



AlpineLynx

GUIDE PRATIQUE · GRATUIT

Ta première conversation avec l'IA

Pour toi qui n'as jamais essayé
— et qui veux te lancer
sans crainte.

En 20 minutes, tu mets un assistant gratuit à
écrire tes messages, tes devis et tes e-mails à
ta place. Sans aucune technique.

Avant de commencer (lis ça, c'est 1 minute)

Ce guide part de zéro absolu. Tu n'as besoin de rien savoir. Tu n'as pas besoin d'être « doué avec les ordinateurs ». Si tu sais envoyer un message WhatsApp, tu sais faire tout ce qui est ici.

Tu ne vas rien installer de compliqué, tu ne vas rien payer, et il n'y a aucun moyen de casser quoi que ce soit. Promis.

Ce que tu vas faire : avoir ta **première conversation** avec un assistant d'intelligence artificielle gratuit — et le mettre à écrire à ta place les corvées de ta journée. Un message à un client. Un devis. Un texte pour les réseaux.

En 20 minutes, tu mets un assistant gratuit à écrire tes messages, tes devis et tes e-mails à ta place. Sans aucune technique.

Ouvre le guide à côté de ton téléphone et fais au fur et à mesure que tu lis. C'est comme ça qu'il marche.

Allons-y.

C'est quoi, cette IA (dit avec des mots de tous les jours)

Laisse-moi tout de suite t'enlever un poids des épaules : **l'IA, ce n'est pas pour les génies de la technique**. C'est un outil pour écrire, comme la calculatrice est un outil pour compter.

Ça marche comme ça : tu écris une demande — « *écris-moi un devis pour peindre un salon* » — et elle te renvoie un texte prêt, en quelques secondes. Tu peux demander de changer, de raccourcir, de traduire. C'est comme avoir un stagiaire très rapide et serviable, disponible à toute heure, qui ne se fatigue jamais. (Et qui se trompe parfois — on y vient.)

Les trois seuls mots « techniques » de ce guide : *IA*, c'est l'assistant qui écrit à ta place. *Prompt*, c'est la demande que tu lui fais — plus elle est claire, meilleur est le résultat. *Compte*, c'est ton inscription, faite avec un e-mail, gratuite. C'est tout. Le reste s'apprend en faisant.

Et pourquoi est-ce que ça t'intéresse, toi qui as une entreprise à faire tourner ? Pense au temps que tu

passes sur des choses qui ne sont pas ton vrai métier :

- Écrire le **devis** pour le monsieur qui a appelé hier.
- Répondre à l'**e-mail** du client qui veut changer la date.
- Faire cette **publication** pour les réseaux (qui finit par ne jamais sortir).
- **Traduire** un message parce que le client est de Berne.

Un peintre que je connais, à Martigny, a calculé qu'il perdait **un après-midi par semaine** rien qu'en devis et messages. C'est ce temps-là que l'IA te rend : elle fait le brouillon, tu vérifies et tu envoies.

Ce que tu retiens de ce chapitre : l'IA est un outil pour écrire, ce n'est ni de la magie ni un monstre. Tu écris une demande, elle renvoie un texte prêt. Elle sert justement pour les tâches qui te dévorent tes après-midis.

CHAPITRE 2

Ta première conversation (10 minutes, pour de vrai)

On va utiliser **un seul** outil : **ChatGPT** — le nom que tu as presque sûrement déjà entendu aux informations. Il y en a d'autres du même genre (Claude, Gemini), mais aujourd'hui elles ne t'intéressent pas : une seule suffit. Moins, c'est mieux.

Pas à pas (fais-le maintenant, ton téléphone en main)

1. Va sur `chatgpt.com` sur ton téléphone ou ton ordinateur — ou installe l'appli « ChatGPT » (l'officielle, d'OpenAI ; méfie-toi des imitations). C'est gratuit et ça ne demande pas de carte.

App Store

résultats pour «chatgpt»



ChatGPT

OpenAI

Gratuit

l'officielle ✓

Obtenir



Chat AI — Assistant Bot

AI Apps Studio Ltd.

