



Comment utiliser l'IA pour gagner 10h/semaine ?

Le Guide pour Penser en Mode IA First

Arrête d'utiliser l'IA comme Google

Ce guide va changer ta façon de travailler. Pas en te donnant 50 prompts de plus. Mais en te faisant penser différemment.



La vraie révolution n'est pas l'IA. C'est ta capacité à penser en mode "IA First".

Pourquoi tu n'obtiens pas de résultats avec l'IA ?

La plupart des gens utilisent l'IA comme un moteur de recherche amélioré.

Ils tapent une question vague.

Ils obtiennent une réponse générique.

Ils sont déçus.

Et ils concluent : "L'IA, c'est surcôté."

En réalité, le problème n'est pas l'IA. C'est ta façon de l'approcher.

Ce guide va te donner le mindset des pros de l'IA. Ceux qui gagnent 10h par semaine. Ceux pour qui l'IA est un partenaire stratégique, pas un gadget.

Ce que tu vas apprendre :

- Comment penser "système" au lieu de "tâche"
- Les 5 réflexes qui changent tout
- Quand utiliser l'IA (et quand NE PAS le faire)
- Ton plan d'action pour transformer ta façon de travailler

Les 5 Fondations du Mindset IA

1. L'IA amplifie, elle ne remplace pas

⌚ L'IA multiplie ce que tu es.

Si tu es flou → elle sera floue

Si tu es précis → elle sera excellente

Si tu ne sais pas où tu vas → elle ne t'y emmènera pas

Beaucoup pensent que l'IA va "faire le travail à leur place". C'est faux.

L'IA ne fait pas TON travail. Elle amplifie TON expertise. Elle multiplie TON intelligence.

Concrètement :

Si tu ne sais pas ce qu'est un bon rapport, l'IA ne te fera pas un bon rapport. Si tu n'as aucune idée de ce que tu veux, l'IA ne le saura pas non plus.

Par contre, si tu sais exactement ce que tu veux et que tu sais l'expliquer clairement, l'IA va te faire gagner des heures.

Exemple concret : Le rapport de cybersécurité

 **MAUVAISE APPROCHE**

"ChatGPT, écris-moi un rapport sur la cybersécurité"

 **BONNE APPROCHE**

"ChatGPT, tu es un RSSI avec 10 ans d'expérience. Je dois écrire un rapport pour mon comité de direction (profil non-technique). L'objectif est de les convaincre d'investir 100k€ dans notre infrastructure. Mon approche : montrer les risques, chiffrer le coût d'une attaque, présenter les solutions avec ROI. Ton : factuel, orienté décision."

→ Résultat : 3 pages → Résultat : Un rapport structuré, adapté, convaincant génériques

La différence ? Tu as mis TON expertise dans la demande. L'IA n'a fait qu'amplifier ta réflexion.

2. Tu dois savoir où tu vas

⚠ Si tu ne sais pas ce que tu veux, l'IA ne le saura pas non plus.

Trop de gens demandent à l'IA de réfléchir à leur place.

"ChatGPT, aide-moi à décider."

"ChatGPT, qu'est-ce que je devrais faire ?"

L'IA n'est pas un conseiller magique qui connaît ta vie.

Avant d'ouvrir ChatGPT, demande-toi :

Quel est le résultat que j'attends ?

Un texte ? Une décision ? Une analyse ? À quoi ça ressemble concrètement ?

Comment je saurais que c'est réussi ?

Quels critères de qualité ? Quel format final ?

Qu'est-ce que je sais déjà ?

Quel contexte je peux donner ? Quelle expertise je peux partager ?

Template pratique :

Avant de poser ta prochaine question à l'IA, complète ce template :

 **Ma demande :** [Ce que je veux]

 **Résultat attendu :** [À quoi ça ressemble]

 **Je saurai que c'est bon si :** [Critères de qualité]

 **Ce que je sais déjà :** [Mon expertise/contexte]

Exemple rempli :

 **Ma demande :** Écrire un email de relance commercial

 **Résultat attendu :** Un email de 150 mots max, ton professionnel mais pas corporate, qui pousse à répondre

 **Je saurai que c'est bon si :** Ça sonne naturel, il y a un CTA clair, et ça donne envie de répondre

 **Ce que je sais déjà :** Mon prospect a téléchargé mon guide il y a 2 semaines, il bosse dans la tech, il a probablement peu de temps

3. Arrête de challenger l'IA pour rien

 **L'IA est un partenaire, pas un ennemi à battre.**

Beaucoup de gens testent l'IA pour "prouver qu'ils sont meilleurs". "Je vais lui demander de faire X, et on va voir si elle se plante."

Résultat : ils passent leur temps à chercher où l'IA échoue, au lieu de l'utiliser là où elle excelle.

La vérité :

L'IA n'est pas là pour te remplacer. Elle est là pour te libérer du temps sur les tâches répétitives, pour que TU puisses te concentrer sur ce qui compte vraiment.

