

GUIDE OFFERT · LOU'S KIT

# Claude pratique

Tout ce que Claude peut faire pour ta création de contenu, et que tu vas enfin exploiter.

Lou's Kit

STRATÉGIE DE CONTENU DIGITAL

*La méthode des 10 % qui exploitent vraiment Claude.*

# Sommaire

---

## Partie 1 · Poser des fondations solides

- 1. Crée un Projet plutôt qu'un chat ..... 06
- 2. Donne un vrai contexte à Claude ..... 07
- 3. Active les Instructions Personnalisées ..... 08

## Partie 2 · Comprendre comment Claude raisonne

- 4. Traite Claude comme ton analyste ..... 10
- 5. Fais-lui poser des questions d'abord ..... 11

## Partie 3 · Techniques avancées pour créer plus vite

- 6. Le clonage de ta voix ..... 13
- 7. Claude, ton partenaire de sparring ..... 14
- 8. Active la pensée étendue ..... 15
- 9. Claude écrit tes prompts ..... 16

## Partie 4 · Plus de valeur à chaque échange

- 10. Précise toujours la longueur ..... 18
- 11. Va droit au but ..... 19
- 12-13. Contexte réutilisable & nouveaux chats ..... 20

## Partie 5 · Prompts prêts à l'emploi (spécial contenu)

- 14 à 18. Vulgariser, idées, recyclage, sparring ..... 22
- Conclusion · Checklist · Bonus · Glossaire ..... 27

# Ce que tu vas apprendre

La plupart des créateurs exploitent à peine 10 % du potentiel de Claude. Ce guide te montre comment activer les 90 % restants : des techniques concrètes, des prompts prêts à coller et une méthode claire, pensée pour la création de contenu.

- Configurer Claude comme un vrai partenaire de création
- Utiliser les Projets pour garder ton contexte de marque
- Tirer plus de valeur de chaque échange
- Maîtriser les techniques que les pros utilisent
- Appliquer des prompts prêts à l'emploi pour ton contenu

# Pourquoi ce guide sur Claude ?

*En 2026, la rareté, c'est l'authenticité. Mon rôle : t'aider à rester mémorable dans un océan de copies conformes.*

Après 12 ans dans le digital, et avec l'arrivée de l'IA, j'ai tout testé. Ma conviction : l'IA générative est là pour amplifier ton talent et tes compétences.

Ce qui change vraiment la donne, c'est de savoir l'utiliser comme un copilote : structurer un plan clair, créer plus vite, et garder ta voix. Dans ce guide, je pose tout sur la table : mes méthodes concrètes pour que tu gagnes du temps et crées du contenu qui vend.

***Lou's Kit***

STRATÉGIE DE CONTENU DIGITAL

PARTIE 1



# Poser des fondations solides

Avant la technique, la structure.

# 1. Crée un Projet plutôt qu'un chat

---

Un Projet dans Claude, c'est un espace persistant : contexte, fichiers et instructions au même endroit. Contrairement à un chat classique, il garde ta configuration d'une session à l'autre. Pour un créateur, c'est ta mémoire de marque.

## Action immédiate

- 1 Ouvre Claude et clique sur « Projets »
- 2 Crée un nouveau projet
- 3 Nomme-le clairement (ex : « Contenu Instagram »)
- 4 Ajoute tes fichiers de référence (charte, posts qui marchent)
- 5 Rédige tes instructions personnalisées

## 2. Donne un vrai contexte à Claude

---

Sans contexte, Claude répond de façon générique. Avec un bon contexte, il devient un expert de ta marque et de ton audience.

### TEMPLATE DE CONTEXTUALISATION

Je suis [ton rôle] dans [ton secteur].

Je crée du contenu pour [audience].

Mon objectif principal est [objectif].

Ma plateforme est [plateforme].

Mon ton est [ton].

Mes règles de marque sont [contraintes].

## 3. Active les Instructions Personnalisées

---

Les instructions personnalisées définissent le comportement par défaut de Claude dans ton projet. Elles s'appliquent à chaque message, sans avoir à les répéter.

### PROMPT RECOMMANDÉ

Tu es mon assistant expert en [domaine].

Règles :

- Réponds toujours en français
- Va à l'essentiel
- Utilise des exemples concrets
- Structure tes réponses avec des titres
- Si une info te manque, pose des questions
- Garde mon ton de marque
- Adapte ton niveau de détail au contexte

→ Copie ce prompt et colle-le dans les instructions du projet, puis sauvegarde

PARTIE 2

---

# Comprendre comment Claude raisonne

Le bon modèle mental change tout.

## 4. Traite Claude comme ton analyste

---

Claude peut chercher sur le web quand tu actives la recherche. Mais sa vraie force, c'est de raisonner sur ce que tu lui donnes. Donne-lui ta matière, puis demande-lui une analyse.

