

L'IA au quotidien

Chapitre 1 : Argent et paperasse

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.

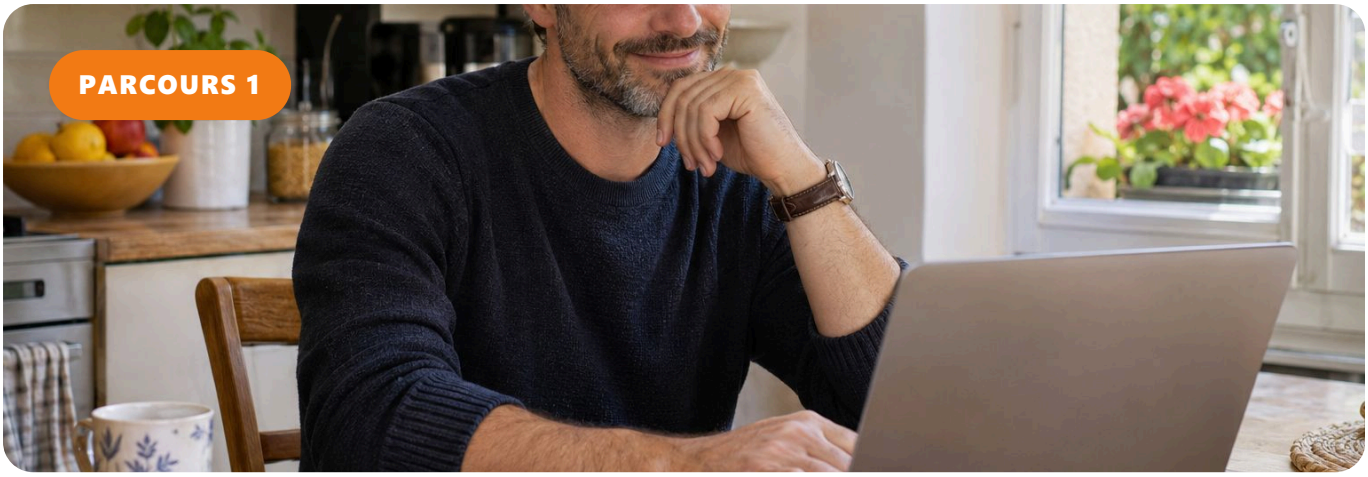


CHAPITRE 1

Argent et paperasse financière

10 parcours pour gagner de l'argent, en récupérer et arrêter d'en perdre, là où la plupart des gens n'osent pas mettre le nez : impôts, aides, banque, contrats. 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-1



Ta déclaration d'impôts sans stress

20 min | Claude ou ChatGPT | Évite les oublis qui coûtent cher

Chaque année, des millions de foyers oublient une case qui leur aurait fait économiser de l'argent : frais réels, dons, emploi à domicile, garde d'enfants, pension versée.

1 Le passage en revue

COPIE-COLLE

Tu es conseiller fiscal pour les particuliers en France, pédagogue et prudent. On prépare ma déclaration de revenus.
Pose-moi tes questions UNE PAR UNE, maximum 10, sur ma situation de l'année : situation familiale et changements, enfants et leur âge, mode de garde, trajets domicile-travail (distance, véhicule), dons à des associations, emploi d'une aide à domicile, pension alimentaire versée ou reçue, épargne retraite, travaux dans le logement.
Pour chaque réponse, dis-moi si cela peut ouvrir droit à une déduction, une réduction ou un crédit d'impôt.

2 La liste des cases

COPIE-COLLE

Fais la liste des cases et rubriques à vérifier dans ma déclaration, avec pour chacune : ce qu'il faut déclarer, le justificatif à garder, et ton niveau de certitude (élevé, moyen, à vérifier). Compare frais réels et abattement de 10 % si j'ai beaucoup de trajets, avec le calcul détaillé.

3 Les vérifications finales

COPIE-COLLE

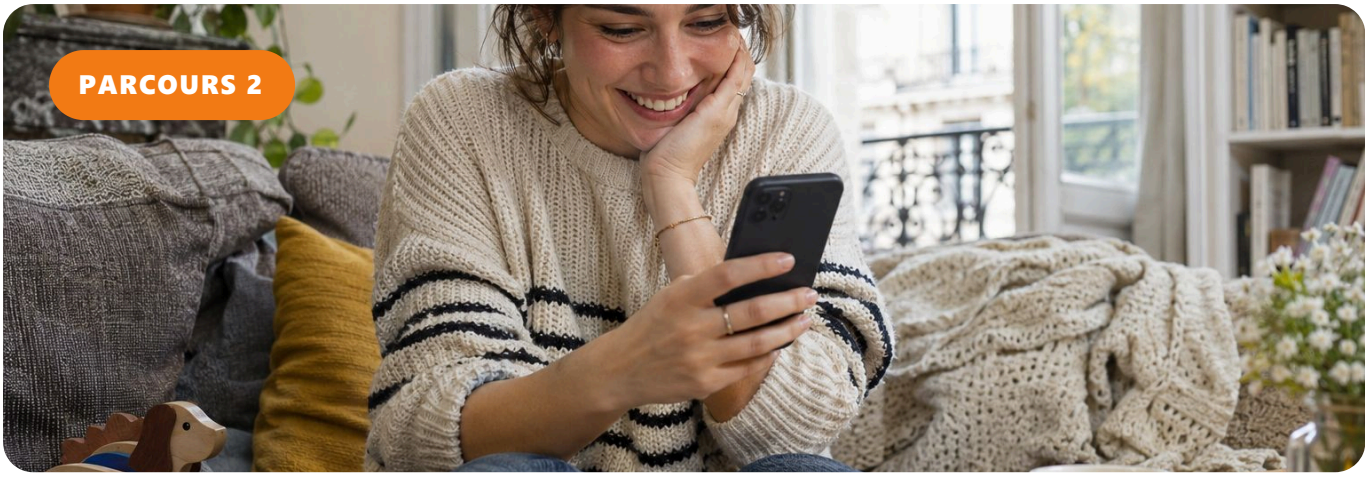
Donne-moi une check-list de 8 points à contrôler avant de valider, et les 3 erreurs les plus fréquentes dans une situation comme la mienne. Rappelle-moi où vérifier chaque règle sur impots.gouv.fr.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« 38 km aller-retour par jour avec un véhicule de 5 CV : les frais réels dépassent l'abattement de 10 % d'environ 900 €. Case 1AK à remplir, garde un relevé de tes trajets. »

ERREUR À ÉVITER

Prendre le calcul de l'IA pour définitif. Utilise-le pour savoir quoi vérifier, puis contrôle sur impots.gouv.fr ou avec ton centre des impôts.



Les aides auxquelles tu as droit sans le savoir

15 min | ChatGPT ou Claude | Parfois plusieurs centaines d'euros par an

Prime d'activité, APL, chèque énergie, aides de la commune ou de l'employeur : une grande partie des aides ne sont pas demandées, simplement parce qu'on ne sait pas qu'on y a droit.

1 Le profil

COPIE-COLLE

Tu es travailleur social spécialisé dans l'accès aux droits en France. Pose-moi 8 questions maximum, une par une, avec des fourchettes : composition du foyer, revenus approximatifs, statut (salarié, indépendant, retraité, étudiant, sans emploi), logement (locataire, propriétaire), enfants, handicap éventuel, commune, et si je touche déjà des aides.

2 La carte des aides

COPIE-COLLE

Liste toutes les aides auxquelles je pourrais avoir droit, regroupées par organisme (CAF, État, région, commune, employeur, fournisseurs d'énergie). Pour chacune : à quoi elle sert, l'ordre de grandeur du montant, et ton niveau de probabilité que j'y aie droit. Classe-les de la plus probable à la moins probable.

3 Les démarches

COPIE-COLLE

Pour les 5 aides les plus probables, donne-moi la démarche pas à pas, le simulateur officiel à utiliser, les pièces à préparer et le délai habituel. Rédige aussi un message type pour poser une question à l'organisme si ma situation n'est pas claire.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Probabilité élevée : prime d'activité (simulateur sur caf.fr) et chèque énergie (automatique, vérifie sur chequeenergie.gouv.fr). À regarder : aide de ton comité d'entreprise pour les activités des enfants. »

ERREUR À ÉVITER

Conclure « je n'ai droit à rien » sans faire les simulateurs officiels. Les règles changent souvent, seul le simulateur fait foi.



Vendre tes affaires sur Leboncoin, vite et au bon prix

10 min par objet | ChatGPT (avec photos) | Tes placards se transforment en euros

Une annonce avec un bon titre, une bonne description et un prix juste se vend en quelques jours au lieu de rester des semaines.

1 L'estimation

COPIE-COLLE

Tu es vendeur expérimenté sur Leboncoin et Vinted. Je t'envoie des photos d'un objet à vendre. Pose-moi 4 questions : l'objet exact et sa marque, son âge, son état réel, et s'il manque quelque chose (boîte, accessoires, facture).
Donne-moi ensuite une fourchette de prix réaliste pour vendre en moins de 10 jours, et le prix à afficher pour garder une marge de négociation.

2 L'annonce

COPIE-COLLE

Rédige l'annonce : un titre de moins de 50 caractères avec les mots que les acheteurs tapent, une description honnête et rassurante en 6 lignes (état, défauts, raison de la vente, remise en main propre ou envoi), et 5 mots-clés.
Dis-moi aussi quelles photos refaire et sous quel angle pour mieux vendre.

3 La négociation

COPIE-COLLE

Prépare mes réponses types : à quelqu'un qui propose 50 % du prix, à quelqu'un qui demande si c'est toujours disponible, et à quelqu'un qui veut que j'envoie l'objet avant paiement. Donne-moi les 5 règles de sécurité pour éviter les arnaques.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Poussette Yoyo de 2022, bon état : fourchette 180 à 220 €, affiche 230 €. Titre : Poussette Babyzen Yoyo 2 complète, très bon état. »

ERREUR À ÉVITER

Accepter un paiement par un lien reçu par SMS ou mail. Utilise uniquement le paiement sécurisé de la plateforme ou la remise en main propre.



Choisir ta mutuelle sans te faire avoir

20 min | Claude (lit très bien les tableaux de garanties) | Payer pour ce dont tu as vraiment besoin

Les tableaux de garanties sont faits pour être illisibles. On paie souvent trop pour des options inutiles, ou pas assez là où on aura des frais.

1 Tes vrais besoins

COPIE-COLLE

Tu es courtier en complémentaire santé, indépendant et transparent. Pose-moi 7 questions, une par une : âges des personnes à couvrir, lunettes ou lentilles, soins dentaires prévus, consultations de spécialistes, hospitalisations prévues, médecines douces, et budget mensuel maximum.

2 La lecture des garanties

COPIE-COLLE

Je vais te coller (ou joindre) le tableau de garanties d'une ou plusieurs mutuelles. Traduis chaque poste important en euros concrets remboursés : par exemple pour une paire de lunettes à 400 €, une couronne dentaire à 600 €, une consultation de spécialiste à 60 €. Fais un tableau comparatif.

