

L'IA au quotidien

Chapitre 5 : Apprendre et progresser

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

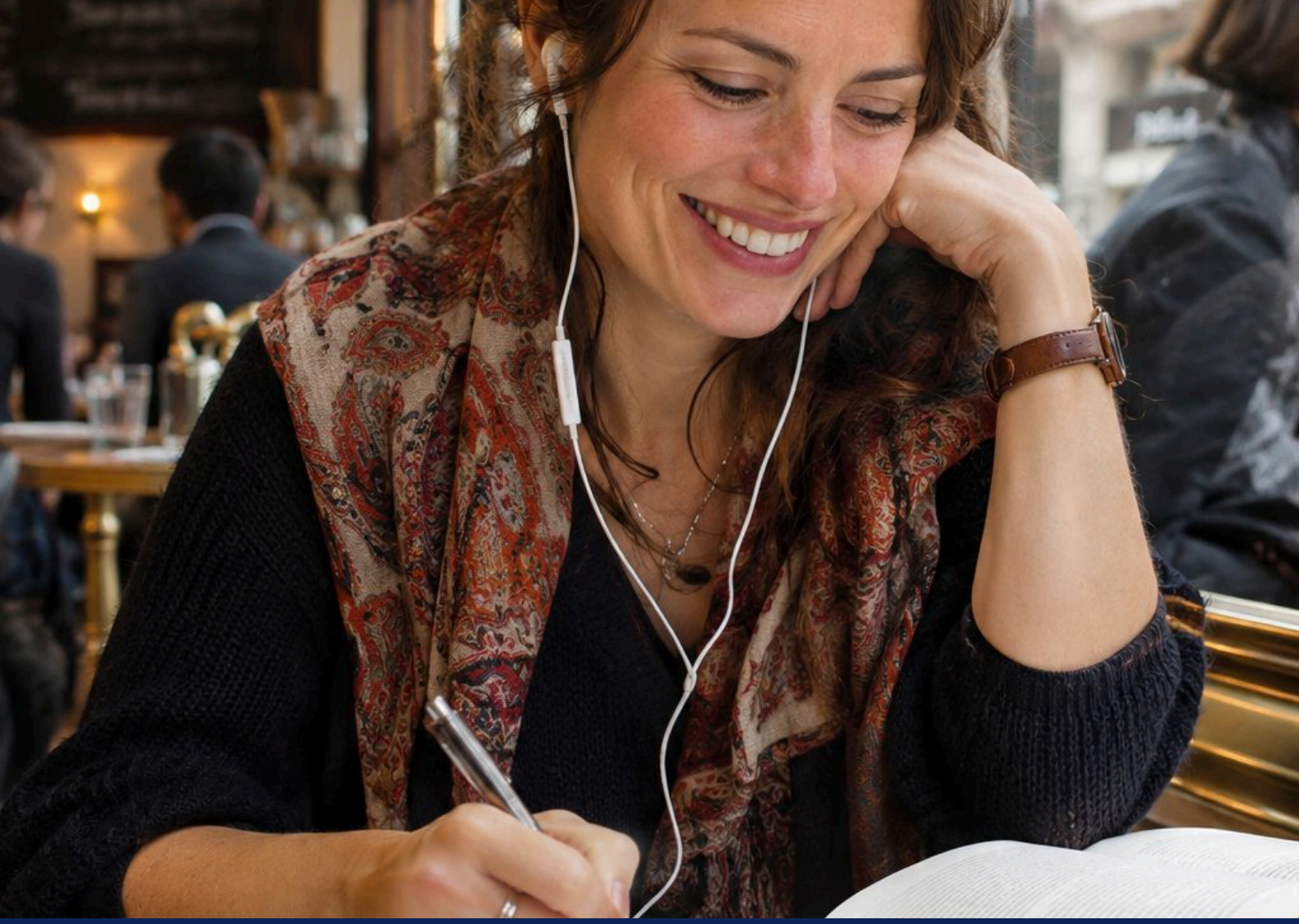
L'IA te pose ses questions une par une. Réponds simplement, des chiffres arrondis suffisent.

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.