CHF 4.99/semaine après l'essai

imitation ✕



vérifie le créateur sous le nom : OpenAI

FIGURE 2.1 Sur l'App Store, l'officielle indique **OpenAI** sous le nom. Les imitations payantes apparaissent à côté — fuis-les. · écran illustratif

2. Crée le compte avec ton e-mail. Ça prend 2 minutes, comme créer un compte sur n'importe quel site.



FIGURE 2.2 L'écran de création de compte : champ e-mail et bouton pour continuer. C'est tout. · écran illustratif

3. En bas, tu vas voir une **zone de saisie**, comme quand tu envoies un message à quelqu'un. C'est là que tu lui parles. Écris (ou copie) ceci et envoie :

PROMPT

Écris un court message WhatsApp, aimable, pour prévenir un client que je vais avoir environ 15 minutes de retard sur le chantier. Ton chaleureux et poli.

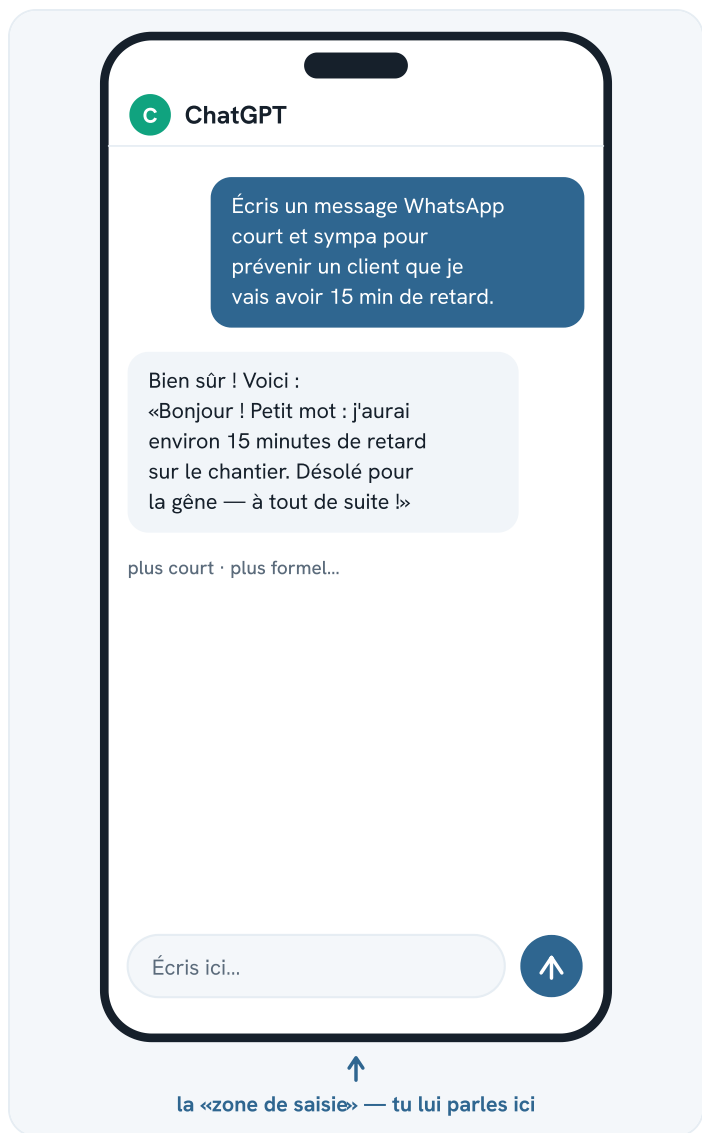


FIGURE 2.3 La zone de saisie de ChatGPT sur le téléphone, avec le premier message envoyé et la réponse en dessous. · écran illustratif

Lis la réponse. Ce n'est pas tout à fait ce que tu voulais ? **Continue la conversation** — écris juste plus court ou plus formel et renvoie ; il refait sur-le-champ.

Trois astuces qui aident tout de suite :

- **Pas envie d'écrire ? Parle.** Appuie sur le micro à côté de la zone de saisie (ou sur celui du clavier du téléphone) et dis ta demande. Ce que tu dis s'affiche par écrit ; vérifie et envoie. S'il se met à te répondre à voix haute, tu as appuyé sur le bouton de la conversation vocale : ferme-la et utilise le micro. Mais jamais en conduisant. Et ce que tu dis part vers les ordinateurs de l'entreprise, comme ce que tu écris.
- **Une partie seulement ne va pas ?** Écris change seulement la dernière phrase, ne touche pas au reste . Comme ça, tu gardes ce qui était déjà bien (relis quand même : parfois il touche à autre chose).
- **Nouveau sujet, nouvelle conversation.** Dans une conversation très longue, il peut commencer à s'embrouiller. Tu as fini un sujet ? Ouvre une nouvelle conversation pour le suivant (le bouton se trouve en général en haut de l'écran).