3 Le choix

COPIE-COLLE

Recommande la formule la plus adaptée à mes besoins réels, explique ce que je perds et ce que je gagne par rapport à ma mutuelle actuelle, et rédige le message pour demander un devis ou résilier mon contrat actuel (en vérifiant mes conditions de résiliation).

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Pour tes besoins, la formule 2 rembourse 310 € sur tes lunettes au lieu de 150 €, pour 6 € de plus par mois : rentable dès la première paire. »

ERREUR À ÉVITER

Comparer seulement les prix mensuels. Une mutuelle à 30 € qui rembourse mal coûte plus cher qu'une à 40 € qui rembourse bien tes dépenses réelles.



Le budget de couple, sans dispute

20 min, à deux | ChatGPT ou Claude | Moins de tensions, plus de projets

L'argent est l'une des premières causes de dispute dans un couple. Une règle claire et juste, décidée ensemble, change tout.

1 La situation à deux

COPIE-COLLE

Tu es médiateur spécialisé dans les finances de couple, neutre et bienveillant. Nous sommes deux devant l'écran. Pose-nous 6 questions, une par une : nos revenus respectifs, nos charges communes, nos dépenses personnelles, nos projets communs, ce qui crée des tensions aujourd'hui, et si nous avons un compte joint.

2 Les modèles possibles

COPIE-COLLE

Présente-nous 3 façons de partager les dépenses adaptées à notre situation (moitié-moitié, au prorata des revenus, compte commun avec une part personnelle), avec pour chacune nos montants réels, les avantages et les risques de déséquilibre. Ne choisis pas à notre place.

3 La règle commune

COPIE-COLLE

Une fois notre choix fait, rédige notre 'charte budget' en 8 points maximum : qui paie quoi, le montant mis en commun, l'argent de poche de chacun, le seuil au-delà duquel on se consulte avant d'acheter, et le rendez-vous mensuel pour faire le point.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Au prorata : 58 % et 42 % des charges communes, soit 870 € et 630 €. Chacun garde 150 € d'argent personnel sans avoir à se justifier. »

ERREUR À ÉVITER

Le faire seul et présenter le résultat à l'autre. Ce parcours ne marche que si vous répondez aux questions ensemble.



Le budget des grands rendez-vous : rentrée, fêtes, anniversaires

15 min | ChatGPT ou Claude | Fini le mois de janvier dans le rouge

La rentrée et les fêtes sont prévisibles, mais elles tombent toujours au mauvais moment. Les anticiper évite les découverts et les achats de dernière minute.

1 Le calendrier

COPIE-COLLE

Tu es organisateur familial et expert en budget. Pose-moi 5 questions, une par une : la composition de la famille et les âges, les grands rendez-vous de l'année (rentrée, Noël, anniversaires, fêtes religieuses, vacances), ce que j'ai dépensé l'an dernier pour chacun à peu près, et mon reste à vivre mensuel.

2 Le budget annuel

COPIE-COLLE

Fais un tableau des grands rendez-vous de l'année avec un budget réaliste pour chacun, le total annuel, et le montant à mettre de côté chaque mois pour ne jamais être pris de court.

3 Les économies

COPIE-COLLE

Pour les 3 rendez-vous les plus coûteux, donne-moi 5 idées concrètes pour dépenser moins sans décevoir personne (listes partagées, fournitures d'occasion, cadeaux faits maison, tirage au sort des cadeaux en famille), et une liste de courses de rentrée par âge si j'ai des enfants scolarisés.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Total des grands rendez-vous : 1 860 € par an. En mettant 155 € de côté chaque mois, Noël et la rentrée sont déjà payés quand ils arrivent. »

ERREUR À ÉVITER

Ne prévoir que Noël. Les anniversaires et la rentrée pèsent souvent autant sur l'année.



Préparer ton rendez-vous avec le banquier

15 min | Claude ou ChatGPT | Arriver préparé, repartir avec ce que tu voulais

Crédit, frais bancaires, découvert autorisé, changement de formule : le banquier a ses objectifs commerciaux. Arriver avec tes chiffres et tes questions change le rapport de force.

1 L'objectif

COPIE-COLLE

Tu es ancien conseiller bancaire passé du côté des clients. J'ai rendez-vous avec ma banque. Pose-moi 5 questions, une par une : l'objet du rendez-vous, ma situation (revenus, ancienneté, épargne, crédits en cours), les frais bancaires que je paie, ce que je veux obtenir, et ce que je refuse d'avance.

2 Le dossier

COPIE-COLLE

Prépare-moi : les 3 arguments à mettre en avant, les chiffres à avoir sous la main, les questions qu'on va probablement me poser avec des réponses honnêtes, et les produits qu'on risque de me proposer dont je n'ai pas besoin.

3 Le script

COPIE-COLLE

Rédige le déroulé du rendez-vous en 5 étapes, avec les phrases clés pour négocier (frais, taux, assurance), et ce que je dois demander par écrit avant de signer quoi que ce soit.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Argument n°1 : 9 ans d'ancienneté et domiciliation des salaires. Demande la suppression des frais de tenue de compte, environ 24 € par an, et le comparatif écrit du taux proposé. »

ERREUR À ÉVITER

Signer le jour même. Demande toujours l'offre par écrit et prends 48 heures pour la relire, avec le parcours « Comprendre un document financier ».



Préparer un gros achat sans te faire avoir

15 min | Claude (excellent pour comparer) | Électroménager, voiture, travaux

Pour un achat à plusieurs centaines d'euros, quelques questions bien posées évitent les mauvaises surprises et les options inutiles.

1 Le vrai besoin

COPIE-COLLE

Tu es acheteur professionnel, neutre et sans marque préférée. Je prépare un achat important. Pose-moi 5 questions, une par une : ce que je veux acheter, l'usage réel, mon budget maximum, ce qui compte le plus pour moi, et ce qui m'a déçu avec l'ancien modèle.

2 La grille de choix

COPIE-COLLE

Construis une grille de comparaison avec les 6 critères qui comptent vraiment pour mon usage, pondérés, et les pièges classiques de ce type d'achat (options inutiles, garanties, frais cachés, consommation). Dis-moi ce que je peux ignorer sans regret.

3 La négociation

COPIE-COLLE

Donne-moi les 5 questions à poser au vendeur, les moments de l'année où ce produit est le moins cher, et une phrase pour négocier un geste commercial.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Pour un lave-linge à usage familial, le critère n°1 est la classe énergétique, pas le nombre de programmes : 7 kg suffisent pour 3 personnes. »

ERREUR À ÉVITER

Demander à l'IA de choisir un modèle précis. Elle ne connaît pas les prix et les stocks du jour : utilise-la pour la méthode, vérifie les modèles en magasin ou en ligne.



Sortir du découvert en 90 jours

20 min | Claude ou ChatGPT | Plus d'agios, plus de stress

Le découvert coûte cher en agios et use le moral. Un plan court, précis et réaliste change tout.

1 L'état des lieux

COPIE-COLLE

Tu es conseiller en finances personnelles, calme et sans jugement. Pose-moi 5 questions, une par une : le montant moyen de mon découvert, mes revenus et leurs dates, mes charges fixes et leurs dates de prélèvement, les frais bancaires que je paie, et ce qui a créé ce découvert.

2 Le plan

COPIE-COLLE

Construis un plan sur 90 jours pour revenir à zéro : montant à dégager chaque semaine, dépenses à geler temporairement, dates de prélèvement à déplacer si c'est possible, et un objectif intermédiaire à 30 et 60 jours.

3 La banque

COPIE-COLLE

Rédige un message à mon conseiller bancaire pour demander le remboursement de frais récents et un geste sur les agios le temps du plan. Explique-moi aussi ce que je peux demander à ma banque et ce que je ne dois pas accepter.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Découvert moyen 380 € : 32 € à dégager par semaine. Objectif à 30 jours : découvert ramené sous 250 €. »

ERREUR À ÉVITER

Contracter un crédit pour combler un découvert. Si ta situation est difficile, rapproche-toi d'un Point conseil budget, gratuit en France.



Comprendre un document financier compliqué

10 min | Claude (lit très bien les PDF) | Crédit, assurance, devis, relevé

Offre de crédit, contrat d'assurance, devis de travaux : l'essentiel est souvent caché en petits caractères.

1 La lecture

COPIE-COLLE

Tu es juriste et conseiller financier, et tu expliques comme à un ami. Je joins un document (j'ai masqué mes numéros de compte et mon adresse). Résume-le en 5 lignes : ce que je m'engage à faire, ce que ça me coûte au total, la durée, et comment en sortir.

2 Les pièges

COPIE-COLLE

Liste les clauses qui peuvent me coûter de l'argent ou me bloquer (frais, pénalités, reconduction, exclusions), avec la page ou le paragraphe. Classe-les de la plus importante à la moins importante.

3 Les questions à poser

COPIE-COLLE

Rédige les 5 questions que je dois poser avant de signer, et dis-moi quels points sont négociables.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Coût total du crédit : 1 840 € d'intérêts et d'assurance. Attention : assurance emprunteur à 0,36 %, souvent négociable ou délégable. »

ERREUR À ÉVITER

Envoyer le document sans masquer tes données personnelles. Une capture recadrée ou un PDF caviardé suffit.

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.



L'IA au quotidien

Chapitre 2 : Maison et cuisine

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.

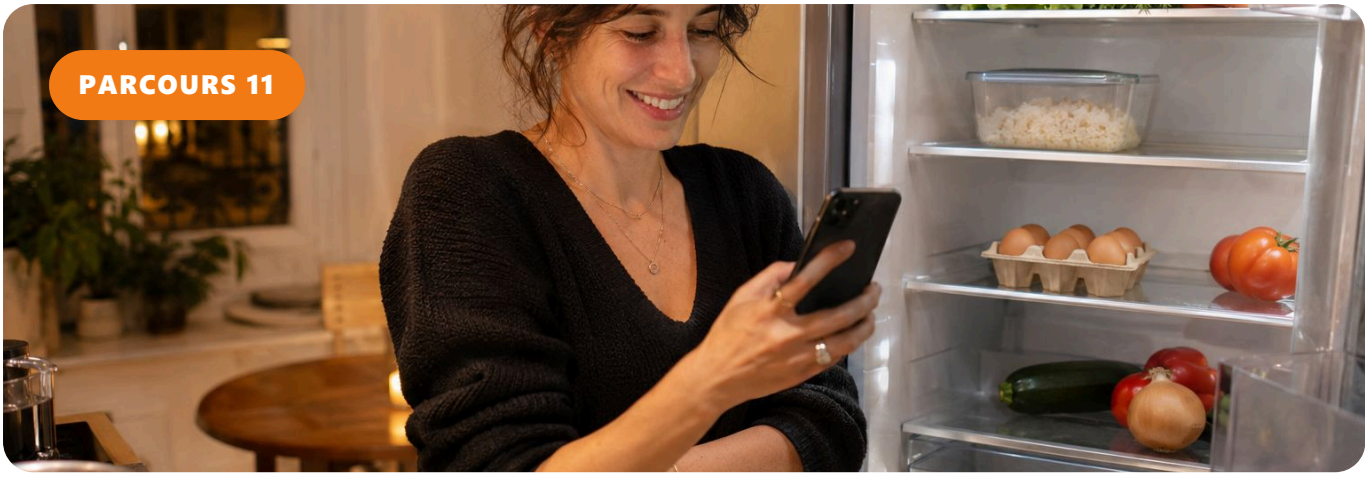


CHAPITRE 2

Maison et cuisine

10 parcours pour une maison qui tourne mieux avec moins d'efforts : frigo, ménage, rangement, petites pannes, énergie, déménagement, jardin et invités. 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-2



Cuisiner avec ce qu'il reste dans le frigo

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Moins de gaspillage, zéro course en plus

Un frigo à moitié vide cache souvent 3 repas. Il suffit de savoir quoi faire de ce demi-poivron, de ces trois œufs et de ce reste de riz.