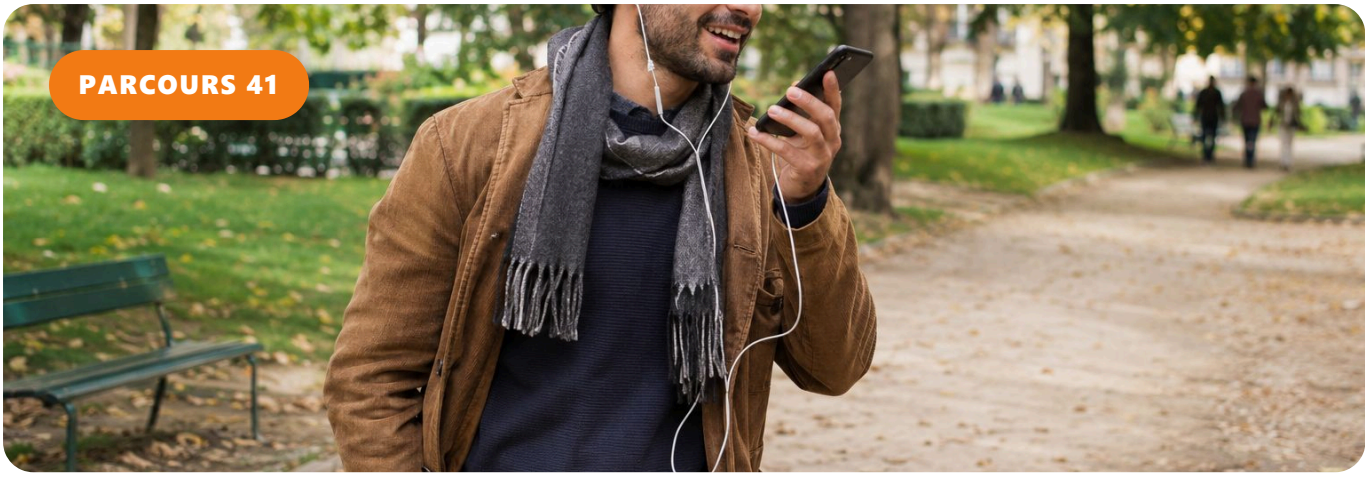


CHAPITRE 5

Apprendre et progresser

10 parcours pour avancer, au travail comme dans la vie : une langue, un CV, un entretien, une reconversion, un sujet difficile, des livres, la prise de parole, un logiciel, une bonne habitude et une augmentation. 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-5



Apprendre une langue avec un prof particulier

15 min par jour | ChatGPT (mode vocal) ou Claude | Parler enfin, sans peur du ridicule

Les applis apprennent des mots, mais on n'ose toujours pas parler. Avec l'IA, tu as un professeur patient, disponible à toute heure, qui corrige sans jamais juger.

1 Le niveau et l'objectif

COPIE-COLLE

Tu es un professeur de langue bienveillant et exigeant. Je veux progresser en [langue]. Pose-moi tes questions une par une : pourquoi j'apprends (voyage, travail, famille), mon niveau à peu près, le temps que j'ai chaque jour, et les situations où je veux être à l'aise.
Attends chaque réponse, puis fais-moi un petit test de 5 questions pour vérifier mon niveau.

2 La conversation corrigée

COPIE-COLLE

Faisons une conversation sur une situation réelle de mon choix (commander au restaurant, se présenter, parler de son travail). Parle-moi à mon niveau, une phrase à la fois. Après chacune de mes réponses, donne-moi la version correcte et une seule explication courte, puis continue.

