

# L'IA au quotidien

## Chapitre 4 : Papiers et démarches

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.

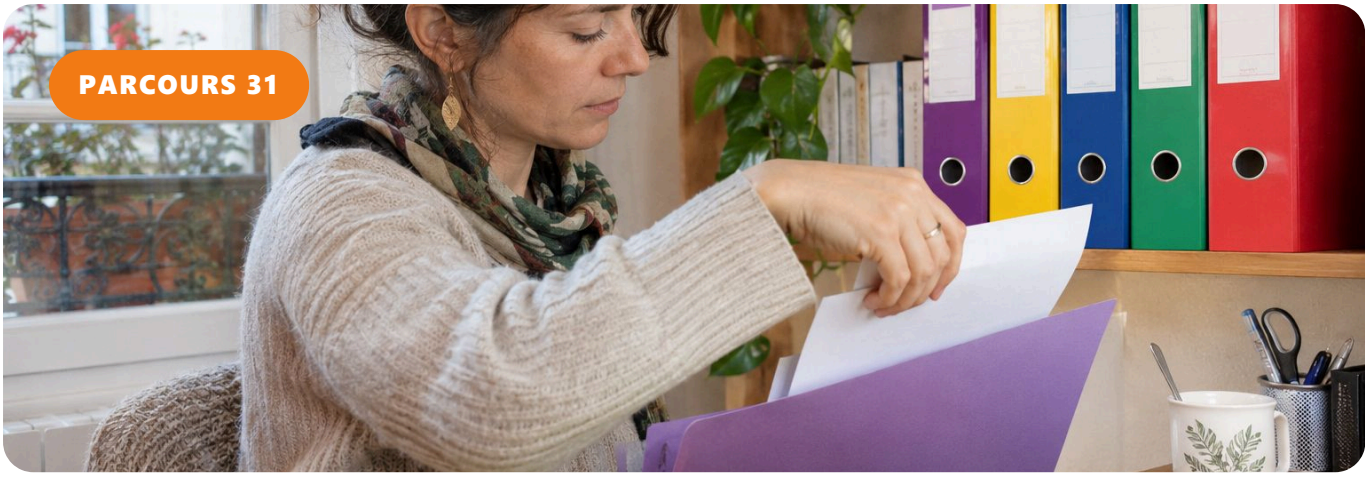


CHAPITRE 4

# Papiers et démarches

10 parcours pour ne plus subir la paperasse : trier, résilier, contester, louer, récupérer une caution, déclarer un sinistre, comprendre un courrier, remplir un formulaire, préparer sa retraite et traverser les démarches d'un deuil. 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-4**




# Le grand tri des papiers

20 min | ChatGPT ou Claude | Retrouver n'importe quel papier en 30 secondes

La boîte à chaussures pleine de courriers, tout le monde l'a. Savoir quoi garder, combien de temps, et où le ranger règle le problème une bonne fois pour toutes.

## 1 L'état des lieux

**COPIE-COLLE**

Tu es un expert en organisation administrative, clair et rassurant. J'ai des papiers en vrac à trier. Pose-moi tes questions une par une : ma situation (seul, en couple, enfants, propriétaire ou locataire, salarié ou indépendant), les types de papiers que j'ai, et si je préfère un classement papier, numérique ou les deux.
Attends chaque réponse.

## 2 Garder ou jeter

**COPIE-COLLE**

Fais-moi un tableau des papiers les plus courants pour ma situation avec, pour chacun, la durée de conservation conseillée et la raison. Sépare ceux qu'il faut garder à vie. Précise que je dois vérifier les durées sur service-public.fr en cas de doute.

