



AlpineLynx

GUIDE PRATIQUE · GRATUIT

L'IA dans ton entreprise en 1 heure

Sans programmer, sans livrer tes données.

En 1 heure, tu mets en place un assistant IA gratuit qui te fait gagner 5 à 10 heures par semaine — et tes données restent les tiennes.

Avant de commencer (lis ceci, ça prend 1 minute)

Tu n'as pas besoin de t'y connaître en technologie. Tu ne vas pas programmer. Tu ne vas rien installer de compliqué. Tu ne vas pas payer un centime pour les outils de ce guide.

Ce que tu vas faire : utiliser trois assistants d'intelligence artificielle **gratuits** — les mêmes que les grandes entreprises utilisent — pour t'occuper des corvées de ta journée. Des devis. Des e-mails aux clients. Des textes pour les réseaux. Des traductions. Ce résumé de messages que tu remets toujours à plus tard.

La promesse est simple et honnête :

En 1 heure, tu mets en place un assistant IA gratuit qui te fait gagner 5 à 10 heures par semaine. Et tes données restent les tiennes.

Une heure. Ce n'est pas pour tout lire d'un coup — c'est pour *faire*. Ouvre le guide à côté de ton ordinateur ou de ton téléphone et essaie au fur et à mesure que tu lis.

Et il y a une règle d'or que tu verras répétée plusieurs fois, parce que c'est la plus importante de toutes :

Ne colle jamais les données personnelles de tes clients dans une IA gratuite. Des noms avec des adresses, le numéro AVS, un IBAN, des contrats. Je t'explique tout de suite pourquoi — et quoi faire à la place.

Tu n'as jamais utilisé ChatGPT ni rien de semblable ?

Alors commence par le guide de démarrage, ***Ta première conversation avec l'IA*** — gratuit, 20 minutes, pensé pour qui part vraiment de zéro. Télécharge-le sur alpinelynx.ch/fr/ebook. Puis reviens ici : ce guide continue là où l'autre s'arrête.

Allons-y.

Pourquoi ça t'intéresse

Repense à ta dernière semaine. Combien de temps as-tu passé à faire des choses qui ne sont pas ton vrai métier ?

Pas à peindre le mur, à nettoyer le bureau, à monter l'installation électrique ou à cuisiner. Ça, c'est ce que tu sais faire et ce pour quoi on te paie. Je parle du reste :

- Rédiger le **devis** pour le monsieur qui a appelé hier.
- Répondre à l'e-mail du client qui veut savoir si on peut avancer le chantier.
- Faire cette **publication** pour l'Instagram de l'entreprise (qui finit par ne jamais sortir).
- Mettre la facture au propre.
- Traduire un message en allemand parce que le client est de Berne.
- Lire 40 messages WhatsApp de l'équipe et comprendre qui fait quoi demain.

Chacune de ces choses paraît petite. Cinq minutes ici, dix là. Mais mises bout à bout, au bout de la

semaine, ça fait des **heures**. Des heures où tu ne factures pas, où tu ne te reposes pas, où tu n'es pas avec ta famille. C'est le coût invisible du travail à son compte : personne ne te paie la soirée que tu passes à écrire des e-mails.

Un peintre que je connais, à Martigny, a calculé qu'il perdait **un après-midi entier par semaine** rien qu'en devis et en messages. Un après-midi. Quatre après-midis par mois. Presque un mois de travail par an, jeté à la poubelle dans des tâches qu'il déteste.

La bonne nouvelle : presque tout ça, c'est exactement ce que l'IA fait bien. Écrire, reformuler, résumer, traduire, te donner un premier brouillon pour ne pas partir de la page blanche. Elle ne fait pas ton travail — elle fait le travail *autour* de ton travail.

Et ce n'est pas réservé aux grandes entreprises. C'est justement pour toi : une personne, ou une petite équipe, sans service de communication, sans secrétaire, sans temps. Ça marche aussi bien pour :

- **Construction et métiers du bâtiment** (peintres, électriciens, plombiers, maçons) : devis, messages aux clients, descriptions de chantier.

- **Nettoyage et services** : offres, horaires, réponses rapides.
- **Associations et clubs** : convocations, communiqués, demandes de parrainage.
- **Restauration et petit commerce** : menus, publications, réponses aux avis.

Dans ce guide, tu vas apprendre à faire tout ça avec trois outils gratuits, en toute sécurité, en une heure environ. Tu ne vas pas devenir un génie de la technologie. Tu vas te retrouver avec **un assistant qui travaille pour toi à toute heure**, et du temps de récupéré dans la poche.

Ce que tu retiens de ce chapitre : le temps que tu perds dans des tâches répétitives, c'est de l'argent invisible. L'IA gratuite a été faite exactement pour ces tâches-là. L'heure que tu vas investir maintenant en vaut la peine.

CHAPITRE 2

Les trois outils gratuits (et à quoi sert chacun)

Il existe des dizaines d'outils d'IA. Pour ne pas te perdre, on va n'en utiliser que **trois**. Ce sont les meilleurs, ils sont gratuits, et c'est largement suffisant pour tout ce dont tu as besoin.

Vois-les comme trois collègues aux caractères différents.

1. Claude — celui qui écrit bien et réfléchit posément

Où : `claude.ai` C'est le meilleur pour écrire de façon naturelle, raisonner étape par étape et garder un ton. Quand tu as besoin d'un texte qui te ressemble — un devis bien structuré, un e-mail délicat, un texte qui n'a pas l'air fait par un robot — commence ici. Il a aussi beaucoup de bon sens : si tu lui demandes de vérifier des chiffres ou de ne rien inventer, il suit bien la consigne — mais les chiffres, c'est toi qui les vérifies quand même.

2. ChatGPT — le rapide et polyvalent

Où : `chatgpt.com` C'est le couteau suisse. Rapide, pratique, bon pour les idées rapides, les listes, les variantes. Quand tu veux « donne-moi cinq versions

de ça » ou « raccourcis pour tenir dans un SMS », il est parfait. C'est le plus connu — tu en as sûrement déjà entendu parler.

3. Gemini — celui qui est relié à Google

Où : gemini.google.com Il est de Google, donc il s'entend bien avec la recherche, avec Google (Gmail, Docs) et avec les **images** : tu peux lui montrer une photo et il la décrit ou travaille à partir d'elle. Bon aussi pour la traduction. Si tu as besoin de « regarde cette photo du chantier et dis-moi ce que tu vois », c'est celui qu'il te faut. (S'il te propose de se connecter à ton Gmail ou à ton Drive, dis non : le Chapitre 4 explique pourquoi.)

Il te faut un compte sur chacun ? Oui, mais c'est gratuit et ça prend 2 minutes chacun. Un e-mail suffit. Conseil : crée les trois aujourd'hui, pour les avoir sous la main. (Garde tes mots de passe dans un endroit sûr. Si tu utilises un gestionnaire de mots de passe, tant mieux ; sinon, un carnet rangé à la maison vaut mieux qu'un papier collé à l'écran.)



FIGURE 2.1 Écran de création de compte (exemple de Claude) : champ e-mail et bouton pour continuer. · écran illustratif

Les limites des comptes gratuits (et comment vivre avec)

Les versions gratuites ont des limites — c'est normal, c'est comme ça que ces entreprises gagnent de l'argent. En pratique :

- **Il y a une limite d'utilisation par période.** Si tu t'en sers beaucoup d'affilée, l'outil te dit « attends un peu » ou passe à une version plus simple pendant un moment. Ne paie pas pour ça : **c'est là qu'avoir les trois aide** — si l'un est à sa limite, tu passes à un autre.

- **Chaque client dans sa propre conversation.**

Pourquoi ? Quand une conversation devient longue, l'IA commence à mélanger les choses : les mesures de la maison de Sion se retrouvent dans le devis de la maison de Sierre. Et, dans certains outils, une longue conversation te fait atteindre ta limite plus vite. Tu changes de client ? Ouvre une nouvelle conversation. Tu as besoin de quelque chose de la précédente ? Demande-lui d'abord « *Fais une courte liste de ce qui a été convenu* » et utilise cette liste comme premier message de la nouvelle conversation.

- **La version payante est plus puissante,** mais pour ce que ce guide enseigne, la gratuite suffit largement. N'envisage de payer que plus tard, si tu sens que tu en as besoin.

- **Les limites et les noms changent tout le temps.**

N'apprends pas les versions ni les chiffres par cœur. Ce qui compte, c'est l'habitude : brouillon sur l'un, amélioration sur un autre, vérification sur le troisième. C'est le sujet du prochain chapitre.

Ce que tu retiens de ce chapitre : trois collègues gratuits — Claude (écrit bien), ChatGPT (rapide et polyvalent), Gemini (Google et images). Crée les comptes aujourd'hui. Quand l'un atteint sa limite, tu utilises un autre.

L'orchestration (le cœur de ce guide)

Voici l'astuce que la plupart des gens ne connaissent pas — et qui change tout.

Presque tout le monde utilise l'IA de la mauvaise façon : on pose une question, on reçoit une réponse, et on l'utilise telle quelle. Toi, tu vas faire autrement. Tu vas **faire passer la balle** entre les outils, comme une équipe.