3 La fiche du jour

COPIE-COLLE

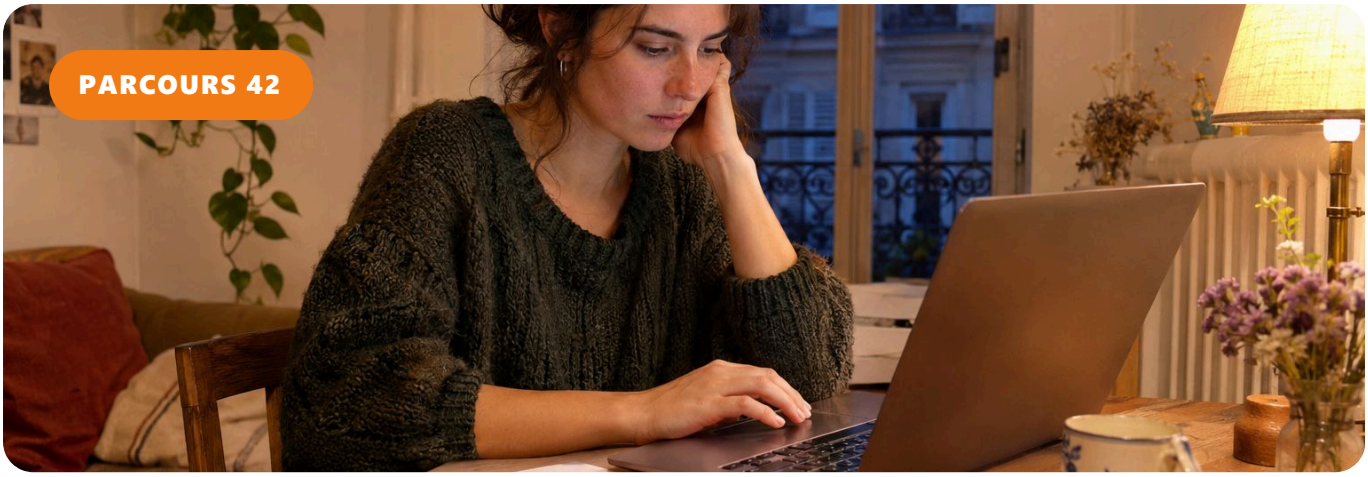
À la fin, fais-moi une fiche de révision : les 10 mots et expressions utiles de la séance, mes 3 erreurs principales avec la correction, et un mini-défi pour demain.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Tu as dit “I am agree”. On dit “I agree”, sans “am”. Très bonne phrase sinon. Maintenant, dis-moi ce que tu as mangé hier soir. »

ERREUR À ÉVITER

Ne faire que lire. Utilise le mode vocal de l'application sur ton téléphone : c'est en parlant qu'on progresse.



Refaire ton CV en une soirée

20 min | ChatGPT ou Claude | Un CV clair qui donne envie de t'appeler

Un recruteur passe en moyenne quelques secondes sur un CV. Le tien doit montrer tout de suite ce que tu sais faire, avec des résultats concrets, pas une liste de tâches.

1 Mon parcours

COPIE-COLLE

Tu es un recruteur expérimenté qui aide les candidats. Pose-moi tes questions une par une : le poste visé, mes expériences (poste, entreprise, dates, ce que je faisais), mes réussites concrètes avec des chiffres si possible, mes diplômes et formations, et mes compétences.
Attends chaque réponse et creuse quand je reste vague.

2 Le CV rédigé

COPIE-COLLE

Rédige mon CV pour le poste visé : un titre clair, un résumé de 3 lignes, les expériences avec des phrases qui commencent par un verbe d'action et un résultat, puis les compétences. Une page maximum. Ne rajoute rien que je n'ai pas dit.

