

L'IA au quotidien

Chapitre 3 : Famille et organisation

10 parcours guidés avec ChatGPT et Claude

Outilsia Pro

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce guide

1

Choisis un parcours

Chaque parcours règle un problème précis du quotidien, en 10 à 20 minutes. Pas besoin de suivre l'ordre.

2

Ouvre une nouvelle conversation

Dans ChatGPT ou Claude (l'outil conseillé est indiqué en haut de chaque parcours). Une nouvelle conversation par parcours.

3

Colle l'étape 1 et réponds

L'IA te pose ses questions une par une. Réponds simplement, des chiffres arrondis suffisent.

4

Enchaîne les étapes

Colle l'étape 2 puis l'étape 3 dans la même conversation : l'IA s'appuie sur tout ce qu'elle sait déjà de toi.

Règle de sécurité : ne donne jamais de numéro de compte, de code, de mot de passe ni d'identifiant. Masque tes données personnelles sur les documents que tu envoies. L'IA peut se tromper : vérifie toujours les montants et les règles officielles avant de décider.

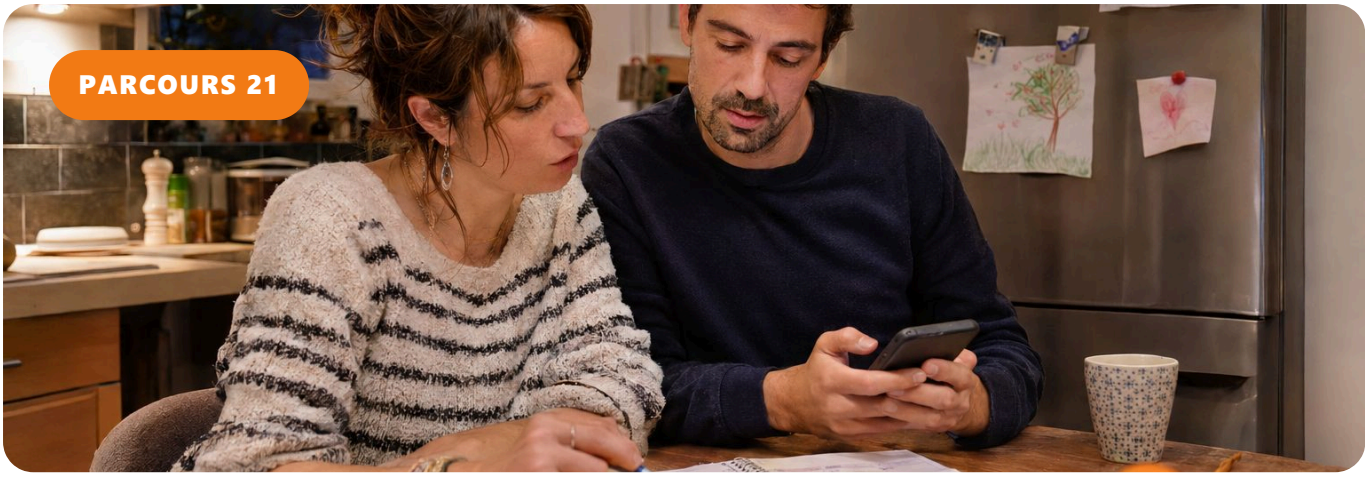


CHAPITRE 3

Famille et organisation

10 parcours pour une vie de famille plus légère : la semaine organisée, les matins, les devoirs, les écrans, les ados, les grandes occasions et les proches à épauler. Chaque parcours se fait en une seule conversation, en 10 à 20 minutes.

📋 **Sur téléphone, plus pratique : la version en ligne avec un bouton « Copier » sous chaque prompt.**
outilsia-pro.fr/g/14d337a4abcc/chapitre-3



La semaine familiale organisée en 15 minutes

15 min | ChatGPT ou Claude | Fini les « qui récupère le petit ce soir ? »

Entre l'école, le travail, le sport et les rendez-vous, une semaine de famille ressemble vite à un puzzle. Posé une fois à plat, tout devient simple, et chacun sait ce qu'il a à faire.

