

TON EQUIPE DIGITALE IA

Le guide complet pour automatiser ton business avec l'IA et gagner

20 heures par semaine

1

E-COMMERCE

Shopify, WooCommerce

Automatise tes ventes

2

PRESTATION DE SERVICE

Freelances, agences

Optimise ta gestion

3

COACH & THERAPEUTE

Bien-etre, coaching

Scale ton impact

ChatGPT | Claude | Make | ManyChat | Monday | Systeme.io | HeyGen

GUIDE GRATUIT — 40+ PAGES

SOMMAIRE

- 1** **Pourquoi l'IA change tout en 2026** p.4
Arrete de tout faire a la main
.....
- 2** **Ta boite a outils IA** p.6
Les 6+ outils indispensables decryptes
.....
- 3** **Parcours E-commerce** p.10
Automatise tes ventes de A a Z
.....
- 4** **Parcours Prestation de service** p.16
Gere tes clients comme une agence de 10
.....
- 5** **Parcours Coach & Therapeute** p.22
Scale ton impact sans t'epuiser
.....
- 6** **Les workflows magiques** p.28
10 automatisations a copier-coller
.....
- 7** **Prompts & templates prêts a l'emploi** p.33
50+ prompts testes et approuves
.....
- 8** **Ton plan d'action 30 jours** p.38
Passe a l'action des aujourd'hui
.....

1

POURQUOI L'IA CHANGE TOUT EN 2026

Tu te leves le matin, tu geres tes mails, tu reponds aux DM, tu fais tes devis, tu relances tes clients, tu crees du contenu, tu geres ta compta... et il est deja 18h. Ca te parle ?

En 2026, continuer a tout faire manuellement, c'est comme refuser d'utiliser un ordinateur en 2005.

L'IA et les outils d'automatisation ne sont plus un luxe reserve aux grandes entreprises. Ce sont tes nouveaux collaborateurs — disponibles 24h/24, qui ne prennent jamais de vacances, et qui coutent moins cher qu'un cafe par jour.

72%

des entrepreneurs perdent
+15h/semaine en taches
automatisables

10x

plus rapide pour creer
du contenu avec l'IA
vs manuellement

85%

de reduction des couts
operationnels possibles
avec l'automatisation

CE QUE TU VAS DECOUVRIR DANS CE GUIDE :

- Les 6 outils IA qui remplacent une equipe de 5 personnes
- Comment automatiser 80% de ta gestion client en 1 weekend
- Les workflows precis adaptes a TON type de business
- 50+ prompts prêts a l'emploi pour ChatGPT et Claude
- Un plan d'action sur 30 jours pour tout mettre en place

"L'IA ne va pas remplacer les entrepreneurs.

Mais les entrepreneurs qui utilisent l'IA vont remplacer ceux qui ne l'utilisent pas."

2

TA BOITE A OUTILS IA

Voici les outils qui vont composer ton equipe digitale. Pas besoin de tous les utiliser — choisis ceux qui correspondent a ton business.

ChatGPT / Claude

IA GENERATIVE

Assistants IA capables de rediger, analyser, brainstormer, creer du contenu, repondre aux clients et bien plus. Claude excelle en analyse longue et en respect des consignes, ChatGPT en polyvalence et plugins.

CAS D'USAGE :

Redaction de fiches produits, emails de relance, scripts de vente, analyse de donnees clients, creation de posts reseaux sociaux, FAQ automatique.

Gratuit / 20\$/mois (Pro)

Make (ex-Integromat)

AUTOMATISATION

Plateforme d'automatisation no-code qui connecte des centaines d'applications entre elles. Cree des workflows automatiques pour eliminer les taches repetitives.

CAS D'USAGE :

Quand un client passe commande sur Shopify -> envoi auto d'un email personnalise + ajout dans le CRM + notification Slack. Automatise la facturation, le suivi client, les relances.

Gratuit (1000 ops) / 9\$/mois

ManyChat

CHATBOT / DM

Outil d'automatisation des messages Instagram, Facebook et WhatsApp. Repond automatiquement aux DM, cree des tunnels de conversation et capture des leads 24h/24.

CAS D'USAGE :

Un prospect commente 'GUIDE' sous ton post -> ManyChat envoie automatiquement le lead magnet en DM + capture l'email. Automatise les reponses aux questions frequentes.

Gratuit (1000 contacts) / 15\$/mois

Monday.com

CRM / GESTION

CRM et outil de gestion de projets tout-en-un. Gere tes clients, prospects, pipeline de vente, projets en cours et equipe depuis un seul tableau de bord.

