

IA et Travail : Gagner 2h par Jour

Les tâches chronophages que l'IA fait à votre place — des aujourd'hui, gratuitement

L'IA CHANGE LE TRAVAIL — VRAIMENT

Selon une étude Goldman Sachs (2025), les outils IA peuvent faire gagner **jusqu'à 2 heures par jour** aux travailleurs du savoir. Ce n'est pas une promesse futuriste : des millions de professionnels le font déjà — avec des outils gratuits. Cette fiche vous montre exactement comment, étape par étape.

LE CALCUL : 2h/jour récupérées = 10h/semaine = 40h/mois = 480h/an. Soit **60 jours de travail supplémentaires** ou 60 jours de liberté retrouvée.

LES 8 TÂCHES CHRONOPHAGES QUE L'IA REMPLACE

+30 MIN/J E-mails & réponses

Rédiger, reformuler, répondre professionnellement. ChatGPT ou Claude en 10 secondes.

+20 MIN/J Comptes-rendus réunion

Otter.ai transcrit et résume automatiquement. Whisper fonctionne hors-ligne.

+25 MIN/J Recherche d'informations

Perplexity trouve, synthétise et cite ses sources en temps réel. Fini le copier-coller.

+30 MIN/J Rédaction de rapports

Claude ou ChatGPT structurent, rédigent et mettent en forme sur un simple plan.

+40 MIN/J Création de présentations

Gamma génère une présentation complète depuis un titre ou un texte en 30 secondes.

+15 MIN/J Traduction de documents

DeepL ou ChatGPT traduisent avec le contexte métier. Bien au-delà de Google Trad.

+20 MIN/J Reformulation & relecture

QuillBot ou Claude améliorent le style, détectent les erreurs, adaptent le ton.

+30 MIN/J Automatisation répétitive

Make, n8n ou Zapier connectent vos apps et exécutent des tâches sans intervention.

PAR OU COMMENCER SELON VOTRE MÉTIER ?

Salarie & manager

Commencez par **Otter.ai** pour vos réunions et **Copilot** pour vos e-mails. Gain immédiat : comptes-rendus automatiques et réponses rédigées en 10 secondes.

Indépendant & freelance

Commencez par **ChatGPT** pour la rédaction client et **Perplexity** pour la veille. Gain immédiat : propositions commerciales et devis rédigés 5x plus vite.

Gerant TPE / PME

Commencez par **Gamma** pour vos présentations et **Zapier** pour automatiser. Gain immédiat : présentations pro en 30 secondes, tâches répétitives éliminées.

LA RÈGLE DES 3 MINUTES : Si une tâche vous prend plus de 3 minutes et revient au moins une fois par semaine, c'est un candidat idéal pour l'IA. Listez-en 3 des aujourd'hui et choisissez l'outil correspondant dans cette fiche.

** Estimations basées sur les études McKinsey (2024) et Goldman Sachs (2025) sur les gains de productivité IA.*

E-mails, Redaction & Reunions

Des prompts prêts à copier-coller pour gagner du temps dès aujourd'hui

E-MAILS & REDACTION : 8 PROMPTS PRÊTS À L'EMPLOI

Copiez ces prompts dans ChatGPT, Claude ou Copilot. Remplacez les [crochets] par vos informations. Obtenez un brouillon en 5 secondes.

E-mail de relance

Tu es un commercial. Rédige un e-mail de relance poli mais percutant pour [NOM CLIENT] qui n'a pas répondu depuis [X jours] au sujet de [SUJET].
Ton : professionnel et direct.

Refus d'une demande

Rédige un e-mail pour refuser poliment la demande de [NOM] concernant [SUJET], en expliquant [RAISON] et en proposant une alternative. Ton : cordial et ferme.

Suivi de projet

Rédige un e-mail de point d'étape pour [CLIENT/EQUIPE] sur le projet [NOM]. Avancement : [X%]. Prochaine étape : [ETAPE]. Délai : [DATE].
Sois concis.

Demande d'informations

Rédige un e-mail professionnel pour demander à [NOM] les informations suivantes : [LISTE]. Précise que tu en as besoin avant le [DATE]. Ton : courtois et clair.