La méthode a trois temps :

1. **Brouillon** — demande à un assistant de faire la première ébauche.
2. **Améliorer** — porte cette ébauche à un autre (ou au même) et demande de peaufiner : raccourcir, changer le ton, corriger. En peaufinant, l'IA a tendance à tout réécrire — et elle peut changer un prix ou une date sans prévenir. Alors dis-lui ce qui ne doit pas changer (« *Garde les prix et les dates* ») ou la seule partie à toucher (« *Change seulement le 2e paragraphe* »).
3. **Vérifier** — lis avec tes yeux. L'IA est rapide, mais c'est **toi** qui connais ton entreprise, tes prix et tes

clients. Vérifie toujours les chiffres, les noms et les dates avant d'envoyer.

Cette dernière étape est sacrée. L'IA invente parfois avec le plus grand aplomb. N'envoie jamais rien sans avoir lu. Vois-la comme un stagiaire très rapide et serviable — qui se trompe parfois.

Trois précautions au moment de vérifier :

- **Refais les calculs toi-même.** L'IA écrit bien, mais elle peut se tromper dans une simple addition — et le devis part avec ton nom. Additionne les lignes à la calculatrice. Ensuite, compare l'adresse et le jour convenu avec le message du client ou avec tes notes.
- **Les règles suisses se vérifient à la source officielle.** Comme tu lui écris en français, elle peut te répondre avec les règles de la France. Pour la TVA, les cotisations AVS, les autorisations ou les délais, commence ta demande par « *Je suis en Suisse, dans le canton de [nom du canton]* ». Ensuite, cherche cette information sur [ch.ch](https://www.ch.ch) (le portail officiel des autorités suisses) ou sur le site de ton canton. Si tu ne l'y trouves pas, ne l'utilise pas.

- **Elle a tendance à te donner raison.** Si tu demandes « *C'est bien ?* », elle te dira sans doute oui. À la place, écris : « *Lis ceci comme un client méfiant. Qu'est-ce qui ne va pas ? Si tout est bon, dis-le-moi.* »

Maintenant, les recettes. Elles sont à copier, coller et adapter. Là où tu vois [...], tu remplaces par tes informations.

Recette 1 — Un devis à partir de 3 lignes

Quand : le client a décrit le travail et tu dois envoyer un devis qui a de l'allure. **Outil** : Claude (structure) → ChatGPT (raccourcir, si c'est trop long).

Colle ceci dans Claude :

Tu es mon assistant de bureau. Rédige un devis professionnel et simple, en français, à partir de cette description :

[écris ici en 2-3 lignes ce qu'est le travail, ex. : « Peindre deux pièces d'un appartement, environ 45 m², murs et plafonds, peinture blanche. Client à Sion. »]

Mon entreprise : [nom, ex. : « Peintures Martin »].

Présente sous forme de tableau : description du travail, quantité, prix unitaire, total. Laisse les prix en [xxx] pour que je les remplisse à la main.

Ajoute une ligne de validité (30 jours) et une phrase sympathique à la fin.

Ton : professionnel mais proche. N'invente ni prix ni délais ni garanties.

L'astuce : tu demandes le **tableau** et tu laisses les prix en [xxx]. Les chiffres, c'est toi qui les mets — ne laisse jamais l'IA inventer des montants. Si le texte est trop long, porte-le à ChatGPT : « *Raccourcis ce devis pour qu'il tienne sur une page, garde le tableau.* »

C Claude

Tu es mon assistant de bureau.
Devis professionnel : peindre
deux pièces, 45 m², à Sion.
En tableau, prix en [xxx].
N'invente pas de prix.

Devis — Peintures Martins

Description	Qté	Prix
Peinture murs et plafonds	45 m ²	[xxx]
Préparation et protection	1	[xxx]
Peinture blanche, 2 couches	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Validité : 30 jours. Merci de votre confiance !



les prix [xxx], c'est toi qui les mets — jamais l'IA

FIGURE 3.1 Avant et après : le prompt collé dans Claude (à gauche) et le devis en tableau qu'il renvoie (à droite). · écran illustratif

Recette 2 — E-mail de relance poli mais ferme

Quand : un client n'a pas payé et tu dois relancer sans avoir l'air impoli. **Outil** : Claude.

Écris un e-mail court pour rappeler à un client une facture impayée.
Poli, mais clair. En français.

Détails : facture de [montant] CHF, échue depuis [nb] jours, référence [xxx].
Mon entreprise : [nom].

Donne-moi TROIS versions, de la plus douce à la plus ferme :

1. Rappel sympathique (première fois).
2. Deuxième relance (plus direct).
3. Dernier avertissement (ferme, mais toujours professionnel).

L'astuce : demander **trois niveaux de fermeté** d'un coup. Tu gardes les trois et tu utilises la bonne selon la situation. Tu n'as pas à tout réécrire à chaque fois.

C Claude

Facture de 850 CHF en retard de 15 jours — donne-moi 3 versions, de la plus douce à la plus ferme.

1 · Rappel amical

«Bonjour ! Un rappel amical de la facture n° 2026-14, échue...»

2 · Deuxième avis

«La facture reste impayée. Merci de bien vouloir régler...»

3 · Avis final

«Sans paiement d'ici le 20/07, nous devons suspendre...»



garde les trois — utilise la bonne au bon moment

FIGURE 3.2 La réponse de Claude avec les trois versions numérotées, du rappel sympathique au dernier avertissement. · écran illustratif

Recette 3 — Une photo de chantier devient 3 publications

Quand : tu as fini un travail, tu as une photo, et tu aimerais la montrer sur les réseaux — mais tu ne

sais jamais quoi écrire. **Outil** : Gemini (regarde la photo) → Claude (écrit joliment).

Avant de charger la photo, regarde-la bien. Elle part chez Google, puis sur les réseaux, à la vue de tous. On y voit le numéro de la maison, le nom sur la boîte aux lettres, une plaque d'immatriculation, le visage de quelqu'un, des papiers sur la table ? Recadre la photo pour enlever cette partie, ou choisis-en une autre. Et avant de montrer la maison d'un client sur les réseaux, demande-lui la permission, de préférence par message, pour que ce soit par écrit.

D'abord, dans Gemini, charge la photo et écris :

PROMPT

Regarde cette photo d'un travail que je viens de finir. Décris ce que tu vois en détail : l'avant et l'après, les matériaux, le soin des finitions. Sois concret.

Copie la description qu'il donne. Ensuite, dans Claude :

En te basant sur cette description d'une photo de chantier :

[colle ici la description de Gemini]

Écris 3 publications courtes pour les réseaux sociaux, en français, pour l'entreprise [nom]. Chacune avec un angle différent :

1. La fierté du travail bien fait.
2. Un conseil utile pour le client (ex. : l'entretien).

3. Une invitation à demander un devis.

Ton proche et honnête, sans exagération.

Inclus 3-4 hashtags simples dans chacune.

L'astuce : 1 photo → 3 publications. Une semaine de contenu à partir d'un travail que tu as déjà fait.

G Gemini



photo-chantier.jpg

Regarde cette photo et décris
ce que tu vois en détail.

Je vois deux murs fraîchement
peints en blanc, arêtes nettes,
plinthes protégées, une finition
uniforme et soignée...



copie et colle dans Claude

C Claude

3 posts prêts à l'emploi :

- 1 · Fierté — «Encore une pièce
livrée impeccable...»
- 2 · Astuce — «Pour garder la
peinture comme neuve, évitez...»
- 3 · Invitation — «Demandez votre
devis sans engagement»



1 photo → 3 posts — une semaine de contenu

FIGURE 3.3 Séquence : la photo chargée dans Gemini et la description qu'il en donne ; puis les 3 publications que Claude écrit à partir d'elle. · écran illustratif

Recette 4 — Traduire en gardant ton ton (FR ↔ DE ↔ IT)

Quand : le client est d'une autre partie de la Suisse et tu veux écrire dans sa langue sans que ça sonne comme une traduction automatique. **Outil** : Claude (le ton) → Gemini (deuxième avis).

PROMPT

Traduis ce message en [allemand / italien].
Il vient d'une petite entreprise pour un client. Garde un ton proche et professionnel, naturel pour la Suisse. Ne traduis pas mot à mot – adapte pour que ça sonne bien.

Texte : [colle ton texte en français]

L'astuce : pour les textes importants, colle la traduction dans Gemini et demande : « *Signale ce qui ne sonne pas naturel pour un Suisse allemand et corrige-le. Si tout est bon, dis-le-moi.* » Et garde une liste des mots de ton métier (matériaux, services) toujours traduits de la même façon — ton **glossaire**. Comme ça, tu restes toujours cohérent.

Traduction dans ton ton

FR → DE, pour un client de Berne

FR

Bonjour ! Voici le devis
en pièce jointe. Une
question, je suis là.

DE

Grüezi! Anbei erhalten Sie
die Offerte. Bei Fragen
melden Sie sich gerne.

✓ Gemini : «naturel pour la Suisse alémanique»



deuxième avis : l'un traduit, l'autre confirme

FIGURE 3.4 Le texte en français et la traduction à côté, avec la note de Gemini qui confirme que ça sonne naturel. · écran illustratif

Recette 5 — Une conversation WhatsApp devient une liste de tâches

Quand : le groupe de l'équipe a 40 messages et tu veux juste savoir ce qu'il faut faire demain. **Outil** : ChatGPT ou Claude.

Attention à la règle d'or : avant de coller, **efface les noms et les données personnelles**. Remplace « M. Dubois de la Rue du Midi » par « Client A ». J'explique mieux au prochain chapitre.

