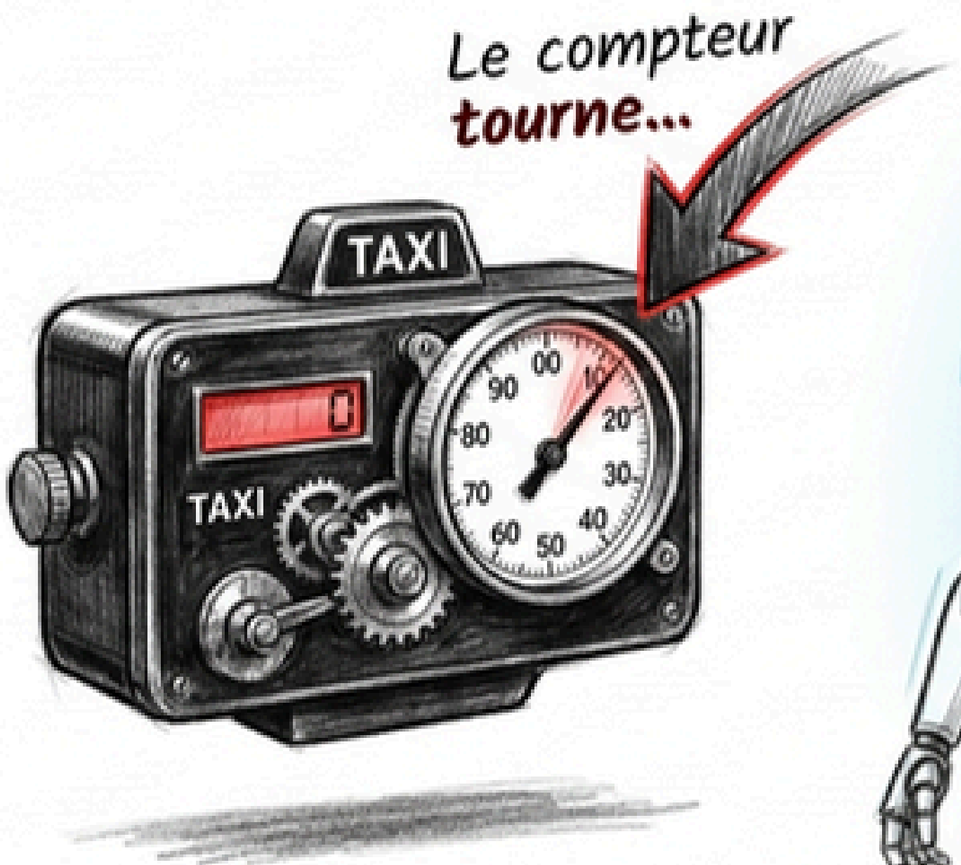
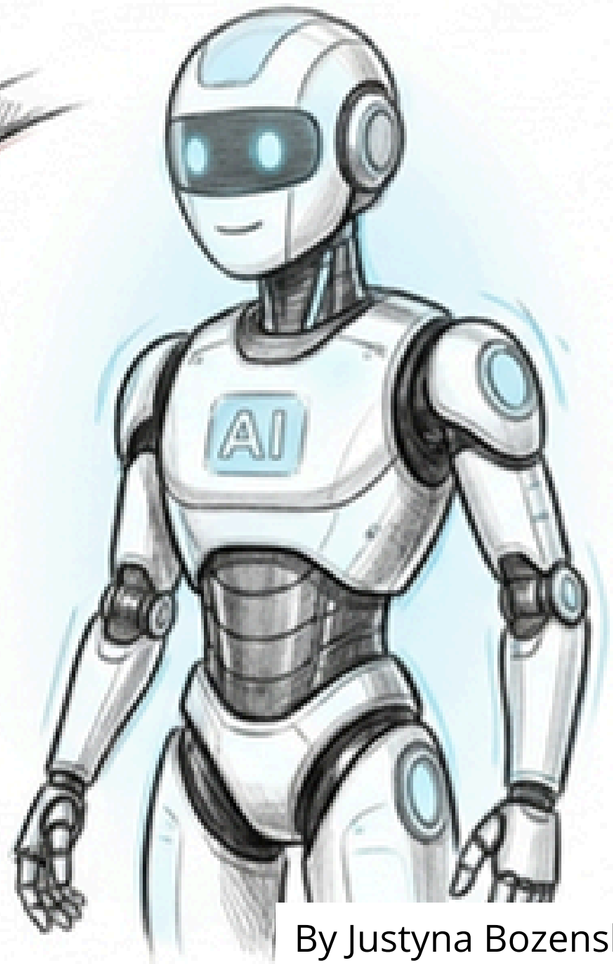
Le Coût Réel de l'IA

Comprendre les "jetons" : la face cachée de votre facture et comment l'optimiser.

