

L'IA : votre nouvel associé à 20 €/mois

Fiche pratique – 3 prompts IA + garde-fous cognitifs pour entrepreneurs

1. Comment utiliser cette fiche en 1 minute

1. Choisissez le cas qui vous parle le plus aujourd'hui.
 2. Copiez le prompt correspondant dans votre outil d'IA (ChatGPT, Claude, Mistral...).
 3. Remplacez les éléments entre crochets [...] par votre situation.
 4. Ajoutez 2–3 détails concrets (type de client, ton, contexte).
 5. Relisez toujours avant d'envoyer : **l'IA propose, vous décidez.**
-

2. Cas n°1 – Répondre à un client mécontent sans y passer 45 minutes

Le problème

Un client est mécontent, vous prenez ça de plein fouet, vous repoussez la réponse, ça vous plombe la journée.

Objectif de l'IA

Vous aider à formuler une réponse professionnelle, calme et solide, sans y passer 45 minutes.

Prompt à copier / adapter

« Agis comme un médiateur professionnel en relation client.

Voici le message du client :

[COLLER ICI LE MESSAGE DU CLIENT]

Rédige une réponse courte et empathique qui :

- reconnaît son ressenti sans tout accepter,
- explique calmement la situation de mon côté,
- propose : [remboursement partiel / nouveau rendez-vous / geste commercial raisonnable],
- reste ferme sur : [la limite que je ne veux pas dépasser].

Adapte le ton à mon activité : [décrire en 2–3 phrases le type de prestation et de client].

Avant de rédiger la version finale, pose-moi 3 questions de clarification si nécessaire. »

Astuce cognitive

Laisser l'IA poser des questions vous oblige à clarifier ce que vous voulez vraiment dire, au lieu de réagir uniquement à chaud.

3. Cas n°2 – Une semaine de posts réseaux sociaux en 3 minutes

Le problème

Vous savez qu'il faut publier, mais vous manquez de temps et d'idées. Résultat : soit rien n'est publié, soit c'est fait à la va-vite.

Objectif de l'IA

Générer un plan simple de contenus que vous pouvez adapter sans y passer des heures.

Prompt à copier / adapter

« Tu es un expert en communication pour petites entreprises locales.

Je suis : [métier] à [ville].

Mes clients idéaux sont : [décrire rapidement : âge, type de problème, style de relation].

Propose-moi 5 idées de posts pour la semaine prochaine. Pour chacun, donne :

- un titre accrocheur,
- un texte de 80 à 120 mots en français,
- une idée de visuel simple que je peux faire avec mon téléphone.

Le ton doit être : [professionnel / chaleureux / un peu humoristique].

Termine chaque post par un appel à l'action simple adapté à mon activité. »

Astuce cognitive

Définir clairement « à qui je parle » permet à l'IA de produire des messages plus ciblés, donc plus mémorables pour vos clients.

4. Cas n°3 – Transformer une idée floue en mini-projet IA concret

Le problème

Vous sentez qu'un morceau de votre activité pourrait être automatisé, mais tout reste flou, donc rien n'avance.

Objectif de l'IA

Vous aider à clarifier le problème et à en faire un petit projet test, réaliste pour une TPE/PME.

Prompt à copier / adapter

« Tu es un consultant en productivité spécialisé TPE/PME.

Voici mon activité :

[DÉCRIRE EN 5–10 LIGNES ce que je fais, mes clients, mes offres.]

Voici la partie qui me prend le plus de temps ou d'énergie :

[DÉCRIRE : tâches répétitives, paperasse, mails, préparation de devis, etc.]

1. Reformule ce problème en une phrase claire que comprendrait un non-spécialiste.
2. Propose 3 pistes d'automatisation ou d'usage de l'IA **réalistes** pour une petite structure (peu de temps, peu de budget).
3. Pour la piste la plus simple à tester, détaille :
 - les étapes concrètes à suivre,
 - les outils possibles (sans jargon technique),
 - le temps estimé pour mettre en place un premier test.
4. Termine par une checklist en 5 points pour que je puisse lancer ce test en moins d'une semaine. »

Astuce cognitive

Faire reformuler le problème en une phrase empêche de construire des “usines à gaz” sur un besoin mal défini.

5. Garde-fou : vérifier ce que propose l'IA avant d'agir

À utiliser **en plus** de n'importe quel prompt précédent, une fois que l'IA a proposé une réponse ou un plan d'action.

Prompt “frein à main”

- « Relis ta proposition comme si tu étais mon associé très prudent.
- Indique-moi ce qui pourrait poser problème (juridique, relation client, faisabilité, image).
 - Propose une version légèrement plus prudente si nécessaire. »

Logique cognitive

Vous faites jouer à l'IA deux rôles distincts :

1. Générer des idées / textes.
 2. Les critiquer.
Ce dédoublement réduit le risque d'accepter sans recul la première version.
-

6. Les 3 erreurs qui font perdre du temps avec l'IA

1. **Copier-coller sans relire**
L'IA ne connaît ni vos clients, ni votre réputation locale. Vous restez responsable de ce qui sort.
 2. **Rester trop flou dans les crochets [...]**
"Je suis artisan" est trop vague. "Je suis menuisier à Digne, je travaille surtout pour des particuliers qui rénovent leur maison" donne un bien meilleur contexte.
 3. **Lui demander de "tout faire à votre place"**
La valeur reste dans votre jugement, vos choix, votre manière de parler à vos clients. L'IA est un accélérateur, pas un pilote automatique.
-

7. Et après ?

Si vous avez utilisé au moins un de ces prompts et que vous avez envie d'aller plus loin :

- analyser vos flux de travail,
- repérer les "goulets d'étranglement" où l'IA peut vraiment vous aider,
- former votre équipe à ces réflexes,

c'est précisément là que commence mon métier de **consultant en sciences cognitives appliquées à l'IA**.

Pour me contacter : admin@cognitiveconsult.fr ou www.cognitiveconsult.fr