Voici une conversation d'équipe. Fais-moi une liste de tâches claire :
ce qu'il faut faire, qui le fait (s'ils le disent), et quand.
Ignore ce qui est hors sujet. Si quelque chose reste à trancher, marque-le « À DÉCIDER ».

Conversation :
[colle ici, déjà sans noms réels ni données personnelles]

L'astuce : le « À DÉCIDER » à la fin te montre tout de suite ce qui reste en suspens. Et remarque : ici, tu as déjà dû nettoyer les données personnelles avant de coller. C'est pénible et facile à oublier — et c'est pour ça que, pour ton horaire et ton équipe, il est plus sûr d'utiliser une app qui fait ça **sur ton téléphone**, sans rien coller nulle part (Chapitre 7).

Client A veut la pièce prête ven.

sans noms ✓

Qui prend la grande échelle ?

Je peux y aller le matin — R.

(noms remplacés par «Client A» avant de coller)



colle dans l'IA, demande la liste

Tâches de demain

- ☐ Finir la pièce — Client A (vendredi)
- ☐ Apporter la grande échelle — R., matin
- ☐ Commander la peinture, prochain chantier

À DÉCIDER



le «À DÉCIDER» montre tout de suite ce qui reste

FIGURE 3.5 La conversation collée (avec les noms déjà remplacés par « Client A ») et la liste de tâches que l'IA renvoie, avec un élément marqué « À DÉCIDER ». · écran illustratif

Recette 6 — La lettre que tu ne comprends pas

Quand : une lettre arrive des impôts, de la commune, de la caisse AVS ou de l'assurance, en allemand ou dans un français administratif très lourd, et tu ne comprends pas bien ce qu'on attend de toi. **Outil** : Claude ou ChatGPT.

Avant de coller : enlève ce qui identifie des personnes — ton nom et ton adresse, les numéros de client, de contrat, de police d'assurance ou AVS/AHV, le nom de la personne qui signe et de toute autre personne, et tout ce qui parle de santé. S'il y a un bulletin de versement, laisse-le de côté : il contient des numéros de compte. Le nom de la commune ou de l'entreprise peut rester — c'est grâce à lui que l'IA sait qui envoie la lettre. Tu vas envoyer une photo ? Cache ces parties avant de photographier.

J'ai reçu cette lettre en [allemand / français administratif] et je ne la comprends pas bien.
Réponds-moi en français de tous les jours, par points :
- qui l'envoie ;
- ce qu'on attend de moi ;
- jusqu'à quand ;
- s'il y a de l'argent à payer, combien ;
- ce qui m'arrive si je ne réponds pas.
À côté de chaque date et de chaque montant, recopie telle quelle la phrase de la lettre où ça apparaît. Si une partie est illisible ou peu claire, préviens-moi au lieu de deviner.

Lettre : [colle le texte ou joins la photo, déjà sans noms, adresses ni numéros personnels]

L'astuce : demander la **phrase d'origine** à côté de chaque date et de chaque montant. Cette phrase, c'est ta preuve : cherche-la dans la lettre papier. Si elle y est, vérifie le chiffre de tes propres yeux. Si tu ne la trouves pas, méfie-toi — l'IA a pu mal lire ou inventer. **Avant de payer ou de répondre, c'est ce qui est écrit dans la lettre qui compte, pas ce que l'IA a dit.**

Quelque chose de sérieux — une amende, un commandement de payer de l'office des poursuites

(Betreibungsamt), un contrôle de ton entreprise ? Ne remets pas à plus tard : certaines de ces lettres ne laissent que 10 jours pour réagir. L'IA t'aide à comprendre ; la décision, tu la prends après avoir parlé à quelqu'un qui s'y connaît — le service qui a envoyé la lettre, ton comptable ou un avocat.

Recette 7 — Apprendre quelque chose de nouveau, à ton rythme

Quand : tu veux apprendre une chose qui te manque pour ton entreprise — faire les comptes du mois dans un tableur, les mots de ton métier en allemand, la nouvelle app du terminal de paiement — et tu n'as ni le temps ni la patience de suivre un cours. **Outil** : ChatGPT ou Claude. Si c'est plus pratique, parle au lieu d'écrire (le micro à côté de la zone de saisie).

Je veux apprendre à [ce que tu veux savoir faire]

pour [à quoi ça te sert]. Je suis [ton métier] et je pars de zéro.

Sois mon prof particulier :

- une étape à la fois, avec des phrases courtes ; à la fin de chaque étape, arrête-toi et attends que j'écrive « suivant » ;
- fais des comparaisons avec mon métier ;
- si une explication devient longue, fais un tableau ou un schéma ;
- quand je dis « teste-moi », pose-moi 3 questions, une à la fois, et ne me dis si j'ai juste qu'après ma réponse.

L'astuce : à la fin, **explique toi-même**, avec tes propres mots, et demande : « *Corrige ce qui est faux et dis-moi ce qui m'a échappé.* » C'est là que ça s'ancre dans la tête — écouter ne suffit pas, il faut le dire.

Encore cinq conseils :

- **Commence par une chose dont tu te serviras cette semaine.** Apprendre « Excel » en général, ça fatigue ; monter le tableau des comptes de ce mois donne envie de continuer.
- **Suis ta curiosité.** Un mot que tu n'as pas compris ? Demande. Une question qui te paraît bête ?

Pose-la quand même — personne ne se moque de toi.

- **Demande les deux côtés.** Sur un sujet où les avis divergent — ouvrir le samedi, embaucher quelqu'un ou sous-traiter — demande les meilleurs arguments de chaque côté. L'IA met de l'ordre dans les idées ; c'est toi qui décides.
- **Tu bloques ?** Fais une capture d'écran ou copie le message d'erreur, et demande quoi faire. Avant, cache ce qui montre des données de clients (Chapitre 4).
- **Dose ta confiance selon l'enjeu.** Pour apprendre, une petite erreur de l'IA n'est pas grave — tu finiras par t'en rendre compte. Pour l'argent, les contrats et les règles suisses (TVA, AVS, autorisations), vérifie sur [ch.ch](https://www.ch.ch) ou auprès de quelqu'un qui s'y connaît.

Et quand ça ne t'amuse plus, arrête. Demain, tu reprends — dix minutes avec envie valent mieux qu'une heure à contrecœur.

Le tableau de poche (garde-le)

Ta tâche	Outil	L'astuce d'orchestration
Devis rapide	Claude → ChatGPT	Demande un tableau ; prix en [xxx] ; vérifie à la main
Relance	Claude	3 niveaux de fermeté d'un coup
Publication à partir d'une photo	Gemini → Claude	1 photo → 3 publications
Traduction FR/DE/IT	Claude → Gemini	Garde un glossaire de ton métier
Résumer WhatsApp	ChatGPT ou Claude	Retire les données personnelles avant de coller
Comprendre une lettre difficile	Claude ou ChatGPT	Retire tes données ; demande la phrase de chaque date et montant
Apprendre quelque chose de nouveau	ChatGPT ou Claude	Une étape à la fois ; à la fin, explique toi-même et demande-lui de te corriger

Trois techniques pour aller plus loin

Si tu débutes, saute ceci sans culpabiliser — tu reviendras quand les recettes du dessus seront devenues une habitude. Ces trois techniques tirent bien plus des mêmes outils gratuits.

1. Apprends à l'IA qui tu es (une seule fois). Dans ChatGPT et dans Claude, il y a un endroit dans les réglages — « instructions personnalisées » dans ChatGPT, les préférences ou les « Projets » dans Claude — où tu gardes le contexte de ton entreprise : « *Je suis le patron de Peintures Martin, à Sion, équipe de 3. Réponds toujours en français, ton proche et honnête, sans exagération.* » À partir de là, tu ne le répètes plus à chaque conversation — elle le sait déjà. (N'y mets pas de données de clients : ça reste stocké sur leurs serveurs.)

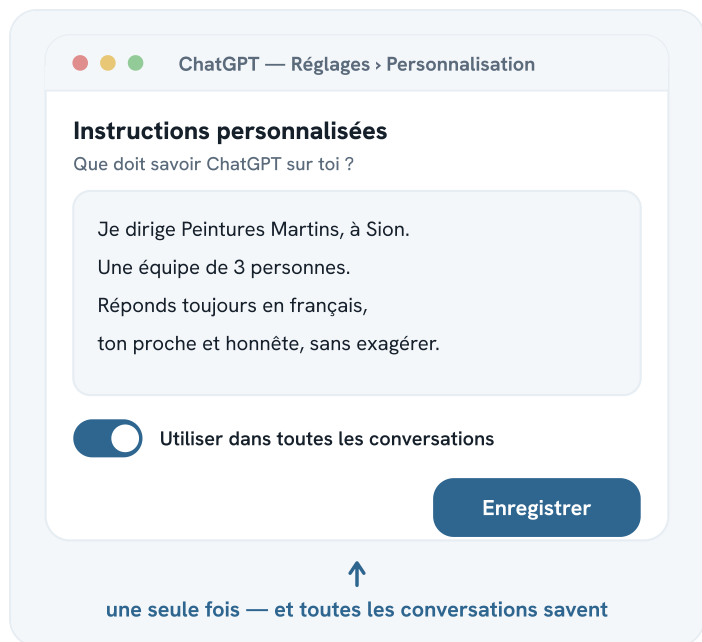


FIGURE 3.6 L'endroit dans les réglages (exemple de ChatGPT) : tu écris une fois qui tu es et comment tu veux les réponses — toutes les conversations le savent désormais. · écran illustratif

2. Fais-toi un « prompt de base » pour ton entreprise. Écris **une fois** un bloc avec l'essentiel — nom, services, façon de présenter les prix ([xxx]), ton ton, et le glossaire FR/DE/IT de la Recette 4 — et garde-le dans les notes de ton téléphone. Tu colles ce bloc au début de n'importe quelle conversation et l'IA démarre en sachant déjà tout. C'est ton moule, toujours le même.