1 Tout mettre à plat

COPIE-COLLE

Tu es un organisateur familial calme et méthodique. Aide-moi à préparer la semaine de ma famille.
Pose-moi tes questions une par une : qui vit à la maison (adultes, enfants, âges), les horaires fixes de chacun (travail, école, garde), les activités et rendez-vous de la semaine, et les contraintes (voiture, horaires décalés, garde alternée).
Attends ma réponse avant de passer à la question suivante.

2 Le planning qui tient

COPIE-COLLE

Avec mes réponses, fais-moi un tableau de la semaine du lundi au dimanche : pour chaque jour, qui dépose, qui récupère, qui prépare le repas, et les rendez-vous. Repère les jours trop chargés et propose une solution pour chacun (échange, covoiturage, préparation la veille).

3 Le message à la famille

COPIE-COLLE

Écris un message court et sympa à envoyer sur le groupe familial pour présenter ce planning, avec la liste de ce que chacun doit faire cette semaine. Termine par une question simple pour que chacun confirme.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Mercredi est le jour rouge : judo à 14h, dentiste à 16h30 et réunion tardive. Solution : covoiturage judo avec la maman de Léo, et le repas du soir préparé mardi. »

ERREUR À ÉVITER

Oublier les imprévus. Demande à l'IA de garder un créneau libre par jour pour absorber les retards.



Les matins sans crise

15 min | ChatGPT ou Claude | Partir à l'heure sans crier

Les matins tendus viennent rarement d'un manque de temps : ils viennent de petites choses faites au dernier moment. Une routine claire, préparée la veille, change l'ambiance de toute la journée.

1 Le diagnostic

COPIE-COLLE

Tu es un coach en organisation familiale, bienveillant et concret. Mes matins sont une course. Pose-moi tes questions une par une : l'heure de lever et de départ, l'âge des enfants, ce qui bloque le plus (habillage, petit-déjeuner, cartables, écrans), et ce qui est déjà préparé la veille.
Attends chaque réponse avant la suivante.

2 La routine minute par minute

COPIE-COLLE

Construis-moi une routine du matin minute par minute, avec ce qui doit être fait la veille au soir pour gagner du temps. Garde 10 minutes de marge avant le départ. Indique pour chaque enfant ce qu'il fait seul selon son âge.

3 La version pour les enfants

COPIE-COLLE

Transforme la routine des enfants en une liste illustrée avec des émojis, simple et motivante, à imprimer et coller sur le frigo. Ajoute une petite récompense de fin de semaine si la routine est tenue.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« La veille : vêtements posés sur la chaise, cartables près de la porte, bols sur la table. Le matin : 7h00 lever, 7h10 petit-déjeuner, 7h30 habillage, 7h45 dents, 7h50 marge, 8h00 départ. »

ERREUR À ÉVITER

Faire une routine trop ambitieuse. Commence par 3 changements seulement pendant une semaine, puis ajoute le reste.



Aider aux devoirs sans s'énerver

10 min | ChatGPT ou Claude (avec une photo de la leçon) | Expliquer une leçon que tu as oubliée depuis longtemps

Les fractions, le passé simple ou la photosynthèse, on les a tous appris, mais on ne sait plus les expliquer. L'IA te prépare l'explication à la bonne hauteur, pour que tu restes le parent qui aide, pas celui qui s'agace.

1 Comprendre la leçon

COPIE-COLLE

Tu es un professeur des écoles patient et pédagogue. Je t'envoie une photo de la leçon (ou je te la recopie). Pose-moi d'abord 2 questions, une par une : la classe de mon enfant et ce qui bloque exactement pour lui. Ensuite, explique-moi la leçon à moi, adulte, en 5 lignes, pour que je sois à l'aise.

2 L'explication pour l'enfant

COPIE-COLLE

Donne-moi maintenant une explication pour mon enfant, avec des mots de son âge, un exemple de la vie quotidienne et un petit dessin ou schéma que je peux reproduire sur une feuille. Propose aussi une phrase d'encouragement si ça bloque.

