER

Propose 10 noms pour cette offre et 10 promesses en une phrase. Évite le jargon et les promesses exagérées. Classe-les selon la clarté pour mon client idéal.

### Fixer son prix sans se brader

Demandez à ChatGPT de calculer votre prix plancher (charges, temps, objectif de revenu), puis de comparer avec les prix observés sur le marché grâce à la recherche web. Votre prix se situe entre les deux, selon la valeur du résultat.



#### HONNÊTÉTÉ OBLIGATOIRE

N'inventez jamais de témoignages ni de résultats clients, même « pour démarrer ». C'est trompeur pour vos clients et interdit par la loi. Au lancement, mettez en avant votre méthode, votre parcours et, dès que possible, de vrais retours.



## Créer votre vitrine en ligne

Votre site et votre page de vente travaillent pour vous jour et nuit. Avec l'IA, vous pouvez les créer en quelques jours au lieu de quelques mois.

### Un site sans coder avec ChatGPT Sites

Depuis 2026, la fonction **Sites** permet de transformer une idée ou un document en site web ou en petite application, directement depuis ChatGPT : page de présentation, page de vente, simulateur de devis, quiz pour vos prospects. Vous pouvez aussi utiliser votre outil habituel (Systeme.io, WordPress, Wix...) en y collant les textes rédigés avec ChatGPT.



#### PROMPT À COPIER

*Crée la structure d'une page de vente pour mon offre [décrire]. Sections : titre accrocheur, problème, solution, bénéfices, contenu de l'offre, pour qui / pas pour qui, présentation de l'auteur, prix, garantie, FAQ, appel à l'action. Rédige chaque section dans un ton [chaleureux et direct].*

### Des visuels professionnels sans graphiste

Avec **ChatGPT Images**, créez vos visuels de réseaux sociaux, couvertures d'ebook, bannières et illustrations. Décrivez le sujet, le style, vos couleurs de marque, le cadrage et le format (carré pour Instagram, vertical pour les stories, horizontal pour une bannière).



#### PROMPT À COPIER

*Crée une image [style : photo réaliste / illustration] de [sujet], dans les tons [vos couleurs]. Format carré. Laisse un espace libre en haut pour le titre « [texte exact] ».*

### Votre identité de marque



#### Charte

Couleurs, typographies, ambiance : décrivez-la une fois, réutilisez-la partout.



#### Ton de voix

Analyse de vos textes pour en tirer 10 règles d'écriture à donner à ChatGPT.



#### Biographie

Votre histoire racontée en version courte, moyenne et longue.

# Installer votre système d'acquisition

Un système d'acquisition est un chemin simple qui transforme un inconnu en prospect, puis en client.

## Le chemin du client en 4 temps

- 1 **Attirer** : des contenus utiles sur le réseau où se trouve votre cible (LinkedIn, Instagram, YouTube, TikTok, Facebook).
- 2 **Capter** : un aimant à prospects gratuit (guide, checklist, mini-formation) en échange d'une adresse email.
- 3 **Convaincre** : une séquence d'emails qui apporte de la valeur et présente votre offre.
- 4 **Convertir** : un appel découverte, une page de vente ou un webinaire.

## Produire du contenu régulièrement



### PROMPT À COPIER

*Mon client idéal : [...]. Mon offre : [...]. Propose 4 piliers de contenu et un calendrier éditorial d'un mois sur [réseau], 3 publications par semaine : date, sujet, format, accroche, appel à l'action. Présente-le en tableau.*

Une idée devient ensuite dix contenus (post, carrousel, vidéo courte, newsletter). Ajoutez toujours une anecdote personnelle.

## Votre aimant à prospects et vos emails



### PROMPT À COPIER

*Propose 5 idées d'aimants à prospects pour [cible] qui donnent envie de découvrir mon offre [...]. Puis rédige une séquence de 5 emails de bienvenue : 3 emails de valeur, 1 email d'histoire personnelle, 1 email de présentation de l'offre.*

## Prospecter sans y passer vos journées

ChatGPT prépare chaque rendez-vous (recherche, questions, objections), personnalise vos premiers messages et, avec les plugins Gmail ou Agenda, rédige vos relances. Vous relisez, vous envoyez.

**La règle des 3 indicateurs** : suivez chaque semaine les prospects captés, les rendez-vous obtenus et les ventes conclues. Le nombre de vues ne paie pas les factures.

# Créer vos assistants IA

Un assistant IA est une version spécialisée de ChatGPT qui connaît vos offres, vos méthodes et vos règles. Vous le briefez une fois, il vous sert tous les jours.