3. Enchaîne les tâches en une seule demande. Au lieu de trois conversations, demande la séquence : «

1) lis cette description de travail ; 2) fais le devis en tableau avec les prix en [xxx] ; 3) écris le court e-mail pour l'accompagner. Fais les trois, dans cet ordre. »
Moins d'allers-retours, même résultat.

La règle de ce chapitre reste valable : aussi bien réglée soit-elle, l'IA se trompe avec aplomb. Vérifie toujours les chiffres, les noms et les dates avec tes yeux avant d'envoyer.

Ce que tu retiens de ce chapitre : brouillon sur l'un, amélioration sur un autre, **vérifie toujours avec tes yeux**. Sept recettes prêtes à l'emploi — et, pour qui en veut plus, trois techniques avancées. C'est l'habitude qui te rend des heures.

CHAPITRE 4

La confidentialité : ce que tu ne dois jamais coller dans ces outils

C'est le chapitre le plus important. Lis attentivement.

Quand tu écris quelque chose dans une IA gratuite, ce texte **sort de ton ordinateur** et part vers les serveurs de l'entreprise (qui se trouvent, la plupart du temps, hors de Suisse). Dans les versions gratuites, tu dois partir du principe que **ce que tu écris peut être conservé et utilisé pour améliorer l'outil** — parfois même relu par des personnes. Ce n'est pas de la méchanceté ; c'est comme ça que fonctionnent ces services gratuits. Mais ça a une conséquence sérieuse pour toi.

La règle d'or

Ne colle jamais les données personnelles de tiers dans une IA gratuite.

Concrètement, ne colle **jamais** :

- **Des noms de clients accompagnés d'adresses, de téléphones ou d'e-mails.**

- **Le numéro AVS/AHV** (le numéro de sécurité sociale suisse).
- **Un IBAN, des données bancaires, des numéros de carte.**
- **Des contrats, des factures avec données personnelles, des pièces d'identité.**
- **Des données de santé ou quoi que ce soit de sensible sur quelqu'un.**
- **Les CV de ceux qui postulent chez toi et les données de ton équipe** (salaires, absences, évaluations).
- **Des photos, des captures d'écran ou des PDF avec ces données.** L'IA lit tout ce qui y figure : si tu charges la photo d'une facture, le nom et l'adresse du client partent avec. Et ce que tu dis au micro compte aussi : c'est transformé en texte et ça entre dans la conversation, comme si tu l'avais écrit.

Pourquoi ? Deux raisons :

1. **Ce n'est pas à toi de les donner.** Les données de tes clients t'ont été confiées. Les remettre à un service étranger, sans qu'ils le sachent, ce n'est pas correct — et ça peut t'attirer des ennuis.

2. La loi suisse attend de la prudence. La nLPD (la nouvelle loi suisse sur la protection des données) t'oblige à traiter les données personnelles de façon responsable. Coller des données de clients dans un outil étranger gratuit, c'est au minimum risqué.

Attention aussi à ceci

La règle d'or parle de ce que tu colles. Mais il y a des données qui sortent sans que tu colles rien, et il y a des données qui ne sont qu'à toi. Trois précautions :

- **Laisser l'IA entrer dans ta messagerie ou dans tes dossiers.** Certains outils proposent de se connecter à ton courrier ou aux documents que tu gardes sur internet — Gemini, par exemple, avec Gmail et Google Drive. Ça paraît pratique. Mais à partir de là, l'IA peut ouvrir tout ce qui s'y trouve : le devis avec l'adresse de M. Fernandes, la facture avec l'IBAN de la copropriété. Et ce qu'elle va y chercher entre dans la conversation, qui peut être conservée comme tout ce que tu écris. Si c'est là que tu reçois les demandes de clients ou que tu ranges tes factures, ne la connecte pas. Si c'est déjà fait, déconnecte-la.
- **Partager une conversation par lien.** Ces outils te permettent de créer un lien (une adresse internet)

qui montre la conversation à une autre personne. Si tu le mets dans le groupe WhatsApp de l'équipe, tout le groupe lit la conversation entière — et aussi ceux à qui on la transfère. Le lien continue de marcher jusqu'à ce que tu l'effaces, et effacer seulement la conversation peut ne pas suffire. Avant de partager, relis la conversation de haut en bas.

- **Tes codes et tes documents.** Le code PIN de ta carte ou de TWINT, le code que la banque t'envoie par SMS, le mot de passe de ta messagerie, une photo de ton passeport ou de ton permis de séjour. C'est ce que les escrocs essaient de t'arracher au téléphone. Ni la banque ni TWINT ne te demandent ces codes par téléphone ou par message. Ce que tu ne dirais pas à un inconnu, tu ne l'écris pas non plus dans une conversation qui reste enregistrée.

Ce que tu peux coller sans souci

- Des descriptions de travail **sans** noms (« peindre 45 m², deux chambres »).
- Tes propres textes, des idées, des brouillons de publications.
- Des questions générales (« comment j'écris un e-mail de relance ferme ? »).

- N'importe quoi avec les noms remplacés par « Client A », « Chantier 1 » — remplacés **par toi, avant** de coller. Demander à l'IA d'enlever les noms ne sert à rien : à ce moment-là, tu les as déjà envoyés.

Tu as collé ce qu'il ne fallait pas ?

Ça arrive. Tu as collé une facture entière dans la précipitation, et c'est seulement après que tu as vu l'adresse et l'IBAN du client. Ou ton mot de passe s'est glissé dans un texte que tu as copié. Il n'y a pas de bouton pour annuler, mais il y a trois choses à faire, dans cet ordre :

1. **Il y avait un de tes mots de passe** (messagerie, banque) ? Change-le aujourd'hui même. C'étaient les numéros de ta carte ou de ton compte ? Appelle la banque et explique ce qui s'est passé.
2. **Efface cette conversation.** L'entreprise ne la retire pas de ses serveurs à l'instant même, mais c'est par là qu'on commence. Si tu as partagé son lien avec quelqu'un, efface aussi le lien : dans certains outils, il ne disparaît pas avec la conversation.
3. **Ouvre la mémoire de l'outil** (j'explique juste après ce que c'est) et enlèves-en le nom du client, s'il y est resté.

La prochaine fois, remplace d'abord les noms par « Client A » ou « Chantier 1 », comme tu l'as vu plus haut.

Pour la prochaine fois : cinq minutes dans les réglages

Les noms des menus changent de temps en temps. Cherche l'idée, pas le mot exact, et fais ça dans chaque outil que tu utilises.

- 1. Désactive l'entraînement.** *Entraîner*, c'est quand l'entreprise utilise tes conversations pour que l'IA apprenne, un peu comme un apprenti qui emporte des copies de tes devis pour les étudier à la maison. Dans les réglages, va dans la partie confidentialité ou données et désactive l'option qui parle d'« améliorer ». Dans Gemini, cherche plutôt le mot « activité » : si tu désactives cette option, les nouvelles conversations ne sont plus gardées non plus dans ton historique. Et si un jour l'app te demande d'accepter de nouvelles règles, retournes-y et vérifie que c'est toujours désactivé.
- 2. Regarde ce que l'outil sait déjà de toi.** Certains prennent des notes tout seuls pour les conversations suivantes, comme le serveur du café qui t'apporte déjà ce que tu prends d'habitude, sans que tu aies à le demander. On appelle ça la *mémoire* (ce n'est pas la mémoire de

l'ordinateur dont je parle au Chapitre 5). Si les réglages ont une partie consacrée à la mémoire, ouvre-la et enlèves-en tout ce qui contient des noms de clients ou de collègues.

Ça aide, mais la règle d'or ne change pas. Même avec tout désactivé, ce que tu écris continue de sortir de ton appareil vers les serveurs de l'entreprise. Si tu évalues une réponse (le pouce levé ou baissé), cette conversation peut quand même servir à l'entraînement. La « conversation temporaire » (dans certains outils, elle s'appelle « incognito ») n'apparaît simplement pas dans ta liste de conversations : l'entreprise peut la garder un certain temps. Et la version payante ne règle rien non plus : ce n'est toujours pas à toi de donner les données de tes clients.

L'astuce simple

Avant de coller quoi que ce soit, pose-toi cette question : « **Si ça paraissait dans un journal, est-ce que ça mettrait quelqu'un dans l'embarras ?** » Si la réponse est oui, retire d'abord les données personnelles — ou ne colle pas.

Et voici le pont vers la dernière partie de ce guide. Il y a des tâches — ton **horaire d'équipe**, les **charges de la copropriété** ou les **cotisations du club**, tes

factures, tes **clients** — qui sont pleines de données personnelles et que tu fais toutes les semaines. Pour celles-là, nettoyer les données à la main à chaque fois, c'est pénible et dangereux (on oublie toujours un nom). La bonne solution, ce n'est pas l'IA dans le nuage. C'est d'utiliser des outils qui gardent les données **sur ton téléphone**, sans rien coller dans une IA extérieure — et de savoir, app par app, ce qui reste sur l'appareil et ce qui en sort. C'est le sujet du Chapitre 7.