CAS D'USAGE :

Suivi du pipeline commercial, gestion des projets clients avec deadlines, automatisation des rappels de suivi, tableaux de bord visuels pour suivre ton CA.

Gratuit (2 users) / 8EUR/mois

Systeme.io

TUNNEL DE VENTE

Plateforme tout-en-un francaise : pages de vente, email marketing, formations en ligne, programme d'affiliation. Ideal pour les entrepreneurs francophones.

CAS D'USAGE :

Cree ta landing page lead magnet + sequence email automatique + page de vente + espace de formation. Tout au meme endroit sans jongler entre 5 outils.

Gratuit (2000 contacts) / 27EUR/mois

HeyGen

VIDEO IA

Cree des videos avec un avatar IA qui parle a ta place. Genere des videos professionnelles en quelques minutes sans camera, studio ni montage.

CAS D'USAGE :

Videos explicatives pour tes produits, videos de bienvenue pour tes formations, contenu TikTok/Reels en masse, videos personnalisees pour chaque client.

Gratuit (3 videos) / 24\$/mois

QUEL OUTIL POUR QUEL BUSINESS ?

Outil	E-commerce	Prestataire	Coach/Thera.
ChatGPT/Claude	★★★	★★★	★★★
Make	★★★	★★■	★★■
ManyChat	★★★	★★■	★★★
Monday.com	★★■	★★★	★★■
Systeme.io	★★★	★★■	★★★
HeyGen	★★★	★★■	★★★

★★★ = Indispensable | ★★ = Tres utile | ★ = Optionnel

3

PARCOURS E-COMMERCE

Automatise tes ventes de A à Z

Tu vends des produits en ligne (Shopify, WooCommerce, Etsy...) ? Voici comment transformer ton business en machine semi-automatique.

1. CREATION DE CONTENU PRODUIT

ChatGPT/Claude

Genere des fiches produits optimisees SEO en 30 secondes. Donne-lui ta ref produit + 3 caracteristiques = fiche complete avec titre accrocheur, description, bullet points et meta description.

Prompt type :

"Tu es un expert e-commerce. Redige une fiche produit pour [PRODUIT] sur Shopify. Inclus : titre SEO, description de 150 mots engageante, 5 bullet points benefices, meta title et meta description. Ton : professionnel mais accessible. Cible : [PERSONA]."

HeyGen

Cree des videos produits avec un avatar qui presente les articles. Parfait pour les Reels et TikTok. 1 video = genere en 5 min au lieu de 2h de tournage + montage.

2. AUTOMATISATION DES VENTES

Make + Shopify

Quand une commande arrive -> email de confirmation personnalise + ajout du client dans Monday CRM + envoi d'un SMS de suivi J+3 + demande d'avis J+14. TOUT automatiquement.

ManyChat + Instagram

Un prospect commente ton post produit -> ManyChat lui envoie en DM le lien direct vers le produit + un code promo. Taux de conversion x3 vs un simple lien en bio.

Systeme.io

Cree un tunnel : page de capture (lead magnet) -> sequence email (5 emails sur 7 jours) -> page de vente -> upsell. Le tout tourne en automatique 24h/24.

3. SERVICE CLIENT AUTOMATISE

ChatGPT Custom GPT

Cree un chatbot entraine sur ta FAQ, tes conditions de livraison et ta politique de retour. Il repond a 80% des questions clients instantanement. Tu n'interviens que pour les cas complexes.

Make + Email

Un client envoie un email de reclamation -> detection automatique du sujet
-> reponse pre-redigee personnalisee -> escalade vers toi si necessaire.
Temps de reponse : < 2 min.

4

PARCOURS PRESTATION DE SERVICE

Freelance, agence, consultant : gere comme un pro

Tu vends tes competences (dev, design, consulting, marketing...) ? Ton plus gros probleme n'est pas le talent — c'est le temps perdu en admin. Voici comment recuperer 15h/semaine.

1. PROSPECTION & ACQUISITION

Claude / ChatGPT

Genere des propositions commerciales personnalisees en 2 min. Donne-lui le brief du prospect + ton portfolio = proposition sur-mesure avec pricing, planning et livrables.

Prompt type :

"Tu es un consultant expert en [TON DOMAINE]. Redige une proposition commerciale pour [NOM CLIENT] qui a besoin de [BRIEF]. Budget indicatif : [BUDGET]. Inclus : contexte, objectifs, methodologie, planning, livrables et tarification detaillee. Ton : professionnel et rassurant."

