

**ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTE VISIBLE**  
**ARRÊTE D'UTILISER L'IA COMME GOOGLE**

 **Claude**

**UTILISER L'IA POUR LE**  
**CONTENU &**  
**L'ORGANISATION**



 **Gemini**

**LIVE 4 – 27/03/2026**



**TechRappy**

# CE QU'ON VA FAIRE AUJOURD'HUI

**01**

**COMMENT L'IA PEUT VOUS  
AIDER CONCRÈTEMENT?**

**02**

**QUELLE IA CHOISIR**

**03**

**COMMENT VRAIMENT  
L'UTILISER (LA MÉTHODE)?**

**04**

**CRÉER VOTRE ASSISTANT IA  
PERSONNEL**



**VOUS UTILISEZ QUEL IA ET  
POURQUOI ?**

# COMMENT L'IA PEUT VOUS AIDER?

VOUS UTILISEZ L'IA COMME GOOGLE.  
VOILÀ CE QU'ELLE PEUT VRAIMENT FAIRE.

## LES 5 CAS D'USAGE DU QUOTIDIEN

- ① Écrire un post LinkedIn à partir d'une anecdote
- ② Répondre à un email prospect difficile
- ③ Créer un lead magnet / guide PDF
- ④ Générer un mois d'idées de contenu
- ⑤ Rédiger une bio, une page de présentation

TOUTES LES PARTIES AVEC DU TEXTE



# CE QUE ÇA CHANGE CONCRÈTEMENT

## SANS IA VS AVEC IA

### SANS IA

- 2H POUR ÉCRIRE UN POST LINKEDIN
- PAGE BLANCHE POUR LA BIO DEPUIS DES SEMAINES
- TU OUBLIES LES INFOS IMPORTANTES ENTRE DEUX SÉANCES
- TU RELIS 5 FOIS LE MÊME EMAIL AVANT DE L'ENVOYER
- TON LEAD MAGNET ATTEND DEPUIS 3 MOIS
- TU ANALYSES TES NOTES À LA MAIN
- TU CHERCHES UN DOCUMENT DANS TES FICHIERS PENDANT 20 MIN

### AVEC IA

- UN POST LINKEDIN EN 15 MINUTES CHRONO
- 3 VERSIONS DE TA BIO EN 5 MINUTES, TU CHOISIS
- ELLE RETIENT TOUT CE QUE TU LUI DONNES
- ELLE RÉDIGE, TU VALIDES EN 2 MINUTES
- TON LEAD MAGNET STRUCTURÉ EN UNE CONVERSATION
- ELLE ANALYSE TES FICHIERS ET TE SORT L'ESSENTIEL
- TU LUI DEMANDES, ELLE RETROUVE ET SYNTHÉTISE

## QUELLE IA CHOISIR?

IL Y EN A DES DIZAINES. BEAUCOUP EN TESTENT 3 À LA FOIS.  
RÉSULTAT : ELLES NE MAÎTRISENT AUCUNE.

**CHATGPT** – LA RÉFÉRENCE, INTERFACE SIMPLE, VERSION GRATUITE SUFFISANTE POUR COMMENCER

**CLAUDE** – MEILLEUR POUR LE TEXTE LONG ET NUANCÉ, TRÈS BON POUR LE COPYWRITING

**GEMINI** – SI TU ES DÉJÀ DANS L'ÉCOSYSTÈME GOOGLE



**COMMENT VRAIMENT L'UTILISER?**

# LA DIFFÉRENCE AVEC GOOGLE

## GOOGLE VS IA

**Google** → tu cherches ce qui existe

**ChatGPT** → tu donnes une consigne de travail

Il ne te connaît pas... sauf si tu lui dis.

### L'ERREUR QUE TOUT LE MONDE FAIT

"Écris-moi un post LinkedIn sur l'anxiété" → Résultat générique,  
trop lisse, 1h de retravail

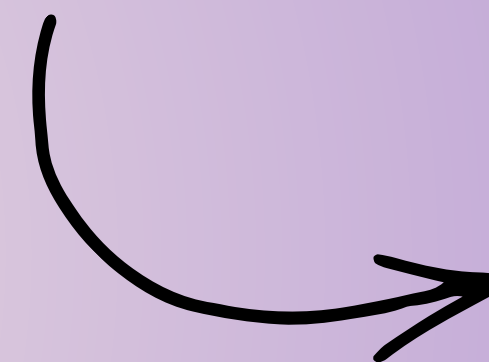
Ce n'est pas l'IA qui est nulle.