Ce que tu retiens de ce chapitre : l'IA gratuite sert pour les textes et les idées, pas pour les données de clients. La règle d'or : ne jamais coller de données personnelles de tiers. Désactive aujourd'hui, dans Claude, dans ChatGPT et dans Gemini, l'option qui permet à l'entreprise d'entraîner l'IA avec tes conversations. Ça aide, mais ça ne change pas la règle d'or. Pour ce qui contient des données sensibles → des outils sur ton téléphone.

L'IA sur ton propre ordinateur (avancé, pour une confidentialité totale)

Avertissement : c'est le chapitre le plus technique du guide. La plupart des gens ne s'y aventureront pas — et ce n'est pas grave du tout, tu sautes au Chapitre 6 sans rien perdre d'essentiel. Mais si tu es curieux et que tu veux le **niveau maximum de confidentialité**, ça en vaut vraiment la peine. C'est ici que tes données se mettent à vivre **sur ton ordinateur et seulement sur ton ordinateur**.

Tu te souviens de la règle d'or du Chapitre 4 ? *Ne jamais coller de données de clients dans une IA gratuite*. Des noms avec adresse, l'AVS, un IBAN, des contrats — tout ce qu'il était risqué d'envoyer dans le nuage.

Ici, cette règle **s'inverse**. Pourquoi ? Parce que maintenant l'IA tourne **à l'intérieur** de ton ordinateur. Rien n'en sort — pas de serveur étranger, pas d'internet au milieu. Ce résumé de la conversation d'équipe *avec les vrais noms*, ce devis *avec l'adresse du client*, ce document avec de vraies données — des choses que les chapitres précédents t'obligeaient à nettoyer avant de coller — ici, tu peux

les utiliser tels quels. L'ordinateur est à toi ; les données restent à toi.

Le prix à payer : c'est plus de travail à mettre en place, et les modèles que tu fais tourner chez toi sont **moins puissants** que Claude ou ChatGPT. On va voir si ça vaut le coup pour toi — et, si oui, comment faire sans erreurs.

D'abord : ce que veut dire le « B » (et pourquoi c'est ta mémoire qui commande)

Tu vas voir les modèles décrits avec un nombre suivi d'un « B » : Gemma 4B, Qwen 7B, Llama 70B. Ce « B » vient de l'anglais et veut dire **milliards de paramètres** — vois ça comme la « taille du cerveau » du modèle. Plus de paramètres = en général plus capable, mais aussi **plus lourd** : il faut plus de mémoire pour le faire tourner.

Et voici la règle qui décide de tout : **un modèle doit tenir dans la mémoire de travail de ton ordinateur.** Pas sur le disque (où il est stocké, et où il y a toujours de la place), mais dans la **mémoire vive** — la **RAM** ; ou, si tu as une carte graphique dédiée, sa mémoire à elle (la **VRAM**).

Règle de poche (pour le format « compressé » que les programmes utilisent par défaut) :

Pour chaque milliard de paramètres, compte à peu près 0,7 GB de mémoire. Un modèle de 7B demande ~5 GB. Un de 14B, ~9 GB. Un de 70B, ~40 GB. Et il faut encore laisser de la marge pour le reste du système.

RAM ou carte graphique — laquelle compte ?

- **Mac récent (Apple Silicon — M1, M2, M3...) :** la mémoire est partagée. La RAM que tu vois, c'est celle qui compte. Simple.
- **PC Windows/Linux avec carte graphique dédiée (Nvidia/AMD) :** ce qui commande la **vitesse**, c'est la mémoire de la carte (la VRAM). Si le modèle ne tient pas dans la carte, il tourne sur la RAM et le processeur — ça marche quand même, mais **bien plus lentement**.
- **PC ordinaire, sans carte graphique dédiée :** ça tourne sur la RAM et le processeur. C'est possible, mais lent — tiens-t'en aux petits modèles.

Bonne nouvelle : **tu n'as pas à faire ces calculs.** Le programme qu'on va utiliser te dit tout de suite si un modèle tient dans ta machine. Mais il vaut mieux que tu comprennes pourquoi.

Le tableau : ce que tu peux

faire tourner selon ta mémoire

Mémoire (RAM / VRAM)	Ce qui tourne bien (format compressé)	Ce que tu ressens en pratique
4 GB	1-3B — Gemma 3 (1B/4B), Llama 3.2 (1-3B), Qwen (1.5-3B)	Basique et lent. Bon pour reformuler et résumer des textes courts.
8 GB	3-7B — Llama 3.1 8B ou Qwen 7B (juste, ~5 GB)	Au quotidien : e-mails, résumés, traductions simples.
12 GB	7-8B à l'aise	Écriture et résumés confortables.
16 GB	8-14B — Qwen 14B (~9 GB)	Bon équilibre. Se rapproche d'un assistant « correct » du nuage.
24 GB	14B sans souci, 32B juste	Les textes plus exigeants commencent à bien tourner.
32 GB	32B — Qwen 32B (~20 GB)	Bonne qualité, utile pour du travail sérieux.
48 GB	32B facile, 70B juste (~40 GB)	Presque le sommet de ce qui tourne à la maison.
64 GB	70B — Llama 3.3 70B (~40 GB)	Le meilleur à la maison. Rivalise avec un bon modèle <i>intermédiaire</i> du nuage — encore en dessous du sommet (Claude, ChatGPT ou Gemini dans leurs meilleures versions).

Les noms et les versions changent vite (Qwen, Gemma, Llama, Mistral, Phi, DeepSeek...). **N'apprends rien par cœur** — le catalogue de LM Studio montre toujours les plus récents et te dit lesquels tiennent. Et lis bien la dernière colonne : même le plus gros modèle à la maison reste, en général, **en dessous du sommet du nuage**. L'échange est clair et honnête : **tu perds un peu de puissance, tu gagnes une confidentialité totale**.

Le programme que je recommande : LM Studio

Il y a deux chemins connus pour faire tourner de l'IA en local — **LM Studio** et **Ollama**. Pour qui n'est pas du métier, je recommande sans hésiter **LM Studio** (lmstudio.ai) :

- Tout se fait **avec des fenêtres et des boutons** — tu n'écris pas une seule ligne de commande.
- Il a un **catalogue de modèles** avec une recherche et, à côté de chacun, il te dit **s'il tient dans ton ordinateur** (il règle tout de suite le doute du tableau ci-dessus).
- Tu télécharges en **un clic** et tu discutes dans une fenêtre semblable à celle de ChatGPT.

Ollama (ollama.com) est l'autre chemin. Il a désormais lui aussi une **app avec fenêtre de**

conversation (ce n'est plus réservé à la ligne de commande), il est plus léger et plus simple — il te dit juste moins bien que LM Studio quels modèles tiennent dans ta machine. Pour commencer sans te poser de questions, reste sur LM Studio ; plus tard, si tu veux quelque chose de plus léger, essaie Ollama.

« **Mais est-ce que le programme reste enfermé dans un dossier ou est-ce qu'il touche à tout l'ordinateur ?** »

C'est une bonne question, et la réponse change ta façon de voir les choses. Ni LM Studio ni Ollama ne « vont fouiller » dans ton ordinateur. Ils **ne voient que ce que tu leur donnes** : le texte que tu écris dans la fenêtre, ou un fichier que tu y glisses toi-même. Ils ne lisent pas tes e-mails, n'ouvrent pas tes dossiers, ne fouillent rien. Les modèles téléchargés sont rangés dans un dossier (que tu peux même choisir, dans les réglages de LM Studio), mais ce n'est que du **rangement** — ce n'est pas une question de sécurité.

Autrement dit : la confidentialité de l'IA locale **ne vient pas du fait qu'elle soit enfermée dans un dossier**. Elle vient de quelque chose de bien plus fort — **rien de ce que tu écris ne sort de ton ordinateur**. Pas d'internet au milieu, pas de serveurs. Voilà la vraie garantie. Et, contrairement au nuage, celle-là, tu peux la **prouver** — juste après.

Pas à pas (LM Studio)

1. Va sur `lmstudio.ai`, télécharge et installe (Mac ou Windows). C'est comme installer n'importe quel programme.



FIGURE 5.1 La page de LM Studio avec le bouton de téléchargement bien en évidence. · écran illustratif

2. Ouvre le programme et va à la **recherche de modèles**. Écris, par exemple, `Qwen` ou `Gemma`. Regarde l'étiquette à côté de chaque modèle qui dit s'il **tient** dans ta machine — choisis-en un qui tient avec de la marge.



FIGURE 5.2 Le catalogue de modèles de LM Studio, avec l'étiquette « tient dans ta RAM » signalée sur un modèle. · écran illustratif

3. Clique sur télécharger et attends (c'est plusieurs GB — profite-en pour un café).
4. Va à l'onglet **conversation**, choisis le modèle en haut, et écris. Voilà : tu parles avec une IA qui vit dans ton ordinateur.



FIGURE 5.3 La fenêtre de conversation de LM Studio, avec le modèle local qui répond. · écran illustratif

Il voit aussi les images : extraire le texte d'une photo

Certains modèles locaux ne font pas que du texte — ils « voient » aussi les images. Dans le catalogue de LM Studio, cherche ceux qui ont « vision » ou « VL » dans le nom (par exemple Qwen-VL, Gemma ou Llama Vision). Avec l'un d'eux, tu glisses une photo dans la conversation et tu demandes, par exemple :

- « *Extrais-moi tout le texte de cette image.* » — une facture, un reçu, une feuille écrite à la main.