3 L'adaptation à une offre

COPIE-COLLE

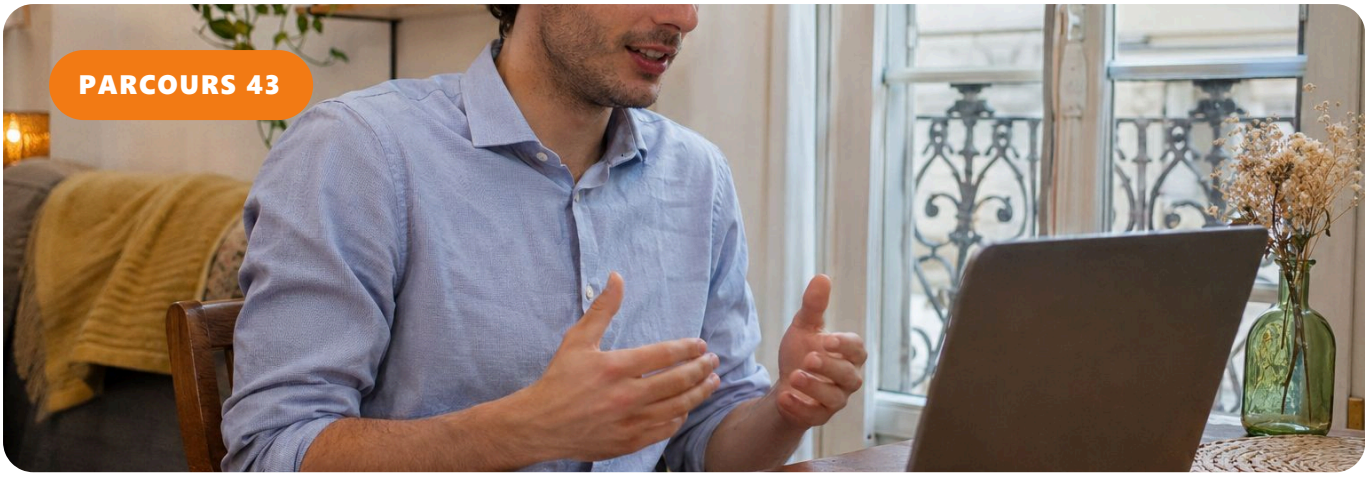
Je te colle maintenant une offre d'emploi. Indique-moi les mots-clés importants, ce qui manque dans mon CV, et ajuste le résumé et les expériences pour cette offre, sans rien inventer.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Avant : “Gestion des stocks”. Après : “Réorganisation des stocks du magasin : 30 % de ruptures en moins en 6 mois.” »

ERREUR À ÉVITER

Laisser l'IA inventer des compétences ou des chiffres. Tout ce qui est écrit doit pouvoir être expliqué en entretien.



S'entraîner à l'entretien d'embauche

20 min | ChatGPT (mode vocal) ou Claude | Arriver confiant, avec des réponses prêtes

En entretien, ce n'est pas toujours le meilleur profil qui gagne, c'est celui qui s'est le mieux préparé. Une répétition générale avec l'IA retire une grande partie du stress.

1 Le contexte

COPIE-COLLE

Tu es un recruteur exigeant mais juste. Je passe un entretien bientôt. Pose-moi tes questions une par une : le poste, l'entreprise, mon parcours en quelques lignes, et ce qui m'inquiète le plus dans cet entretien. Attends chaque réponse.

2 La simulation

COPIE-COLLE

Fais-moi passer l'entretien comme un vrai recruteur : une question à la fois, dont les classiques (présente-toi, pourquoi nous, tes défauts, une difficulté surmontée) et 2 questions pièges propres à ce poste. Attends ma réponse avant la question suivante, sans commenter pendant l'entretien.

3 Le débrief

COPIE-COLLE

Sors du rôle et fais-moi un débrief : mes 3 meilleures réponses, les 3 à retravailler avec une meilleure version, et 3 questions intelligentes à poser au recruteur à la fin.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Ta réponse sur ton défaut était trop vague. Mieux : “J'ai tendance à vouloir tout vérifier moi-même. J'ai appris à déléguer avec un point d'étape chaque semaine.” »

ERREUR À ÉVITER

Apprendre les réponses par cœur. Retiens les idées et tes exemples, pas les phrases : tu seras plus naturel.



Trouver la reconversion qui te ressemble

20 min | Claude ou ChatGPT | Des pistes concrètes au lieu de tourner en rond

Envie de changer de métier, mais pour faire quoi ? Plutôt que de chercher au hasard, l'IA part de ce que tu aimes, de ce que tu sais faire et de tes contraintes pour proposer des pistes réalistes.

1 Le portrait

COPIE-COLLE

Tu es un conseiller en évolution professionnelle, à l'écoute et réaliste. Pose-moi tes questions une par une : mon métier actuel et ce qui ne me convient plus, ce que j'aime faire (au travail et en dehors), mes compétences, mes contraintes (revenus, région, temps de formation possible) et mes valeurs.
Attends chaque réponse.