ManyChat

Automatise la qualification des leads Instagram. Un prospect DM 'INFO' -> questionnaire automatique (budget, deadline, besoin) -> si qualifie = lien Calendly. Tu ne parles qu'aux prospects chauds.

Make + LinkedIn

Scrape tes prospects ideaux -> enrichissement email -> sequence de cold email personnalise -> relance automatique J+3 et J+7. Pipeline commercial en pilote automatique.

2. GESTION DE PROJET CLIENT

Monday.com

Un pipeline visuel : Lead -> Devis envoye -> Signe -> En cours -> Livre -> Facture. Chaque etape declenche des automatons : rappels, emails, taches. Plus jamais un client oublie.

Make + Monday + Factures

Client signe le devis -> creation auto du projet Monday + envoi facture d'acompte + creation espace client + notification a ton equipe. En 0 clic.

Claude pour les livrables

Besoin de rediger un cahier des charges, un rapport d'audit, une strategie ? Claude analyse tes donnees et genere un document de 20 pages structure en 10 minutes.

3. FACTURATION & ADMINISTRATIF

Make + Compta

Projet livre sur Monday -> generation auto de la facture -> envoi au client -> relance automatique a J+30 si impaye -> notification Slack si J+45. Zero oubli.

ChatGPT pour les contrats

Genere des modeles de contrats, CGV, mentions legales adaptes a ton activite. A faire relire par un juriste, mais tu gagnes 90% du temps de redaction.

5

PARCOURS COACH & THERAPEUTE

Scale ton impact sans sacrifier l'humain

Tu es coach, therapeute, naturopathe, sophrologue, consultant bien-etre ? Ton expertise est precieuse mais ton temps est limite. Voici comment toucher plus de personnes sans y passer ta vie.

1. VISIBILITE & CONTENU

ChatGPT/Claude

Planifie 1 mois de contenu en 30 minutes. Genere des posts educatifs, des carrousels explicatifs, des scripts de Reels. Adaptes a ta niche et a la sensibilite de ton audience.

Prompt type :

"Tu es coach en [SPECIALITE]. Cree un calendrier de contenu Instagram pour 4 semaines. Mix : 3 posts educatifs, 2 temoignages clients, 2 behind-the-scenes, 1 offre. Pour chaque post : hook, contenu, CTA. Ton : bienveillant, expert, humain."

HeyGen

Cree des mini-videos de conseils avec ton avatar IA. Parfait pour les jours ou tu n'as pas l'energie de tourner. Maintiens ta presence en ligne meme quand tu es en seance.

2. TUNNEL DE CONVERSION

Systeme.io

Cree ton ecosysteme complet : lead magnet (guide gratuit) -> sequence email de nurturing (7 emails sur 14 jours) -> appel decouverte -> offre de coaching. Entierement automatise.

ManyChat

Un prospect commente 'GRATUIT' sous ton Reel -> reception auto du lead magnet + sequence DM sur 5 jours avec du contenu de valeur + proposition d'appel decouverte au jour 5.

Make + Calendly

Prospect reserve un appel -> rappel automatique J-1 + questionnaire pre-seance -> apres l'appel : envoi auto de la proposition + relance si pas de reponse a J+3.

3. SUIVI CLIENT & FIDELISATION

Monday.com

Tableau de suivi de tes clients : date dernière séance, progression, notes, prochains RDV. Rappels automatiques pour les relances et les bilans trimestriels.

Claude pour le contenu premium

Crée des supports de séance personnalisés, des exercices adaptés, des récaps de session. Claude peut t'aider à structurer des programmes de coaching de plusieurs mois.

Make + Email

Fin de programme client -> envoi auto d'un formulaire de satisfaction + demande de témoignage + offre de suivi. Chaque client devient un ambassadeur.

6

10 WORKFLOWS MAGIQUES

A copier-coller dans ton business

1

LEAD MAGNET AUTOMATISE

Instagram -> ManyChat -> Email -> Systeme.io

Post Instagram avec CTA 'commente GUIDE' -> ManyChat detecte le mot-cle -> envoie le PDF en DM + capture email -> ajoute a Systeme.io -> declenche sequence email de 5 messages.

RESULTAT : Capture 50-100 leads/semaine en pilote automatique

2

ONBOARDING CLIENT ZERO-CLIC

Stripe -> Make -> Monday -> Email

Paiement reçu -> Make cree le projet dans Monday + envoie le kit de bienvenue par email + cree l'acces a l'espace client + planifie le premier RDV via Calendly.