1 L'inventaire en photo

COPIE-COLLE

Tu es un chef anti-gaspillage, créatif et pragmatique. Je t'envoie une photo de mon frigo (et de mes placards si besoin).
Liste ce que tu vois, puis pose-moi 3 questions, une par une : ce que je ne vois pas sur la photo mais que j'ai (épices, féculents, conserves), combien nous sommes à table, et le temps que j'ai pour cuisiner.
Signale-moi aussi ce qui doit être mangé en priorité.

2 Les idées de repas

COPIE-COLLE

Propose-moi 3 repas réalisables uniquement avec ce que j'ai, du plus rapide au plus élaboré. Pour chacun : le nom, le temps, et ce qu'il utilise en priorité parmi les produits à finir vite. Indique pour chaque idée ce qui manque éventuellement et par quoi le remplacer.

3 La recette pas à pas

COPIE-COLLE

Donne-moi la recette complète du repas que je choisis : ingrédients avec les quantités, étapes numérotées très simples, et une astuce pour réutiliser le reste demain.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Avec tes 3 œufs, le demi-poivron, le reste de riz et le fromage râpé : un riz sauté façon omelette en 15 minutes. À finir en priorité : la crème entamée, utilisée dans la sauce. »

ERREUR À ÉVITER

Oublier de mentionner les allergies ou les aliments refusés à la maison. Dis-le dès la première question.



Le planning de ménage partagé qui met fin aux disputes

15 min | ChatGPT ou Claude | Une maison propre sans tout faire seul

Le ménage pèse souvent sur une seule personne. Un planning clair, équitable et adapté à l'âge de chacun change l'ambiance de la maison.

1 Le diagnostic

COPIE-COLLE

Tu es organisateur domestique spécialisé dans les familles. Pose-moi 6 questions, une par une : qui vit à la maison et leur âge, la taille du logement, les tâches qui posent problème aujourd'hui, le temps disponible de chacun en semaine et le week-end, les animaux, et ce que chacun déteste faire.

2 Le planning

COPIE-COLLE

Crée un planning hebdomadaire des tâches ménagères : qui fait quoi, quel jour, combien de temps. Règles : répartition équitable en temps (pas en nombre de tâches), tâches adaptées à l'âge des enfants, aucune journée de plus de 30 minutes par personne en semaine, et une rotation des tâches les moins aimées.
Présente-le sous forme de tableau lisible à afficher.

3 Le système qui dure

COPIE-COLLE

Donne-moi 5 règles simples pour que le planning tienne dans le temps (rappels, échanges de tâches, récompenses pour les enfants, que faire quand quelqu'un ne fait pas sa part), et une version imprimable avec des cases à cocher.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Total : 4 h 20 de ménage par semaine, 1 h 50 pour toi, 1 h 50 pour ton conjoint, 40 min pour Léa (12 ans) : vaisselle du soir 2 fois et aspirateur de sa chambre. »

ERREUR À ÉVITER

Imposer le planning sans en parler. Montre-le à toute la famille et ajustez-le ensemble la première semaine.



Désencombrer une pièce en un week-end

15 min de plan, puis le week-end | ChatGPT (avec une photo) | Une pièce respirable, et parfois de l'argent

Face à une pièce encombrée, on ne sait jamais par où commencer. Un plan découpé en petites étapes rend la tâche faisable.

1 L'état des lieux

COPIE-COLLE

Tu es coach en rangement, méthodique et bienveillant. Je t'envoie une photo de la pièce à désencombrer. Décris ce que tu vois, puis pose-moi 4 questions, une par une : l'usage idéal de cette pièce, ce qui me dérange le plus, ce à quoi je suis attaché, et le temps dont je dispose.

2 Le plan d'attaque

COPIE-COLLE

Découpe le désencombrement en sessions de 45 minutes maximum, zone par zone, dans l'ordre le plus motivant (d'abord ce qui se voit le plus). Pour chaque session : la zone, les 4 catégories de tri (garder, donner, vendre, jeter), et le matériel à prévoir (cartons, sacs).

3 La suite pour les objets

COPIE-COLLE

Pour ce que je veux donner, vendre ou jeter, dis-moi où l'emmener près de chez moi (demande-moi ma ville), comment vendre rapidement les objets de valeur, et donne-moi 3 règles pour que la pièce reste rangée.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Session 1 (45 min) : le bureau et le dessus de la commode, ce qui se voit en entrant. Prévois 3 cartons étiquetés et 1 sac poubelle. »

ERREUR À ÉVITER

Vouloir tout trier d'un coup. Les sessions courtes sont celles qu'on termine vraiment.



Diagnostiquer une petite panne avant d'appeler un pro

10 min | ChatGPT (avec une photo ou une vidéo) | Éviter un déplacement inutile, ou savoir quoi dire au pro

Robinet qui goutte, lave-linge qui n'essore plus, disjoncteur qui saute : souvent, c'est simple. Et quand ce ne l'est pas, mieux vaut savoir quoi expliquer au dépanneur.

1 La description

COPIE-COLLE

Tu es technicien de maintenance polyvalent et tu fais passer la sécurité avant tout. J'ai un problème à la maison. Pose-moi 5 questions, une par une : l'appareil ou l'équipement concerné, sa marque et son âge si je les connais, ce qui se passe exactement, depuis quand, et ce que j'ai déjà essayé. Je peux t'envoyer une photo.

2 Les causes probables

COPIE-COLLE

Liste les 3 causes les plus probables, de la plus simple à la plus complexe. Pour chacune : comment la vérifier sans risque, et si je peux la régler moi-même ou s'il faut un professionnel. Signale clairement tout risque (électricité, gaz, eau sous pression).

3 La solution ou l'appel

COPIE-COLLE

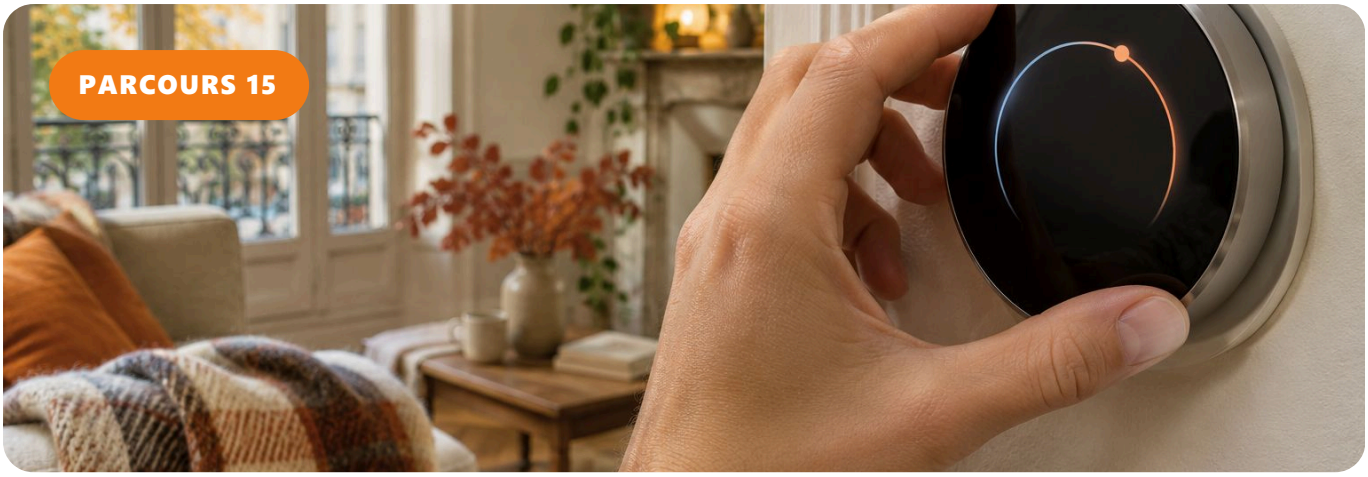
Si c'est réparable par moi : donne-moi les étapes, l'outillage et la pièce à acheter. Sinon : rédige le message à envoyer à un artisan pour décrire le problème précisément, et les 3 questions à lui poser sur le devis.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Lave-linge qui n'essore plus : cause n°1, le filtre de vidange bouché (5 minutes, une serpillière, porte basse en bas à droite). À vérifier avant toute intervention payante. »

ERREUR À ÉVITER

Toucher à l'électricité ou au gaz sur les conseils d'une IA. Coupe le courant ou le gaz, et appelle un professionnel dès qu'il y a un doute.



Réduire ta facture d'énergie sans avoir froid

15 min | Claude ou ChatGPT | Souvent 10 à 15 % sur l'électricité et le chauffage

Chauffage, eau chaude, appareils en veille : les plus grosses économies viennent de quelques réglages, pas de sacrifices.

1 Le profil du logement

COPIE-COLLE

Tu es conseiller en économies d'énergie, indépendant de tout fournisseur. Pose-moi 7 questions, une par une : type et surface du logement, année de construction approximative, mode de chauffage, mode de production d'eau chaude, nombre de personnes, ma dernière facture annuelle approximative, et mes plus gros appareils.

2 Les gisements d'économies

COPIE-COLLE

Classe les 10 actions les plus rentables pour mon cas, des gratuites aux petits investissements. Pour chacune : l'économie estimée par an, le coût, et la difficulté. Sépare bien ce qui est sûr de ce qui dépend de mon logement.

3 Le plan sur 3 mois

COPIE-COLLE

Fais-moi un plan simple : ce que je fais cette semaine (gratuit), ce mois-ci (moins de 50 €), et ce trimestre. Dis-moi aussi quelles aides publiques regarder pour les travaux plus importants, et où vérifier les montants officiels.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Baisser le chauffage de 20 à 19 °C le jour et à 17 °C la nuit : environ 7 % d'économie sur ton chauffage, gratuit. Programmateur pour le chauffe-eau : environ 30 € d'économie par an. »

ERREUR À ÉVITER

Prendre les chiffres pour garantis. Ce sont des estimations : compare ta prochaine facture pour mesurer le vrai gain.