Remerciements après réunion

Rédige un e-mail de remerciement après notre réunion du [DATE] avec [NOM]. Résume les points clés : [POINTS]. Confirme les actions à mener : [ACTIONS].

Annnonce de mauvaise nouvelle

Rédige un e-mail professionnel pour annoncer à [DESTINATAIRE] que [MAUVAISE NOUVELLE]. Explique la situation clairement, assume la responsabilité et propose [SOLUTION].

Proposition commerciale

Rédige un e-mail de proposition pour [CLIENT] concernant [OFFRE]. Mets en avant [AVANTAGE 1], [AVANTAGE 2] et [AVANTAGE 3]. Inclus un appel à l'action clair.

Réponse à une réclamation

Rédige une réponse professionnelle à la réclamation de [CLIENT] au sujet de [PROBLEME]. Reconnais le problème, excuse-toi sincèrement et explique la solution : [SOLUTION].

REUNIONS & COMPTES-RENDUS : LA METHODE EN 3 ETAPES

01 — AVANT

Préparer l'ordre du jour

Prompt : « Génère un ordre du jour pour une réunion de [DUREE] sur [SUJET] avec [PARTICIPANTS]. Objectif : [OBJECTIF]. » Outil : ChatGPT ou Claude.

02 — PENDANT

Transcrire en temps réel

Otter.ai ou Fireflies.ai enregistrent et transcrivent la réunion. Sous-titres en direct, détection des intervenants, compatible Zoom/Teams/Meet.

03 — APRES

Générer le compte-rendu

Prompt : « À partir de cette transcription, génère un compte-rendu avec : décisions prises, actions à mener, responsables et délais. » Colle la transcription.

Otter.ai

Gratuit / 300 min/mois

Le plus populaire. Synchronisation Zoom, Teams, Meet. Résumé automatique et mots-clés. Idéal pour débuter.

Fireflies.ai

Gratuit / 800 min/mois

Recherche dans toutes vos transcriptions. Suivi des sujets abordés et sentiments. Très complet.

Whisper (OpenAI)

Gratuit & hors-ligne

Modèle open-source, aucune donnée envoyée en ligne. Idéal si confidentialité requise. Via app ou web.

PROMPT COMPTE-RENDU : « Tu es un assistant de direction. À partir de la transcription ci-dessous, rédige un compte-rendu structuré avec : 1) Contexte et participants, 2) Décisions prises, 3) Actions à mener (responsable + délai), 4) Points en suspens. Sois concis et professionnel.
Transcription : [COLLER ICI] »

Automatisation & Outils par Metier

Eliminer les taches repetitives — et choisir l'IA adaptee a votre metier

AUTOMATISER SES TACHES : MAKE, N8N ET ZAPIER

L'automatisation, c'est demander a des outils de connecter vos applications et d'executer des taches recurrentes **sans intervention humaine**. Exemples : recevoir un e-mail → creer une tache Notion → alerter sur Slack. Aucun code requis pour commencer.

Zapier

Le plus accessible

Interface simple, 7 000+ apps. Ideal pour debuter sans competences techniques. Plan gratuit : 100 taches/mois.

Make

Le plus puissant

Workflows visuels avances, 2 000+ apps. Parfait pour automatisations complexes. Plan gratuit : 1 000 operations/mois.

n8n

Le plus libre

Open-source, self-hébergeable gratuitement. Compatible MCP et Claude. Ideal si vous voulez tout controler sans limite.

CAS CONCRET : un e-mail client arrive → Zapier le detecte → ChatGPT redige une reponse → l'e-mail part automatiquement → la conversation est enregistree dans Notion. Mis en place en 30 minutes. Zero code.

QUELLE IA POUR QUEL METIER ?

Metier	Outils recommandes	Usage principal
Commercial	ChatGPT + Copilot	E-mails, propositions, relances, fiches clients
Manager / RH	Claude + Otter.ai	Comptes-rendus, evaluations, fiches de poste
Marketeur	ChatGPT + Canva AI	Posts, slogans, visuels, scripts video
Developpeur	Claude Code + Cursor	Code, debug, tests, documentation technique
Independant / TPE	Perplexity + Gamma	Veille, presentations clients, devis rapides
Juriste / Finance	Claude + Perplexity	Syntheses, analyses de documents, veille legale

5 CONSEILS POUR BIEN DEMARRER

01 Commencez par UNE seule tache
Ne cherchez pas a tout automatiser d'un coup. Choisissez la tache la plus repetitive de votre semaine et trouvez l'outil IA qui la resout. Maitrisez-le avant de passer au suivant.