## Des GPTs aux plugins

Jusqu'en 2026, on créait des « GPTs ». Ils s'arrêtent le **11 décembre 2026** et sont remplacés par les **plugins**, qui réunissent vos instructions et méthodes (les « compétences ») et des connexions à vos outils (Gmail, Agenda, Drive, Notion, Canva...). Si vous n'avez pas encore accès à la création de plugins, un **Projet** avec des instructions et vos documents joue le même rôle.

## 5 assistants à créer en priorité



### L'assistant contenu

Écrit vos posts et newsletters dans votre style, à partir de vos idées.



### L'assistant commercial

Prépare devis, propositions et relances à partir de vos notes.



### L'assistant service client

Répond aux questions fréquentes avec vos offres et vos règles.



### L'assistant organisation

Planifie votre semaine et prépare vos réunions.



### L'assistant analyse

Lit vos chiffres et propose des actions concrètes.



### Votre assistant à vous

Celui de la tâche qui vous coûte le plus de temps.

## Le modèle pour créer un assistant



### INSTRUCTIONS D'ASSISTANT

Tu es l'assistant [nom] de [entreprise]. Tu aides [qui] à [quoi]. Méthode : 1. [...] 2. [...] 3. [...]. Sources à utiliser : [mes offres, mes tarifs, ma FAQ]. Ton : [...]. Format de sortie : [...]. Règles : n'invente jamais un prix, un délai ou un résultat ; si une information manque, dis-le et pose la question.



### TESTER AVANT D'UTILISER

Testez votre assistant sur 5 cas réels avant de lui faire confiance, dont au moins un cas piège (une demande de remise, une question hors sujet). Corrigez les instructions, puis recommencez.

## Diriger votre équipe d'agents IA

C'est la grande nouveauté de 2026 : ChatGPT ne se contente plus de répondre. Il peut travailler seul sur des tâches longues, à heure fixe, et même avancer entre deux conversations.

### Les outils de délégation



#### ChatGPT Work

Une tâche complète en plusieurs étapes, jusqu'au livrable : « étudie mes 5 concurrents et livre un rapport ».



#### Les tâches planifiées

Une action régulière ou déclenchée par un événement : « chaque lundi à 8 h, résume l'actualité de mon secteur ».



#### Dots

Des agents qui avancent sur un travail suivi entre vos conversations, comme une veille continue.



#### Les plugins

Les connexions à vos outils, pour lire vos emails, votre agenda ou vos fichiers.

### Bien briefer un agent



#### BRIEF D'AGENT

**Objectif :** [résultat final]. **Contexte :** [qui je suis, pour qui c'est]. **Sources :** [mes fichiers, tel plugin, le web]. **Livrable :** [format, longueur]. **Critères de réussite :** [ce qui rend le résultat bon]. **Limites :** ne rien envoyer, publier ou acheter sans ma validation.

**Gardez le contrôle :** commencez par des tâches sans risque (recherche, synthèse, brouillons) avant de confier des actions. ChatGPT demande confirmation avant les actions sensibles : lisez toujours avant de valider.

### Une semaine type avec votre équipe IA

| Moment                   | Ce que fait votre équipe IA                                  | Ce que vous faites                           |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Lundi 8 h                | Veille du marché et planning de la semaine (tâche planifiée) | Vous lisez en 5 minutes et fixez 3 priorités |
| Chaque matin             | Tri des emails et brouillons de réponses (plugin Gmail)      | Vous relisez et envoyez                      |
| Mardi et jeudi           | Rédaction des contenus du calendrier                         | Vous ajoutez votre anecdote et publiez       |
| Après chaque rendez-vous | Compte rendu, proposition et relance                         | Vous validez prix et engagements             |
| Vendredi 17 h            | Bilan de la semaine et indicateurs                           | Vous décidez des ajustements                 |

# Une équipe complète, **dirigée par vous**

Chaque « collaborateur » est un usage précis de ChatGPT, avec ses instructions, ses documents et ses limites. Vous fixez le cap, vous validez, l'IA prépare et exécute.

## **Vous, la dirigeante ou le dirigeant**

VISION • DÉCISIONS • VALIDATION • RELATION CLIENT



### **Le Rédacteur**

ChatGPT + vos Projets

Posts, newsletters, articles, pages de vente, dans votre style.



### **Le Stratège marketing**

ChatGPT Work

Calendrier éditorial, analyse des concurrents, idées de campagnes.



### **Le Veilleur**

Tâches planifiées • Dots

Surveille votre marché et vous résume l'essentiel chaque semaine.