2 Les pistes

COPIE-COLLE

Propose-moi 5 métiers qui correspondent à mon portrait. Pour chacun : pourquoi il me correspond, une journée type, le niveau de formation habituel, et les points de vigilance. Classe-les du plus accessible au plus ambitieux.

3 Le plan pour tester

COPIE-COLLE

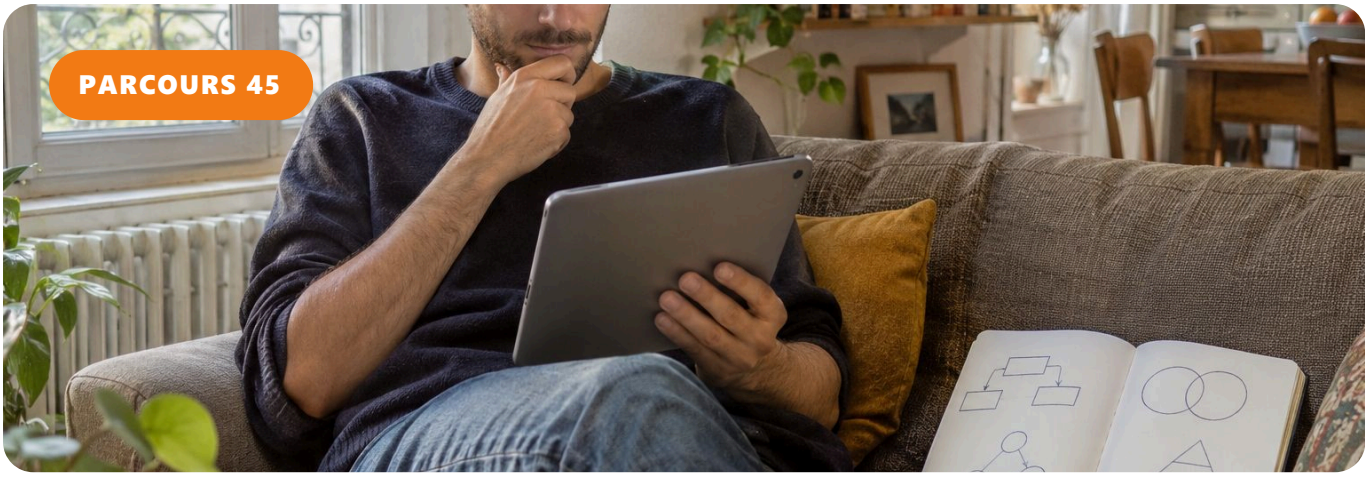
Pour les 2 pistes que je choisis, fais-moi un plan d'action sur 30 jours pour vérifier sans prendre de risque : personnes à interroger, sites officiels à consulter pour les formations et le CPF, et une façon de tester le métier (stage d'observation, bénévolat, projet).

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Piste 2 : formateur pour adultes. Tes 12 ans d'expérience en atelier et ton goût pour expliquer collent bien. À tester : animer une session pour les nouveaux de ton entreprise. »

ERREUR À ÉVITER

Démissionner sur un coup de tête. Teste d'abord la piste pendant un mois, en gardant ton emploi.



Comprendre un sujet difficile en 20 minutes

20 min | Claude ou ChatGPT | Enfin comprendre ce dont tout le monde parle

Inflation, crypto, retraite par points, réchauffement climatique, un diagnostic médical : certains sujets paraissent réservés aux experts. Expliqués étape par étape, avec des exemples simples, ils deviennent clairs.

1 Le point de départ

COPIE-COLLE

Tu es un excellent vulgarisateur, qui explique avec des images de la vie de tous les jours. Je veux comprendre [sujet]. Pose-moi d'abord 2 questions, une par une : ce que j'en sais déjà, et pourquoi je veux le comprendre. Ensuite, explique-moi l'essentiel en 5 phrases, comme à un ado curieux de 14 ans.

2 Approfondir

COPIE-COLLE

Explique-moi maintenant le sujet plus en détail, en 4 parties courtes avec un exemple concret pour chacune. Après chaque partie, pose-moi une question simple pour vérifier que j'ai compris, et attends ma réponse avant de continuer.

