

LE SETUP

Claude

Configurer ton IA comme quelqu'un qui sait
ce qu'il fait. Vingt minutes, zéro jargon technique,
et tu ne repars jamais de zéro dans une conversation.



Ce que font 99% des gens avec Claude

Ils ouvrent une fenêtre de chat. Ils tapent une question. Ils réexpliquent qui ils sont, ce qu'ils font, et ce qu'ils veulent. À chaque fois.

Résultat : des réponses correctes mais génériques. Un ton qui n'est jamais tout à fait le tien. Et cinq minutes perdues, à chaque conversation, à remettre le contexte en place.

Ce n'est pas un problème de prompt. C'est un problème de **setup**. Claude a quatre couches de configuration qui, une fois posées, chargent automatiquement à chaque conversation : tes préférences, tes espaces de travail, ton ton, et sa mémoire de ce que vous avez déjà construit ensemble.

PRÉCISION UTILE

Anthropic propose trois façons d'utiliser Claude. **Claude Chat**, l'interface de conversation classique (web, mobile, bureau) : c'est celle que tu ouvres au quotidien, et c'est de **celle-ci** qu'on parle dans ce guide. **Claude Cowork**, une app de bureau qui exécute des tâches longues et autonomes en arrière-plan, avec ses propres réglages séparés. Et **Claude Code**, l'outil pensé pour écrire et gérer du code. Si tu ne codes pas et que tu n'as jamais ouvert Cowork, tu es très probablement sur Claude Chat : ce guide est fait pour toi.

La plupart des entrepreneurs n'en utilisent aucune. Ils écrivent le même préambule pour la centième fois sans même s'en rendre compte.

« Tu ne devrais jamais avoir à réexpliquer qui tu es à un outil que tu utilises tous les jours. »

Ce guide t'installe les quatre couches, dans l'ordre, avec des exemples concrets pour une activité comme la tienne. Pas de théorie. Juste ce qu'il faut ouvrir, écrire, et cocher.

Quatre couches. Vingt minutes. Un Claude qui te connaît dès la première ligne, à chaque fois.

Les préférences de *profil*

📌 Réglages • Profil • section « Instructions pour Claude »

C'est la base. Ce que tu écris ici se charge **automatiquement dans chaque nouvelle conversation**, sur toutes les plateformes. Tu ne le vois jamais, mais ça façonne chaque réponse.

C'est disponible sur tous les plans, même gratuit. Et c'est la chose la plus rentable que tu puisses configurer en cinq minutes.

CE QU'IL FAUT ÉCRIRE



Qui tu es, en deux phrases.

Ton activité, ton audience, ton positionnement. Pas ton CV entier.



Comment tu veux que Claude communique.

Direct ou détaillé, ton informel ou pro, phrases courtes ou développées.



Ce que tu ne veux plus jamais lire.

Les tics que Claude fait par défaut et qui t'agacent : trop de validation, trop d'options, trop de rappels de ta propre question.

Règle d'or : si tu ne peux pas relire tes préférences en 90 secondes, elles sont trop longues.

Chaque mot charge à chaque message, même quand il ne sert à rien.



À copier, puis à adapter

Ne pars pas d'une page blanche. Prends ce squelette, remplace les crochets, coupe ce qui ne te ressemble pas.

PRÉFÉRENCES DE PROFIL

Je suis [ton rôle] et je dirige [nom de ton activité], pour [ton audience]. Mon ton est [ex : direct, chaleureux, sans jargon].

Quand tu m'aides à écrire, garde des phrases courtes, un registre oral, et évite les tournures d'IA génériques. Ne me flatte pas avant de répondre, va droit au but.

Si une question est ambiguë, fais une hypothèse raisonnable et avance, plutôt que de me la renvoyer.

Ce que je ne veux pas : les listes numérotées dans un texte censé sonner naturel, les tirets cadratins, les conclusions qui résument ce que je viens de lire.

C'est un point de départ, pas une formule magique. Le tien s'affinera au fil des semaines, à chaque fois que tu remarques une réponse qui sonne faux.

Une fois posées, ces préférences travaillent pour toi dans chaque conversation, y compris celles que tu n'as pas encore ouvertes.

Les Projects

Barre latérale • Projects • Nouveau projet

Un Project, c'est un espace de travail à part : son propre historique de conversations, sa propre base de documents, ses propres instructions. Rien ne se mélange avec le reste.

La logique : au lieu d'un seul grand chat fourre-tout, tu crées **un espace par pôle récurrent de ton activité**. Chaque fois que tu ouvres une conversation dans ce Project, Claude a déjà tout le contexte.

EXEMPLE DE RÉPARTITION



Contenu Instagram

Angle, calendrier, brouillons de légendes.



Offre & programme

Structure pédagogique, supports clients.