- « *Résume cette facture en une ligne : fournisseur, montant et date.* »

C'est de la **reconnaissance de texte (OCR) et de la lecture de documents, 100 % hors ligne**. C'est précieux : ce reçu ou cette facture avec les données du client — que tu ne devrais jamais envoyer dans le nuage — ici, tu peux le traiter sans qu'il sorte de ton ordinateur. Les modèles avec vision sont un peu plus lourds, alors compte un cran de mémoire de plus par rapport au tableau ci-dessus.



FIGURE 5.4 Une photo de facture glissée dans la conversation et le texte que le modèle en extrait. · écran illustratif

La preuve que c'est vraiment privé (fais ce test)

Tu veux être sûr que rien ne sort de ta machine ?

Coupe le wifi. Coupe toute la connexion internet.

Maintenant, écris une question au modèle. S'il répond quand même — et il répond — c'est prouvé : ça tourne **100 % dans ton ordinateur**, sans parler au monde extérieur.



FIGURE 5.5 Le modèle qui répond avec le wifi coupé — la preuve que c'est local. · écran illustratif

C'est ici que la règle d'or s'inverse. Avec internet coupé et un modèle local, ce résumé de la conversation d'équipe **avec les vrais noms**, ou le devis **avec l'adresse du client**, tu peux enfin les

coller sans risque. C'est ça, le super-pouvoir de ce chapitre.

Et sur le téléphone ? (c'est sans doute là que tu le feras)

La plupart d'entre nous vivons sur le téléphone — et oui, là aussi on peut faire tourner de l'IA locale, hors ligne. Il y a juste une différence : les téléphones ont **moins de mémoire** (un iPhone récent tourne autour de 6–8 GB) et chauffent plus vite, alors tu t'en tiens aux **petits modèles** (1 à 4B). Ils suffisent bien pour reformuler, résumer et traduire des textes courts, et certains « voient » même des photos. C'est plus lent et ça consomme de la batterie — mais c'est 100 % privé.

Comment faire, gratuitement :

- **iPhone** : installe une app comme **PocketPal AI** (gratuite ; elle contient un catalogue de modèles à télécharger). Tu l'ouvres, tu choisis un petit modèle, tu télécharges et tu discutes — semblable à ChatGPT, mais hors ligne.
Alternatives : *LLM Farm*, *Private LLM*. L'iPhone récent embarque en plus **Apple Intelligence**, intégrée au système. Une partie travaille uniquement sur l'appareil. Mais tout ne reste pas sur le téléphone : certaines demandes plus

lourdes peuvent partir vers des serveurs d'Apple. Et il y a des assistants extérieurs, comme ChatGPT, qui n'entrent en jeu que si tu les actives dans les réglages.

- **Android : PocketPal AI** existe aussi ; et Google a une app officielle, **AI Edge Gallery**, pour faire tourner le modèle *Gemma* localement sur le téléphone.

Le test du wifi vaut ici aussi : coupe les données et le wifi et vois qu'il continue à répondre. (Les noms des apps changent — vérifie sur l'App Store / le Play Store avec « IA locale » ou « offline AI ».)

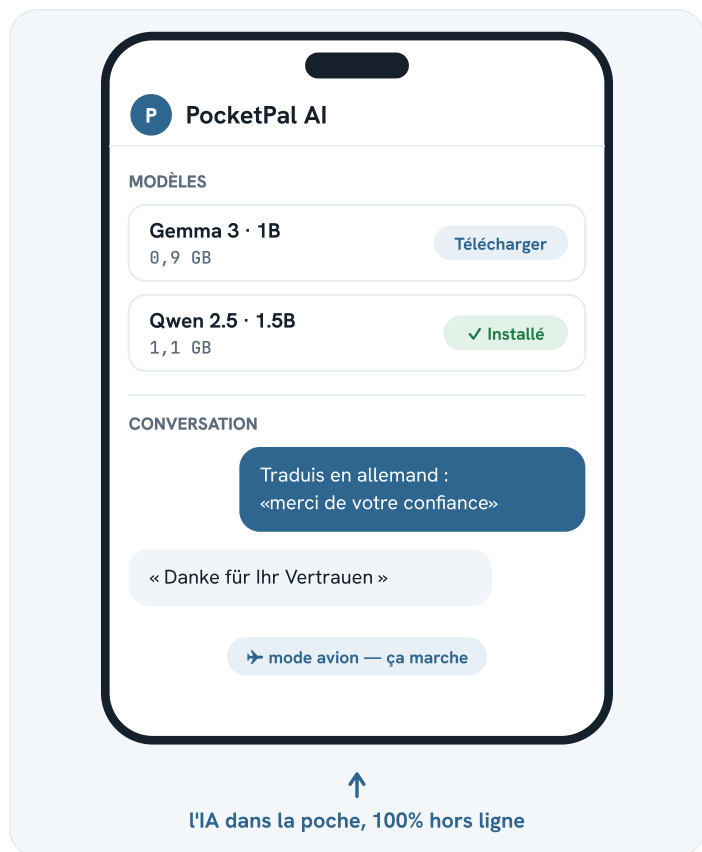


FIGURE 5.6 L'app PocketPal AI sur le téléphone : le catalogue de modèles à télécharger et une conversation hors ligne. · écran illustratif

Les précautions (peu nombreuses, mais importantes)

- **Télécharge des modèles uniquement depuis LM Studio ou Ollama.** Ils vont les chercher dans un catalogue de confiance (Hugging Face). **Ne** télécharge **jamais** un fichier de modèle (`.gguf`) depuis un site quelconque trouvé sur Google — il

peut cacher des surprises. La porte sûre, c'est le catalogue du programme lui-même.

- **L'IA locale se trompe aussi.** La règle de vérifier avec tes yeux reste valable (Chapitre 3). Être privée ne la rend pas plus juste.
- **Elle ne connaît pas l'actualité.** Un modèle local ne « sait » que jusqu'à la date où il a été entraîné et **n'a pas internet** — ne lui demande pas le cours du jour ni les nouvelles récentes.
- **Ça consomme de la batterie et ça chauffe.** Faire tourner de l'IA locale sollicite le processeur. Sur un portable, la batterie se ressent — pour de longues sessions, branche-le sur le secteur.

As-tu vraiment besoin de mettre tout ça en place ?

Sois honnête avec toi-même : pour 9 tâches du quotidien sur 10, les trois outils gratuits + la règle d'or suffisent parfaitement. L'IA locale vaut le coup si tu manipules souvent des données sensibles et que tu veux les utiliser **sans les nettoyer**, ou si, par principe, tu ne veux que **rien de ce qui est à toi** ne passe par le nuage.

Mais regarde ce que ce chapitre t'a demandé : installer des programmes, comprendre la mémoire, choisir des modèles, configurer. Ça donne du travail. Pour les tâches que tu refais chaque semaine —

l'horaire de l'équipe, les cotisations du club, les factures — il y a un chemin plus court : des apps faites pour cette seule tâche, qui gardent les données sur ton téléphone. Le tout, c'est de savoir les reconnaître. C'est le sujet du prochain chapitre.

Ce que tu retiens de ce chapitre : on peut faire tourner de l'IA 100 % dans ton ordinateur (LM Studio ou Ollama) **et même sur le téléphone** (ex. : PocketPal AI) — hors ligne, et certains modèles lisent même le texte des photos (OCR privé). Le modèle doit **tenir dans ta mémoire** (~0,7 GB pour chaque milliard de paramètres ; le programme te prévient). Ici, la règle d'or **s'inverse** : rien ne sort de l'appareil. Et si tu n'as pas envie de te lancer là-dedans : pour des tâches précises, il existe des apps qui gardent les données sur le téléphone — le Chapitre 7 t'apprend à les reconnaître.

Mets tout ensemble : ta semaine avec l'IA

Trop d'outils sans habitude ne servent à rien. On va transformer tout ça en une routine légère, de **15 minutes par jour**. Pas de révolution — juste de petits gestes qui s'additionnent.

La routine des 15 minutes

Lundi — planifier (15 min). Ouvre le résumé des messages de l'équipe (Recette 5, sans données personnelles) et transforme la semaine en une liste de tâches. Tu sais tout de suite ce qui t'attend.

Au fil de la semaine — répondre (5 min à chaque fois). Chaque fois qu'arrive une demande de devis ou une question de client, utilise la Recette 1 ou 2. Brouillon avec l'IA, tu vérifies, tu envoies. Ce n'est plus « il faut que je m'assoie le soir pour ça ».

Jeudi ou vendredi — les réseaux (15 min). Prends une photo d'un travail de la semaine et fais les 3 publications (Recette 3). Tu programmes ou tu publies. Une présence sur les réseaux sans souffrance.

Quand c'est nécessaire — traduire et comprendre (2 min). Un client d'une autre langue ? Recette 4.
Une lettre que tu ne comprends pas ? Recette 6.
Sans stress.

Une fois par semaine — apprendre (10 min). Choisis une petite chose qu'il te serait utile de savoir et demande à l'IA de te l'apprendre, étape par étape (Recette 7). Au bout d'un mois, ça fait quatre choses nouvelles.