RESULTAT : De 45 min a 0 min par nouveau client

3

MACHINE A CONTENU

Claude -> Notion -> Buffer -> Instagram

Briefing mensuel a Claude -> genere 30 posts structures -> stockes dans Notion -> programmes via Buffer -> publies automatiquement. 1h/mois = 1 mois de contenu.

RESULTAT : De 10h/mois a 1h/mois pour le contenu

4

RELANCE INTELLIGENTE

Monday -> Make -> Email/SMS

Prospect sans reponse depuis 3 jours -> Make envoie un email de relance personnalise (version A/B testee). Toujours sans reponse a J+7 -> SMS. J+14 -> dernier email.

RESULTAT : +30% de taux de conversion sur les devis

5

AVIS & TEMOIGNAGES AUTO

Make -> Email -> Google/Trustpilot

Livraison/seance terminee -> email automatique J+2 'Comment s'est passe notre collaboration ?' -> si positif : redirection vers Google Avis -> temoignage stocke pour tes contenus.

RESULTAT : x5 le nombre d'avis clients en 3 mois

6

VEILLE CONCURRENTIELLE IA

Claude -> Notion -> Alerte

Chaque semaine, demande a Claude d'analyser les tendances de ton secteur, les nouveaux outils et les strategies de tes concurrents. Resume structure dans Notion.

RESULTAT : Reste toujours en avance sur ton marche

7

FAQ INTELLIGENTE

ChatGPT Custom GPT -> Site web

Cree un GPT personnalise entraine sur ta FAQ, tes tarifs, tes CGV. Integre-le en chatbot sur ton site. Il repond 24h/24 et escalade vers toi si besoin.

RESULTAT : -80% de questions repetitives a traiter

8

PIPELINE COMMERCIAL VISUEL

Monday -> Make -> Alertes

Chaque prospect est suivi visuellement : Lead -> Contact -> Devis -> Signe -> En cours -> Livre. Alertes auto si un deal stagne + rapport hebdo du pipeline.

RESULTAT : Zero prospect oublie, +40% de closing

9

NEWSLETTER SEMI-AUTO

Claude -> Systeme.io -> Analyse

Brief hebdo a Claude -> genere la newsletter -> tu ajustes en 10 min -> envoi programme via Systeme.io -> analyse des stats -> Claude suggere les optimisations.

RESULTAT : Newsletter pro en 15 min/semaine

10

FACTURATION SANS FRICTION

Monday -> Make -> Facture -> Relance

Projet passe en 'Livre' sur Monday -> generation auto de la facture -> envoi client -> si impaye a J+30 : relance 1 -> J+45 : relance 2 -> J+60 : alerte.

RESULTAT : Plus jamais un impaye oublie

7

PROMPTS & TEMPLATES

Copie, colle, adapte, envoie

REDACTION & CONTENU

Fiche produit e-commerce

Tu es un copywriter e-commerce expert. Redige une fiche produit pour [PRODUIT]. Caracteristiques : [LISTE]. Cible : [PERSONA]. Inclus : titre accrocheur SEO, description 150 mots, 5 bullet points benefices (pas features), meta description 155 caracteres. Ton : [TON SOUHAITE].

Post Instagram educatif

Tu es un expert en [DOMAINE]. Cree un post Instagram (carrousel de 7 slides). Sujet : [SUJET]. Slide 1 : hook provocateur. Slides 2-6 : contenu actionnable. Slide 7 : CTA vers [OBJECTIF]. Format : texte court par slide, max 30 mots. Ajoute les emojis pertinents.

Email de vente

Redige un email de vente pour [OFFRE] a [PRIX]. Cible : [PERSONA] qui souffre de [PROBLEME]. Structure : objet accrocheur (< 50 car.), hook emotionnel, agitation du probleme, presentation de la solution, 3 benefices cles, preuve sociale, CTA, PS avec urgence.

Script Reel/TikTok

Ecris un script de Reel de 30 secondes sur [SUJET]. Hook dans les 2 premieres secondes. Format : narration directe face camera. Inclus les indications de montage entre crochets. CTA final : [ACTION SOUHAITEE]. Ton : dynamique et authentique.

BUSINESS & STRATEGIE

Proposition commerciale

Tu es consultant expert en [DOMAINE]. Redige une proposition commerciale pour [CLIENT] qui a besoin de [SERVICE]. Contexte : [BRIEF]. Structure : resume executif, objectifs, methodologie en phases, livrables, planning, investissement (tarif [MONTANT]). Ton : professionnel et rassurant.