Change de paradigme :

 **Mindset perdant :**

"Voyons si l'IA peut faire aussi bien que moi"

 **Mindset gagnant :**

"Qu'est-ce que l'IA peut faire pour que je me concentre sur l'essentiel ?"

Exemples concrets :

 Tu passes 2h à rédiger un rapport parfait

 L'IA rédige une v1 en 5 min, tu peaufines en 30 min → **Tu gagnes 1h30**

 Tu fais ta veille manuellement chaque matin (45 min)

 L'IA te livre un résumé quotidien (5 min de lecture) → **Tu gagnes 40 min/jour**

 Tu prends des notes en réunion au lieu d'écouter

 L'IA transcrit et résume, tu restes concentré sur les échanges → **Meilleure qualité de réunion**

Le vrai test de l'IA :

Ce n'est pas "Est-ce que l'IA peut le faire mieux que moi ?"

C'est "Est-ce que l'IA peut me faire gagner du temps sur ça ?"

4. Plus tu donnes de contexte, plus tu gagnes du temps

 Tu vas perdre 5 minutes à expliquer. Tu vas gagner 2 heures sur la qualité de la réponse.

Le réflexe naturel : "Je vais faire vite, je pose une question courte."

Résultat : réponse générique → tu dois reformuler → encore une réponse moyenne → tu recommences → tu abandonnes.

La meilleure approche :

Prends 5 minutes AVANT de poser ta question pour décrire le contexte complet, expliquer ton process actuel, partager ta philosophie, et donner des exemples concrets.

Oui, ça prend du temps au début. Mais ça t'en fait gagner énormément après.

Exemple concret : Notes de réunion

 **Version rapide (et nulle) :**

"ChatGPT, résume cette réunion"

 **Version longue (et efficace) :**

"ChatGPT, tu es mon assistant pour mes réunions.

Contexte :

Je suis chef de projet, je manage une équipe de 5 personnes. On fait des réunions hebdomadaires de suivi projet.

Ce que j'attends de mes notes de réunion :

- Les décisions prises (avec qui est responsable)
- Les points bloquants identifiés
- Les actions à faire avant la prochaine réunion (avec deadlines)
- Ce qui n'a PAS été abordé mais devrait l'être la prochaine fois

Mon style :

Bullet points clairs, pas de bla-bla, format actionnable. Je veux pouvoir les envoyer par email à mon équipe juste après la réunion.

Voici la transcription de la réunion : [...]"

Résultat : Des notes parfaitement structurées, actionnables, prêtes à envoyer. Sans itérations. Sans perte de temps.

5. Il existe plusieurs façons de faire (choisis la bonne)

🔧 Pour chaque tâche, il y a 10 façons d'utiliser l'IA. La question n'est pas "Est-ce possible ?" mais "Quelle est la MEILLEURE façon pour MOI ?"

Le piège de débutant : "Je vais utiliser ChatGPT pour tout."

Résultat : tu perds du temps, parce qu'il existe souvent un outil plus adapté ou une méthode plus efficace.

Exemple : Notes de réunion

Tu as plusieurs options :

Option 1 : Manuel + IA

Tu prends des notes à la main, tu les colles dans ChatGPT pour structurer

⌚ Temps : 30 min | 💰 Coût : Gratuit

Bon si : Tu as peu de réunions

Option 2 : Outil dédié (Noota, Fireflies)

L'outil enregistre + transcrit + résume automatiquement

⌚ Temps : 5 min (relecture) | 💰 Coût : ~20€/mois

Bon si : Tu as beaucoup de réunions

Option 3 : Notion IA intégré

Tu notes pendant la réunion dans Notion, l'IA reformule/structure directement

⌚ Temps : 15 min | 💰 Coût : ~10€/mois

Bon si : Tu utilises déjà Notion

Option 4 : Automatisation custom

Zapier/Make connecte ton outil de visio → transcription → résumé IA → envoi email automatique

⌚ Temps : 0 min (100% auto) | 💰 Coût : 30€/mois + setup initial

✓ Bon si : Tu veux industrialiser complètement

Comment choisir ?

Avant de choisir une méthode, demande-toi :

- Combien de fois je vais faire cette tâche ?
 - Combien de temps je suis prêt à investir au setup ?
 - Quel est mon budget ?
 - Est-ce que je veux une solution simple ou optimale ?
-

Arrête de Penser "Tâche", Pense "Système"

Le problème de la pensée "tâche"

⚠️ La plupart des gens utilisent l'IA tâche par tâche. C'est inefficace.

Ce que font 90% des gens :

Lundi : "ChatGPT, écris-moi un email"

Mardi : "ChatGPT, résume ce document"

Mercredi : "ChatGPT, aide-moi à décider"

Ils voient l'IA comme un outil ponctuel.