Une nouvelle précaution : les arnaques utilisent aussi l'IA

La même IA qui te fait gagner du temps aide aussi ceux qui veulent te tromper. Garde ces trois habitudes :

- **Reconnaître la voix ne suffit plus.** L'IA sait imiter une voix à partir d'un court enregistrement. Une vidéo de toi sur la page de l'entreprise peut suffire. Imagine : la personne qui s'occupe de tes paiements reçoit un appel « de toi » qui lui demande de payer tout de suite un nouveau fournisseur. Mets-toi d'accord avec ta famille et avec l'équipe : une demande d'argent inhabituelle ? On raccroche et on rappelle au numéro qu'on a déjà pour cette personne. En renfort, un **mot de code** rien qu'à vous. Sans le mot, on ne paie pas.

- **Nouvel IBAN, facture renvoyée ou QR-facture que tu n'attendais pas ?** L'e-mail peut même venir du vrai compte du fournisseur, si quelqu'un l'a piraté. Avant de payer, appelle toi-même le numéro que tu avais déjà. Jamais celui du message, et jamais en y répondant.
- **Un message sans fautes ne prouve plus rien.** L'IA écrit bien en français, en allemand ou en italien. Ce qui trahit encore beaucoup d'escrocs, c'est l'urgence et le secret : « il faut que ce soit aujourd'hui », « n'en parle à personne ».

La liste à cocher à imprimer et coller au mur

PROMPT

MA SEMAINE AVEC L'IA

- [] Comptes : Claude · ChatGPT · Gemini
- [] Glossaire du métier commencé
- [] Lundi : messages → liste de tâches
- [] Devis : l'IA fait le brouillon, je mets les chiffres
- [] 1 photo de la semaine → 3 publications
- [] Traductions au besoin
- [] 10 min par semaine : apprendre
- [] Chaque mois : revoir les liens partagés et la mémoire de l'IA
- [] Entraînement désactivé dans les 3
- [] Mot de code convenu

RÈGLE D'OR

Ne jamais coller de données de clients (noms+adresse, AVS, IBAN, contrats).

Demande d'argent ou nouvel IBAN :
j'appelle le numéro que j'avais déjà.

Vérifier TOUJOURS avec mes yeux
avant d'envoyer.

Fais ça pendant deux semaines et ça cessera d'être un effort — ce deviendra ta façon normale de travailler. Et tu remarqueras une chose : il te reste du temps.

Ce que tu retiens de ce chapitre : 15 minutes par jour, avec une routine simple, suffisent pour gagner des heures par semaine. Imprime la liste. Et face à l'urgence ou à un nouvel IBAN, appelle toi-même le numéro que tu avais déjà.

Et les tâches avec de vraies données ?

Te voici au bout de la partie sur l'IA gratuite. Tu as remarqué le schéma : elle est excellente pour les **textes et les idées**, mais il y a un mur dès qu'apparaissent de **vraies données** — les noms de ton équipe, les adresses des clients, les montants des factures. Là, coller dans le nuage, c'est pénible et risqué.

Au Chapitre 5, tu as vu une issue : l'IA sur ton propre appareil. Elle offre une confidentialité totale, mais elle demande du travail à mettre en place. Pour les tâches que tu fais chaque semaine, il y a une autre issue, plus simple : **des apps faites pour une seule tâche, qui gardent les données sur ton téléphone**. Le plus dur, c'est de les distinguer des autres — vues de l'extérieur, elles se ressemblent toutes.

Comment reconnaître une app qui respecte tes données

Cinq vérifications, avant d'y mettre les données de quelqu'un :

1. **Lis l'étiquette sur l'App Store**. Sur la page de chaque app, descends jusqu'à la section « **Confidentialité de l'app** ». La meilleure réponse,

c'est « **Données non collectées** ». Si tu y vois des données liées à toi, ou utilisées pour te suivre d'une app à l'autre, lis la liste à tête reposée. Attention : c'est celui qui fait l'app qui remplit l'étiquette. C'est sa déclaration à lui, pas une inspection d'Apple — elle sert de premier filtre, pas de garantie.

2. **Regarde si elle t'oblige à créer un compte.** Si l'app fonctionne sans e-mail ni mot de passe, il n'existe aucun compte à ton nom sur le serveur de qui que ce soit. Un compte facultatif, seulement pour ceux qui le veulent (pour utiliser l'app sur deux appareils, par exemple), c'est bien aussi.
3. **Fais le test du mode Avion.** Active le mode Avion et utilise l'app. Si elle continue à fonctionner, le travail se fait sur le téléphone. Seul ce qui a vraiment besoin d'internet devrait s'arrêter : envoyer un message, aller chercher un cours de bourse.
4. **Demande-toi où vont les copies de sauvegarde.** Le mieux, c'est qu'elles aillent sur **ton** compte iCloud ou dans un fichier que tu gardes toi-même. Si elles partent sur les serveurs de celui qui fait l'app, mieux vaut savoir pourquoi.
5. **Si l'app utilise l'IA, regarde où cette IA travaille.** Cherche dans la description des mots comme «

sur l'appareil » ou « on-device ». Apple Intelligence, par exemple, a une partie qui travaille uniquement à l'intérieur du téléphone (Chapitre 5).

Aucune vérification, à elle seule, ne prouve tout. Les cinq ensemble t'en disent beaucoup — et elles prennent deux minutes.

Mes apps

Moi aussi, je fais des apps comme ça : petites, chacune pour un problème concret. Tu n'as pas à me croire sur parole — fais-leur passer les cinq vérifications.

- **Send Planning** — les horaires d'une petite équipe ; il envoie à chaque personne le sien, par WhatsApp, SMS ou e-mail.
- **QR Quota** — des QR-factures suisses pour encaisser les cotisations et les dépenses partagées : association, copropriété, club.
- **Volta** — un carnet de bord pour qui investit avec la stratégie « wheel » sur les options. Il enregistre et organise ; il ne donne ni conseils ni recommandations — les décisions sont les tiennes.

Si l'une d'elles peut te servir, cherche son nom sur l'App Store et regarde si elle y est déjà.

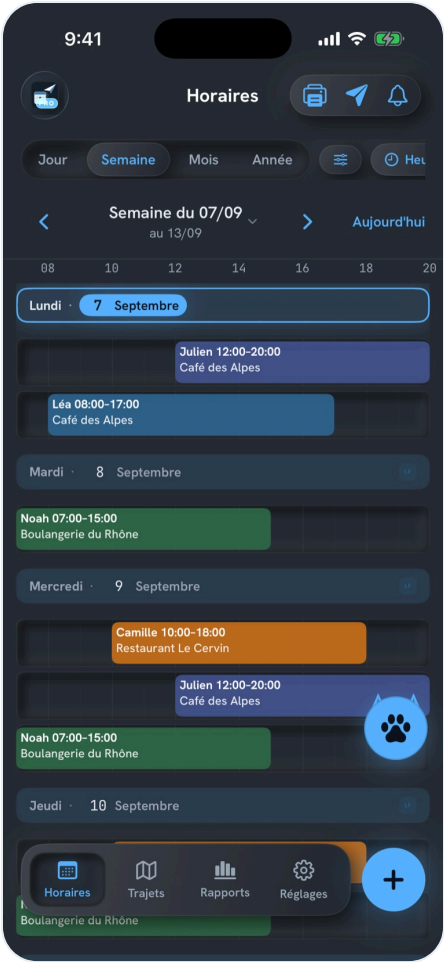


FIGURE 7.1 Send Planning : la semaine de l'équipe montée, prête à envoyer à chaque personne. · écran réel, données d'exemple

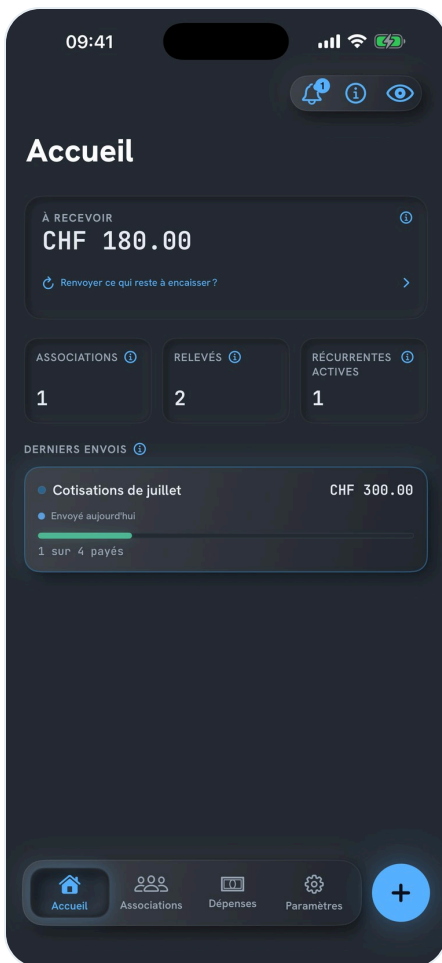


FIGURE 7.2 QR Quota : le tableau de bord du trésorier — combien il reste à encaisser et qui a déjà payé. · écran réel, données d'exemple

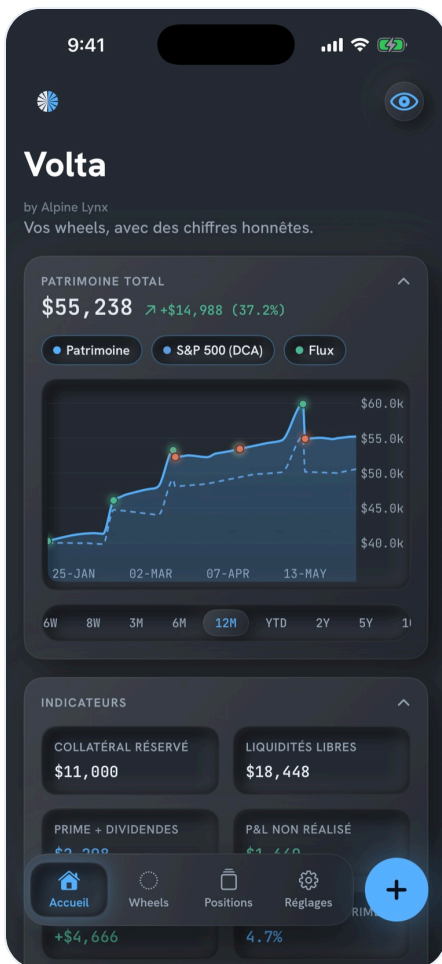


FIGURE 7.3 Volta : le tableau du portefeuille, sur ton appareil. ·
écran réel, données d'exemple

Merci

Merci d'avoir lu jusqu'ici. Une question, une idée ou
une erreur repérée ? Écris-moi à

info@alpinelynx.ch.