Etude de persona

Analyse le persona ideal pour un business de [TYPE] qui vend [OFFRE] entre [PRIX MIN] et [PRIX MAX]. Definis : demographics, psychographics, frustrations, desirs, objections a l'achat, canaux de communication preferes, influenceurs suivis, mots-cles utilises.

Strategie de prix

Tu es consultant en pricing. Mon offre : [DESCRIPTION]. Mon marche : [SECTEUR]. Concurrents : [LISTE + PRIX]. Propose 3 strategies de pricing avec justification, et recommande la meilleure pour maximiser [OBJECTIF : CA / volume / positionnement premium].

COACH & THERAPEUTE

Programme de coaching

Tu es un coach expert en [SPECIALITE]. Cree un programme de coaching de [DUREE] pour aider [PERSONA] a [OBJECTIF]. Structure par module avec : objectif, contenu, exercice pratique, KPI de progression. Approche : [METHODE]. Ton : bienveillant et motivant.

Email de nurturing

Ecris une sequence de 5 emails pour un(e) [PERSONA] qui a telecharge ton guide gratuit sur [SUJET]. Email 1 : accueil + valeur immediate. Email 2 (J+2) : histoire personnelle + lecon. Email 3 (J+4) : erreur courante. Email 4 (J+6) : temoignage client. Email 5 (J+8) : invitation appel decouverte.

Bio Instagram pro

Redige 5 versions de bio Instagram pour un(e) [SPECIALITE] qui aide [CIBLE] a [TRANSFORMATION]. Contrainte : 150 caracteres max. Inclus : expertise, promesse de transformation, CTA. Utilise des emojis pertinents sans en abuser.

8

TON PLAN D'ACTION

30 JOURS

SEMAINE 1 : LES FONDATIONS

Objectif : Installer et configurer tes outils

- Jour 1-2 : Cree tes comptes ChatGPT/Claude + teste 10 prompts de ce guide
- Jour 3 : Configure ton CRM Monday.com (pipeline, etapes, champs personnalisés)
- Jour 4 : Inscris-toi sur Make.com et connecte tes 3 outils principaux
- Jour 5 : Cree ton premier workflow Make (ex: nouveau lead -> ajout CRM)
- Jour 6-7 : Configure ManyChat sur Instagram (mot-cle trigger + reponse auto)

SEMAINE 2 : LE CONTENU

Objectif : Creer 1 mois de contenu en 3 jours

- Jour 8 : Utilise Claude pour generer ton calendrier editorial du mois
- Jour 9 : Redige/genere 15 posts Instagram avec les prompts du guide
- Jour 10 : Cree 4 Reels/TikTok (ou utilise HeyGen pour les videos IA)
- Jour 11 : Cree ton lead magnet (guide PDF, checklist, template)
- Jour 12-14 : Programme tout sur Buffer/Later pour le mois

SEMAINE 3 : L'AUTOMATISATION

Objectif : Tes 3 workflows les plus impactants

- Jour 15-16 : Workflow 1 - Lead magnet automatise (post -> DM -> email)
- Jour 17-18 : Workflow 2 - Onboarding client (paiement -> accueil auto)
- Jour 19-21 : Workflow 3 - Relance intelligente (devis -> suivi -> closing)

SEMAINE 4 : L'OPTIMISATION

Objectif : Analyser, ajuster, scaler

- Jour 22-23 : Analyse les metriques : leads captés, taux de conversion, temps gagné
- Jour 24-25 : Optimise les workflows qui sous-performent (A/B test emails, ajuste les triggers)
- Jour 26-27 : Ajoute 2 nouveaux workflows (choisis dans la liste du chapitre 6)
- Jour 28-30 : Documente tes process + forme ton equipe (ou ton futur toi) sur les outils

TU VEUX ALLER ENCORE PLUS LOIN ?

Ce guide t'a donné les bases. Mais imagine ce que tu pourrais faire avec un accompagnement complet, des templates prêts à l'emploi, et une communauté d'entrepreneurs qui avancent comme toi.

CHALLENGE GRATUIT

"Fais Ton Site Toi-Même"

3 jours pour créer ton site pro et lancer ton business en ligne

Accompagnement en direct + replays + templates offerts

PEM ACADEMY

Deviens développeur web freelance

Formation complète : HTML, CSS, Webflow, Shopify, IA, business

Certifiée Qualiopi | Financement possible | Coaching illimité

Retrouve-moi sur Instagram

[@plusegalemoins](#)

[@pemacademy](#)