## 3 Le système de rangement

**COPIE-COLLE**

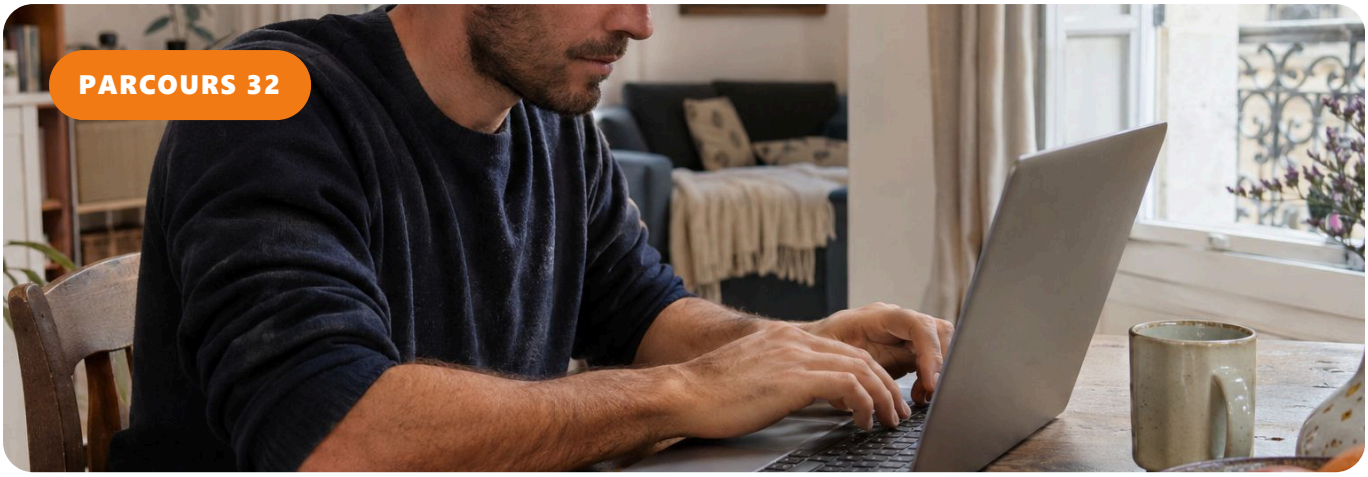
Propose-moi un système de classement simple : les catégories (classeurs ou dossiers numériques), les noms exacts à donner aux fichiers scannés, et une routine de 10 minutes par mois pour que ça reste rangé.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Factures d'électricité : 5 ans. Bulletins de salaire : jusqu'à la retraite. Acte de naissance, livret de famille, diplômes : à vie. Nom de fichier : 2026-03_EDF_facture.pdf. »

**ERREUR À ÉVITER**

Tout jeter d'un coup après le tri. Mets les papiers « à jeter » dans un carton pendant un mois avant de les détruire.




# Résilier un abonnement sans se faire balader

10 min | ChatGPT ou Claude | Arrêter de payer un service que tu n'utilises plus

Salle de sport, box internet, assurance, magazine : résilier semble souvent compliqué exprès. Avec la bonne lettre et les bons arguments, c'est réglé en une fois.

## 1 Le contrat

**COPIE-COLLE**

Tu es un juriste spécialiste des droits des consommateurs, pédagogue. Je veux résilier un abonnement. Pose-moi tes questions une par une : le type de contrat, la date de souscription, s'il y a un engagement, la raison de la résiliation, et ce que j'ai déjà tenté.
Attends chaque réponse.

## 2 Mes droits

**COPIE-COLLE**

Explique-moi simplement mes options pour résilier dans ma situation (en ligne, par courrier, préavis, frais éventuels), en citant les règles générales à vérifier dans mes conditions de contrat. Dis-moi clairement si un justificatif m'est demandé.

## 3 La lettre prête à envoyer

**COPIE-COLLE**

Rédige la lettre ou le message de résiliation complet, avec les mentions utiles (numéro de client, date d'effet demandée, demande de confirmation écrite). Indique-moi comment l'envoyer pour garder une preuve, et quoi faire si je n'ai pas de réponse sous 15 jours.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Objet : résiliation de mon contrat n°45821. Je vous demande de résilier mon abonnement à compter du 30 avril, et de m'adresser une confirmation écrite de cette résiliation. »

**ERREUR À ÉVITER**

Arrêter simplement le prélèvement à la banque. Le contrat continue et des frais peuvent s'ajouter : résilie d'abord, proprement.




