Pépite IA

Formation et conseil en IA

7 pépites pour gagner du temps avec l'IA

Ce que je confie à l'IA… et ce que je garde pour moi



Sandrine Gillet

Formatrice IA, ancienne journaliste radio

Châlons-en-Champagne

AVANT DE COMMENCER

Bonjour,

Après vingt ans de journalisme à interroger, à questionner, pour faire entendre et faire comprendre, je me lance dans l'intelligence artificielle. Et finalement, la pratique n'est pas si différente : il faut d'abord écouter, pour connaître les besoins, puis reformuler, pour rendre clair ce qui est compliqué.

Aujourd'hui, pour vous aider tout au long de votre parcours avec l'intelligence artificielle, je vous livre ce petit guide. J'y ai rassemblé **7 pépites** : des usages concrets, que l'on peut tester en dix minutes, pour gagner du temps sur les tâches qui en prennent beaucoup… et qui finissent par peser.

Alors, pas de mots compliqués, pas de magie. Une règle simple, que vous retrouverez à chaque page : **l'IA prépare pour vous, mais vous décidez.**

Bonne découverte !

Sandrine

AU SOMMAIRE

01 Le mail qui fâche, désamorcé
02 Le compte rendu dicté en voiture
03 Le relecteur impitoyable
04 Le courrier en langage clair
05 Un contenu, cinq formats
06 L'appel à projets décrypté
07 L'assistant qui vous connaît déjà
+ Ce que je garde pour moi

LA MÉTHODE

La recette en 4 ingrédients

Une bonne demande à l'IA ressemble à une bonne consigne donnée à une collègue. Elle contient :

1

Le contexte

Qui vous êtes, pour qui vous travaillez, ce qui se passe.

2

Le rôle

« Tu es une assistante administrative expérimentée… »

3

La tâche

Ce que vous attendez, précisément, en une ou deux phrases.

4

Le format

Longueur, ton, liste ou paragraphe, nombre de versions.

Astuce : si la réponse ne convient pas, on ne recommence pas tout. On répond comme à une collègue : « Plus court. » « Moins formel. » « Garde le deuxième paragraphe et refais le reste. »

La règle d'or

Jamais de nom, d'adresse, de numéro ou de situation reconnaissable dans un outil d'IA grand public. On remplace par « Monsieur X », « un jeune de 19 ans », « une association de quartier ». Dans les demandes de ce guide, les **[crochets]** sont à remplir avec vos propres informations.

01

PÉPITE N° 1

Le mail qui fâche, désamorcé

Un client mécontent, une relance d'impayé, un refus à annoncer : on tourne autour pendant une heure.

LA DEMANDE À COPIER

Tu es une experte de la relation client, à la fois chaleureuse et ferme. Je dois répondre à ce message : [coller le message, sans nom ni coordonnées]. Mon objectif : [ex. : maintenir le prix tout en gardant le client]. Propose-moi trois versions : une très diplomate, une équilibrée, une plus directe. Chaque version fait moins de 10 lignes.

AVANT

Une heure à écrire, effacer, réécrire, et le ventre noué.

APRÈS

Trois versions en 30 secondes. On choisit, on ajuste deux mots, on envoie.

⏱ **Temps gagné :** trois versions en 30 secondes, au lieu d'une heure

L'astuce de pro

Demandez ensuite : « Relis ma version comme si tu étais ce client : qu'est-ce qui pourrait le vexer ? »

Le garde-fou

Relisez chaque engagement : dates, montants, promesses. C'est vous qui signez.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

02

PÉPITE N° 2

Le compte rendu dicté en voiture

La réunion vient de finir. Le compte rendu attendra… trois jours.

LA DEMANDE À COPIER

Voici mes notes en vrac, dictées juste après une réunion : [coller ou dicter]. Transforme-les en compte rendu clair, en quatre parties : 1. Participants (rôles seulement) ; 2. Ce qui a été dit ; 3. Les décisions prises ; 4. Les actions à faire, avec qui et pour quand. Si une information manque, écris [à compléter] au lieu d'inventer.

AVANT

Une heure devant une page blanche, avec des souvenirs déjà flous.

APRÈS

10 minutes, en comptant la dictée, la relecture et quelques allers-retours avec l'IA.

Temps gagné : environ 10 minutes au lieu d'une heure

L'astuce de pro

La plupart des applications d'IA ont un micro. Parlez comme à une collègue, sans vous soucier de faire des phrases.

Le garde-fou

Gardez la consigne « [à compléter] au lieu d'inventer ». Sans elle, l'IA comble les trous à sa façon.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

03

PÉPITE N° 3

Le relecteur impitoyable

Une offre, une demande de subvention, une page de site : on ne voit plus ses propres défauts.

LA DEMANDE À COPIER

Tu es [mon lecteur idéal : ex. le directeur d'une petite mairie, sceptique et pressé]. Lis ce texte : [coller]. Dis-moi franchement : qu'est-ce qui n'est pas clair ? Qu'est-ce qui ne te convainc pas ? Quelle question te reste en tête ? Ne réécris rien : critique seulement.

AVANT

On fait relire à un proche, qui répond gentiment : « C'est bien. »

APRÈS

Un regard extérieur et honnête, en une minute, autant de fois que nécessaire.

L'astuce de pro

C'est la pépite la plus sous-estimée : l'IA n'est pas seulement là pour écrire à votre place. Elle excelle à vous challenger.

Le garde-fou

Ses critiques sont des pistes, pas des vérités. Vous connaissez votre public mieux qu'elle.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

04

PÉPITE N° 4

Le courrier administratif en langage clair

Un courrier ou un règlement incompréhensible, pour un habitant, un jeune, un bénévole.