Et rassure-toi : **tu ne peux rien casser**. C'est une conversation, pas un programme qui se casse. Tu peux tout effacer et recommencer autant de fois que tu veux. Personne ne te note, personne ne se moque de toi. (Juste une chose : n'y écris pas de données de clients — tu verras pourquoi au Chapitre 4.)

Demander, lire, ajuster. **Voilà — tu viens de parler à une IA**. Le reste de ce guide, c'est faire exactement la même chose, pour des choses de plus en plus utiles.

Ce que tu retiens de ce chapitre : parler à une IA, c'est écrire dans une zone de saisie, lire la réponse, et demander d'ajuster. Rien de plus. Et aucune bêtise n'est possible.

CHAPITRE 3

Mets-la au travail (3 recettes pour cette semaine)

Maintenant que tu sais discuter, passons à l'essentiel : des **recettes prêtes à l'emploi** pour ton entreprise. Copie, colle, change ce qui est entre [...] pour ta situation, et envoie.

Une règle avant toutes les autres : **l'IA se trompe parfois avec un aplomb total**. Lis toujours le texte de tes propres yeux avant de l'envoyer à quelqu'un. Elle fait le brouillon ; celui qui signe, c'est toi.

Et fais doublement attention quand tu lui demandes des règles — TVA, cotisations AVS, autorisations, délais. Comme tu lui écris en français, elle peut te donner les règles d'un autre pays, par exemple celles de la France. Alors commence par lui dire « *Je suis en Suisse, dans le canton de [...]* ». Et vérifie la réponse sur le site officiel : **ch.ch** (le portail des autorités suisses) ou le site de ton canton.

Recette 1 — Le message difficile à écrire

Quand : tu dois annoncer une mauvaise nouvelle (reporter un chantier, t'excuser d'un retard,

corriger une erreur) et tu restes une demi-heure à fixer l'écran.

PROMPT

Écris un message court et poli, en français, pour [reporter un chantier à la semaine prochaine / m'excuser d'un retard de livraison].

Contexte : [explique en 1-2 lignes ce qui s'est passé].

Ton calme et professionnel. Donne-moi deux versions : une plus formelle, une plus chaleureuse.

L'astuce : demande toujours **deux versions**. Tu choisis celle qui te ressemble le plus — et tu prends conscience du ton que tu préfères.

Recette 2 — Le devis à partir de 3 lignes

Quand : le client a décrit le travail et tu dois envoyer un devis qui a bonne allure.

Écris un devis professionnel et simple, en français, à partir de ceci :

[décris le travail en 2-3 lignes, ex. : « peindre deux pièces d'un appartement, environ 45 m², murs et plafonds, peinture blanche »].

Mon entreprise : [nom]. Présente-le en tableau : description, quantité, prix unitaire, total. Laisse les prix en [xxx] pour que je les remplisse.

Ajoute une validité de 30 jours et une phrase aimable à la fin.

N'invente ni prix, ni délais, ni garanties.

C ChatGPT

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 La demande collée et le devis en tableau qu'il renvoie — avec les prix en [xxx], à remplir par toi. · écran illustratif

L'astuce : les prix restent en [xxx] et c'est toi qui mets les chiffres. **Ne laisse jamais l'IA inventer des montants** — l'entreprise est à toi, les prix sont à toi.

Recette 3 — La publication qui ne sort jamais

Quand : tu viens de finir un beau travail et tu voudrais le montrer sur les réseaux, mais tu ne sais jamais quoi écrire.

Écris une courte publication pour les réseaux sociaux de mon entreprise [nom].

Je viens de finir ce travail : [décris en 1-2 lignes, ex. : « peinture complète d'un salon, murs et plafond, finition impeccable, client content »].

Ton fier mais honnête, sans exagérer. Avec 3 hashtags simples à la fin.

L'astuce : décris toi-même le travail en deux lignes — l'IA s'occupe du reste. Un travail par semaine suffit pour être présent sur les réseaux.

Ce que tu retiens de ce chapitre : trois recettes — le message difficile, le devis, la publication. Copie, adapte ce qui est en [...] , lis de tes propres yeux, envoie. Commence par UNE cette semaine.

CHAPITRE 4

La règle d'or (lis ça avant de continuer)

Ce chapitre est court — et c'est le plus important du guide.