Le déménagement sans rien oublier

20 min | Claude (idéal pour les plannings) | Un rétroplanning complet, démarches comprises

Un déménagement, c'est des dizaines de démarches à faire dans le bon ordre. Un oubli (résiliation, préavis, changement d'adresse) coûte vite cher.

1 Le contexte

COPIE-COLLE

Tu es organisateur de déménagements, très rigoureux. Pose-moi 6 questions, une par une : la date du déménagement, d'où je pars et où je vais (même ville ou non), si je suis locataire ou propriétaire avant et après, la composition du foyer, ce que je déménage (studio, maison), et si je fais appel à des déménageurs.

2 Le rétroplanning

COPIE-COLLE

Crée un rétroplanning semaine par semaine, de 8 semaines avant à 1 mois après le déménagement : préavis, devis de déménageurs, cartons, résiliations et transferts (énergie, internet, assurance), changements d'adresse (impôts, banque, CAF, employeur, assurance maladie), école des enfants, état des lieux. Présente-le en tableau.

3 Les modèles

COPIE-COLLE

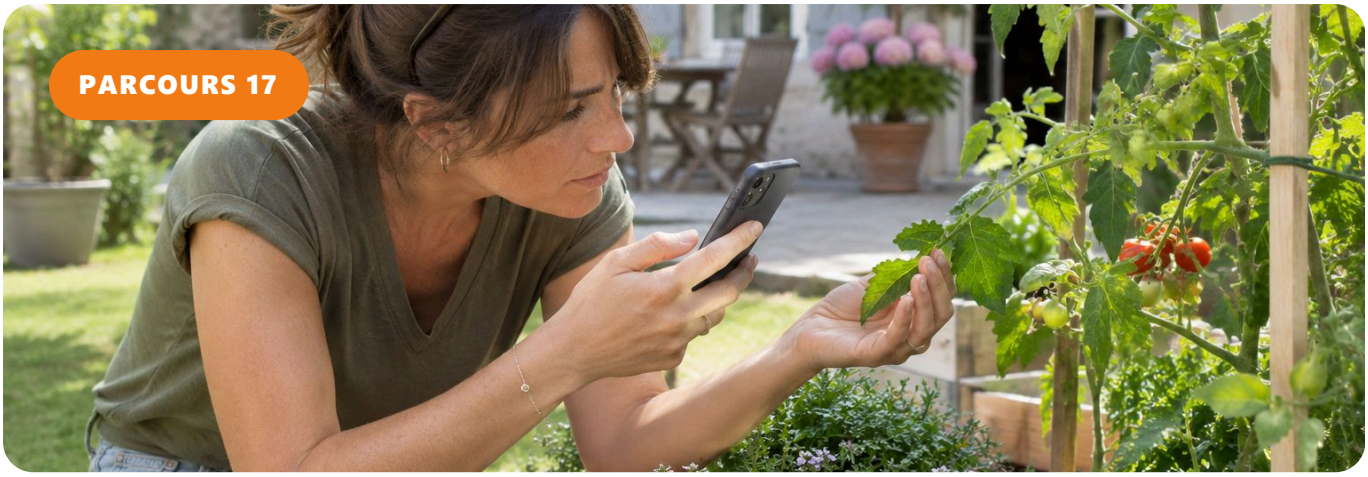
Rédige les messages types dont j'aurai besoin : lettre de préavis au bailleur, demande de devis à 3 déménageurs, et une check-list du jour J. Rappelle-moi le service officiel qui permet de déclarer son changement d'adresse à plusieurs organismes en une fois.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« J-60 : préavis au bailleur (1 mois en zone tendue, 3 mois sinon, à vérifier sur ton bail). J-30 : transfert de l'électricité et d'internet, prise de rendez-vous pour l'état des lieux. »

ERREUR À ÉVITER

Se fier aux délais de préavis donnés par l'IA. Ils dépendent de ton bail et de ta ville : vérifie-les avant d'envoyer ta lettre.



Sauver une plante malade et réussir ton potager

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Des plantes qui vivent, un potager qui produit

Feuilles jaunes, taches, plante qui dépérit : une photo et quelques questions suffisent souvent à trouver la cause.

1 Le diagnostic

COPIE-COLLE

Tu es jardinier botaniste, patient et précis. Je t'envoie une photo de ma plante (feuilles de près si possible). Identifie-la si tu peux, puis pose-moi 4 questions, une par une : son emplacement et la lumière, la fréquence d'arrosage, le type de pot et de terre, et depuis quand le problème est apparu.

2 Le traitement

COPIE-COLLE

Donne-moi les causes probables, la plus probable d'abord, et pour chacune ce que je dois faire concrètement cette semaine. Privilégie les solutions naturelles et dis-moi quand une plante est trop atteinte pour être sauvée.

3 Le potager (si j'en veux un)

COPIE-COLLE

Demande-moi ma région, la place dont je dispose (balcon, carré, jardin) et le temps que je peux y consacrer. Propose un plan de potager facile pour débutant : quoi planter, où, quand, et un calendrier simple mois par mois.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Feuilles jaunes en bas et terre toujours humide : excès d'arrosage. Laisse sécher 2 cm de terre entre deux arrosages et vérifie que le pot est percé. »

ERREUR À ÉVITER

Utiliser un produit de traitement sans vérifier qu'il convient à une plante comestible. Demande toujours si la plante se mange.



Recevoir 8 personnes sans stress

15 min | ChatGPT ou Claude | Un repas réussi et un hôte détendu

Recevoir, c'est un menu, des courses, un timing et des contraintes de chacun. Bien préparé, on profite de ses invités au lieu de rester en cuisine.

1 Les invités

COPIE-COLLE

Tu es traiteur événementiel et tu sais organiser un repas à la maison. Pose-moi 6 questions, une par une : l'occasion, le nombre d'adultes et d'enfants, le budget, les régimes et allergies, mon niveau en cuisine, et le temps de préparation disponible la veille et le jour même.

2 Le menu et les courses

COPIE-COLLE

Propose 2 menus complets (apéritif, plat, dessert) adaptés à tout le monde, avec au moins un plat préparable la veille. Pour le menu que je choisis : la liste de courses complète pour le bon nombre de personnes, avec les quantités.

3 Le timing

COPIE-COLLE

Fais-moi le rétroplanning minute par minute du jour J, de la mise en place à l'arrivée des invités, en indiquant ce qui peut être fait la veille. Ajoute une check-list de la table et une idée simple de déco.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Plat préparé la veille : un bœuf carottes, encore meilleur réchauffé. Jour J : 16 h 30, sortir le dessert du frigo ; 18 h 45, mettre le plat au four à 150 °C. »

ERREUR À ÉVITER

Oublier de redemander les allergies. Vérifie-les directement auprès des invités, ne te fie pas à ta mémoire.



Le calendrier d'entretien de la maison

15 min | Claude (idéal pour les calendriers) | Moins de grosses réparations, une maison qui dure

Chaudière, gouttières, joints, filtres : un petit entretien régulier évite les grosses factures. Encore faut-il savoir quoi faire et quand.

1 Le logement

COPIE-COLLE

Tu es expert en entretien de l'habitat. Pose-moi 6 questions, une par une : maison ou appartement, âge approximatif, mode de chauffage, présence d'un jardin, de gouttières, d'une piscine ou d'une cheminée, et les équipements principaux (VMC, chauffe-eau, climatisation).

2 Le calendrier

COPIE-COLLE

Crée un calendrier d'entretien mois par mois sur une année : la tâche, le temps nécessaire, si je peux la faire moi-même, et ce qui est obligatoire par la loi (par exemple l'entretien annuel de certaines chaudières, à vérifier). Présente-le en tableau.

3 Les rappels

COPIE-COLLE

Transforme ce calendrier en liste de rappels que je peux recopier dans mon agenda, avec pour chaque tâche une ligne d'explication et le matériel à prévoir.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Octobre : purger les radiateurs (20 min, une clé de purge à 3 €) et faire passer le chauffagiste pour l'entretien de la chaudière, obligatoire chaque année pour les chaudières concernées. »

ERREUR À ÉVITER

Croire que tout est faisable soi-même. Gaz, électricité et toiture se confient à des professionnels.



Venir à bout des taches et fabriquer tes produits ménagers

10 min | ChatGPT (avec une photo) | Moins de produits achetés, plus de taches qui partent

Vin sur le canapé, calcaire incrusté, four brûlé : la bonne méthode dépend de la tache et de la matière. Et quelques produits simples remplacent une armoire entière.

1 La tache

COPIE-COLLE

Tu es spécialiste du nettoyage et de l'entretien des matières, et tu fais passer la sécurité avant tout. Je t'envoie une photo de la tache. Pose-moi 3 questions, une par une : la nature de la tache si je la connais, la matière abîmée (tissu, bois, inox, pierre) et depuis quand elle est là.

2 La méthode

COPIE-COLLE

Donne-moi la méthode la plus sûre pour cette matière, étape par étape, en commençant par la plus douce. Précise ce qu'il ne faut surtout pas faire et où tester d'abord sur une zone cachée.

3 Les produits maison

COPIE-COLLE

Propose-moi 5 recettes de produits ménagers simples (multi-usage, vitres, anticalcaire, sols, désodorisant) avec les quantités, et rappelle les mélanges dangereux à ne jamais faire.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Tache de vin récente sur canapé en tissu : éponger sans frotter, eau froide et liquide vaisselle, tamponner du bord vers le centre. Ne jamais mettre d'eau chaude, qui fixe la tache. »

ERREUR À ÉVITER

Mélanger des produits entre eux (eau de Javel et vinaigre, notamment) : c'est dangereux. Une recette à la fois, dans un local aéré.

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.



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.