3 Les exercices pour vérifier

COPIE-COLLE

Crée 5 petits exercices progressifs, du plus facile au plus difficile, avec les corrigés à part pour moi. Ne donne jamais la réponse à l'enfant directement : indique-moi plutôt l'indice à lui souffler s'il bloque.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Une fraction, c'est une pizza partagée. 3/4, c'est : on coupe la pizza en 4 parts égales, et on en prend 3. Dessine la pizza avec lui et faites-le colorier. »

ERREUR À ÉVITER

Faire faire les devoirs par l'IA. Le but est que toi tu expliques : garde les corrigés pour toi.



Les règles d'écrans qui tiennent

15 min | ChatGPT ou Claude | Moins de négociations, plus de calme à la maison

Les écrans sont la première source de disputes dans beaucoup de familles. Des règles claires, choisies ensemble et adaptées à l'âge, se respectent beaucoup mieux que des interdictions au cas par cas.

1 Faire le point

COPIE-COLLE

Tu es un spécialiste de l'éducation au numérique, nuancé et sans jugement. Pose-moi tes questions une par une : l'âge des enfants, les écrans qu'ils utilisent (télé, tablette, console, téléphone), le temps passé à peu près, et les moments qui posent problème.
Attends chaque réponse.

2 Les règles adaptées

COPIE-COLLE

Propose-moi des règles d'écrans adaptées à chaque âge : combien de temps, quand (jamais au repas, pas avant l'école, arrêt avant le coucher), où (pas dans la chambre la nuit), et ce qu'on fait à la place. Explique en une phrase pourquoi chaque règle compte, pour que je puisse l'expliquer aux enfants.

3 Le contrat familial

COPIE-COLLE

Rédige un « contrat écrans » de la famille, court et positif, avec les règles, ce qui se passe si elles sont respectées, et ce qui se passe si elles ne le sont pas. Ajoute une règle pour les parents aussi, pour montrer l'exemple.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Règle n°3 : les téléphones dorment dans la cuisine à partir de 21h, ceux des parents aussi. Pourquoi : la lumière des écrans retarde l'endormissement. »

ERREUR À ÉVITER

Imposer les règles sans en parler. Lis le contrat en famille et laisse les enfants proposer une règle : ils la respecteront mieux.



Parler à un ado quand ça coince

15 min | Claude ou ChatGPT | Renouer le dialogue sans conflit

Portes qui claquent, réponses en un mot, sujets qui fâchent : avec un ado, la façon de dire compte autant que ce qu'on dit. Préparer la conversation évite de tomber dans les mêmes disputes.

1 Comprendre la situation

COPIE-COLLE

Tu es un psychologue spécialiste des adolescents, chaleureux et concret. Je veux aborder un sujet difficile avec mon ado. Pose-moi tes questions une par une : son âge, le sujet (notes, sorties, téléphone, comportement, humeur), ce qui s'est passé les dernières fois qu'on en a parlé, et ce que j'aimerais obtenir.
Attends chaque réponse.

2 Préparer la conversation

COPIE-COLLE

Aide-moi à préparer la conversation : le bon moment et le bon endroit pour la lancer, la première phrase exacte à dire, 3 questions ouvertes à poser, et les phrases à éviter absolument. Donne-moi aussi la réponse à faire s'il se ferme ou s'énerve.

3 L'entraînement

COPIE-COLLE

Joue le rôle de mon ado, de façon réaliste, avec sa mauvaise humeur. Je m'entraîne à lui parler. Après 5 échanges, sors du rôle et dis-moi ce que j'ai bien fait et ce que je peux améliorer.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Plutôt que “Il faut qu'on parle de tes notes”, essaie en voiture : “J'ai l'impression que les cours sont pénibles en ce moment. C'est quoi le plus dur pour toi ?” »

ERREUR À ÉVITER

Vouloir tout régler en une fois. Une seule conversation, un seul sujet, et accepte qu'elle soit courte.