Essais & newsletter

Idées, structure, relecture.



Admin & business

Devis, réponses clients, suivi.

Les comptes gratuits peuvent créer jusqu'à cinq Projects. C'est largement suffisant pour démarrer : mieux vaut quatre espaces bien nourris qu'une dizaine vides.

Un Project n'est utile que s'il revient. Si tu ne t'en sers qu'une fois, un chat classique suffit.

Nourrir *un* Project

Un Project vide ne sert à rien. Deux éléments le rendent réellement utile.

LES INSTRUCTIONS DU PROJECT

Ce Project sert à [rédiger mes légendes Instagram / préparer mes essais Substack / construire les supports de mon programme].

Mon audience : [en une phrase].

Structure attendue : [ex : accroche courte, un angle clair, une question ou un CTA en fin de texte].

Ne propose jamais plusieurs versions sauf si je le demande. Une seule, la meilleure.

LA BASE DE CONNAISSANCES

Dans le panneau à droite du Project, tu peux uploader des documents que Claude va utiliser dans **toutes** les conversations de cet espace : ton guide de style, tes meilleurs textes déjà publiés, la description de ton offre. C'est ce qui fait la différence entre un texte générique et un texte qui sonne comme toi dès le premier jet.

Les instructions se chargent en premier, les documents en second. Les deux se cumulent : tu n'as jamais besoin de répéter le contexte de base dans une conversation.

Les Skills

 **Personnaliser** • Skills • « + » • **Parcourir les skills**

C'est la couche la plus récente, et la plus mal comprise. Une Skill, ce n'est pas juste un ton. C'est un **dossier d'instructions que Claude charge automatiquement** dès qu'il reconnaît la tâche : ta structure, tes règles, ton format, parfois même des scripts.

La différence avec les préférences de profil : celles-ci s'appliquent partout, tout le temps, en fond. Une Skill, elle, ne se déclenche que pour la tâche précise qu'elle décrit, et peut être beaucoup plus détaillée puisqu'elle ne charge que quand elle sert.

PRÉCISION UTILE

Les Skills demandent que l'exécution de code soit activée dans tes réglages. Certaines Skills existent déjà, créées par Anthropic (mise en forme de documents Word, Excel, PowerPoint, PDF) et s'activent seules. D'autres, tu les crées toi-même pour tes tâches récurrentes.

EXEMPLES DE SKILLS POUR TON ACTIVITÉ

- « **Légende Instagram** »
Longueur type, accroche, structure, emplacement du call-to-action.
- « **Module de programme** »
Ta structure pédagogique habituelle, du concept à l'action.
- « **Réponse email client** »
Ton, formules d'ouverture et de clôture, ce qu'on ne dit jamais.

Une Skill, c'est un peu comme onboarder une nouvelle personne dans l'équipe une bonne fois pour toutes, plutôt que de tout réexpliquer à chaque tâche.

Créer ta première Skill

Pas besoin de coder. Une Skill, à la base, c'est juste des instructions écrites en langage naturel.

- **Choisis une tâche que tu refais tout le temps**
Celle où tu réexpliques le plus souvent les mêmes règles.
- **Ouvre Personnaliser → Skills → « + »**
Décris la tâche, puis écris tes règles comme tu les expliquerais à une personne qui commence.
- **Donne des exemples si tu en as**
Deux ou trois textes que tu as déjà écrits valent mieux qu'une longue description abstraite.
- **Teste, puis ajuste**
La première version ne sera pas parfaite. Corrige la Skill elle-même, pas seulement le résultat du jour.

EXEMPLE DE CONTENU DE SKILL

Cette Skill sert à rédiger mes légendes Instagram.

Structure : une accroche d'une ligne, un développement court, une question ou un CTA à la fin.

Longueur : entre 80 et 150 mots.

Jamais de tirets cadratins. Jamais de liste numérotée. Ton oral, direct, première personne.

Les Skills que tu crées restent privées, sauf si tu les partages. Tu peux en avoir plusieurs, une par tâche récurrente.

La mémoire

Réglages • Recherche et référence des conversations passées

Les trois premières couches sont actives : c'est toi qui écris les instructions. La mémoire, elle, est **passive**. Une fois activée, Claude apprend progressivement de vos échanges, sans que tu aies à le lui demander.

Concrètement : il retient les grandes lignes de ce que vous avez déjà construit ensemble, et peut les faire remonter dans une conversation qui n'a, en apparence, aucun lien avec la précédente.

C'est le complément naturel des Projects. Les Projects cloisonnent le contexte par pôle d'activité. La mémoire, elle, fait le pont entre les espaces, pour les informations plus générales sur toi et sur ta façon de travailler.