Quand tu écris dans ChatGPT (ou dans n'importe quelle IA gratuite), le texte **quitte ton téléphone** et part vers les ordinateurs de l'entreprise, à l'étranger. Dans les versions gratuites, pars du principe que **ce que tu y écris peut être conservé**. Ce n'est pas de la méchanceté — c'est comme ça que le « gratuit » fonctionne. Mais ça a une conséquence sérieuse :

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

Concrètement, n'y écris **jamais** :

- Des noms de clients avec des adresses, des téléphones ou des e-mails.
- Le numéro **AVS** (le numéro d'assurance sociale).
- L'**IBAN**, les données bancaires, les numéros de carte.
- Des contrats, des factures avec des données, des pièces d'identité.

- **Ton** code PIN de carte ou de TWINT, tes mots de passe et les codes de confirmation que tu reçois par SMS.
- Des **photos** de factures, de lettres ou de documents avec ces données. L'IA lit tout ce qui apparaît sur l'image, même l'adresse dans le coin d'une lettre ou l'IBAN en bas d'une QR-facture. Et la photo elle-même peut aussi être conservée.

Et qu'est-ce que tu **peux** écrire sans crainte ? Tout ce qui est général : « *peindre un salon de 20 m²* », « *un client a pris du retard sur son paiement* », « *écris une publication sur une cuisine rénovée* ». Si tu dois parler de quelqu'un, change le nom : « **Client A** ».

Ce changement, fais-le **toi-même**, avant d'envoyer. Envoyer le texte avec le vrai nom de Mme Rochat et demander « *enlève les noms* » ne sert à rien. Quand l'IA lit cette demande, son nom a déjà quitté ton téléphone.

Le test simple, avant de coller quoi que ce soit : « **Si ça paraissait dans un journal, est-ce que quelqu'un serait embêté ?** » Si oui — enlève d'abord les données, ou ne colle pas.

Deux précautions à prendre une seule fois

Dans ChatGPT : dis-lui de ne pas apprendre de tes conversations. Dans la version gratuite, l'entreprise peut utiliser ce que tu écris pour améliorer ChatGPT, sauf si tu refuses. Dans les paramètres, va dans « Contrôles des données » et désactive « Améliorer le modèle pour tous » (si ton téléphone est dans une autre langue, cherche la partie sur les données). Une seule fois suffit, en étant connecté à ton compte : ça vaut pour le téléphone et pour l'ordinateur. À partir de là, les nouvelles conversations ne servent plus à ça. Mais n'appuie pas sur les pouces sous les réponses : cette note peut faire que toute la conversation soit utilisée quand même. Et désactiver n'efface rien — ce que tu écris peut encore être conservé. La règle d'or ne change pas.

En famille : convenez d'un mot de code. Les escrocs aussi utilisent l'IA : aujourd'hui, imiter une voix est facile et bon marché — les autorités suisses préviennent qu'une dizaine de secondes d'enregistrement suffit. Quelqu'un de ta famille peut recevoir un appel avec ta voix qui demande de l'argent en urgence. Choisissez le mot ensemble, de vive voix, et ne l'écrivez jamais dans un message. Un appel pressant qui demande de l'argent ? Demande le mot. Il ne vient pas ? Raccroche et rappelle toi-

même le numéro que tu as déjà. Pour ton entreprise, pareil : un fournisseur qui « a changé d'IBAN » ? Vérifie en appelant le numéro habituel, jamais avec les coordonnées indiquées dans le message qui l'annonce.

Et si tu as déjà collé ce qu'il ne fallait pas ? Si c'était un mot de passe, change-le d'abord. Ensuite, efface la conversation : elle disparaît tout de suite de ta liste, mais l'entreprise peut encore la garder quelque temps.

Ce que tu retiens de ce chapitre : l'IA gratuite est faite pour des textes et des idées, jamais pour des données de clients. Noms+adresses, AVS, IBAN, contrats — ça, on ne le colle pas. Dans le doute, « Client A ». Et fais tout de suite ces deux choses : dans les paramètres de ChatGPT, ne laisse pas l'entreprise utiliser tes conversations pour entraîner l'IA ; et conviens d'un mot de code avec ta famille.

Et maintenant ? (l'étape suivante)

Si tu es arrivé ici et que tu as fait les recettes, tu n'es plus débutant : tu as un assistant gratuit qui travaille pour toi. Trois chemins naturels à partir d'ici — tu peux suivre les trois.

Demande-lui de t'apprendre

ChatGPT ne sert pas seulement à écrire à ta place. C'est aussi un prof particulier d'une patience infinie : il ne se lasse jamais de tes questions et réexplique, d'une autre façon, autant de fois qu'il le faut.