### RÉFLEXE COURANT

« C'est quoi le marketing digital ? »

### RÉFLEXE QUI PAIE

« Analyse ma stratégie de contenu et identifie 3 axes d'amélioration. Voici mon plan : [...] »

### La règle qui change tout

Pour ton contenu, demande une analyse, une comparaison, une recommandation ou une critique. C'est là que Claude fait la différence.

## 5. Fais-lui poser des questions d'abord

---

Avant de produire une réponse, Claude peut te poser des questions pour clarifier ton besoin. Ça améliore nettement la qualité du résultat.

### PROMPT UNIVERSEL

```
Avant de répondre, pose-moi les questions nécessaires pour me donner la meilleure réponse possible. Commence seulement quand tu as assez d'informations.
```

### Exemple concret

« J'ai besoin d'une légende Instagram pour un nouveau post. » Claude te demandera : quel sujet, quelle audience, quel ton, quelle longueur, quel objectif.

PARTIE 3

---

# Techniques avancées pour créer plus vite

Celles que la majorité n'utilise pas encore.

## 6. Le clonage de ta voix

---

Donne à Claude des exemples de ton écriture pour qu'il reproduise ta voix exacte : ton, rythme, vocabulaire. Pour un créateur, c'est l'arme anti-contenu générique.

### PROMPT RECOMMANDÉ

Voici 3 exemples de mon écriture :

[Exemple 1]

[Exemple 2]

[Exemple 3]

Analyse mon style : rythme, vocabulaire, ton, structure des phrases, niveau de formalité. Puis rédige [texte demandé] en reproduisant exactement ce style.

## 7. Claude, ton partenaire de sparring

---

Demande à Claude de challenger tes idées, de trouver les failles et de jouer l'avocat du diable.

### PROMPT DE SPARRING

Je vais te présenter une idée. Ton rôle :

- Identifie les failles logiques
- Pose les questions difficiles
- Propose des angles alternatifs
- Sois exigeant mais constructif

Mon idée : [ton idée]

### Ce que ça t'apporte

- Détection des angles morts
- Test de robustesse de tes arguments
- Renforcement de ta position

## 8. Active la pensée étendue

---

Pour les tâches complexes, active le mode pensée étendue. Claude prend plus de temps, mais produit des réponses nettement plus profondes.

### PROMPT SIMPLE

Prends le temps de réfléchir en profondeur avant de répondre. Analyse tous les angles possibles.

### Quand l'utiliser

- Stratégie de contenu
- Calendrier éditorial
- Angle de campagne

### Moins utile pour

- Reformulations
- Traductions courtes
- Résumés rapides

## 9. Claude écrit tes prompts

---

Claude peut générer des prompts optimisés pour toi. Il structure automatiquement : rôle, contexte, contraintes et format de sortie.

### PROMPT RECOMMANDÉ

Je veux accomplir [objectif]. Écris-moi le prompt le plus efficace possible pour obtenir le meilleur résultat. Inclus :

- Le rôle que tu dois jouer
- Le contexte nécessaire
- Les contraintes à respecter
- Le format de sortie attendu

### Pourquoi ça marche

Claude connaît ses propres mécanismes de raisonnement. Il sait quelles instructions produisent les meilleurs résultats et structure le prompt de manière optimale.

PARTIE 4

---

# Plus de valeur à chaque échange

Des réponses plus nettes, un usage maîtrisé.

# 10. Précise toujours la longueur

---

Par défaut, Claude rédige des réponses longues. En précisant la longueur, tu obtiens du contenu plus net et tu ménages ton usage.

## FORMULATIONS EFFICACES

- Réponds en 3 phrases maximum
- Donne-moi un résumé en 5 lignes
- Format : 3 bullet points
- Limite ta réponse à 100 mots
- Un paragraphe, pas plus

# 11. Va droit au but

---

Claude ajoute parfois des phrases d'introduction superflues. Une instruction simple les fait disparaître.

## INSTRUCTION RECOMMANDÉE

Va droit au but. Pas d'introduction, pas de reformulation de ma question, pas de conclusion générique.

## Résultat

- Des réponses plus directes et utiles
- Un usage mieux maîtrisé
- Une lecture plus rapide

## 12. Garde un contexte réutilisable

---

Chaque fois que tu recopies ton contexte dans un nouveau message, tu perds du temps et de l'usage. La solution : place-le une bonne fois dans un Projet.

## 13. Un sujet = un chat

---

Mélanger les sujets dans une même conversation dégrade la qualité des réponses. Ouvre un nouveau chat par sujet.

### BONNE PRATIQUE

Un sujet = un chat. Toujours.

PARTIE 5

---

# Prompts prêts à l'emploi

Spécial création de contenu.

# 14. Méthode Feynman pour vulgariser

---

Fais expliquer simplement n'importe quel sujet complexe, avec des analogies. Parfait pour transformer une notion ardue en contenu clair.

## PROMPT COMPLET

Explique-moi [sujet] comme si j'avais 12 ans. Utilise :

- Des analogies du quotidien
- Des exemples concrets
- Un vocabulaire simple
- Des étapes progressives

Si je dis « plus simple », simplifie encore. Si je dis « plus profond », ajoute un niveau de détail.