Tu peux à tout moment demander à Claude ce dont il se souvient de toi. C'est le meilleur réflexe pour garder le contrôle sur ce qui est retenu, et corriger ce qui ne l'est plus.

La mémoire se règle dans les paramètres, et peut être désactivée à tout moment si tu préfères repartir d'une base neutre.



Cinq réflexes qui *changent tout*

Le setup fait 80% du travail. Ces réflexes font le reste, à chaque conversation.

- **Donne le contexte en un seul message.**
Pas de « salut » suivi d'un « en fait j'ai une question ». Le contexte, la demande, la contrainte, tout d'un coup.
- **Demande un résultat, pas cinq options.**
Si tu veux une recommandation, dis-le. Cinq versions à trier, c'est du travail que tu te rajoutes.
- **Dis ce qu'il faut éviter, pas seulement ce qu'il faut faire.**
« Sans tirets cadratins » corrige plus vite qu'un long paragraphe sur le ton souhaité.
- **Corrige dans la conversation, ne repars pas de zéro.**
Un fil qui s'affine vaut mieux que dix messages isolés qui répètent le même contexte.
- **Relis tes préférences une fois par mois.**
Ce qui t'agaçait il y a six mois n'est plus forcément ce qui t'agace aujourd'hui.

Un bon setup ne remplace pas le jugement. Il enlève juste le bruit qui tempêche de l'exercer.



RÉCAPITULATIF

Ton setup en 20 minutes

Dans l'ordre. Coche au fur et à mesure.

☐

Écrire mes préférences de profil

Réglages · Profil. Trois à quatre phrases : qui je suis, comment je veux que ça sonne, ce que je ne veux plus lire.

☐

Créer mon premier Project

Celui qui correspond à ma tâche la plus récurrente cette saison.

☐

Écrire les instructions de ce Project

À quoi il sert, pour qui, avec quelle structure attendue.

☐

Uploader deux ou trois documents de référence

Mon meilleur texte déjà publié, ma description d'offre, mon guide de style s'il existe.

☐

Créer ma première Skill

Pour la tâche que je refais le plus souvent, avec ma structure et mes règles.

☐

Activer la mémoire

Réglages · Recherche et référence des conversations passées.

☐

Revenir dans un mois

Ajuster ce qui sonne faux. Le setup s'affine, il ne se fige jamais.



Ton assistant *marketing de contenu*

Trois prompts à copier tels quels. Avec le setup des pages précédentes déjà en place, ils font le plus gros du travail en une seule fois.

1 • LE GÉNÉRATEUR D'ANGLES

Voici le sujet que je veux traiter : [ton sujet].

Propose-moi trois angles différents pour en parler à mon audience, chacun avec une accroche d'une ligne. Pas cinq angles, trois. Dis-moi lequel tu recommandes, et pourquoi.

2 • DU BROUILLON BRUT AU TEXTE FINI

Voici mes notes en vrac sur une idée, telles quelles, avec les hésitations et les répétitions.

Nettoie-les en gardant mon ton et mes tournures. N'invente rien que je n'ai pas dit. Signale-moi si un passage est trop flou pour être clarifié sans inventer.

Voici mes notes : [colle ton brouillon]

3 • UN CONTENU, TROIS FORMATS

Voici un texte que j'ai déjà écrit : [colle ton texte].

Décline-le en trois formats, sans changer le fond : une légende Instagram courte, un post LinkedIn plus structuré, un paragraphe pour ma newsletter. Garde mon ton à chaque fois, adapte seulement la longueur et la structure au format.

Le meilleur réflexe : transforme le prompt qui te sert le plus souvent en Skill, page huit. Tu n'auras alors plus besoin de le copier-coller, il se déclenchera seul.



L'audit *Instagram* complet

Un prompt plus long, plus exigeant, à utiliser tel quel. Il demande à Claude d'analyser ton profil Instagram réel, en entier, comme le ferait une cliente potentielle qui te découvre.

POURQUOI COWORK, ET PAS CLAUDE CHAT

Ce prompt demande à Claude d'ouvrir ton profil Instagram et de le lire en direct : ta bio, ta photo, tes highlights, tes neuf dernières publications, tes hooks. Claude Chat ne navigue pas de façon fiable sur une page web en temps réel. **Claude Cowork**, lui, peut ouvrir un navigateur et consulter ton profil avant de répondre. C'est ce qu'il te faut pour ce prompt précis.

Colle le prompt complet des pages suivantes dans une session Cowork, en remplaçant les crochets par les informations de ta marque avant d'envoyer.

Ce n'est pas un prompt à faire à la légère : il est volontairement direct. C'est voulu, c'est même la consigne donnée à Claude dans le prompt lui-même.