# Contester une contravention

15 min | Claude ou ChatGPT | Faire valoir tes droits sans avocat

Une amende injustifiée, une erreur de plaque, un véhicule vendu, un panneau absent : contester est possible, mais il faut respecter un délai et une forme précise.

## 1 Les faits

**COPIE-COLLE**

Tu es un juriste qui aide les particuliers face aux contraventions, prudent et précis. Pose-moi tes questions une par une : le type d'infraction indiqué, la date de l'avis, ce que je conteste et pourquoi, et les preuves dont je dispose (photos, ticket, témoin, carte grise).
Attends chaque réponse.

## 2 Mes chances et la marche à suivre

**COPIE-COLLE**

Dis-moi honnêtement si ma contestation semble fondée et pourquoi. Explique la marche à suivre en général (délai, site de l'ANTAI ou courrier, consignation éventuelle), en me rappelant de vérifier les délais indiqués sur mon avis.

## 3 La contestation rédigée

**COPIE-COLLE**

Rédige le texte de ma contestation, factuel et poli, avec la liste des pièces à joindre. Ajoute la liste de ce que je dois garder comme preuves de mon envoi.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Je conteste l'avis n°… : le véhicule immatriculé AB-123-CD a été vendu le 12 février, soit 3 semaines avant l'infraction. Pièce jointe : certificat de cession. »

**ERREUR À ÉVITER**

Laisser passer le délai ou payer avant de contester. Payer vaut reconnaissance de l'infraction : lis bien ton avis avant tout.




# Le dossier de location qui passe devant les autres

15 min | ChatGPT ou Claude | Décrocher l'appartement que tu vises

Pour un bon logement, les propriétaires reçoivent parfois des dizaines de dossiers. Un dossier complet, bien présenté, avec un petit mot soigné, fait souvent la différence.

## 1 Ma situation

**COPIE-COLLE**

Tu es un agent immobilier expérimenté qui aide les locataires. Pose-moi tes questions une par une : le logement visé (loyer, ville), mes revenus et ma situation professionnelle, si j'ai un garant ou une garantie type Visale, et mes points faibles éventuels (période d'essai, indépendant, premier logement).
Attends chaque réponse.

## 2 La liste des pièces

**COPIE-COLLE**

Donne-moi la liste des pièces à préparer pour ma situation, en me rappelant celles qu'un propriétaire n'a pas le droit de demander. Pour chaque point faible, propose une façon de rassurer le propriétaire.

## 3 Le mot de présentation

**COPIE-COLLE**

Rédige un mot de présentation court et chaleureux à joindre au dossier ou à envoyer par mail après la visite : qui je suis, pourquoi ce logement, et pourquoi je serai un locataire fiable. Donne aussi le nom de fichier idéal pour le dossier en PDF.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Bonjour Madame, merci pour la visite de ce matin. Infirmière en CDI à l'hôpital à 10 minutes, je cherche un logement calme pour m'installer durablement. Mon dossier complet est joint, garantie Visale incluse. »

**ERREUR À ÉVITER**

Envoyer les pièces en 12 fichiers séparés. Un seul PDF, dans l'ordre, nommé clairement : le propriétaire le lit en premier.




# Récupérer ta caution après l'état des lieux

15 min | Claude ou ChatGPT | Récupérer ton dépôt de garantie en entier

Des retenues sur la caution sont parfois abusives : usure normale facturée, délai dépassé, montant sans justificatif. Connaître les règles et écrire la bonne lettre suffit souvent à tout récupérer.