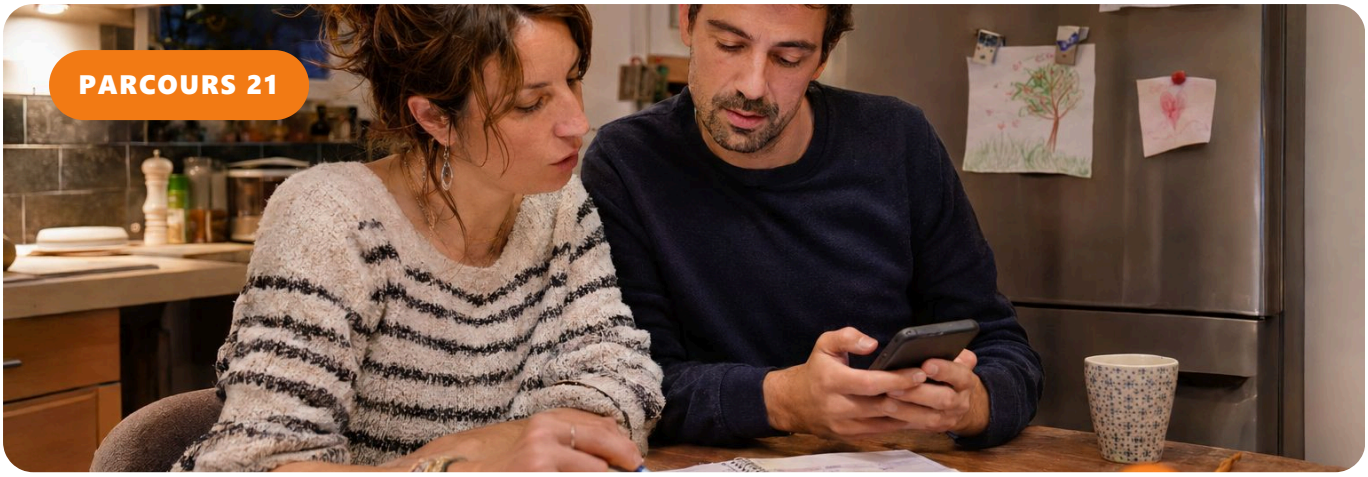


CHAPITRE 3

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.



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.

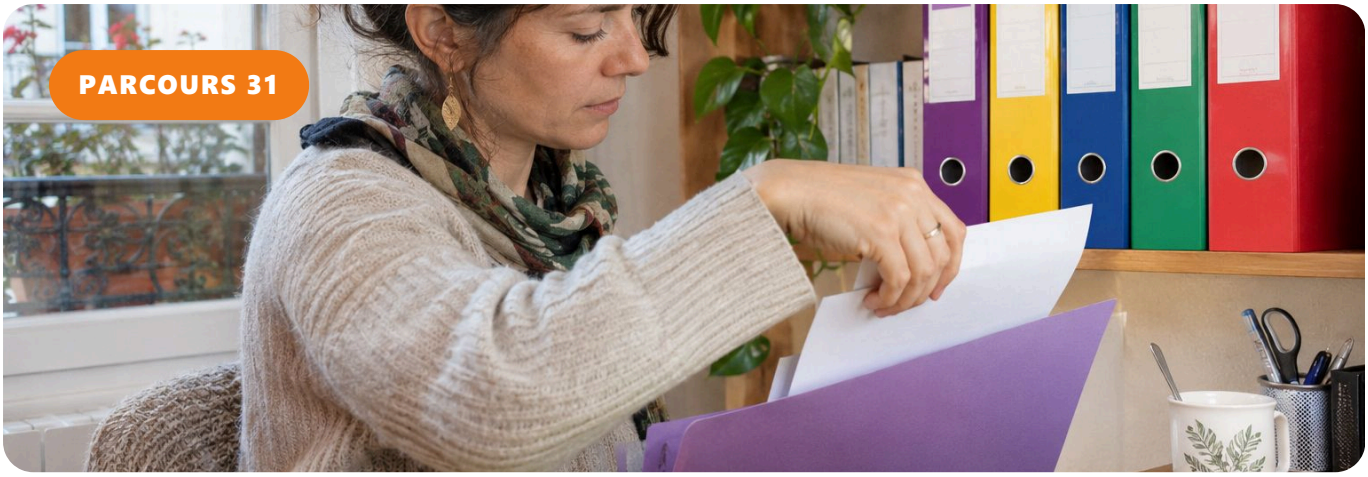


CHAPITRE 4

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

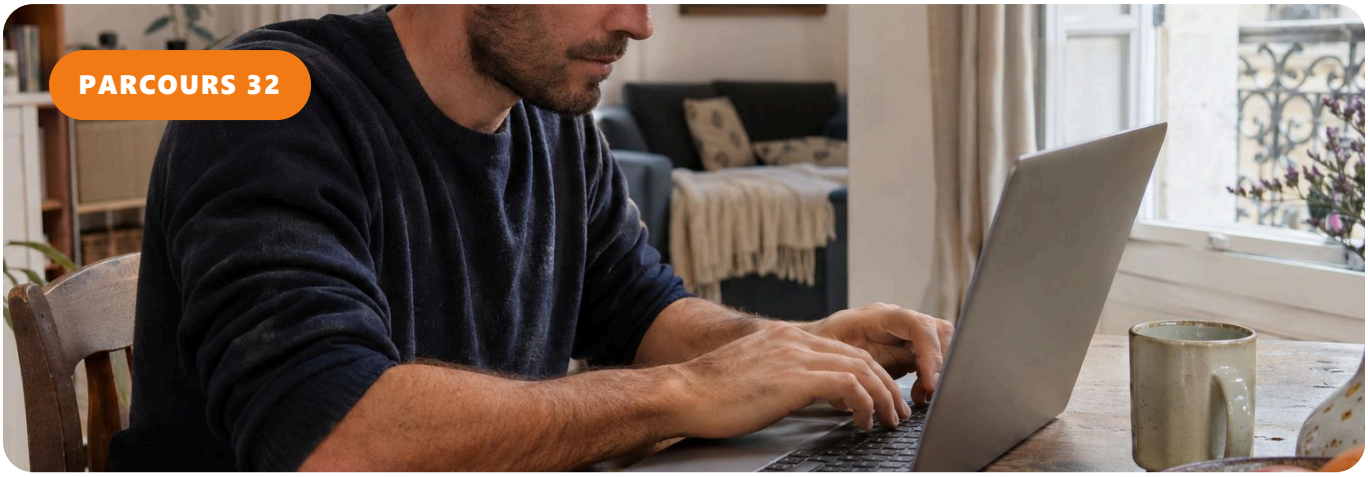
Propose-moi un système de classement simple : les catégories (classeurs ou dossiers numériques), les noms exacts à donner aux fichiers scannés, et une routine de 10 minutes par mois pour que ça reste rangé.

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

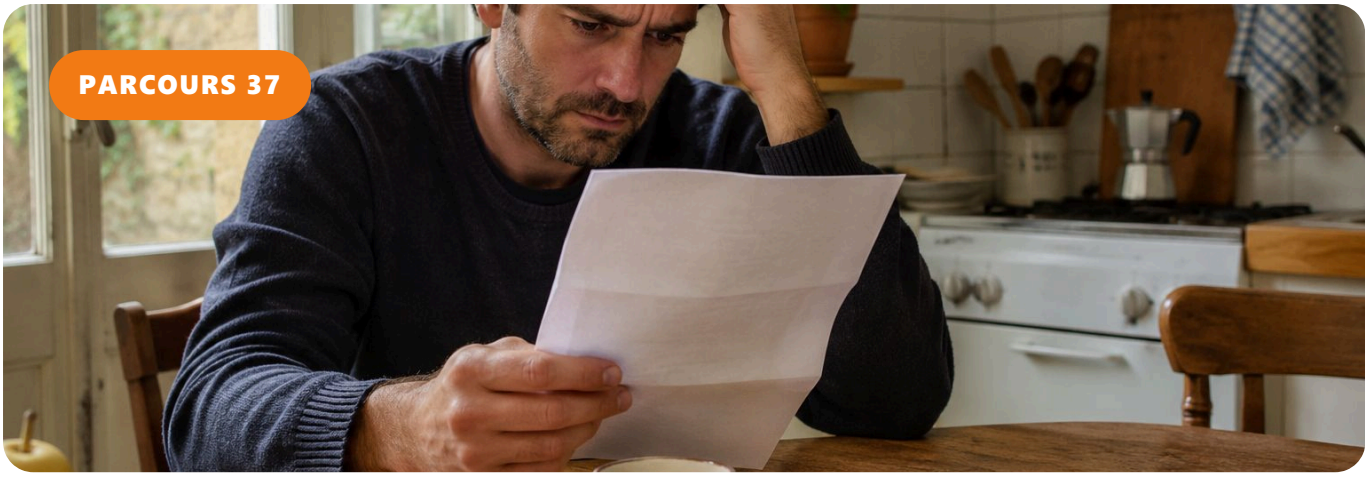
Rédige ma déclaration de sinistre claire et chronologique, avec la liste des biens endommagés et leur valeur estimée. Ajoute 3 questions à poser à mon assureur (franchise, passage d'un expert, délai d'indemnisation).

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.



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

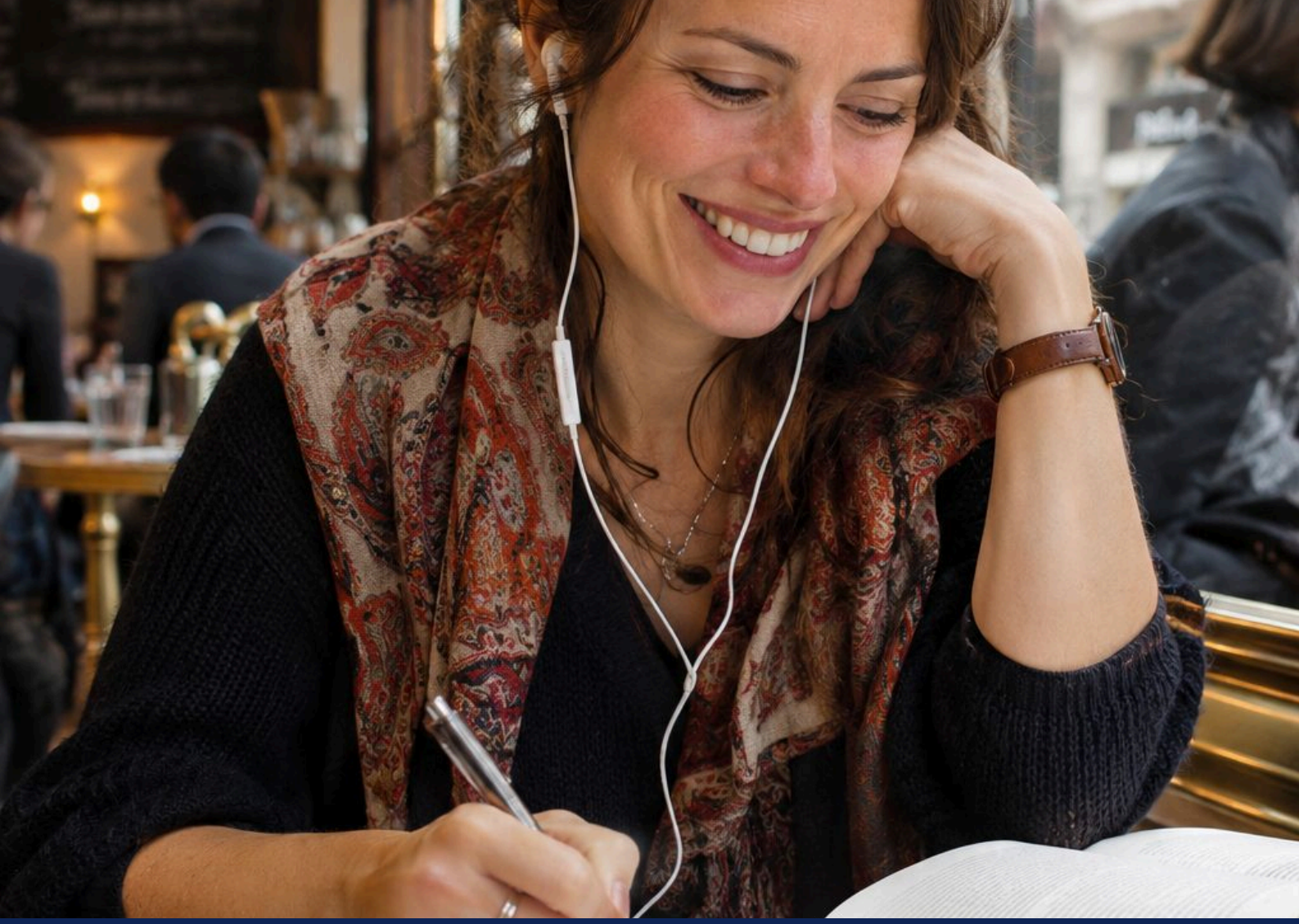
L'IA te pose ses questions une par une. Réponds simplement, des chiffres arrondis suffisent.