C'est la consigne qui est vide.

"Tu es sophrologue, tu t'adresses à des étudiants stressés avant  
leurs examens, ton bienveillant, 200 mots, commence par une scène  
de vie..." → Résultat utilisable, qui te ressemble

**PROMPT FLOU = RÉSULTAT FLOU.**

**CONTEXTE RICHE = RÉSULTAT UTILISABLE.**



# LA MÉTHODE EN 6 ÉTAPES : PETCFH

Pour Ecrire Très Clairement Fais Humain

- P – Persona : qui tu es en tant que thérapeute
- E – Expertise : les compétences que tu lui demandes de mobiliser
- T – Tâche : le verbe d'action précis
- C – Contexte : ta cible, sa douleur, la plateforme
- F – Format : longueur, ton, structure, contraintes
- H – Humanisation : la couche finale pour effacer l'effet robot



# **P COMME PERSONA**

**TU LUI DONNES TON IDENTITÉ PROFESSIONNELLE.**

**TU ES UNE SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ LIÉE AUX EXAMENS.**

**TU ACCOMPAGNES DES ÉTUDIANTS ET JEUNES ADULTES QUI SE SENTENT DÉPASSÉS PAR LE STRESS.**

**→ SANS ÇA : L'IA ÉCRIT POUR TOUT LE MONDE = POUR PERSONNE**

# **E COMME EXPERTISE**

**Tu lui demandes de mobiliser les compétences d'un expert.**

**TU RÉDIGES CE POST AVEC L'EXPERTISE COMBINÉE D'UNE EXPERTE EN MARKETING DIGITAL, D'UNE COPYWRITEUSE PROFESSIONNELLE ET D'UNE SPÉCIALISTE DU RÉSEAU LINKEDIN QUI SAIT EXACTEMENT CE QUI GÉNÈRE DE L'ENGAGEMENT ET DE LA CONFIANCE SUR CETTE PLATEFORME.**

**→ CETTE PHRASE SEULE CHANGE LA QUALITÉ DU RÉSULTAT  
→ SANS ÇA : L'IA ÉCRIT CORRECT. AVEC ÇA : ELLE ÉCRIT STRATÉGIQUE.**

**EN TANT QU'EXPERTE EN COPYWRITING, TU VAS :  
COMMENCER PAR LA DOULEUR, PAS LA SOLUTION  
UTILISER LES MOTS DE MA CIBLE, PAS MON JARGON  
NE TRANSMETTRE QU'UN SEUL MESSAGE DANS TOUT LE POST  
PROPOSER 3 VERSIONS DE LA PREMIÈRE PHRASE  
TERMINER PAR UNE INVITATION DOUCE, PAS UNE VENTE FORCÉE  
INTÉGRER SI POSSIBLE UNE TRANSFORMATION CLIENT EN UNE PHRASE**

# T COMME TÂCHE

PAS "FAIS-MOI UN TRUC SUR"

**UN VERBE D'ACTION PRÉCIS : ÉCRIRE / STRUCTURER / REFORMULER / RÉSUMER / LISTER / TRANSFORMER / ANALYSER / COMPARER**

**→ LE VERBE, C'EST LA PARTIE LA PLUS IMPORTANTE DU PROMPT**

**→ SANS VERBE CLAIR : L'IA DEVINE. ET ELLE DEVINE MAL.**

# C COMME CONTEXTE

C'est là que tout se joue.

## Ta spécialité

Ta cible : qui elle est, ce qu'elle vit concrètement, ce qu'elle a déjà essayé

L'objectif du contenu : informer, rassurer, donner envie de te contacter

La plateforme : LinkedIn, Instagram, email

Plus tu lui donnes de contexte réel, plus le résultat est juste.

Une anecdote de séance.

Une phrase entendue en consultation.

Une émotion.

C'est ça la vraie matière.