## 1 Les faits

**COPIE-COLLE**

Tu es un juriste spécialiste des relations entre locataires et propriétaires. Pose-moi tes questions une par une : la date de remise des clés, ce que disent l'état des lieux d'entrée et de sortie, le montant de la caution, les retenues annoncées et leurs justificatifs.
Attends chaque réponse.

## 2 Ce qui est justifié ou non

**COPIE-COLLE**

Analyse chaque retenue : est-elle justifiée, discutable ou abusive, et pourquoi (usure normale, vétusté, absence de facture). Rappelle-moi les règles générales sur le délai de restitution, en me conseillant de les vérifier sur service-public.fr.

## 3 La lettre de réclamation

**COPIE-COLLE**

Rédige une lettre de demande de restitution ferme et polie, avec le montant réclamé et le délai de réponse. Ajoute la suite si le propriétaire ne répond pas : relance, conciliateur de justice, commission départementale de conciliation.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Retenue de 180 € pour la peinture du salon : discutable. Après 6 ans d'occupation, le jaunissement des murs relève de l'usure normale, qui ne peut pas être facturée au locataire. »

**ERREUR À ÉVITER**

Partir sans photos datées le jour de l'état des lieux de sortie. Prends-en toujours, pièce par pièce, avant de rendre les clés.




# Déclarer un sinistre à ton assurance

15 min | ChatGPT ou Claude (avec des photos) | Être indemnisé vite et correctement

Dégât des eaux, vol, bris de glace, tempête : après le choc, il faut déclarer vite et bien. Une déclaration complète évite les allers-retours et les mauvaises surprises.

## 1 Ce qui s'est passé

**COPIE-COLLE**

Tu es un expert en assurance habitation et auto, qui défend les assurés. Pose-moi tes questions une par une : le type de sinistre, la date et l'heure, ce qui est endommagé, s'il y a un tiers en cause, et les preuves que j'ai (photos, factures, constat, dépôt de plainte).
Attends chaque réponse.

## 2 Les urgences et les délais

**COPIE-COLLE**

Dis-moi ce que je dois faire tout de suite pour limiter les dégâts et protéger mes droits, et le délai habituel de déclaration pour ce type de sinistre, en me rappelant de le vérifier dans mon contrat. Donne-moi la liste des justificatifs à rassembler.

## 3 La déclaration rédigée

**COPIE-COLLE**

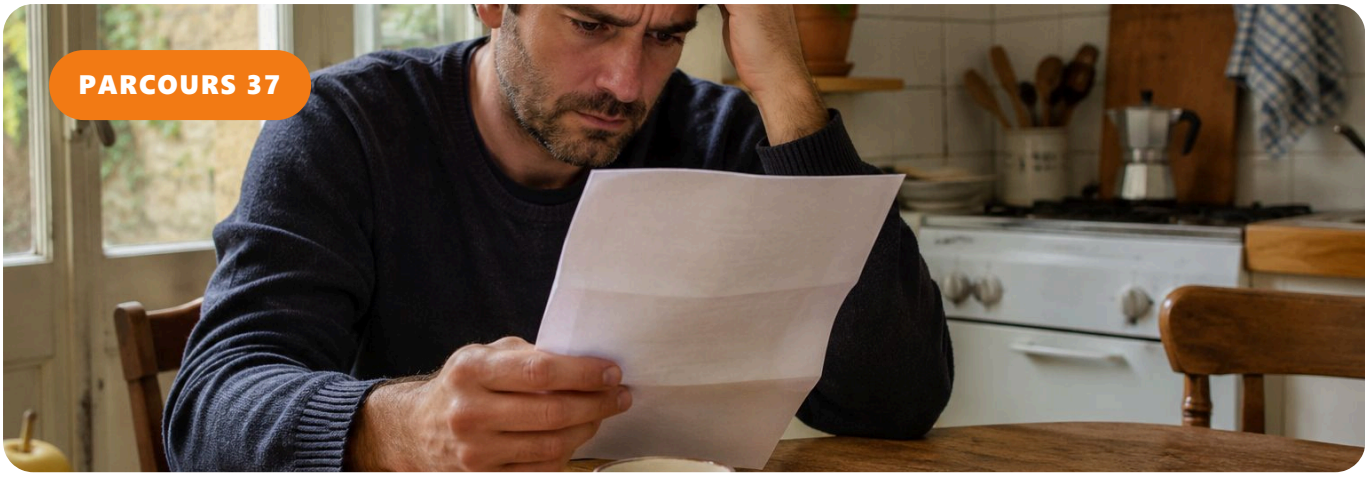
Rédige ma déclaration de sinistre claire et chronologique, avec la liste des biens endommagés et leur valeur estimée. Ajoute 3 questions à poser à mon assureur (franchise, passage d'un expert, délai d'indemnisation).