Commence par une chose que tu veux vraiment faire cette semaine — les comptes du mois dans une feuille de calcul, les mots de ton métier en allemand — et demande comme ceci :

PROMPT

```
Je veux apprendre à [ce que tu veux savoir faire],  
pour [à quoi ça te sert]. Je n'y connais rien. Explique-moi  
une étape à la fois, avec des phrases courtes et des exemples  
de mon métier : je suis [ton métier]. Après chaque étape,  
arrête-toi et attends que j'écrive « suivant ».
```

Trois astuces :

- **Pas compris ?** Demande une autre comparaison :
explique-moi comme si j'étais cuisinier
(ou peintre, ou coiffeur — ton métier).
- **À la fin, explique toi-même.** Dis avec tes mots ce que tu as appris et écris corrige-moi . Ou demande pose-moi 3 questions, une à la fois . C'est comme ça que ça reste dans la tête.
- **Tu bloques ?** Fais une capture d'écran et demande quoi faire — mais seulement si on n'y voit aucune donnée de client (Chapitre 4).

Pour apprendre, une petite erreur de sa part n'est pas grave. Pour l'argent, les contrats et les règles suisses, vérifie toujours auprès de quelqu'un qui s'y connaît. Et quand ça ne t'amuse plus, arrête — tu continueras demain.

Le guide complet (gratuit, comme celui-ci)

Quand tu te sentiras à l'aise, ce guide a un grand frère : ***L'IA dans ton entreprise en 1 heure***. C'est là que tu apprends ce qui n'a pas tenu ici :

- Les **trois outils** (ChatGPT, Claude, Gemini) et à quoi sert chacun.

- L'astuce de l'**orchestration** : le brouillon dans l'un, l'amélioration dans un autre, la vérification dans le troisième.
- Des recettes plus grandes : des photos qui deviennent des publications, des traductions qui sonnent naturelles, le WhatsApp de l'équipe qui devient une liste de tâches.
- Et, pour les curieux : comment avoir une IA **100 % privée, sur ton propre ordinateur** — où même des données de clients peuvent entrer, parce que rien n'en sort.

Télécharge-le sur alpinelynx.ch/fr/ebook — gratuit, sans e-mail.

Les tâches avec de vraies données

Tu as remarqué la règle d'or : l'IA gratuite se heurte à un mur dès qu'apparaissent de **vraies données** — les noms de ton équipe, les adresses, les factures. Pour ces tâches-là, il existe des applis qui gardent tout **sur ton téléphone**.

Comment les reconnaître ? Avant d'en installer une, ouvre sa page sur l'App Store et descends jusqu'à la section « **Confidentialité de l'app** ». La meilleure réponse, c'est « **Données non collectées** ». C'est celui qui fait l'appli qui remplit cette section — c'est

donc un premier filtre, pas une garantie. Le guide complet t'apprend quatre autres vérifications.

Moi aussi, je fais des applis comme ça. **Send Planning**, par exemple, monte les horaires d'une petite équipe et envoie à chaque personne le sien.

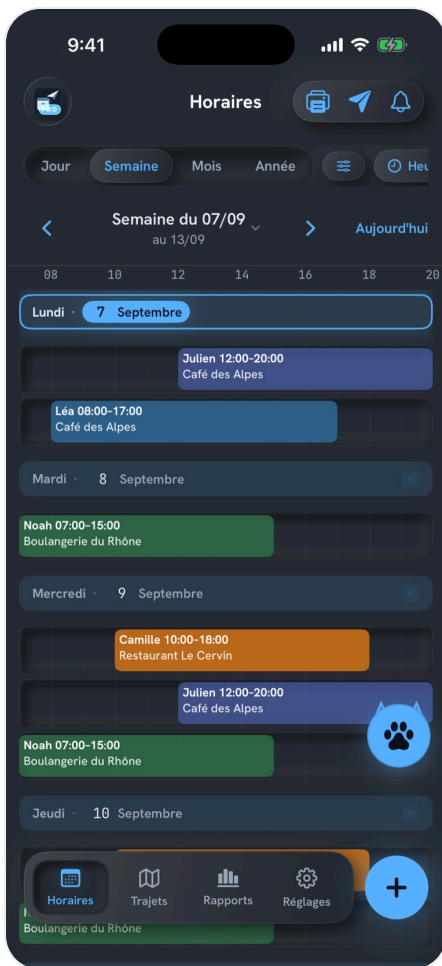


FIGURE 5.1 Send Planning : la semaine de l'équipe montée, prête à envoyer à chacun. · écran réel, données d'exemple

Il y en a d'autres : **QR Quota** (des QR-factures suisses pour les cotisations du club ou les charges de la copropriété) et **Volta** (pour qui investit). Si l'une

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

Merci

Merci d'être arrivé au bout. Une question ou une erreur repérée ? Écris-moi : 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 : utilise aussi l'IA pour apprendre, une étape à la fois. L'étape suivante, c'est le guide complet (gratuit, sur alpinelynx.ch). Pour les tâches avec des données sensibles, choisis des applis qui gardent tout sur le téléphone — et regarde d'abord la « Confidentialité de l'app » sur l'App Store.