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.

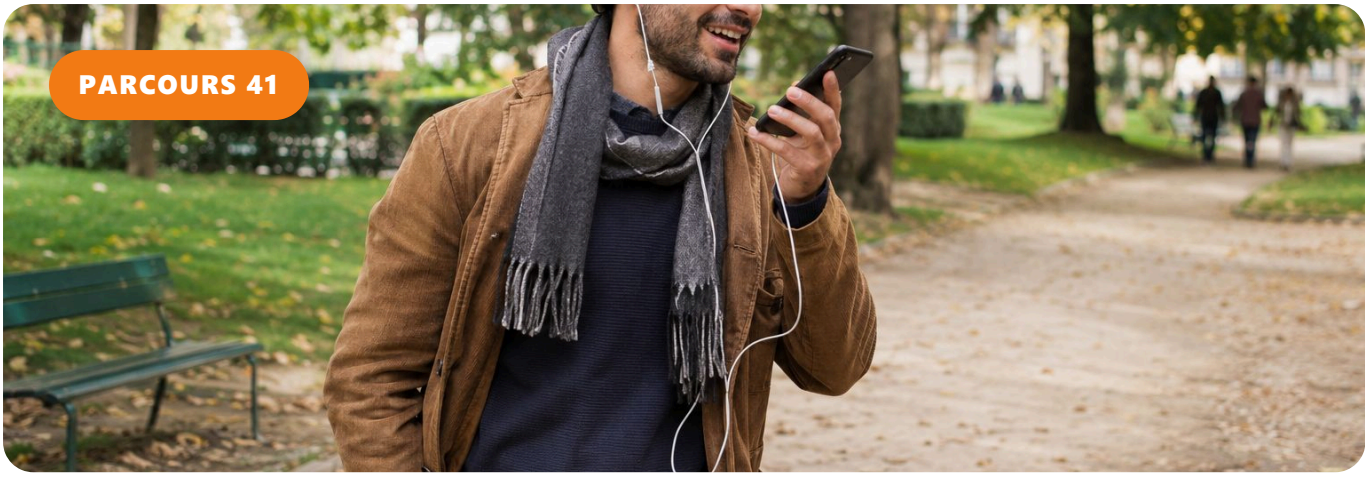


CHAPITRE 5

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

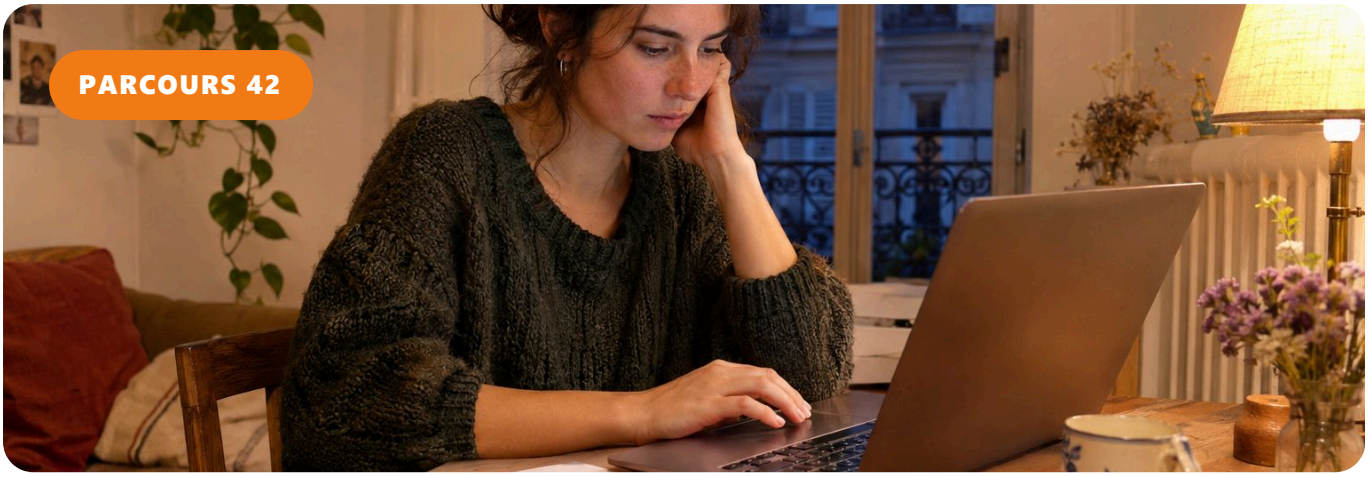
À la fin, fais-moi une fiche de révision : les 10 mots et expressions utiles de la séance, mes 3 erreurs principales avec la correction, et un mini-défi pour demain.

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

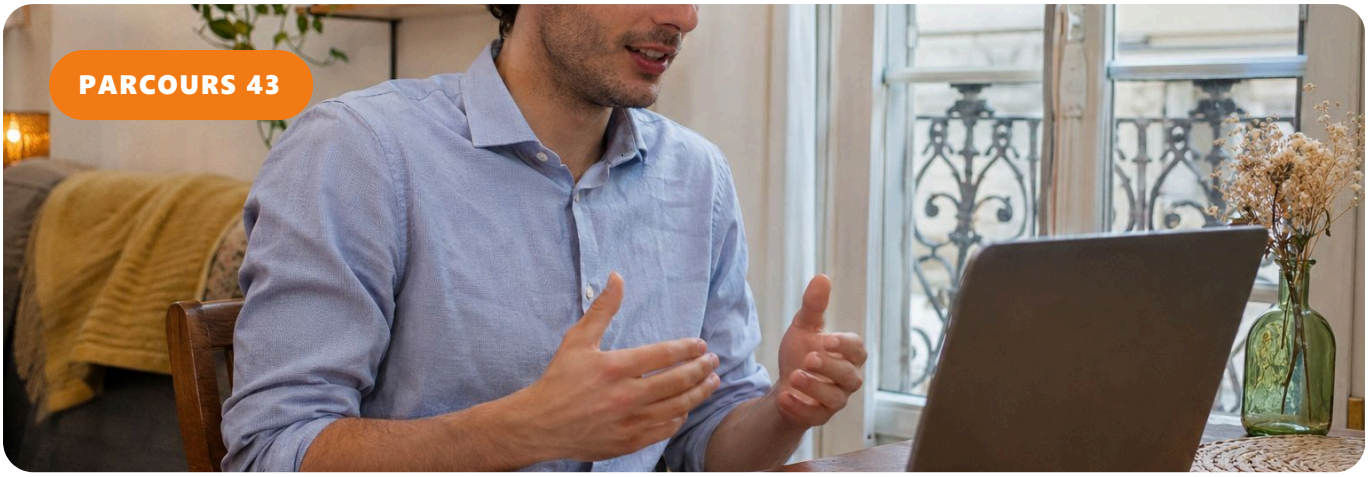
Je te colle maintenant une offre d'emploi. Indique-moi les mots-clés importants, ce qui manque dans mon CV, et ajuste le résumé et les expériences pour cette offre, sans rien inventer.

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

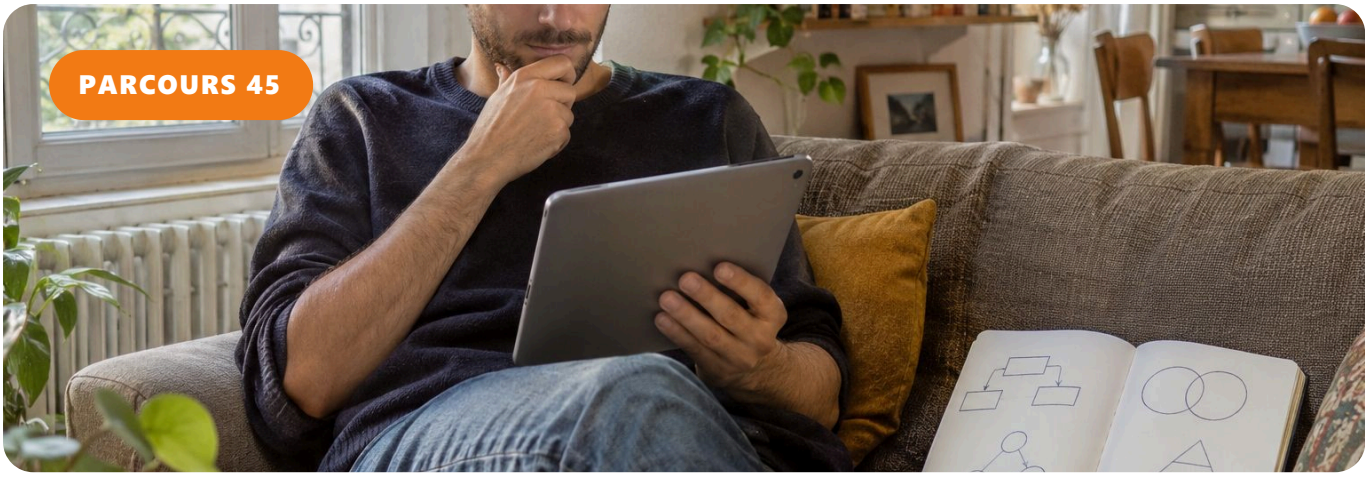
Pour les 2 pistes que je choisis, fais-moi un plan d'action sur 30 jours pour vérifier sans prendre de risque : personnes à interroger, sites officiels à consulter pour les formations et le CPF, et une façon de tester le métier (stage d'observation, bénévolat, projet).

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.