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Le 14 mars vers 7h, j'ai constaté une fuite d'eau provenant de l'appartement du dessus. Dommages : plafond de la cuisine taché, parquet gondolé sur 4 m². Photos et constat amiable joints. »

**ERREUR À ÉVITER**

Jeter les objets abîmés avant le passage de l'expert. Garde-les, ou au minimum photographie-les sous tous les angles.




# Comprendre un courrier administratif qui fait peur

10 min | ChatGPT ou Claude (avec une photo du courrier) | Savoir en 5 minutes si c'est grave et quoi faire

Mise en demeure, avis de recouvrement, courrier de commissaire de justice, relance d'un organisme : le vocabulaire fait peur. Souvent, la solution est simple quand on comprend ce qui est demandé.

## 1 La traduction

**COPIE-COLLE**

Tu es un juriste qui explique les courriers officiels en langage simple. Je t'envoie la photo du courrier (j'ai masqué mes données personnelles). Dis-moi en 5 phrases simples : qui m'écrit, ce qu'on me reproche ou me demande, le montant éventuel, et la date limite.

## 2 Le niveau d'urgence

**COPIE-COLLE**

Dis-moi si ce courrier semble officiel ou s'il présente des signes d'arnaque. Puis classe la situation : à régler tout de suite, à contester, ou à vérifier. Explique ce qui se passe si je ne réponds pas, sans dramatiser.

## 3 La réponse

**COPIE-COLLE**

Rédige la réponse adaptée (demande de justificatifs, contestation, demande d'échéancier ou de délai), et dis-moi comment l'envoyer pour garder une preuve. Indique vers qui me tourner si j'ai besoin d'aide gratuite (point justice, association de consommateurs).

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« C'est une relance amiable pour une facture d'eau de 84 €, pas une procédure. Tu as jusqu'au 30 avril. Si tu ne peux pas payer d'un coup, demande un échéancier : voici le message. »

**ERREUR À ÉVITER**

Appeler un numéro ou payer via un lien présent dans le courrier sans vérifier. Contacte toujours l'organisme par ses coordonnées officielles.




# Remplir un formulaire Cerfa sans erreur

15 min | ChatGPT ou Claude (avec le formulaire) | Un dossier accepté du premier coup

Une case mal remplie, et le dossier revient des semaines plus tard. L'IA t'explique chaque rubrique en langage simple et vérifie avec toi avant l'envoi.

## 1 Le formulaire

COPIE-COLLE

Tu es un agent d'accueil en mairie, patient et précis. Je t'envoie le formulaire (photo ou PDF) que je dois remplir. Dis-moi d'abord à quoi il sert et quelles pièces justificatives je vais devoir joindre. Puis pose-moi tes questions une par une pour remplir les rubriques difficiles.
Attends chaque réponse.

## 2 Rubrique par rubrique

COPIE-COLLE

Pour chaque rubrique du formulaire, dis-moi exactement quoi écrire avec mes réponses, en signalant les cases où l'on se trompe souvent. Si une information te manque, dis-moi où la trouver (avis d'imposition, carte grise, livret de famille).