3 Retenir et vérifier

COPIE-COLLE

Fais-moi une fiche résumé de 10 lignes, les 3 idées reçues fausses sur ce sujet, et les sources fiables où je peux vérifier et approfondir.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« L'inflation, c'est quand ton billet de 20 € achète un peu moins chaque année. En 2020, il remplissait ce panier de courses. Aujourd'hui, il manque le fromage et le café. »

ERREUR À ÉVITER

Croire tout ce que dit l'IA sur un sujet d'actualité ou de santé. Vérifie toujours les chiffres auprès des sources qu'elle te donne.



Lire plus et retenir ce que tu lis

15 min | Claude ou ChatGPT | Garder l'essentiel de chaque livre

On finit un livre, et trois mois plus tard on n'en retient presque rien. L'IA t'aide à choisir tes lectures, puis à transformer chaque livre en idées que tu appliques vraiment.

1 Choisir quoi lire

COPIE-COLLE

Tu es un libraire passionné et un coach de lecture. Pose-moi tes questions une par une : les livres que j'ai aimés, ce que je veux apprendre ou ressentir en ce moment, et le temps que j'ai pour lire.
Attends chaque réponse, puis propose-moi 5 livres avec une phrase pour chacun sur ce qu'il m'apportera.

2 Le plan de lecture

COPIE-COLLE

Pour le livre que je choisis, fais-moi un plan de lecture réaliste (pages par jour) et 3 questions à garder en tête pendant ma lecture pour lire de façon active.

3 La fiche après lecture

COPIE-COLLE

Je te donne maintenant mes notes et ce que j'ai retenu du livre. Pose-moi 5 questions pour vérifier ce que j'ai compris, puis aide-moi à écrire une fiche : les 5 idées principales, la phrase à retenir, et 3 actions concrètes à appliquer dans ma vie.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Idée n°1 du livre : les petites habitudes comptent plus que les grands objectifs. Action : poser mon livre sur l'oreiller chaque matin pour lire 10 pages le soir. »

ERREUR À ÉVITER

Demander à l'IA le résumé du livre au lieu de le lire. Utilise-la pour mieux lire, pas pour lire à ta place.



Prendre la parole en public sans stress

20 min | ChatGPT (mode vocal) ou Claude | Parler devant un groupe avec assurance

Réunion, présentation, assemblée de parents d'élèves, toast : parler devant les autres fait peur à presque tout le monde. Une intervention bien construite et répétée change tout.

1 Le cadre

COPIE-COLLE

Tu es un coach en prise de parole, encourageant et précis. Pose-moi tes questions une par une : l'occasion, le public, la durée, le message principal que je veux faire passer, et ce qui me stresse le plus.
Attends chaque réponse.

2 La structure

COPIE-COLLE

Construis mon intervention : une accroche qui capte l'attention dès la première phrase, 3 idées maximum avec un exemple chacune, et une conclusion qui marque. Écris-la comme je la dirais à l'oral, avec des phrases courtes.

3 La répétition

COPIE-COLLE

Je vais te dire mon intervention à voix haute. Ensuite, donne-moi 3 conseils pour l'améliorer (clarté, rythme, longueur) et 3 techniques simples contre le trac à utiliser 5 minutes avant de commencer.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Accroche : “Levez la main si vous avez déjà cherché vos clés pendant 10 minutes ce mois-ci.” Puis : “Aujourd'hui, je vais vous montrer comment notre équipe peut gagner ce temps-là chaque semaine.” »

ERREUR À ÉVITER

Lire ton texte mot à mot. Garde une fiche avec 5 mots-clés et regarde le public.



Apprendre un logiciel par la pratique

20 min | ChatGPT ou Claude | Maîtriser Excel, Word ou Canva sur tes propres fichiers

Les tutoriels vidéo durent des heures et ne parlent jamais de ton cas. L'IA t'apprend le logiciel directement sur ce dont tu as besoin, étape par étape.