L’IA au quotidien

Bonus : les 10 réflexes

pour bien parler à l'IA

Outilsia Pro

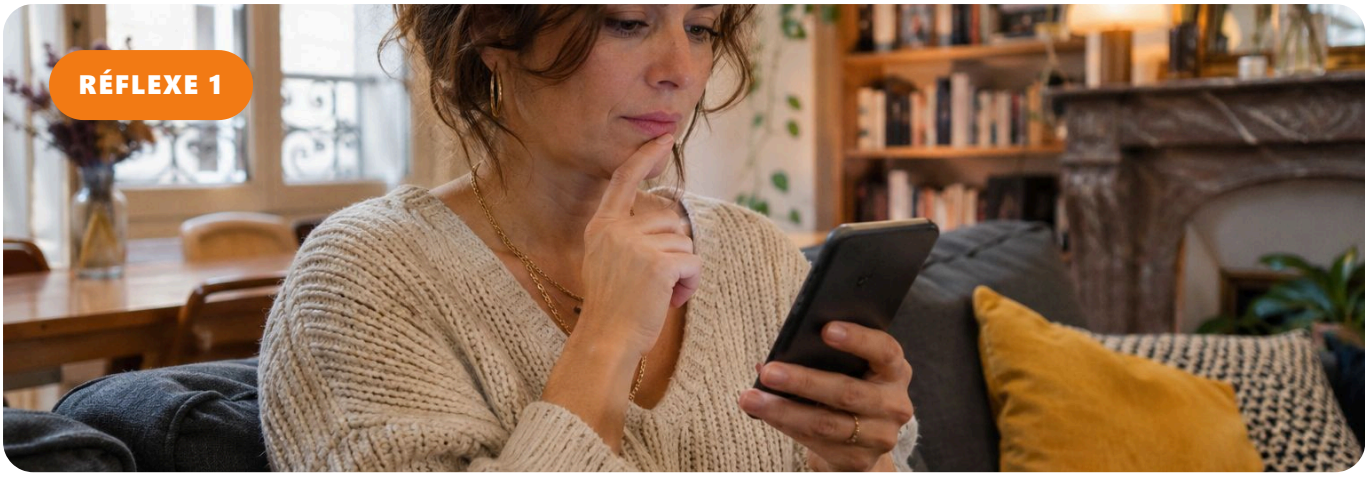


BONUS

Bonus : les 10 réflexes pour bien parler à l'IA

10 petits réflexes qui changent tout, quel que soit ton besoin. Chacun tient en une minute, avec un modèle à réutiliser partout et un exemple concret. Une fois pris, tu obtiens de meilleures réponses à chaque fois.

📋 **Sur téléphone, plus pratique : la version en ligne avec un bouton « Copier » sous chaque prompt.**
outilsia-pro.fr/g/14d337a4abcc/bonus-10-reflexes



Laisse l'IA te poser les questions

1 min | ChatGPT ou Claude | Une réponse sur mesure, sans tout prévoir

On ne sait pas toujours quelles informations donner. En demandant à l'IA de te questionner d'abord, c'est elle qui cherche ce qui lui manque, et la réponse finale colle à ta vraie situation.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Je veux [ton objectif]. Avant de me répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin pour me donner la meilleure réponse possible, une par une, en attendant ma réponse à chaque fois. Quand tu as assez d'informations, dis-le et donne-moi ta réponse.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

Je veux offrir un cadeau à ma sœur pour ses 40 ans, budget 60 €. Avant de me proposer des idées, pose-moi tes questions une par une pour bien cerner ses goûts.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Question 1 : qu'est-ce qu'elle fait de son temps libre ? » Après 5 questions, l'IA propose 3 idées vraiment pensées pour elle, au lieu d'une liste banale.

PIÈGE À ÉVITER

Répondre en un mot. Plus tes réponses sont précises, plus le résultat final est juste.



Montre un exemple de ce que tu veux

1 min | ChatGPT ou Claude | Le bon ton et le bon format du premier coup

Décrire un style est difficile. Montrer un exemple est immédiat : l'IA comprend la longueur, le ton et la forme attendus, et s'en inspire.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Voici un exemple de ce que j'aime : [colle ton exemple]. Écris-moi [ce que tu veux] dans le même style : même longueur, même ton, même structure. Ne recopie pas le contenu, seulement la manière.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

Voici un message que j'ai envoyé et qui a bien marché : « Coucou ! Dispo samedi pour un apéro chez nous vers 19h ? Dis-moi vite 😊 ». Écris-moi dans le même style une invitation pour un barbecue dimanche midi.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Hello ! Barbecue chez nous dimanche midi, ça te dit ? On s'occupe de tout, ramène juste ta bonne humeur 😊 »

PIÈGE À ÉVITER

Donner un exemple qui contient des informations personnelles d'autres gens. Remplace les noms avant de le coller.



Envoie une photo plutôt que de décrire

1 min | ChatGPT ou Claude (avec une photo) | Gagner du temps et éviter les malentendus

Une étiquette, un tableau, un plat, une erreur à l'écran : une photo en dit plus que 10 lignes d'explication. Les applications de ChatGPT et Claude lisent les images.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Je t'envoie une photo de [ce que c'est]. Décris d'abord ce que tu vois, pour vérifier qu'on parle de la même chose, puis [ce que tu veux qu'elle fasse].

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

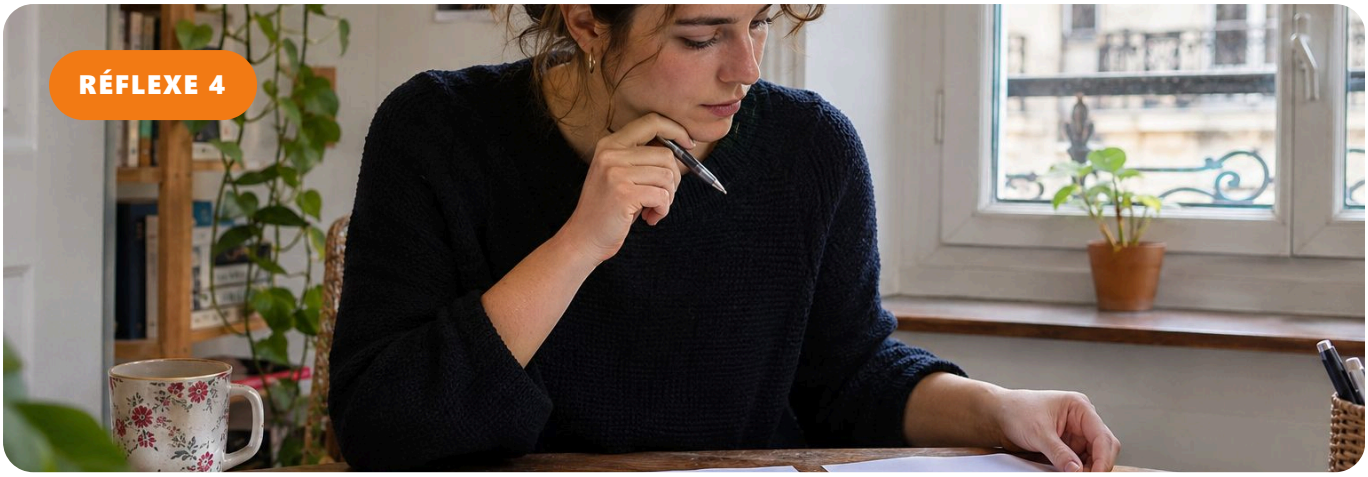
Je t'envoie une photo de l'étiquette d'entretien de mon pull. Dis-moi ce que signifient les symboles et comment le laver sans l'abîmer.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Je vois 4 symboles : lavage à la main à 30°, pas de javel, séchage à plat, repassage doux. Donc : à la main, eau tiède, et surtout pas au sèche-linge. »

PIÈGE À ÉVITER

Envoyer une photo floue ou trop sombre. Prends-la de près, à la lumière du jour.



Demande 3 versions et choisis

1 min | ChatGPT ou Claude | Le meilleur résultat plutôt que le premier

La première réponse n'est qu'une possibilité parmi d'autres. En demandant plusieurs versions différentes, tu compares et tu choisis, ou tu mélanges le meilleur de chacune.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Propose-moi 3 versions très différentes de [ce que tu veux] : une sobre, une chaleureuse et une originale. Numérote-les. Je te dirai laquelle garder ou ce qu'il faut mélanger.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

Propose-moi 3 versions très différentes d'un message pour annoncer à mon équipe que je pars en congé maternité : une sobre, une chaleureuse et une avec une touche d'humour.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Je prends la 2, mais avec la dernière phrase de la 3. » En 30 secondes, le message est exactement comme tu le voulais.

PIÈGE À ÉVITER

Demander « une autre version » sans dire ce qui ne va pas. Dis toujours ce que tu veux changer.



Fais-toi relire sans pitié

2 min | Claude ou ChatGPT | Repérer les erreurs avant les autres

Par défaut, l'IA a tendance à être gentille. Si tu lui demandes explicitement d'être exigeante, elle devient un relecteur précieux pour un courrier, un CV, une annonce ou un projet.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Voici [mon texte ou mon projet]. Sois un relecteur exigeant et honnête, pas complaisant. Donne-moi les 5 plus gros problèmes, classés par importance, avec pour chacun une proposition concrète d'amélioration.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

Voici l'annonce que je vais publier pour vendre ma voiture. Sois un acheteur méfiant et exigeant : qu'est-ce qui te ferait passer ton chemin, et qu'est-ce qui manque ?

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Problème n°1 : aucune mention du contrôle technique, c'est la première chose qu'un acheteur cherche. Ajoute sa date et son résultat. »

PIÈGE À ÉVITER

Tout corriger d'un coup sans réfléchir. Garde les remarques qui te parlent : c'est toi qui décides.



Parle au lieu de taper

1 min | Application ChatGPT ou Claude (micro) | Trois fois plus d'informations, en trois fois moins de temps

En tapant, on écrit court et on oublie des détails. En parlant, on raconte naturellement sa situation, et l'IA comprend beaucoup mieux. Le bouton micro des applications transforme ta voix en texte.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

(Appuie sur le micro et parle librement.) Je vais t'expliquer ma situation à l'oral, en vrac. Remets d'abord mes idées en ordre en 5 points, vérifie avec moi que tu as bien compris, puis aide-moi à [ton objectif].

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

(Au micro.) Je vais te raconter en vrac tout ce que j'ai à faire cette semaine, le boulot, les enfants, les rendez-vous. Range tout ça dans un planning réaliste et dis-moi ce que je peux décaler.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

Deux minutes de vocal en marchant, et l'IA te rend un planning de la semaine clair, jour par jour, avec 3 tâches à reporter.

PIÈGE À ÉVITER

Parler dans un endroit bruyant. Relis le texte transcrit avant d'envoyer, surtout les chiffres et les noms.