Un dernier mot

Il y a un an, « intelligence artificielle », c'était bon pour les journaux. Aujourd'hui tu lui as écrit un message et elle t'a répondu — et ça te met devant la plupart des gens.

Commence petit : **une** recette cette semaine. Quand tu verras le temps qu'elle te fait gagner, le reste viendra tout seul.

Bonne chance — et compte sur moi.

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

Annexe — Tes 8 premiers prompts (copie et adapte)

Là où tu vois [...], remplace par ton information. Et souviens-toi : **pas de données personnelles de clients**. Dans le prompt de la lettre, l'IA peut se tromper sur une date ou un montant : vérifie-les toujours dans la lettre elle-même. Une affaire sérieuse (amende, tribunal) ? Tu décides avec quelqu'un qui s'y connaît.

PROMPT

Écris un message court et aimable pour confirmer un rendez-vous le [jour et heure], à un client. Ton chaleureux et professionnel.

PROMPT

Un client m'a écrit, fâché, à cause de [motif]. Écris une réponse calme et professionnelle, qui s'excuse sans me mettre en tort. Deux versions.

PROMPT

Écris un devis simple en tableau (description, quantité, prix, total) pour : [travail en 2-3 lignes]. Prix en [xxx] pour que je les remplisse. N'invente pas de prix.

PROMPT

Écris un rappel poli pour une facture impayée : [montant] CHF, en retard de [nb] jours. Premier rappel, ton aimable.

PROMPT

Écris une courte publication pour les réseaux de mon entreprise [nom] sur ce travail : [description]. Ton honnête, 3 hashtags simples.

PROMPT

Traduis ce message en [allemand / italien], sur un ton naturel et chaleureux, comme s'il était écrit par un Suisse : [texte].

PROMPT

J'ai reçu cette lettre en [allemand / français administratif]. Réponds en français, avec des phrases courtes : ce que je dois faire et jusqu'à quelle date. S'il y a de l'argent à payer, dis combien. À côté de chaque date ou montant, recopie la phrase de la lettre où ça apparaît. S'il n'y a ni date ni montant, dis-le-moi au lieu de deviner. Lettre : [colle le texte SANS noms de personnes, adresses, n° AVS ni IBAN]

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

Corrige ce qui est faux, avec des phrases courtes, et dis-moi ce qui m'a échappé. Ensuite, pose-moi 3 questions, une à la fois.

Explication : [ton explication]

Glossaire de poche (1 ligne chacun)

- **IA (Intelligence Artificielle)** : l'assistant qui écrit, résume et traduit à partir de tes demandes.
- **Prompt** : la demande que tu écris à l'IA. Plus elle est claire, meilleure est la réponse.
- **Compte gratuit** : ton inscription, faite avec un e-mail. Il a des limites d'utilisation — largement suffisant pour commencer.
- **Appli officielle** : la vraie appli, de l'entreprise qui fait l'outil (celle de ChatGPT est d'OpenAI). Il y a des imitations payantes — fuis-les.
- **Données personnelles** : noms avec adresses, AVS, IBAN, contrats. C'est ce qu'on ne colle jamais dans une IA gratuite.
- **Limite d'utilisation** : sur les comptes gratuits, l'outil peut te demander d'attendre un moment. Normal — reviens plus tard.
- **Entraînement** : quand l'entreprise utilise tes conversations pour que l'IA apprenne. Dans ChatGPT, tu peux le désactiver dans les paramètres (cherche l'option qui parle d'« améliorer le modèle »). Même désactivé, la règle d'or ne change pas.

Liens

- ChatGPT — chatgpt.com (l'appli officielle est d'OpenAI)
 - Règles suisses (TVA, AVS, autorisations) — [ch.ch](https://www.ch.ch), le portail officiel des autorités suisses
 - Le guide complet *L'IA dans ton entreprise en 1 heure* — alpinelynx.ch
 - 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.