1 Le besoin

COPIE-COLLE

Tu es un formateur en bureautique patient, qui part toujours d'un cas concret. Pose-moi tes questions une par une : le logiciel, ma version (ordinateur, en ligne, téléphone), mon niveau, et la tâche précise que je veux savoir faire.
Attends chaque réponse.

2 Le pas à pas

COPIE-COLLE

Guide-moi pour réaliser ma tâche, une étape à la fois, avec le nom exact des menus et des boutons. Attends que je te dise « fait » avant de passer à l'étape suivante. Si je bloque, propose une autre façon de faire.

3 Pour aller plus loin

COPIE-COLLE

Maintenant que c'est fait, donne-moi les 5 astuces ou raccourcis les plus utiles pour ce type de tâche, puis un petit exercice d'entraînement à faire seul, avec la solution à part.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Étape 3 : sélectionne la colonne B, puis clique sur Données, puis Trier de A à Z. Dis-moi “fait” quand c'est bon. »

ERREUR À ÉVITER

Vouloir tout apprendre d'un coup. Une tâche réelle par séance : c'est comme ça qu'on retient.



Une bonne habitude tenue 30 jours

15 min | Claude ou ChatGPT | Enfin tenir une résolution

Sport, lecture, sommeil, moins de téléphone : la motivation des premiers jours disparaît vite. Une habitude minuscule, bien placée dans ta journée et suivie, a beaucoup plus de chances de durer.

1 L'objectif

COPIE-COLLE

Tu es un coach en habitudes, bienveillant et pragmatique. Pose-moi tes questions une par une : l'habitude que je veux prendre, pourquoi elle compte pour moi, ce qui m'a fait abandonner les fois précédentes, et à quoi ressemble ma journée type.
Attends chaque réponse.

2 Le plan minuscule

COPIE-COLLE

Transforme mon objectif en une version minuscule pour commencer (2 minutes maximum), accrochée à une habitude que j'ai déjà. Puis fais-moi un plan de progression sur 30 jours, semaine par semaine, et un plan B pour les jours difficiles.

3 Le suivi

COPIE-COLLE

Crée-moi un tableau de suivi de 30 jours à imprimer, et propose-moi un message de bilan à t'envoyer chaque dimanche : je te dis comment s'est passée ma semaine, et tu m'aides à ajuster.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Objectif : faire du sport. Version minuscule : après mon café du matin, 10 squats. Semaine 2 : 10 squats et 5 pompes. Plan B : 1 seul squat, mais ne jamais casser la chaîne. »

ERREUR À ÉVITER

Commencer trop fort. Si ça te paraît presque ridicule tellement c'est facile, c'est la bonne taille.



Préparer la demande d'augmentation

20 min | Claude ou ChatGPT | Arriver avec des arguments solides, pas des envies

Beaucoup n'osent pas demander, ou demandent mal, au mauvais moment. Une demande préparée, appuyée sur des faits, a beaucoup plus de chances d'aboutir.

1 Les faits

COPIE-COLLE

Tu es un coach en négociation salariale, réaliste et stratégique. Pose-moi tes questions une par une : mon poste et mon ancienneté, mon salaire actuel, mes réussites de l'année avec des chiffres si possible, les nouvelles responsabilités prises, et la situation de l'entreprise.
Attends chaque réponse.

2 L'argumentaire

COPIE-COLLE

Construis mon argumentaire : mes 3 arguments les plus forts, le montant à demander avec une fourchette réaliste et la façon de vérifier les salaires du marché pour mon poste, le bon moment pour demander, et la première phrase à dire.

3 La simulation

COPIE-COLLE

Joue le rôle de mon responsable, qui hésite et avance des objections (budget, pas le moment, il faut attendre). Je m'entraîne à répondre. Après 6 échanges, sors du rôle et dis-moi ce que je dois améliorer, avec un plan B si la réponse est non (prime, formation, télétravail, date de révision).

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Argument n°1 : depuis mars, je gère seul le planning de 12 personnes, une mission qui n'était pas dans ma fiche de poste. Les retards de livraison ont baissé de 20 %. »

ERREUR À ÉVITER

Comparer ton salaire à celui d'un collègue. Parle de ta valeur et de tes résultats, jamais des autres.

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.