



CLUB BUSINESS SARTHE, COMMISSION IA

Comment vraiment faire travailler l'IA pour vous

Le pas à pas de l'atelier et le kit pour démarrer

Jeudi 22 octobre 2026, WeForge, Le Mans. Antoine Gazan.

Ce que contient ce document

1. **Ce qu'on a fait ensemble** : chaque étape de la démonstration, avec la phrase exacte tapée à l'écran.
2. **Le kit** : sept prompts à recopier pour démarrer chez vous.
3. **Brancher vos outils** : les services du quotidien qui se connectent par une clé.
4. **Installer votre agent** : les quatre outils, leurs liens de téléchargement, et le premier essai.
5. **Par où commencer, pour votre cas précis.**

1. Ce qu'on a fait ensemble

Pendant l'atelier, j'ai joué le novice. Je suis parti d'un dossier vide, pour une entreprise fictive, Lumière & Cie, qui vend de l'équipement aux électriciens. Les entreprises trouvées, elles, sont réelles. C'est l'IA qui a cherché, choisi et expliqué chaque étape.

Chez vous, ce sera différent, et c'est normal

L'IA ne répond jamais deux fois de la même façon. Si vous recopiez ces phrases, vous n'aurez pas exactement les mêmes questions ni les mêmes résultats. Ce qui compte, c'est la méthode : vous lui donnez le contexte, les outils et les règles, et vous corrigez au fil de l'eau.

Les trois colonnes

Ce qu'on donne à un nouvel employé pour sa première semaine, un agent en a besoin aussi. Il ne devine rien.

Contexte L'entreprise, ses clients, son histoire, sa façon de travailler.	Outils Un poste, des fichiers, les logiciels, les accès aux services en ligne.	Règles Ce qu'on ne fait jamais, qui valide quoi, les habitudes de la maison.
---	--	--

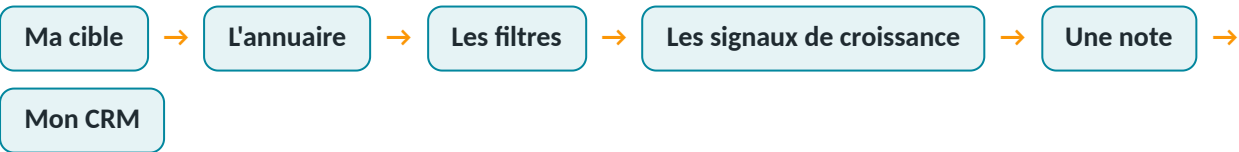
La clé API, c'est un badge

Un service en ligne a un guichet (son API) : on y dépose une demande écrite dans un format précis, il répond. Pour y passer, votre agent a besoin d'un badge, la clé API. Comme un badge, elle est nominative, elle ouvre une porte précise, vous pouvez la retirer à tout moment, et on ne la montre à personne.

0

Le tableau blanc

Avant de toucher au clavier, j'ai dessiné ce que je voulais déléguer :



Je ne savais pas comment le faire techniquement. Ce n'est pas grave : c'est son travail.

À retenir : Avant de déléguer, on sait ce qu'on veut. Le comment, on le demande.

1 Le contexte

LA PHRASE TAPÉE

Je suis novice en informatique : je ne connais que la suite Office 365. Je dirige Lumière & Cie, une entreprise qui vend de l'équipement aux électriciens. Je veux que tu deviennes mon assistant. Pose-moi au plus cinq questions sur mon entreprise, une par une, puis écris toi-même ta fiche de contexte dans ce dossier. Ensuite, épauler-moi étape par étape : avant chaque action, explique-moi simplement ce que tu vas faire.

Ce qui se passe. L'agent pose ses questions. On répond comme à un collègue. Puis il écrit sa fiche, un fichier nommé `CLAUDE.md`, qu'on ouvre : c'est du français, pas du code. Il la relit au début de chaque conversation.

À retenir : La fiche, c'est ce qu'un nouvel employé apprend pendant sa première semaine. Chez vous, prenez le temps : voir l'entretien d'arrivée du kit.