Découpe en étapes

2 min | ChatGPT ou Claude | Des grosses tâches qui deviennent faciles

Demander tout d'un coup donne une réponse longue et superficielle. Demander d'abord un plan, puis avancer étape par étape dans la même conversation donne un résultat bien plus solide.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Je veux [ton gros projet]. Ne fais pas tout maintenant. Propose-moi d'abord un plan en 5 étapes maximum. Ensuite, on traitera les étapes une par une : attends que je te dise « suivant » pour passer à la prochaine.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

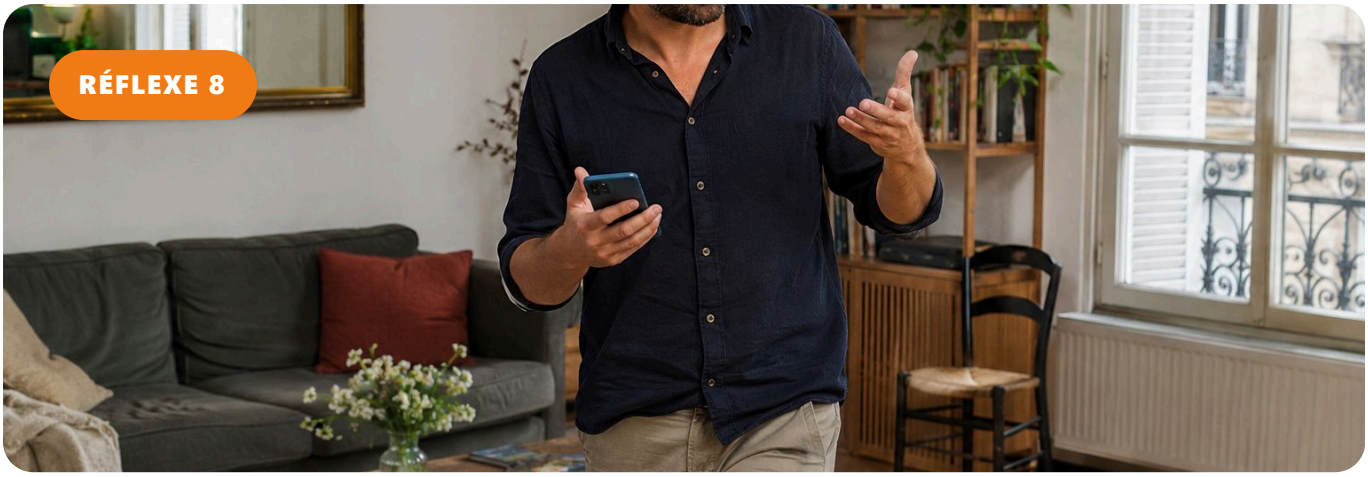
Je veux organiser un week-end entre amis pour 10 personnes en mai. Ne fais pas tout maintenant : propose-moi un plan en 5 étapes, puis on les traitera une par une.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Étape 1 : choisir la date et le budget par personne. Étape 2 : trouver le lieu. Étape 3 : le programme. Étape 4 : les repas. Étape 5 : le message d'invitation. On commence par l'étape 1 ? »

PIÈGE À ÉVITER

Ouvrir une nouvelle conversation à chaque étape. Reste dans la même : l'IA garde tout en mémoire.



Fais-la jouer un rôle pour t'entraîner

2 min | ChatGPT ou Claude (mode vocal possible) | Être prêt pour une conversation difficile

Un appel au service client, une discussion avec le propriétaire, une négociation : s'entraîner avant change tout. L'IA peut jouer l'autre personne de façon réaliste, puis te donner des conseils.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Joue le rôle de [la personne], de façon réaliste, avec ses objections. Je m'entraîne à [ce que je veux obtenir]. Réponds à chacun de mes messages comme elle le ferait. Quand j'écris « stop », sors du rôle et dis-moi ce que je peux améliorer.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

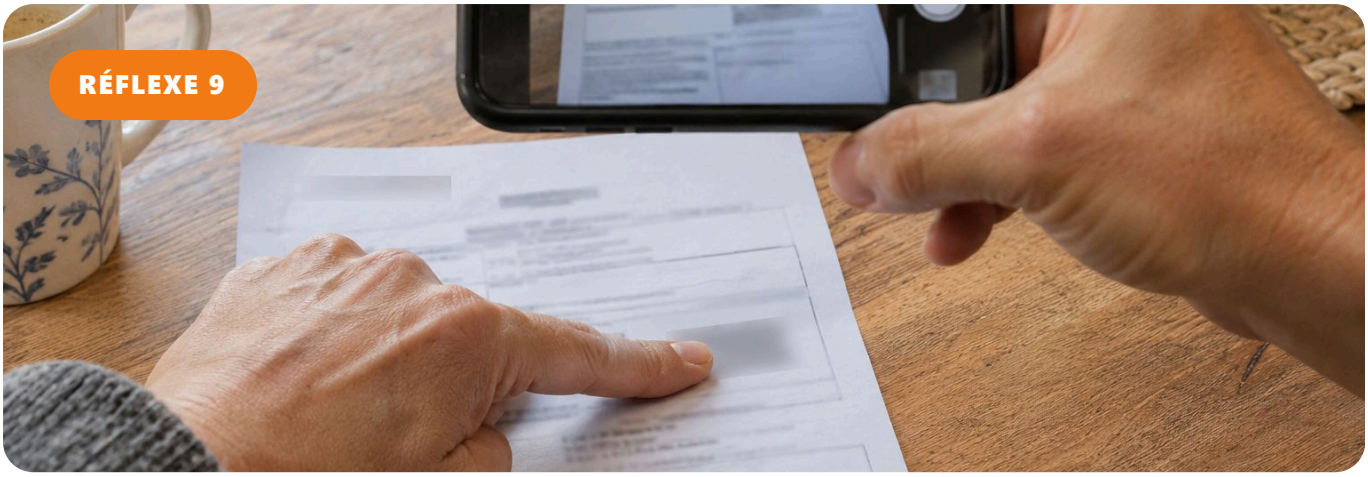
Joue le rôle d'un conseiller d'un opérateur téléphonique qui essaie de me garder comme client. Je m'entraîne à obtenir une baisse de mon forfait. Quand j'écris « stop », donne-moi tes conseils.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Je comprends, mais votre forfait inclut déjà beaucoup d'avantages... » Après 5 échanges : « Tu as bien fait de citer l'offre concurrente. Sois plus ferme sur le montant visé. »

PIÈGE À ÉVITER

Abandonner au premier refus pendant l'entraînement. C'est justement le moment d'essayer d'autres arguments.



Masque tes données avant d'envoyer

1 min | ChatGPT ou Claude | Profiter de l'IA sans exposer ta vie privée

Pour analyser un courrier ou une facture, l'IA n'a pas besoin de ton nom, de ton adresse ni de tes numéros. Les remplacer prend 30 secondes et protège tes informations.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Voici [mon document], dans lequel j'ai remplacé les informations personnelles par des étiquettes comme [NOM], [ADRESSE] ou [NUMÉRO]. Analyse-le en gardant ces étiquettes telles quelles dans ta réponse.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

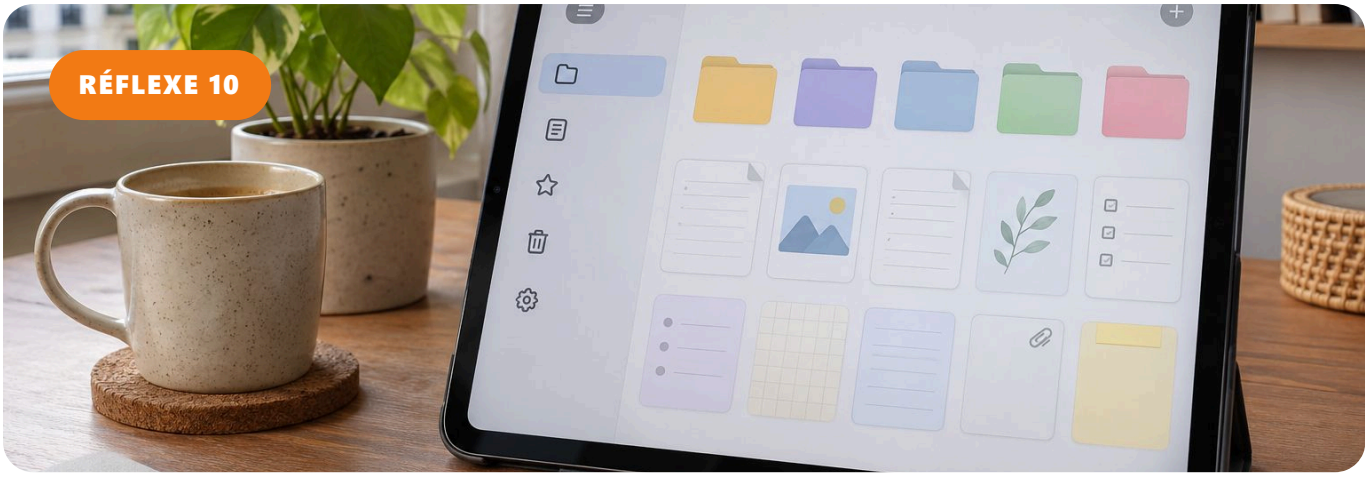
Voici le texte de mon contrat de location. J'ai remplacé les noms par [LOCATAIRE] et [PROPRIÉTAIRE] et l'adresse par [ADRESSE]. Explique-moi simplement mes obligations et les points à surveiller.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

Sur une photo, cache les numéros avec ton doigt ou l'outil de retouche du téléphone avant d'envoyer. L'IA lit le reste parfaitement.

PIÈGE À ÉVITER

Envoyer un numéro de carte bancaire, un code, un mot de passe ou un numéro de sécurité sociale. Jamais, dans aucun outil d'IA.



Garde tes meilleurs prompts

2 min | ChatGPT ou Claude | Ne plus jamais repartir de zéro

Quand un message donne un super résultat, tu le réutiliseras. Le ranger dans une note avec un nom clair te fait gagner un temps fou, et l'IA peut même t'aider à le rendre réutilisable.

1 Le modèle à réutiliser

COPIE-COLLE

Ce message a très bien marché pour moi : [colle ton prompt]. Transforme-le en modèle réutilisable : remplace les éléments propres à ma situation par des cases entre crochets, et donne-lui un nom court et clair pour que je le range dans mes notes.

2 Exemple concret

COPIE-COLLE

Ce message m'a donné une super lettre de réclamation : [colle-le]. Transforme-le en modèle réutilisable pour n'importe quelle réclamation, avec des cases entre crochets, et propose un nom pour le ranger.

EXEMPLE DE RÉSULTAT

« Nom : RÉCLAMATION - lettre ferme et polie. Modèle : Tu es un juriste... Ma réclamation concerne [ENTREPRISE], pour [PROBLÈME], depuis [DATE]... »

PIÈGE À ÉVITER

Tout garder en vrac dans une seule note. Classe par thème : argent, maison, papiers, travail.

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.