

RESSOURCE GRATUITE

Claude Express Guide

Cette ressource courte rassemble les contenus utiles du dossier dans un format clair, imprimable et immédiatement exploitable.

Format

PDF A4 imprimable

Contenu

2 fichier(s) consolide(s)

Usage

Lire, appliquer, personnaliser

Livrable

Guide complet + bonus

Document client neutre et pret a vendre

Introduction

Cette ressource courte rassemble les contenus utiles du dossier dans un format clair, imprimable et immédiatement exploitable.

Le contenu a été reorganisé pour éviter les doublons, séparer les modes d'emploi des bonus et rendre les prompts, checklists, workflows et scripts directement utilisables.

Table des matières

1. Comment utiliser cette ressource
2. Contenu principal
3. Bibliothèque de prompts
4. Prochaine action
5. Conclusion

Comment utiliser cette ressource

1. Commencez par le guide principal pour comprendre le contexte et le résultat attendu.
2. Utilisez le workbook, les checklists ou les workflows comme espace de travail.
3. Copiez les prompts dans votre outil d'IA, remplacez les variables entre crochets et demandez une première version.
4. Améliorez la réponse avec les conseils d'utilisation et sauvegardez les meilleures versions.
5. Terminez par la prochaine action proposée à la fin du document.

Contenu principal

Guide pratique

Source integree : guide.html

Application rapide

Cette ressource gratuite donne une première méthode exploitable. Choisis une action simple, teste le prompt ou la checklist, puis sauvegarde ce qui fonctionne.

Exemple concret

Situation	Action	Résultat
Besoin flou	Ajouter contexte et format	Réponse plus utile
Réponse générique	Demander exemple et checklist	Livrable exploitable

Prochaine action

Checklist de validation

- Ouvrir le fichier principal
- Tester un exemple
- Adapter au contexte
- Sauvegarder le résultat

Bibliothèque de prompts

Prompts prêts à copier depuis prompts.txt

[RÉSUMÉ](#)[PROMPTS.TXT](#)

Résumé - Prompt 1 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Résumé. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 2 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Résumé. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 3 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Résumé. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉDACTION

PROMPTS.TXT

Rédaction - Prompt 1 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour rédaction.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Rédaction. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉDACTION

PROMPTS.TXT

Rédaction - Prompt 2 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour rédaction.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Rédaction. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉDACTION

PROMPTS.TXT

Rédaction - Prompt 3 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour rédaction.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Rédaction. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ANALYSE

PROMPTS.TXT

Analyse - Prompt 1 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour analyse.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Analyse. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ANALYSE

PROMPTS.TXT

Analyse - Prompt 2 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour analyse.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Analyse. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ANALYSE

PROMPTS.TXT

Analyse - Prompt 3 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour analyse.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Analyse. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 1 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Apprentissage. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 2 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Apprentissage. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 3 Cas d'usage : Obtenir une réponse claire et structurée pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un assistant de réflexion et de rédaction spécialisé dans Apprentissage. Mon contexte est [ton contexte], mon destinataire est [ton audience] et mon objectif est [ton objectif]. Analyse ma demande : [ta demande]. Format de sortie attendu : résumé en 5 lignes, analyse détaillée, points à clarifier, version prête à copier, limites de la réponse, checklist de relecture et prochaine action. Contraintes : ton clair, nuancé, naturel, sans jargon inutile ; distinguer faits, hypothèses et recommandations. Si une information manque, pose jusqu'à 3 questions avant de conclure.

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

Prochaine action

Choisissez un cas réel à traiter aujourd'hui, ouvrez le prompt ou la checklist la plus proche de votre besoin, puis produisez une première version exploitable en moins de 30 minutes.

Etape	Action	Preuve de progression
1	Choisir le cas d'usage prioritaire.	Un objectif écrit en une phrase.
2	Appliquer un prompt, workflow ou exercice.	Un premier livrable généré.
3	Relire, corriger, personnaliser.	Une version prête à utiliser.

Conclusion

Ce document sert de point d'entrée principal. Les fichiers TXT et CSV restent fournis dans le

dossier comme bonus copiables, mais la version consolidee ci-dessus est celle a lire en premier.

Source imprimable : final-product.html