## Cas d'usage parfaits

- Carrousel pédagogique · script de Reel explicatif · newsletter qui clarifie

# 15. Un mois d'idées de contenu

---

Génère un mois d'idées alignées sur ta marque et ton audience, en une seule session.

## PROMPT RECOMMANDÉ

Joue le rôle de mon stratège de contenu.

Mon audience : [audience].

Ma plateforme : [plateforme].

Mes piliers : [3 à 5 thèmes].

Mon offre : [offre].

Propose 20 idées de posts pour le mois, réparties en : éducatif, preuve/coulisses, conversion. Pour chaque idée : un angle, une accroche et un format.

## 16. Recycle un contenu en 5 formats

---

Un bon contenu mérite plusieurs vies. Transforme une idée qui a marché en plusieurs formats, en un seul prompt.

### PROMPT RECOMMANDÉ

Voici un contenu qui a bien marché :  
[colle ton post].

Décline-le en 5 formats pour [plateforme] :

1. Un carrousel (titres slide par slide)
2. Un script de Reel court
3. Une légende longue
4. Une accroche pour la story
5. Un sujet de newsletter

Garde mon ton et mon angle d'origine.

→ Une idée, plusieurs points de contact, ta voix gardée partout

# 17. Partenaire de réflexion

---

Utilise Claude pour prendre du recul sur une situation pro complexe : une offre, un positionnement, une décision.

## PROMPT RECOMMANDÉ

Je fais face à cette situation : [contexte].

Aide-moi à y voir plus clair :

- Quelles questions devrais-je me poser ?
- Quels angles je ne vois peut-être pas ?
- Quels sont les risques et opportunités ?
- Quelle serait la décision la plus rationnelle ?

→ Clarté mentale · angles morts révélés · décision éclairée

# 18. Teste une idée avant de te lancer

---

Valide une idée d'offre ou de format avant d'y investir ton temps. Claude analyse la viabilité sous tous les angles.

## PROMPT DE VALIDATION

Mon idée : [description].

Analyse-la selon :

1. Marché cible et taille estimée
2. Concurrence existante
3. Modèle viable
4. Risques principaux
5. Premiers pas concrets

Sois honnête et exigeant. Si l'idée est faible, dis-le clairement avec des alternatives.

# La méthode fait la différence

Claude n'est pas un simple chatbot. C'est un partenaire de raisonnement capable d'analyser, structurer, synthétiser et créer, à condition de lui donner les bonnes instructions.

La différence entre un créateur moyen et un créateur avancé tient à la méthode :

- Donner du contexte
- Structurer tes demandes
- Utiliser les Projets
- Optimiser tes prompts
- Traiter Claude comme un collaborateur

## Checklist finale

- ✓ Créer un Projet dédié
- ✓ Ajouter ton contexte de marque
- ✓ Générer tes instructions personnalisées
- ✓ Préciser la longueur des réponses
- ✓ Aller droit au but
- ✓ Tester la pensée étendue
- ✓ Utiliser le clonage de voix
- ✓ Challenger tes idées
- ✓ Sauvegarder tes meilleurs prompts

# Les 5 habitudes des créateurs avancés

- 1 Toujours donner du contexte
- 2 Utiliser Claude pour raisonner, pas juste répondre
- 3 Créer des systèmes réutilisables
- 4 Réduire le bruit dans les échanges
- 5 Traiter Claude comme un collaborateur

## GLOSSAIRE

---

### **Projet**

Espace persistant dans Claude qui conserve ton contexte, tes fichiers et tes instructions entre les sessions.

### **Prompt**

Instruction ou question que tu envoies à Claude. Un bon prompt est clair, structuré et contextualisé.

### **Instructions Personnalisées**

Règles de comportement que tu définis pour Claude dans un Projet. Elles s'appliquent automatiquement à chaque échange.

### **Pensée étendue**

Mode de raisonnement approfondi : Claude prend plus de temps pour analyser un problème sous tous les angles avant de répondre.

### **Recherche web**

Option qui permet à Claude d'aller chercher des informations à jour sur internet pour ancrer sa réponse.

### **Clonage de voix**

Technique consistant à fournir des exemples de ton écriture pour que Claude reproduise ton ton, ton rythme et ton vocabulaire.

### **Sparring**

Exercice où Claude joue l'avocat du diable pour tester la solidité de tes idées et révéler les failles.

### **Méthode Feynman**

Technique qui consiste à expliquer un concept complexe avec des mots simples et des analogies du quotidien.

Prêt(e) à passer à  
la vitesse supérieure ?

---

## Lou's Kit

STRATÉGIE DE CONTENU DIGITAL

Travaille avec moi · Le Déclic

Instagram : [@lou\\_s\\_kit](#)

Site : [itinerairedigital.fr](http://itinerairedigital.fr)