2 Les outils

LA PHRASE TAPÉE

J'ai entendu dire que le gouvernement met à disposition un service pour consulter le répertoire des entreprises françaises. Est-ce que tu peux t'y connecter ?

L'agent le trouve : c'est l'API Recherche d'entreprises (`recherche-entreprises.api.gouv.fr`), gratuite et ouverte à tous. Un guichet sans badge.

PUIS

Est-ce que tu pourrais aussi te connecter à mon fichier client sur Brevo ?

Là, il faut un badge. L'agent explique ce qu'est une clé API et où la créer dans Brevo.

PUIS

Très bien. Prépare tout pour que je n'aie qu'à te fournir les accès.

Ce qui se passe. L'agent crée un fichier `.env` dans le dossier. On y colle la clé soi-même, dans le fichier, jamais dans la conversation. Il fait un premier essai pour vérifier que la porte s'ouvre.

À retenir : Certains guichets sont ouverts, d'autres demandent un badge. Le badge se range dans un fichier, pas dans la conversation.

3 La recherche

LA PHRASE TAPÉE

Trouve-moi les électriciens de la Sarthe qui ont entre 10 et 49 salariés, et mets la liste dans un fichier Excel.

Ce qui se passe. L'agent interroge l'annuaire et enregistre un fichier Excel dans le dossier. On l'ouvre avec Excel, comme d'habitude. Puis on affine :

PUIS

Garde seulement les entreprises qui ont un établissement ouvert en Sarthe, et donne l'adresse de cet établissement, pas celle du siège.

À retenir : Ses fichiers sont dans votre dossier, sur votre ordinateur. Vous les ouvrez avec vos outils habituels.

4 Les signaux, la note, et la règle

LA PHRASE TAPÉE

Pour les cinq premières entreprises, cherche sur internet des signes de croissance : offres d'emploi, nouveaux locaux, actualités, chiffre d'affaires. Donne à chacune une note sur 10, et explique-la en une phrase.

Ce qui se passe. L'agent cherche, compare, note. Et tôt ou tard, il avance un signal sans dire d'où il le tient. On ne corrige pas sa réponse : on écrit la règle.

LA RÈGLE

Chaque signal doit avoir son lien. Sans source, tu ne le comptes pas. Écris cette règle, puis écris toute ta méthode dans une compétence, pour que tu puisses la refaire sans moi.

Une compétence (en anglais, un skill), c'est une fiche de méthode : un fichier texte dans le dossier, que l'agent relit quand on lui demande ce travail.

À retenir : Quand il se trompe, on ne le gronde pas : on écrit la règle qu'on n'avait pas dite. Comme avec un humain, en plus rapide.

5 Une nouvelle conversation, et le CRM

LA PHRASE TAPÉE, DANS UNE NOUVELLE CONVERSATION

Mets les prospects de ce matin dans mon CRM Brevo, avec leur note.

Ce qui se passe. L'agent a oublié la conversation précédente. Mais il retrouve le fichier Excel, la clé et sa compétence dans le dossier. Il demande la permission avant d'écrire dans Brevo. On ouvre Brevo : le CRM est rempli.

À retenir : Il oublie la conversation, pas le dossier. Tout ce qui doit durer s'écrit dans un fichier.

2. Le kit : sept prompts pour démarrer

À recopier tels quels, en remplaçant ce qui est entre crochets. Ils marchent dans les quatre outils présentés plus loin. Une règle pour tous : commencez avec des données sans risque, une copie de fichier plutôt que l'original.

A L'entretien d'arrivée

À quoi il sert : donner tout votre contexte à l'agent, une fois pour toutes. Quand : le tout premier jour, dans un dossier neuf. Prévoyez de 15 minutes à une heure. C'est le meilleur investissement de tout ce kit.

Tu vas devenir mon assistant sur le long terme, pour mon travail et, si je le souhaite, pour mon organisation personnelle. Avant de travailler, je veux que tu me connaisses comme un nouvel employé qui arrive dans l'entreprise.