LA DEMANDE À COPIER

Réécris ce texte en langage clair, pour [ex. : un jeune de 18 ans qui n'a jamais fait cette démarche]. Phrases courtes, mots simples, aucun sigle sans explication. Termine par une liste « Ce que vous devez faire », avec les étapes et les dates. Texte : [coller, sans données personnelles].

AVANT

Lire, relire, relire encore… avec des doutes sur ce qu'on a vraiment compris.

APRÈS

En 30 secondes, c'est clair : on comprend, et on peut l'expliquer à son tour.

⏱ **Temps gagné :** 30 secondes pour comprendre, au lieu de longues relectures

L'astuce de pro

Demandez deux niveaux, « très simple » et « normal », et gardez celui qui convient à votre public.

Le garde-fou

Vérifiez qu'aucune règle n'a été simplifiée au point de devenir fausse : montants, délais, conditions.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

05

PÉPITE N° 5

Un contenu, cinq formats

On a écrit un bon texte — un article, un bilan, un post — et il ne sert qu'une fois.

LA DEMANDE À COPIER

À partir de ce texte : [coller], prépare : 1. un post LinkedIn de 150 mots avec une première phrase qui accroche ; 2. un post Facebook plus chaleureux ; 3. un paragraphe pour ma lettre d'information ; 4. un SMS de rappel de 160 caractères ; 5. trois idées de titres. Garde mon ton : [ex. simple, chaleureux, vouvoiement].

AVANT

Au moins 30 minutes à se prendre la tête pour réécrire chaque publication… ou ne rien publier, faute de temps.

APRÈS

Cinq contenus prêts à ajuster en une minute, à partir d'un seul texte.

⏱ **Temps gagné :** 1 minute au lieu d'au moins 30 minutes

L'astuce de pro

Collez deux ou trois de vos anciens posts en disant « Voici mon style ». Le résultat vous ressemblera beaucoup plus.

Le garde-fou

Relisez à voix haute. Si ça ne sonne pas comme vous, retouchez avant de publier.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

06

PÉPITE N° 6

L'appel à projets de 40 pages, décrypté

Un appel à projets, un cahier des charges, une convention : on repousse sa lecture depuis une semaine.

LA DEMANDE À COPIER

Voici un document : [joindre le PDF ou coller le texte]. Fais-moi une fiche d'une page : 1. de quoi il s'agit ; 2. qui peut répondre ; 3. les critères de sélection ; 4. les dates limites ; 5. les pièces à fournir ; 6. les pièges ou conditions particulières. Indique la page de chaque information.

AVANT

Une soirée à lire, surligner, relire… pour découvrir qu'on n'est pas éligible.

APRÈS

Le temps de photographier les pages et de les confier à l'IA : l'essentiel en 10 minutes, et on sait tout de suite si ça vaut la peine.

Temps gagné : 10 minutes au lieu d'une soirée

L'astuce de pro

Posez ensuite vos questions : « Mon association de 3 salariés est-elle éligible ? Où est-ce écrit ? »

Le garde-fou

Vérifiez les dates et les montants dans le document original, grâce aux numéros de page demandés.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

07

PÉPITE N° 7

L'assistant qui vous connaît déjà

À chaque demande, on réexplique qui on est, ce qu'on fait et comment on parle.

À ENREGISTRER UNE SEULE FOIS — **DANS LES « INSTRUCTIONS PERSONNALISÉES » OU UN « PROJET »**

Je suis [prénom], [métier] à [ville]. Mon activité : [3 lignes]. Mes clients ou usagers : [qui]. Mon ton : [ex. simple, chaleureux, vouvoiement, jamais de jargon]. Quand je te demande un texte, propose toujours deux versions courtes. Si une information te manque, pose-moi la question au lieu d'inventer.

AVANT

Des réponses génériques, qu'il faut toujours retravailler.

APRÈS

Des réponses qui vous ressemblent, dès la première fois.

L'astuce de pro

C'est la pépite qui démultiplie toutes les autres : dix minutes de réglage, des heures gagnées ensuite.

Le garde-fou

N'y mettez rien de confidentiel : chiffre d'affaires détaillé, données de vos clients ou usagers.

Mon essai cette semaine

☐ testé

Ma tâche : _____

Temps avant : _____ Temps après : _____

Ce que je garde : _____

LE REVERS DE LA PÉPITE

Ce que je garde pour moi

L'IA me fait gagner du temps chaque jour. Mais certaines choses ne se délèguent pas.

1. **La décision finale**
   L'IA propose, je choisis. Toujours.

2. **La relation**
   Un client, un jeune, un habitant parle à une personne, pas à un outil.

3. **Les données des autres**
   Elles ne vont jamais dans un outil grand public.

4. **Mon regard**
   Vérifier les faits, c'est mon réflexe de journaliste depuis vingt ans.

5. **Ma voix**
   L'IA m'aide à écrire plus vite. Mais ce que je publie me ressemble.

ET MAINTENANT ?

À vous de jouer.

Choisissez une pépite, une seule, et testez-la cette semaine sur une vraie tâche. C'est comme ça qu'on prend l'habitude.

Envie d'aller plus loin, avec votre équipe ?

Je forme et j'accompagne les PME, les collectivités et les associations, dans la Marne, le Grand Est et à distance.

Premier échange de 30 minutes, gratuit et sans engagement :

Prendre rendez-vous : pepite.sandrinegillet.com

UNE PÉPITE VOUS A SERVI ?

Racontez-le-moi, ça me fera très plaisir :
contact@sandrinegillet.com

LE SITE

Formations et conseil en IA
pepite.sandrinegillet.com

Sandrine Gillet EI — Pépite IA · Châlons-en-Champagne · SIRET 985 226 158 00014 · Déclaration d'activité de prestataire de formation n° 44510317151