L'anniversaire d'enfant clé en main

20 min | ChatGPT ou Claude | Une fête réussie sans y passer tes soirées

Thème, invitations, jeux, gâteau, goûter, sachets surprises : un anniversaire d'enfant demande beaucoup de petites décisions. L'IA te donne un plan complet que tu n'as plus qu'à suivre.

1 Le cadrage

COPIE-COLLE

Tu es un organisateur de fêtes d'enfants créatif et économe. Pose-moi tes questions une par une : l'âge de mon enfant, ce qu'il aime en ce moment, le nombre d'invités, le lieu (maison, jardin, salle), la durée et mon budget. Attends chaque réponse.

2 Le programme de la fête

COPIE-COLLE

Propose-moi 2 thèmes au choix, puis pour celui que je choisis : le programme heure par heure, 4 jeux adaptés à l'âge avec les règles, le menu du goûter, l'idée de gâteau simple à faire, et la liste de courses complète avec un prix estimé.

3 L'invitation et le rétroplanning

COPIE-COLLE

Écris le texte de l'invitation (avec une version courte pour un message aux parents), et fais-moi un rétroplanning : ce que je fais 3 semaines avant, 1 semaine avant, la veille et le jour même.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Thème “Explorateurs” pour 8 enfants de 7 ans : chasse au trésor dans le jardin, course en sac, atelier boussole en carton, gâteau-volcan au chocolat. Budget total : 65 €. »

ERREUR À ÉVITER

Prévoir trop de jeux. À cet âge, 4 jeux et un temps libre suffisent : garde une activité calme pour la fin.



Préparer l'arrivée d'un bébé

20 min | ChatGPT ou Claude | Arriver serein à la naissance, sans rien oublier

Démarches, équipement, chambre, valise de maternité, organisation des premières semaines : la liste semble infinie. L'IA la découpe mois par mois, pour avancer sans stress.

1 La situation

COPIE-COLLE

Tu es une sage-femme expérimentée et organisée. Nous attendons un bébé. Pose-moi tes questions une par une : le mois de grossesse, si c'est un premier enfant, notre logement (place disponible), notre budget pour l'équipement, et notre mode de garde envisagé.
Attends chaque réponse.

2 Le plan mois par mois

COPIE-COLLE

Fais-moi un plan mois par mois jusqu'à la naissance : les démarches à faire (déclarations, inscriptions, mode de garde), les achats à prévoir dans l'ordre, et la préparation de la maison. Sépare l'équipement indispensable de ce qui peut attendre ou s'acheter d'occasion.

3 La valise et les premières semaines

COPIE-COLLE

Donne-moi la liste complète de la valise de maternité (maman, bébé, papa ou accompagnant), puis un plan d'organisation pour les 3 premières semaines à la maison : repas préparés à l'avance, qui aide quand, et ce qu'on peut laisser tomber sans culpabiliser.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« 6e mois : inscription en crèche à relancer, achat du lit et du siège auto (le seul à acheter neuf). 8e mois : valise prête, 10 repas cuisinés et congelés. »

ERREUR À ÉVITER

Tout acheter neuf et en avance. Beaucoup d'articles servent quelques semaines : demande à l'IA ce qui se trouve facilement d'occasion.



Organiser l'aide pour un parent âgé

20 min | Claude ou ChatGPT | Un parent bien entouré, une charge partagée

Quand un parent vieillit, l'aide repose souvent sur un seul enfant, qui s'épuise. Mettre à plat les besoins et répartir les rôles soulage tout le monde, à commencer par le parent lui-même.

1 Les besoins

COPIE-COLLE

Tu es une assistante sociale spécialisée dans l'accompagnement des personnes âgées, humaine et pratique. Pose-moi tes questions une par une : l'âge et l'état de santé de mon parent, s'il vit seul, ce qu'il fait encore seul et ce qui devient difficile (courses, repas, ménage, médicaments, papiers, déplacements), et qui dans la famille peut aider.
Attends chaque réponse.

2 Le plan d'aide

COPIE-COLLE

Fais-moi un tableau des besoins de la semaine avec, pour chacun, une solution : un membre de la famille, un voisin, un service à domicile ou un aménagement du logement. Indique les organismes à contacter pour se renseigner sur les aides possibles, sans inventer de montants.