Fais un entretien avec moi :

- pose une seule question à la fois, attends ma réponse, puis rebondis dessus ;
- couvre dans l'ordre : qui je suis et mon rôle ; mon entreprise, ses clients, ses offres, ses chiffres clés ; mes activités et ma semaine type ; les outils et logiciels que j'utilise ; ma façon de travailler et d'écrire (ton, tutoiement ou vouvoiement, ce que je n'aime pas) ; les tâches qui me prennent du temps ; ce que je voudrais te confier ; et, si je le veux bien, mon organisation personnelle ;
- si une réponse est floue, demande-moi un exemple ;
- toutes les dix questions, résume ce que tu as compris pour que je corrige.

Quand j'écris "c'est bon", range tout ce que tu as appris dans ta fiche de contexte (le fichier CLAUDE.md de ce dossier, ou AGENTS.md selon ton outil), en français simple, avec des titres. Ajoute une section "Règles de la maison" avec tout ce que je t'ai dit de ne jamais faire. Puis propose-moi trois premières tâches à te déléguer, de la plus simple à la plus utile.

B Brancher un service par clé API

À quoi il sert : donner un badge à votre agent pour un service en ligne. Quand : dès qu'une tâche demande d'aller lire ou écrire dans un de vos outils.

Je voudrais que tu puisses travailler avec [nom du service]. Je n'y connais rien.

1. Explique-moi en deux phrases ce que tu pourras faire une fois connecté.
2. Dis-moi exactement où créer la clé API dans [nom du service], bouton par bouton, avec les droits les plus limités possibles.
3. Crée un fichier .env dans ce dossier et dis-moi où coller la clé. Je ne te la donnerai pas dans la conversation.
4. Fais un premier essai en lecture seule pour vérifier que ça marche.
5. Ne crée, ne modifie et ne supprime rien dans [nom du service] sans me demander la permission.

Quand c'est fait, note dans ta fiche comment tu te connectes à [nom du service].

C Transformer une correction en règle

À quoi il sert : que l'erreur ne revienne pas. Quand : chaque fois que le résultat ne vous convient pas.

Ce n'est pas ce que je voulais : [ce qui ne va pas]. Ne corrige pas seulement ta réponse. Écris la règle dans ta fiche, formulée pour que tu ne refasses plus cette erreur, puis refais le travail en l'appliquant. Montre-moi la règle que tu as écrite.

D Faire écrire une compétence

À quoi il sert : transformer un travail réussi en méthode réutilisable. Quand : dès qu'une tâche marche et qu'elle reviendra.

Ce qu'on vient de faire, je vais te le redemander. Écris une compétence (un skill) dans ce dossier : son nom, quand l'utiliser, les étapes dans l'ordre, les règles qu'on a posées en chemin, et ce que tu dois me demander avant d'agir. Écris-la pour qu'un collègue qui n'a pas vu notre conversation puisse la suivre. Puis montre-la moi.

E La prospection de l'atelier, pour votre cible

À quoi il sert : refaire la démonstration avec vos propres critères. Quand : quand vous cherchez de nouveaux clients.

Je cherche des prospects. Ma cible : [métier], dans [département], de [X] à [Y] salariés.

1. Utilise l'annuaire public des entreprises (recherche-entreprises.api.gouv.fr), gratuit et sans clé.
2. Garde seulement les entreprises qui ont un établissement ouvert dans [département], avec l'adresse de cet établissement.
3. Mets la liste dans un fichier Excel : nom, ville, effectif, dirigeant, date de création.
4. Pour les [5] plus intéressantes, cherche sur internet des signes de [croissance, ou votre critère] : offres d'emploi, nouveaux locaux, actualités, chiffre d'affaires. Chaque signal avec son lien : sans source, tu ne le comptes pas.
5. Donne à chacune une note sur 10, avec une phrase d'explication.

Explique-moi chaque étape avant de la faire. À la fin, écris ta méthode dans une compétence "prospection".

F Mettre en ligne une page simple

À quoi il sert : publier une page sans prestataire, par exemple des documents à télécharger. Quand : pour un besoin ponctuel et simple.

Je voudrais mettre en ligne une page toute simple : [contenu, par exemple deux documents à télécharger et un QR code qui mène à la page]. Je n'y connais rien. Compare-moi deux hébergeurs gratuits, par exemple Cloudflare Pages et Netlify, en trois lignes chacun, et recommande-m'en un. Puis guide-moi pas à pas : création du compte, clé ou connexion, mise en ligne. À la fin, donne-moi l'adresse de la page et vérifie qu'elle s'affiche.