02 Toujours relire et valider
L'IA produit vite mais fait des erreurs. Traitez ses sorties comme un premier brouillon a valider — jamais comme un livrable final pret a envoyer.

03 Soyez precis dans vos demandes
Plus votre prompt est precis (contexte, ton, format attendu), meilleure est la reponse. La regle : Role + Tache + Format. Cf. Fiche #1 pour la methode complete.

04 Creez votre bibliotheque de prompts
Quand un prompt fonctionne bien, sauvegardez-le dans Notion ou un simple fichier texte. Vous construirez un kit personnel reutilisable en quelques semaines.

05 Evaluez votre ROI chaque semaine
Chronometrez le temps passe avant et apres l'IA sur une meme tache. Ce calcul simple vous montrera rapidement quels outils valent vraiment votre temps.

Quiz & Recapitulatif

Testez vos connaissances — les bonnes reponses sont surlignees !

QUIZ — 6 QUESTIONS POUR VALIDER VOS ACQUIS

01

Combien de temps par jour l'IA peut-elle faire gagner selon Goldman Sachs ?

- A) 30 minutes
- B) 1 heure
- >> C) 2 heures
- D) 4 heures

02

Quel outil transcrit automatiquement vos reunions Zoom ou Teams ?

- A) Perplexity
- >> B) Otter.ai
- C) Gamma
- D) Make

03

Que signifie 'automatisation' dans le contexte de l'IA ?

- A) Remplacer tous les employes
- >> B) Connecter des apps pour executer des taches sans intervention
- C) Programmer en Python
- D) Acheter un robot physique

04

Quel outil est le plus recommande pour un commercial en 2026 ?

- A) n8n + Whisper
- B) Suno + ElevenLabs
- >> C) ChatGPT + Copilot
- D) Ideogram + Descript

05

Quelle est la structure du prompt parfait (Fiche #1) ?

- A) Question + Reponse + Exemple
- >> B) Role + Tache + Format
- C) Sujet + Verbe + Complement
- D) Contexte + Texte + Relecture

06

Quel outil open-source d'automatisation est self-hébergeable gratuitement ?

- A) Zapier
- B) Make
- >> C) n8n
- D) Copilot Studio

REPONSES : 1C | 2B | 3B | 4C | 5B | 6C

6/6 = Expert IA | 3-5 = Bon debut | Moins de 3 = Relisez la fiche

LES 5 ESSENTIELS A RETENIR

01

L'IA peut vous faire gagner **jusqu'a 2h/jour** sur les taches repetitives.

02

Commencez par les **e-mails et comptes-rendus** — gains immédiats et visibles.

03

Otter.ai transcrit vos reunions automatiquement, **Gamma** cree vos presentations.

04

Make, n8n ou Zapier automatisent vos workflows sans une ligne de code.

05

Traitez toujours les sorties IA comme un **brouillon a valider**, pas un livrable final.

GLOSSAIRE — 6 TERMES CLES A CONNAITRE

PROMPT

Instruction donnee a une IA en langage naturel pour obtenir une reponse.

WORKFLOW

Enchainement d'etapes automatisees connectant plusieurs applications.

TRANSCRIPTION

Conversion automatique d'un audio ou video en texte ecrit par l'IA.

RAG

L'IA repond en s'appuyant sur vos propres documents (fichiers, base de donnees).

TOKEN

Unite de texte facturee par les IA. Environ 750 mots = 1 000 tokens.

AGENT IA

IA autonome capable d'effectuer plusieurs etapes d'une tache sans intervention.

Vous savez maintenant comment gagner 2h par jour avec l'IA !

Retrouvez toute la serie « L'IA pour Tous » pour aller encore plus loin.

Fiche #1 : ChatGPT debutants · Fiche #2 : Outils gratuits · Fiche #4 : Securite & vie privee