Si tu veux recevoir les nouveautés Alpine Lynx (nouvelles applis, nouveaux guides et outils, astuces), laisse ton e-mail sur alpinelynx.ch/fr/ebook. C'est facultatif, et tu te désinscris en un clic.

Ce que tu retiens de ce chapitre : pour les tâches avec des données sensibles, utilise des apps qui gardent tout sur le téléphone. Avant d'y mettre les données de quelqu'un, fais les cinq vérifications : la « Confidentialité de l'app » sur l'App Store, le compte, le mode Avion, les copies de sauvegarde et l'endroit où travaille l'IA. Ça vaut aussi pour les miennes — cherche-les par leur nom sur l'App Store.

Un dernier mot

Si tu ne retiens qu'une chose de ce guide, que ce soit celle-ci : **tu n'as pas à tout faire tout seul**. Tu as maintenant trois assistants gratuits pour les textes et les idées, et des apps qui s'occupent du reste sans t'enlever ta confidentialité. Le temps que tu gagnes est à toi — pour l'entreprise, pour te reposer, pour la famille.

Commence petit. Choisis **une** recette de ce guide et utilise-la cette semaine. Une seule. Quand tu verras que ça marche, le reste viendra tout seul.

Bonne chance — et compte sur moi.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Annexe A — Bibliothèque de prompts (copie et adapte)

Tous prêts à coller. Là où tu vois [...], remplace par tes informations. Rappelle-toi la règle d'or : **pas de données personnelles de tiers**.

Devis et propositions

PROMPT

Écris un devis professionnel et simple en français, en tableau (description, quantité, prix unitaire, total), avec les prix en [xxx] pour que je les remplisse. Travail : [description sans noms]. Entreprise : [nom]. Validité 30 jours. N'invente ni prix ni délais ni garanties.

PROMPT

Transforme ce devis en une proposition à 3 options (de base, recommandée, complète), pour que le client choisisse. Garde les prix en [xxx]. Devis : [colle ici].

E-mails et messages aux clients

PROMPT

Écris un e-mail court et poli en français pour [confirmer un rendez-vous / reporter un chantier / présenter des excuses pour un retard]. Contexte : [...]. Ton proche et professionnel. Donne-moi deux versions : une plus formelle et une plus informelle.

PROMPT

Rappel de facture impayée, en français. Donne-moi 3 versions, de la plus douce à la plus ferme. Facture de [montant] CHF, échue depuis [nb] jours, réf. [xxx].

Réseaux sociaux

PROMPT

En te basant sur cette description d'une photo de travail : [description]. Écris 3 publications courtes en français pour l'entreprise [nom] : (1) la fierté du travail, (2) un conseil utile au client, (3) une invitation à demander un devis. Ton honnête, 3-4 hashtags simples chacune.

PROMPT

Donne-moi 10 idées de publications pour une entreprise du secteur [secteur] en Suisse, que je peux faire avec des photos du quotidien. Courtes et réalistes.

Traductions

PROMPT

Traduis en [allemand/italien], en adaptant pour que ça sonne naturel en Suisse (pas mot à mot). C'est d'une entreprise pour un client, ton proche et professionnel.
Texte : [en français].

PROMPT

Pour un [Suisse allemand / Suisse italien], signale ce qui ne sonne pas naturel, corrige-le et explique pourquoi en 1 ligne.
Si tout est bon, dis-le-moi. Texte : [...].

Lettres difficiles

PROMPT

J'ai reçu cette lettre en [allemand / français administratif].
Dis-moi, en français de tous les jours et par points : qui l'envoie, ce qu'on attend de moi, jusqu'à quand, s'il y a quelque chose à payer et combien, et ce qui se passe si je ne réponds pas.
À côté de chaque date et montant, recopie la phrase de la lettre.
Si quelque chose n'est pas clair, préviens-moi au lieu de deviner.
Lettre : [SANS noms de personnes, adresses ni numéros personnels]

Organisation

PROMPT

Résume cette conversation en une liste de tâches (quoi, qui, quand). Marque ce qui reste à trancher par « À DÉCIDER ». [Colle SANS noms ni données personnelles.]

PROMPT

Aide-moi à préparer la semaine : organise ces tâches par priorité et suggère quel jour faire chacune. Tâches : [liste].

Apprendre

PROMPT

Je veux apprendre à [ce que tu veux savoir faire]
pour [à quoi ça te sert]. Je suis [ton métier] et je pars de zéro.
Explique-moi une étape à la fois, avec des comparaisons tirées
de mon métier, et attends que j'écrive « suivant ».

Je vais t'expliquer avec mes mots ce que j'ai appris sur [sujet].

Corrige ce qui est faux et dis-moi ce qui m'a échappé. Ensuite, pose-moi 3 questions, une à la fois, pour voir si c'est acquis.

Explication : [ton explication]

Annexe B — Glossaire (1 ligne chacun)

- **IA (Intelligence Artificielle)** : des programmes qui écrivent, résument et traduisent à partir de tes instructions.
- **Prompt** : l'instruction que tu écris à l'IA. Plus c'est clair, meilleure est la réponse.
- **Compte gratuit** : version sans frais, avec des limites d'utilisation.
- **Orchestration** : utiliser plusieurs outils ensemble — brouillon sur l'un, amélioration sur un autre, vérification.
- **nLPD** : la nouvelle loi suisse sur la protection des données. Elle t'oblige à traiter les données personnelles avec soin.
- **Sur l'appareil / sur le téléphone** : des données qui restent sur ton appareil et ne partent pas vers des serveurs.
- **Glossaire du métier** : ta liste de termes toujours traduits de la même façon.
- **Paramètres (le « B »)** : la « taille du cerveau » d'un modèle, comptée en milliards. Plus = plus capable, mais plus lourd.
- **RAM / VRAM** : la mémoire de travail de l'ordinateur (RAM) ou de la carte graphique

(VRAM). C'est là que le modèle doit tenir.

- **IA locale** : un modèle qui tourne sur ton ordinateur ou ton téléphone, sans internet — rien de ce que tu écris ne sort de l'appareil.
- **Modèle avec vision (multimodal)** : un modèle qui « voit » aussi les images — tu montres une photo et il lit le texte ou la décrit.
- **OCR** : extraire le texte d'une image (photo de facture, reçu, feuille écrite à la main).
- **Instructions personnalisées** : un endroit dans les réglages de l'IA où tu gardes qui tu es et comment tu veux les réponses, pour ne pas répéter le contexte à chaque conversation.
- **Prompt de base** : un bloc tout prêt avec le contexte de ton entreprise que tu colles au début des conversations, toujours le même.
- **Entraînement** : quand l'entreprise propriétaire de l'outil utilise les conversations pour que l'IA apprenne. Les tiennes peuvent aussi servir, si cette option est activée dans les réglages (à vérifier dans chaque outil).
- **Mémoire (de l'IA)** : ce que certains outils retiennent tout seuls sur toi, d'une conversation à l'autre. Rien à voir avec la RAM du Chapitre 5.

Annexe C — Liens utiles

- Claude — claude.ai
 - ChatGPT — chatgpt.com
 - Gemini — gemini.google.com
 - LM Studio (IA sur l'ordinateur — le plus facile ; te dit si le modèle tient) — lmstudio.ai
 - Ollama (IA sur l'ordinateur — alternative plus légère, avec app aussi) — ollama.com
 - PocketPal AI (IA locale sur le téléphone — iPhone et Android) — App Store / Play Store
 - Google AI Edge Gallery (IA locale sur Android — modèle Gemma) — Play Store
 - Règles suisses (TVA, AVS, autorisations, délais) — le portail officiel [ch.ch](https://www.ch.ch) et le site de ton canton
 - Arnaques par internet ou par téléphone : mises en garde et où les signaler — bacs.admin.ch (l'Office fédéral de la cybersécurité)
 - Mes apps — **Send Planning** · **QR Quota** · **Volta** — cherche le nom sur l'App Store
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

Guide gratuit d'Alpine Lynx. Tu peux le partager avec qui tu veux — celui qui gère une petite entreprise t'en remerciera. Tes données sont à toi ; qu'il en reste ainsi.