G Changer d'outil

À quoi il sert : emporter tout votre travail dans un autre outil d'IA. Quand : le jour où vous changez, ou pour essayer une alternative.

Ce dossier a été préparé avec un autre outil d'IA. Fais-en l'audit : liste les fichiers de contexte, de règles et de compétences que tu trouves, et dis-moi lesquels tu sais lire tels quels. Puis adapte le dossier à ton fonctionnement, par exemple en créant un AGENTS.md à partir du CLAUDE.md, ou en recopiant .claude/skills vers .agents/skills. Ne supprime rien : je veux pouvoir revenir à l'ancien outil.

3. Brancher vos outils

Ces services proposent une clé API ou un jeton personnel (même chose, autre nom). Avec le prompt B du kit, l'agent vous guide pour la créer. Les menus changent souvent : si vous ne trouvez pas, demandez-lui de chercher dans la documentation du service.

Service	Ce que l'agent peut y faire	Où se crée la clé	À savoir
Brevo	Contacts, entreprises, affaires, e-mails	Paramètres du compte, rubrique des clés API	Le plan gratuit suffit pour essayer. Si l'agent reçoit une erreur "IP non autorisée", ajoutez votre adresse IP dans les réglages de sécurité de Brevo.
Airtable	Lire et remplir vos bases	Espace développeur, jetons d'accès personnels	On choisit les droits et les bases autorisées.
Notion	Lire et écrire des pages et des bases	notion.so/my-integrations, intégration interne	Il faut ensuite partager chaque page avec l'intégration.
Pennylane	Factures, clients, données comptables	Paramètres, Connectivité, Développeurs	Formule Essential ou plus, droits d'administrateur. Commencez en lecture seule.
Stripe	Paiements, clients, factures	Espace développeurs, clés API	Préférez une clé restreinte, et essayez d'abord en mode test.
Trello	Tableaux, listes, cartes	Une clé, puis un jeton, depuis l'administration des Power-Ups	C'est le jeton qui donne accès à vos données : il reste secret.
Calendly	Lire vos rendez-vous et vos types d'événements	Intégrations, API et webhooks	Certaines fonctions demandent un abonnement payant.
Cloudflare	Mettre en ligne des pages	Mon profil, jetons d'API	Limitez le jeton à Cloudflare Pages.
Netlify	Mettre en ligne des pages	Paramètres utilisateur, jetons d'accès personnels	Pour un tout premier essai, netlify.com/drop publie un dossier glissé dans la page.

Ce qui ne se branche pas par une simple clé

Gmail, Google Drive, Outlook et Microsoft 365 demandent une autorisation plus lourde (le protocole OAuth : une application à déclarer chez Google ou Microsoft, des écrans de consentement). C'est faisable, mais ce n'est pas un premier pas. Pour ces outils, regardez plutôt les connecteurs officiels proposés par votre outil d'IA.

Les règles du badge

- La clé va dans le fichier .env du dossier, jamais dans la conversation, jamais dans un mail.
- Une clé par usage, avec les droits les plus limités possibles. Lecture seule tant que l'agent n'a pas besoin d'écrire.
- Au moindre doute, on la révoque dans le service, et on en crée une autre. Ça prend une minute.
- L'agent demande la permission avant d'écrire, de modifier ou de supprimer. Ne lui retirez pas ce réflexe au début.

4. Installer votre agent

Quatre outils font la même chose : ils font travailler l'IA avec les fichiers d'un dossier de votre ordinateur. Pendant l'atelier, j'ai utilisé le premier. Ils lisent tous une fiche de contexte et des compétences, à un nom de fichier près : vous pouvez passer de l'un à l'autre avec le prompt G du kit.