Le problème : Tu passes ton temps à reformuler les mêmes types de demandes, réexpliquer le même contexte, et obtenir des résultats moyens parce que l'IA n'a pas de mémoire de qui tu es.

La solution : Pense en systèmes

Un système, c'est un process répétable qui tourne en pilote automatique.

Exemples de systèmes IA :

✓ Système "Veille automatique"

Chaque lundi à 8h, tu reçois un résumé des actus de ton secteur. Sans rien faire.

Système "Notes de réunion"

À la fin de chaque réunion, un résumé structuré est automatiquement créé et envoyé.

Système "Réponses emails"

Pour les emails récurrents, tu as des templates IA pré-remplis. Tu personnalises en 30 secondes au lieu de réécrire à chaque fois.

Système "Décision hebdomadaire"

Tous les vendredis, tu utilises le même prompt pour analyser ta semaine et planifier la suivante.

Le Framework D.A.E.G.

Toutes tes tâches ne sont pas égales. Certaines DOIVENT rester entre tes mains. D'autres peuvent (et doivent) être déléguées à l'IA.

Voici comment trier.

DÉLÉGUER (à l'IA ou un outil)

Caractéristiques :

- Tâche répétitive
- Process clair et défini
- Peu de créativité nécessaire
- Le résultat est mesurable

Exemples :

- Transcription de réunions
- Résumés de documents
- Réponses emails types
- Veille d'actualités
- Génération de premiers jets
- Mise en forme de données
- Relances automatiques

Action :

→ Identifie l'outil ou le prompt adapté

→ Configure une fois

→ Laisse tourner

AUTOMATISER (avec des workflows)

Caractéristiques :

- Tâche qui suit toujours le même schéma
- Connecte plusieurs outils
- Peut tourner en arrière-plan
- Tu veux ne JAMAIS la refaire manuellement

Exemples :

- Publication croisée sur les réseaux
- Sauvegarde automatique de documents
- Envoi de rapports hebdomadaires
- Suivi de KPIs dans un dashboard
- Notification en cas d'alerte
- Archivage organisé de fichiers

Action :

→ Utilise Zapier, Make, ou des outils no-code

→ Configure le workflow une fois

→ Oublie que ça existe (ça tourne tout seul)

ÉLIMINER (arrête de le faire)

Caractéristiques :

- Tâche à faible valeur ajoutée
- Personne ne remarquerait si tu arrêtais
- Prend du temps pour un résultat négligeable
- Tu le fais "par habitude"

Exemples :

- Formater à la main des documents que personne ne lit
- Participer à des réunions où tu n'apportes rien

- Suivre des métriques inutiles
- Faire de la veille sur des sujets non-stratégiques
- Répondre à des emails non-urgents

Action :

- Teste d'arrêter pendant 2 semaines
 - Si personne ne remarque ou ne se plaint, c'était inutile
 - Libère ce temps pour des tâches à haute valeur
-

GARDER (ton expertise irremplaçable)

Caractéristiques :

- Nécessite ton expertise unique
- Demande de la créativité ou du jugement
- Implique des relations humaines importantes
- L'IA peut t'aider, mais TU dois piloter

Exemples :

- Prendre des décisions stratégiques
- Créer ta vision / ton positionnement
- Négocier des contrats importants
- Coacher ton équipe
- Développer des relations clients clés
- Innover / créer de nouveaux concepts

Action :

- Garde ces tâches, mais utilise l'IA comme sparring partner
 - Demande à l'IA de challenger tes idées, pas de les remplacer
-

Exercice Pratique : Audite Ton Workflow

Pour chaque tâche que tu fais régulièrement, demande-toi :

1. **Quelle est la tâche ?**
2. **Combien de fois je la fais par semaine/mois ?**

3. Combien de temps j'y passe ?
4. Dans quelle catégorie elle rentre ? (Déléguer / Automatiser / Éliminer / Garder)
5. Quelle action concrète je peux prendre ?

Objectif : Libérer AU MOINS 5h/semaine en déléguant/automatisant/éliminant.

ÉTAPE 1 : Liste tes tâches récurrentes

Prends 10 minutes pour lister TOUTES les tâches que tu fais régulièrement (quotidien, hebdo, mensuel).

TÂCHE	FRÉQUENCE	TEMPS	CATÉGORIE D.A.E.G.
-------	-----------	-------	--------------------

ÉTAPE 2 : Applique le Framework D.A.E.G.

Pour chaque tâche, pose-toi ces questions :

1. Est-ce **répétitif** avec un process clair ? → **DÉLÉGUER**
 2. Est-ce que ça peut tourner **tout seul** ? → **AUTOMATISER**
 3. Est-ce que quelqu'un **remarquerait** si j'arrêtais ? → **ÉLIMINER**
 4. Est-ce que ça nécessite **MON expertise unique** ? → **GARDER**
-

ÉTAPE 3 : Calcule ton potentiel