3 Le message à la fratrie

COPIE-COLLE

Écris un message à mes frères et sœurs pour proposer cette répartition, de façon douce et sans reproches, avec ce que je propose de prendre en charge moi-même. Termine en proposant un appel de 20 minutes pour en parler.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Lundi et jeudi : courses en ligne livrées (Sophie s'en charge). Mercredi : visite et pilulier de la semaine (toi). Samedi : appel vidéo des petits-enfants. À contacter : le CCAS de sa commune. »

ERREUR À ÉVITER

Décider à la place de ton parent. Présente-lui le plan et laisse-le choisir : son accord compte plus que tout.



Préparer un rendez-vous médical

10 min | ChatGPT ou Claude | Ressortir du cabinet avec toutes tes réponses

Un rendez-vous dure souvent 15 minutes, et on oublie la moitié de ce qu'on voulait dire. En arrivant avec un résumé clair et tes questions, tu aides le médecin et tu te rassures.

1 Le résumé des symptômes

COPIE-COLLE

Tu es un assistant qui aide les patients à préparer leur consultation. Tu ne poses pas de diagnostic. Pose-moi tes questions une par une : pour qui est le rendez-vous, le motif, depuis quand, ce qui aggrave ou soulage, les traitements en cours et les antécédents importants.
Attends chaque réponse.

2 La fiche à apporter

COPIE-COLLE

Rédige une fiche d'une demi-page à apporter au rendez-vous : le motif en une phrase, la chronologie des symptômes, les traitements, et les éléments importants. Ajoute la liste des documents à ne pas oublier (ordonnances, résultats d'analyses, carnet de santé).

3 Les bonnes questions

COPIE-COLLE

Donne-moi les 5 questions les plus utiles à poser au médecin dans ma situation, classées par importance, et une case à côté pour noter ses réponses pendant le rendez-vous.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Motif : toux sèche depuis 3 semaines, pire la nuit.
Question 1 : faut-il faire une radio ou un examen ?
Question 2 : quand revenir si ça ne passe pas ? »

ERREUR À ÉVITER

Prendre les réponses de l'IA pour un avis médical. Elle t'aide à préparer : c'est le médecin qui décide.



Trouver les mots justes pour une grande occasion

15 min | Claude ou ChatGPT | Un discours ou un mot qui touche vraiment

Discours de mariage, mot pour un départ en retraite, message de condoléances, texte pour un anniversaire important : on a des choses à dire, mais on bloque sur la façon. L'IA t'aide à trouver tes mots, pas les siens.

1 Les souvenirs

COPIE-COLLE

Tu es une plume expérimentée, sensible et sincère. Je dois écrire un texte pour une occasion importante. Pose-moi tes questions une par une : l'occasion, la personne concernée et mon lien avec elle, 3 souvenirs ou anecdotes, ce que j'aimerais qu'elle ressente, et la durée ou la longueur souhaitée.
Attends chaque réponse.

2 Le premier jet

COPIE-COLLE

Écris un premier jet avec mes souvenirs, dans un ton naturel, comme si je parlais. Pas de grandes phrases toutes faites. Pour un discours, ajoute des indications de pause et de regard vers le public.

3 La version finale

COPIE-COLLE

Propose-moi 2 variantes de la fin (une émouvante, une avec une touche d'humour), puis donne-moi la version finale que je choisis, avec les mots-clés à garder sur une petite fiche si je dois la dire à l'oral.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Papa, quand j'avais 8 ans, tu m'as appris à faire du vélo dans la cour en courant derrière moi pendant une heure. Aujourd'hui, c'est toi qui commences une nouvelle route. »

ERREUR À ÉVITER

Garder un texte trop parfait. Relis-le à voix haute et remplace chaque phrase que tu ne dirais jamais toi-même.

L'IA peut se tromper : vérifie toujours les montants, les offres et les règles officielles avant de prendre une décision. Ce guide ne remplace pas un conseil professionnel personnalisé. Outilsia Pro.