# **F COMME FORMAT**

**C'EST UN POST SUR LES RÉESEAUX SUR LINKEDIN**

**LONGUEUR : ENTRE 180 ET 220 MOTS POUR UN POST LINKEDIN (LINKEDIN COUPE À 3 LIGNES – LA PREMIÈRE PHRASE DOIT DONNER ENVIE DE CLIQUER "VOIR PLUS")**

**TON : BIENVEILLANT, DIRECT, HUMOUR LÉGER...**

**STRUCTURE : TEXTE AÉRÉ, SAUTS DE LIGNE, UNE IDÉE PAR BLOC**

**CONTRAINTES : PAS DE HASHTAGS / TUTOIEMENT / UN SEUL EMOJI MA**

# H COMME HUMANISATION

LA COUCHE FINALE POUR EFFACER L'EFFET ROBOT.

**SUIS CE STYLE : PHRASES COURTES, VOIX ACTIVE, CONCRET, TUTOIEMENT  
ÉVITE : TIRETS LONGS, CLICHÉS, QUESTIONS RHÉTORIQUES, MARKDOWN,  
HASHTAGS ÉVITE CES MOTS : SIMPLEMENT, VRAIMENT, EXPLORER,  
DÉBLOQUER, RÉVOLUTIONNAIRE, PUISSANT, INCROYABLE,  
TRANSFORMATIONNEL, BOOSTER, OPTIMISER, SYNERGIE, INSPIRANT...**

**→ TU COLLES ÇA À LA FIN DE CHAQUE PROMPT**

**→ RÉSULTAT : ON DIRAIT QUE TU L'AS ÉCRIT TOI-MÊME**

# LA RÈGLE D'OR : ITÉRER

## LE PREMIER RÉSULTAT = TOUJOURS UN BROUILLON

Ne recommence pas depuis zéro

Continue la conversation :

"Rends-le plus personnel"

"Raccourcis le premier paragraphe"

"Propose-moi 5 versions de la première phrase"

"L'appel à l'action est trop commercial, adoucis-le"

"Aère le texte, une idée par ligne"

L'IA a de la mémoire dans la conversation.

Elle sait ce qu'elle a écrit.

Appuie-toi dessus.

# CE QUE L'IA NE FERA JAMAIS À TA PLACE

ELLE NE CONNAÎT PAS TES CLIENTS MIEUX QUE TOI.

Elle ne sait pas ce que ta cliente t'a dit en séance la semaine dernière.

Elle n'a pas ton vécu, ta sensibilité, ton histoire.

**Ta vraie valeur :** lui donner la matière réelle.

**Son rôle :** la mettre en forme parfaitement.



# ATTENTION AUX COMMENTAIRES L'IA RÉDIGE, TOI TU RELIS TOUJOURS

**L'IA A DES TICS BIEN À ELLE SUR LES COMMENTAIRES.**

**AVANT DE PUBLIER, VÉRIFIE CES POINTS :**

**CE QU'ELLE FAIT SOUVENT ET QU'IL FAUT CORRIGER :**

LES TIRETS LONGS — ELLE ADORE ÇA, ÇA FAIT TOUT DE SUITE "ROBOT"

LES GUILLEMETS À TOUT VA "COMME ÇA" : IDEM, PAS NATUREL À L'ORAL

LES EMOJIS EN RAFALE : UN SEUL SI VRAIMENT UTILE, ZÉRO C'EST BIEN AUSSI

LE TON DONNEUR DE LEÇONS : ELLE A TENDANCE À EXPLIQUER, MORALISER, CONSEILLER SANS QU'ON LUI DEMANDE

LES FORMULES TOUTES FAITES : "C'EST TELLEMENT VRAI", "MERCİ POUR CE PARTAGE", "TRÈS INSPIRANT" → ÇA SONNE FAUX

**CE QU'ON VEUT À LA PLACE :**

UN COMMENTAIRE COURT, CHALEUREUX, HUMAIN

UNE VRAIE RÉACTION : CE QUE ÇA T'A ÉVOQUÉ, UNE EXPÉRIENCE QUE ÇA TE RAPPELLE

BIENVEILLANT SANS ÊTRE CONDESCENDANT

TON VRAI TON À TOI : CELUI QUE TU AURAS AU TÉLÉPHONE AVEC UNE COLLÈGUE

**LA RÈGLE D'OR : RELIS À VOIX HAUTE AVANT DE PUBLIER. SI TU NE LE DIRAIS PAS COMME ÇA DANS LA VRAIE VIE, REFORMULE.**

**L'IA TE FAIT GAGNER DU TEMPS. TOI TU GARDES L'ÂME.**



**ET MAINTENANT ON PASSE À LA PRATIQUE**



# C'EST QUOI UN MYGPTTON ASSISTANT IA PERSONNEL

UN CHATGPT QUI TE CONNAÎT DÉJÀ.