Le rôle et le contexte

Mets-toi dans la peau d'une stratégie de marque et de conversion, et regarde mon compte Instagram comme le découvrirait une inconnue qui n'a jamais entendu parler de moi.

Je ne cherche pas des compliments. Je veux une lecture lucide, argumentée, et surtout exploitable.

Pour te donner le contexte :

Public que je sers : [ton audience idéale]

Résultat que je lui apporte : [la transformation que tu vends]

Offre phare : [ton offre, éventuellement son prix, ce qu'elle débloque]

Tonalité recherchée : [ex : direct, doux, premium, expert, provocant, pédagogique, spirituel]

Thématiques récurrentes : [tes 3 à 5 piliers de contenu]

Ce que je vise en ce moment : [ex : visibilité, clientes qualifiées, ventes, appels découverte remplis, liste email, DM]

Passe mon profil en revue dans son ensemble, puis réponds point par point aux questions suivantes :

LE PREMIER REGARD

Photo, pseudo, bio, stories à la une, mes neuf dernières publications : qu'est-ce qui saute aux yeux dans les toutes premières secondes ? Précise ce qui est immédiatement compréhensible, ce qui reste ambigu, ce qui accroche, ce qui sème le doute, et la conclusion qu'une visiteuse tirerait de moi sans réfléchir plus longtemps.

MON IMAGE RENVOYÉE

Mon compte me fait-il passer pour une experte reconnue, une figure qui inspire, une créatrice parmi d'autres, une accompagnatrice sympathique, ou quelqu'un dont le message reste encore flou ? Ne m'épargne pas : décris ce que je dégage réellement, pas ce que j'espère dégager.



La bio, les contenus, les hooks

MA BIO, PHRASE PAR PHRASE

Décortique ma bio ligne après ligne. Repère ce qui fonctionne, ce qui reste trop vague, ce qui devrait y figurer et n'y est pas, ce qui ne donne pas envie de s'attarder, et ce qui gagnerait à être reformulé pour parler à une audience plus qualifiée. Propose-moi ensuite trois nouvelles versions : une plus limpide, une plus haut de gamme, une plus marquante et différenciante.

DOUZE PUBLICATIONS PASSÉES AU CRIBLE

Pour chacune, indique le sujet, le degré de clarté, de pouvoir d'attraction, de connexion créée et de potentiel de conversion, ce qui marche et ce qui pourrait être retravaillé. Range ensuite mes publications en trois groupes : celles qui attirent du monde, celles qui construisent la confiance, celles capables de déclencher une vente.

MES ACCROCHES

Examine les toutes premières phrases ou premières secondes de mes contenus récents. Identifie les accroches les plus percutantes, les plus faibles, celles trop banales, celles qui manquent de tension, celles qui ne donnent pas envie d'aller plus loin. Réécris mes cinq accroches les moins efficaces pour qu'elles deviennent plus précises, plus désirables, mieux ciblées sur ma cliente idéale.



Ce qui manque, et le plan d'action

LES ANGLES MORTS, LES RÉPÉTITIONS, CE QUI FREINE

Dis-moi ce qu'il me manque pour générer plus de demandes : autorité, pédagogie, connexion, désir, preuve sociale, argumentaire de vente, contenu sur mon offre, sur ma vision, ou sur les difficultés profondes de ma cliente idéale. Signale aussi ce que je répète trop souvent, et ce qui empêche la conversion : mon appel à l'action, la lisibilité de mon offre, le chemin pour travailler avec moi, la cohérence entre ce que je publie et ce que je vends.

LE PROFIL QUE J'ATTIRE RÉELLEMENT

À la lecture de mon contenu, quel type de personne est-ce que j'attire aujourd'hui ? Son degré de maturité face au sujet, ce qu'elle recherche, ce qu'elle a compris de mon expertise, si elle est prête à passer à l'achat ou si elle reste en mode consommation gratuite. Dis-moi si cette audience colle vraiment à mon objectif business actuel.

MES TROIS PROCHAINES ACTIONS ET UN PLAN DE LA SEMAINE

Identifie les trois actions à plus fort impact à mettre en place cette semaine, classées par ordre de priorité, avec pour chacune la raison, la méthode concrète, et un exemple pensé pour mon profil. Complète avec sept idées de publications pour corriger les manques identifiés : format, accroche, angle, message central, appel à l'action, et objectif visé (attirer, connecter ou convertir).

CE QUE JE NE VEUX PAS LIRE

Évite les conseils passe-partout du type « poste plus souvent » ou « sois plus authentique ». Base-toi sur des éléments concrets tirés de mon profil. Si une information t'échappe, dis-le sans détour plutôt que de l'inventer. Sois franc, mais constructif.

ENTROPIE

Un bon outil ne pense pas *à ta place*.
Il enlève juste ce qui t'empêchait
de penser vite.

entropies.ch