## 3 La vérification finale

COPIE-COLLE

Fais-moi une liste de vérification avant envoi : signatures, dates, cases à cocher, pièces jointes, copies à garder pour moi, et le mode d'envoi conseillé.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Rubrique 3, “numéro fiscal” : c'est le numéro à 13 chiffres en haut à gauche de ton avis d'impôt, pas le numéro de l'avis lui-même. C'est l'erreur la plus fréquente. »

**ERREUR À ÉVITER**

Utiliser une ancienne version du formulaire. Télécharge-le toujours sur service-public.fr le jour où tu le remplis.




# Préparer ta retraite : vérifier ton relevé de carrière

20 min | Claude ou ChatGPT | Ne perdre aucun trimestre

Des périodes oubliées (petits boulots, chômage, service militaire, enfants, années à l'étranger) peuvent faire baisser ta pension. Les repérer tôt laisse le temps de les faire corriger.

## 1 Mon parcours

**COPIE-COLLE**

Tu es un conseiller retraite pédagogue. Je veux vérifier mon relevé de carrière (téléchargeable sur info-retraite.fr). Pose-moi tes questions une par une : mon année de naissance, mon parcours année par année (emplois, chômage, études, congés maternité ou parentaux, périodes à l'étranger), et le nombre d'enfants.
Attends chaque réponse.

## 2 Les trous à repérer

**COPIE-COLLE**

Je te recopie mon relevé (sans mon numéro de sécurité sociale). Compare-le avec mon parcours et liste les périodes qui semblent manquer ou incomplètes. Pour chacune, dis-moi quel justificatif chercher (bulletins de salaire, attestation Pôle emploi ou France Travail, livret militaire).

## 3 La demande de correction

**COPIE-COLLE**

Rédige la demande de régularisation à envoyer via mon espace en ligne, période par période, avec les justificatifs à joindre. Fais-moi aussi un calendrier des démarches à faire avant mon départ à la retraite.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Année 1998 : 0 trimestre indiqué, alors que tu as travaillé 5 mois en saisonnier. Justificatif à chercher : bulletins de salaire ou certificat de travail de l'employeur. »

**ERREUR À ÉVITER**

Attendre la dernière année pour vérifier. Les justificatifs sont plus faciles à retrouver 10 ans avant qu'au dernier moment.




# Les démarches après un décès, pas à pas

20 min | Claude ou ChatGPT | Ne rien oublier dans un moment difficile

Quand un proche disparaît, les démarches tombent au pire moment. Une liste claire, dans le bon ordre, avec les courriers prêts, permet de se concentrer sur l'essentiel.

## 1 La situation

**COPIE-COLLE**

Tu es un conseiller qui accompagne les familles en deuil, doux et très organisé. Pose-moi tes questions une par une, avec délicatesse : mon lien avec la personne, la date du décès, si elle était salariée ou retraitée, propriétaire ou locataire, et si un notaire est déjà contacté.
Attends chaque réponse.

## 2 La liste dans l'ordre

**COPIE-COLLE**

Fais-moi la liste des démarches dans l'ordre chronologique : les premiers jours, la première semaine, le premier mois, les 6 premiers mois. Pour chacune : qui contacter et quel document préparer. Rappelle-moi que service-public.fr propose aussi un guide officiel.

## 3 Les courriers prêts

**COPIE-COLLE**

Rédige un modèle de courrier de notification de décès adaptable à chaque organisme (banque, caisse de retraite, assurance, fournisseurs, bailleur), avec la liste des pièces à joindre et un tableau de suivi pour cocher chaque démarche faite.

**EXEMPLE DE RÉSULTAT**

« Première semaine : prévenir l'employeur ou la caisse de retraite, la banque et l'assurance. Premier mois : contacter le notaire, résilier ou transférer les abonnements. »

**ERREUR À ÉVITER**

Tout porter seul. Partage le tableau de suivi avec un frère, une sœur ou un ami : chacun prend quelques lignes.

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.