Sans MyGPT → tu réexpliques tout à chaque conversation

Avec MyGPT → tu ouvres, tu demandes, tu obtiens quelque chose qui te ressemble

C'est la méthode PETCFH... enregistrée une fois pour toutes.

# L'INTERFACE MYGPT CRÉER → CONFIGURER

The screenshot displays the MyGPT interface. On the left, a sidebar menu lists various chatbots and templates, with 'Explorer les GPT' highlighted and an arrow pointing to it. The main content area is titled 'GPT' and includes a search bar and category filters. Below this, a 'Nouveau GPT' section shows a 'Créer' button and a 'Configurer' button, with an arrow pointing to the 'Configurer' button. A large '+' icon is also visible in the center of the 'Nouveau GPT' section. The top right corner features a 'Mes GPT' button with a '+ Créer' sub-button, also indicated by an arrow.

ChatGPT

Explorer les GPT

Mes GPT + Créer

## GPT

Découvrez et créez des versions personnalisées de ChatGPT qui combinent des instructions, des bases de connaissances supplémentaires et des compétences.

Rechercher dans les GPT

Les plus populaires Rédaction Productivité Recherche et analyses Éducation Lifestyle DALL-E

Nouveau GPT  
• Brouillon

Créer Configurer

Nom  
Nommer votre GPT

Description

Nouveau GPT  
• Brouillon

Créer Configurer

+

**ILLUSTRATION DE L'OUTIL**

**Nom**  
Nommer votre GPT

**Description**  
Ajouter une brève description des fonctionnalités de ce GPT

**Instructions**  
Que fait ce GPT ? Comment se comporte-t-il ? Que doit-il éviter de faire ?

Les conversations avec votre GPT peuvent inclure une partie ou la totalité des instructions fournies.

**Amorces de conversation**

**Base de connaissances**  
Les conversations avec votre GPT peuvent révéler une partie ou la totalité des fichiers chargés.

Charger les fichiers

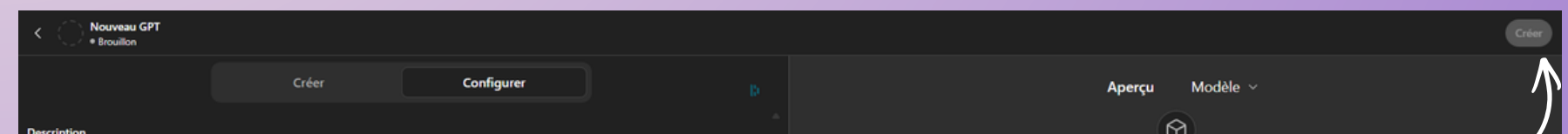
← C'EST LE NOM QUE TU VERRAS DANS TA LISTE D'ASSISTANTS.

← UNE PHRASE COURTE QUI RÉSUME CE QUE FAIT CET ASSISTANT.

← C'EST LE CHAMP LE PLUS IMPORTANT. TU Y COLLE TA MÉTHODE PETCFH COMPLÈTE.

← CE SONT LES BOUTONS DE DÉMARRAGE RAPIDE QUI APPARAISSENT QUAND TU OUVRES TON GPT.

TU PEUX LUI DONNER DES DOCUMENTS QU'IL CONSULTERA À CHAQUE FOIS.



CRÉER L'OUTIL

**TROUVONS DES IDÉES  
D'OUTILS IA**

15 MIN

# CONSTRUISEZ ENSEMBLE LES INSTRUCTIONS EN SUIVANT PETCFH :

- Qui est la thérapeute (P)
- Quelle expertise lui demander (E)
- Quelles tâches il fait (T)
- Qui sont ses clients, quelles douleurs (C)
- Quels formats systématiques (F)
- Coller le prompt d'humanisation (H)

+ nom de l'outil

**MERCI DE VOTRE ÉCOUTRE**

**À TRÈS VITE**