Outil	Éditeur	Coût	Pour qui	Où le télécharger
Claude Code	Anthropic	Abonnement Claude payant, à partir de la formule Pro (environ 20 dollars par mois). La formule gratuite ne l'inclut pas.	Celui de l'atelier, le plus simple à prendre en main.	claude.ai/download
Codex	OpenAI	Inclus dans les abonnements ChatGPT, avec des limites d'usage qui dépendent de la formule.	Si vous êtes déjà abonné à ChatGPT. Application pour Mac et Windows.	developers.openai.com/codex/app
Antigravity	Google	Une formule individuelle gratuite, avec des limites d'usage par semaine.	Pour essayer sans abonnement. L'écran est plus technique.	antigravity.google/download
OpenCode	Logiciel libre	Gratuit. Vous y branchez le modèle d'IA de votre choix, par une clé.	Pour qui cherche la souveraineté, avec Mistral, une IA française.	opencode.ai/download

Installer Claude Code

1. Allez sur claude.ai/download et téléchargez l'application Claude pour votre ordinateur.
2. Installez-la comme n'importe quel logiciel, ouvrez-la et connectez-vous avec votre compte Claude.
3. Ouvrez l'onglet **Code**, puis choisissez votre dossier de travail (étape suivante).

Pour Codex et Antigravity, le principe est le même : l'application se télécharge au lien du tableau et se connecte avec votre compte ChatGPT ou Google.

Préparer un dossier de travail

1. Créez un dossier, par exemple **Mon assistant** dans vos Documents.
2. Mettez-y, si vous voulez, un fichier que vous connaissez bien et sans données sensibles : une copie d'une liste de prospects, par exemple.
3. Ouvrez ce dossier dans l'outil. L'agent travaille dans ce dossier, et il vous demande la permission avant d'agir.

Faire un premier essai

Présente-toi en trois phrases, et dis-moi quels fichiers tu vois dans ce dossier.

S'il vous répond en citant votre fichier, c'est prêt. Enchaînez avec l'entretien d'arrivée, le prompt A du kit.

La voie souveraine : OpenCode et Mistral

1. Installez l'application OpenCode depuis opencode.ai/download.
2. Créez un compte sur la console de Mistral (console.mistral.ai). L'offre gratuite d'essai demande un numéro de téléphone vérifié, pas de carte bancaire. Créez-y une clé API.
3. Dans les réglages de confidentialité de votre compte Mistral, désactivez l'utilisation de vos données pour entraîner les modèles : avec l'offre gratuite, elle peut être active.
4. Dans OpenCode, tapez `/connect`, choisissez Mistral et collez la clé. Puis `/models` pour choisir le modèle.

Local ou cloud : soyons honnêtes

Avec ces outils, tout ce que votre agent apprend (sa fiche, ses règles, ses compétences, ses fichiers) est fait de fichiers texte sur votre ordinateur. Vous le possédez, vous l'emportez, rien n'est enfermé chez un éditeur.

Mais le cerveau, le modèle d'IA, tourne dans le cloud : ce que l'agent lit part chez l'éditeur pour être traité. Au début, pas de données sensibles. Pour qui cherche la souveraineté, OpenCode branché sur Mistral garde le traitement chez un éditeur européen.

5. Par où commencer, pour votre cas précis

À l'atelier, on a délégué de la prospection. Chez vous, l'agent prend toute sa valeur sur vos tâches à vous, en sur-mesure : celles que personne d'autre ne fait exactement comme vous. L'entretien d'arrivée (prompt A) se termine justement par trois tâches à lui confier. Commencez par la première.

Un dossier

Le poste de travail de votre agent.
Tout ce qui doit durer y est écrit.

Une fiche

Son contexte, construit avec
l'entretien d'arrivée. Prenez le
temps.

Une tâche

Une seule, la vôtre, qui revient
chaque semaine. Pas la plus difficile.

Les premières fois seront les plus longues. C'est un investissement initial, comme pour un nouvel arrivant. Ensuite, il produira de plus en plus sans vous.

Quand il se trompe ou que le résultat n'est pas satisfaisant, itérez avec lui comme vous le feriez avec un collaborateur, pour qu'il soit le plus autonome possible. Plutôt que de micro-manager les résultats, améliorez le système. C'est le principe de l'amélioration continue.

Et quand vous ne savez pas comment faire, demandez-lui de vous expliquer.

C'est toute la magie de cette technologie : l'IA sait s'expliquer elle-même, en français.