### **Le Commercial**

Plugins Gmail • Agenda

Prépare les rendez-vous, rédige les relances et les propositions.



### **Le Service client**

Votre assistant (plugin)

Répond aux questions fréquentes avec vos offres et vos règles.



### **L'Assistant administratif**

Plugins • Excel

Devis, factures à vérifier, suivi des paiements, planning.



### **L'Analyste**

Analyse de données

Lit vos chiffres de ventes et de trafic, propose des actions.



### **Le Designer**

ChatGPT Images • Sites

Visuels, carrousels, couvertures, pages de site.



### **PAR OÙ COMMENCER ?**

Ne recrutez pas toute l'équipe d'un coup. Commencez par les deux « collaborateurs » qui vous libèrent le plus de temps, testez-les pendant deux semaines, puis ajoutez les suivants.

# Votre lancement en 90 jours

Un rythme réaliste pour quelqu'un qui démarre, à raison de 5 à 10 heures par semaine. Cochez chaque étape au fur et à mesure.



MOIS 1

## Construire

- ☐ Choisir votre niche et votre client idéal
- ☐ Valider l'idée par 5 à 10 conversations
- ☐ Créer votre offre et votre prix
- ☐ Personnaliser ChatGPT et créer vos Projets
- ☐ Définir votre ton et votre identité de marque



MOIS 2

## Lancer

- ☐ Créer votre site ou page de vente avec Sites
- ☐ Préparer votre aimant à prospects
- ☐ Écrire la séquence d'emails de bienvenue
- ☐ Publier 3 contenus par semaine
- ☐ Créer vos visuels avec ChatGPT Images



MOIS 3

## Accélérer

- ☐ Créer vos 2 premiers assistants IA
- ☐ Programmer veille et bilans automatiques
- ☐ Prospecter avec des messages personnalisés
- ☐ Mesurer chaque semaine vos 3 indicateurs
- ☐ Ajuster et viser vos premiers clients

### VOTRE OBJECTIF À 90 JOURS



Une offre claire, une vitrine en ligne, un flux régulier de prospects, une équipe d'assistants IA qui vous fait gagner du temps chaque semaine. Les résultats dépendent de votre marché et de votre régularité : l'IA accélère le travail, elle ne remplace pas l'action.

# Les règles d'or pour réussir avec l'IA

L'IA est un accélérateur puissant. Ces huit règles évitent les erreurs qui coûtent cher.



## 1. Vérifiez ce qui compte

Chiffres, citations, sources, prix : cliquez, recoupez, recalculez.



## 2. Protégez vos données

Pas de mots de passe, de données bancaires ou d'informations clients sensibles sans offre professionnelle adaptée.



## 3. Restez humain

Votre histoire, vos avis, vos anecdotes : c'est ce qui fait la différence.



## 4. Restez honnête

Pas de faux témoignages, pas de promesses de résultats garantis.



## 5. Soyez précis

Contexte, objectif, contraintes, format : la qualité de la réponse en dépend.



## 6. Capitalisez

Chaque prompt qui marche rejoint votre bibliothèque.



## 7. Gardez la main

L'IA prépare, vous décidez et vous validez.



## 8. Mesurez

Temps gagné, prospects, ventes : jugez sur des faits.

**Ceux qui réussiront avec l'IA ne seront pas ceux qui l'utilisent le plus, mais ceux qui l'utilisent avec méthode.**

Vous avez désormais une vision complète de ce que ChatGPT peut faire pour vous : simplifier votre quotidien, alléger votre travail et lancer votre activité avec une équipe d'assistants à vos côtés. Il reste une étape, la plus importante : passer à l'action.

ET MAINTENANT ?

# Vous avez la carte.

## Voulez-vous un guide ?

Ce guide vous a montré ce qui est possible. La différence entre ceux qui lisent et ceux qui réussissent tient en un mot : la méthode. VS IA BUSINESS LAB vous accompagne pour passer de l'idée au résultat, avec des méthodes simples, vérifiables et adaptées à votre activité.



### Master class

2 heures pour découvrir la méthode professionnelle et repartir avec des prompts prêts à l'emploi.



### Formation Maîtriser ChatGPT

19 chapitres, 30 prompts professionnels, cas pratiques corrigés et ebook complet.



### Coaching

Un accompagnement individuel pour lancer ou développer votre activité avec l'IA.



### Automatisation

La mise en place de vos assistants et de votre équipe d'agents IA, sur mesure.

## Votre prochaine étape : la master class

2 heures pour découvrir la méthode et poser toutes vos questions à Virginie Sarachman.



Virginie Sarachman

VS IA BUSINESS LAB