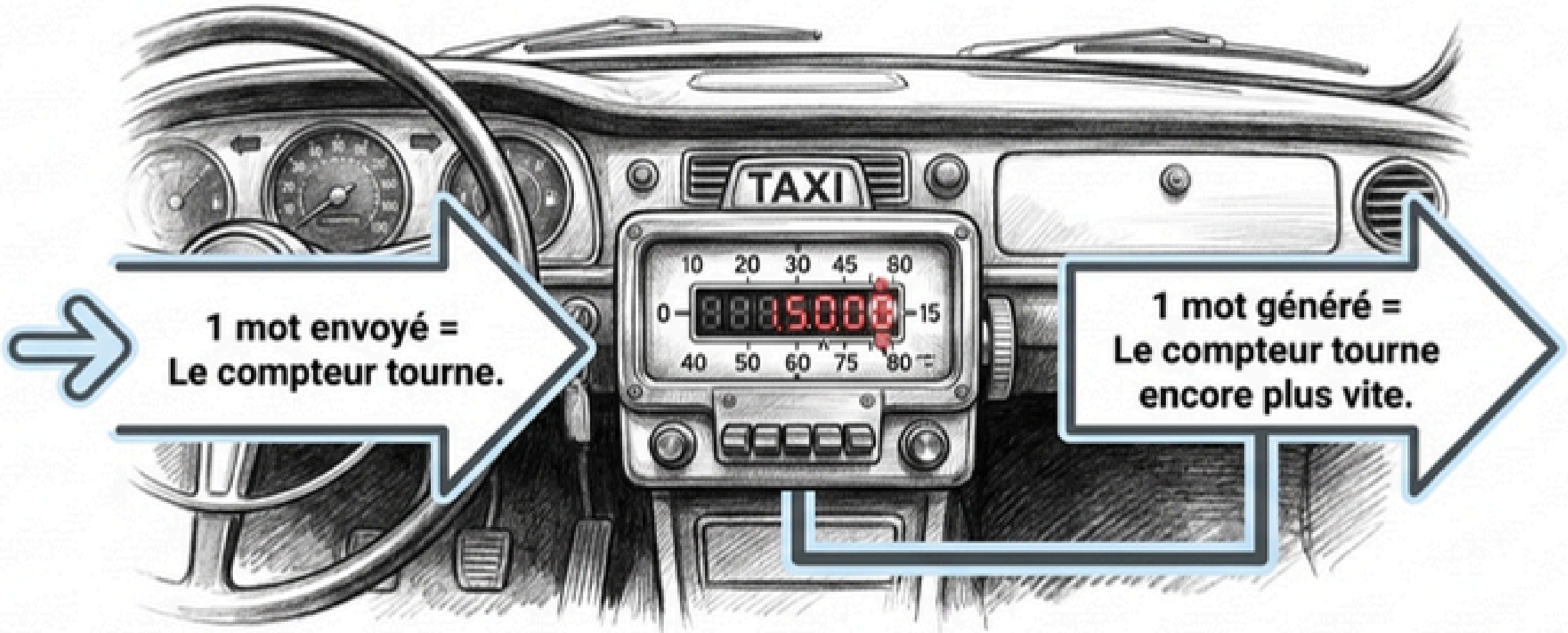




By Justyna Bozenska

Le Jeton : La Monnaie de l'Intelligence Artificielle

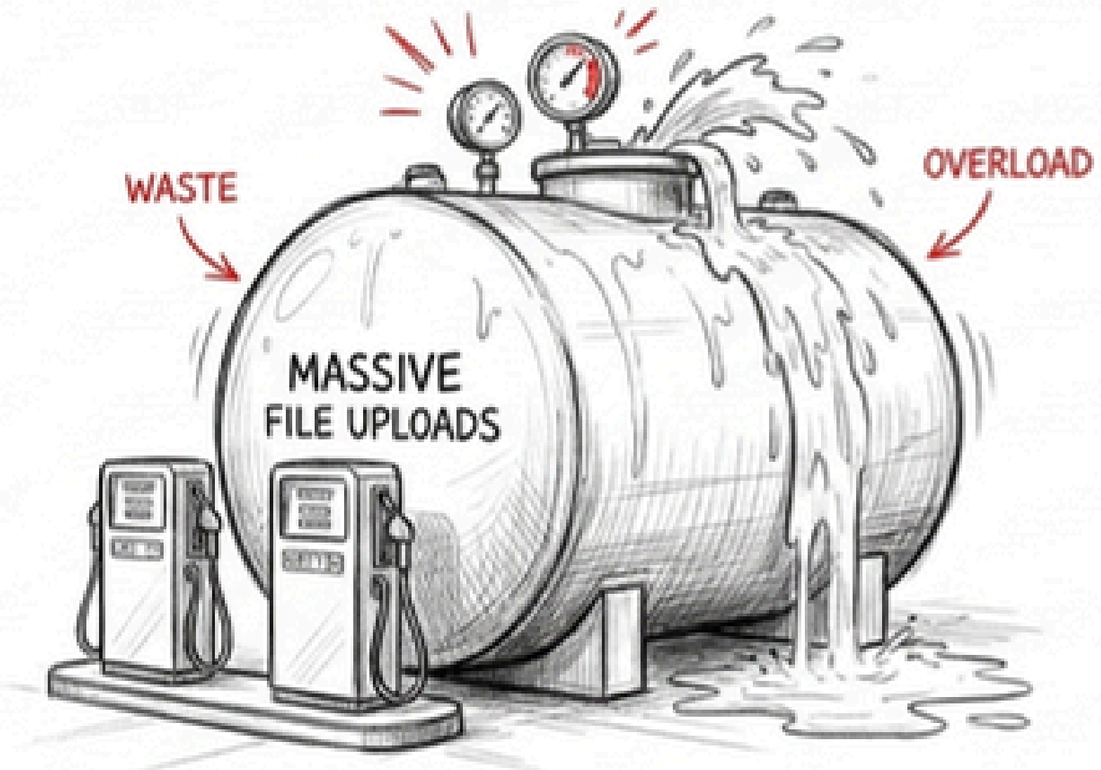
L'IA ne lit pas des lettres, elle compte des jetons.



Vous payez à la distance parcourue par la conversation.

By Justyna Bozenska

Le Paradoxe de 2026 : L'effondrement des Prix



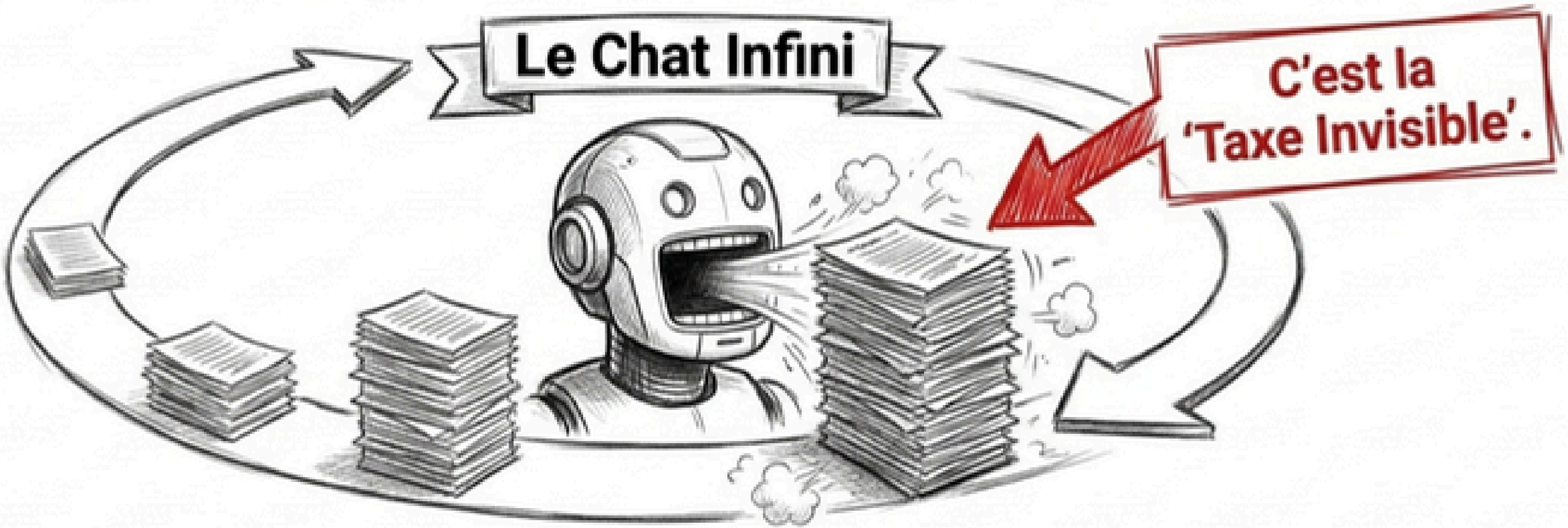
La Bonne Nouvelle : L'intelligence brute n'a jamais été aussi abordable (-95% de baisse). L'essence est presque gratuite.

Le Piège : Comme c'est moins cher, nous utilisons des semi-remorques pour faire 100 mètres.

By Justyna Bozenska

Le Piège du ‘Gaspillage de Contexte’

À chaque nouvelle question dans une longue discussion, l’**IA** doit **relire l’intégralité de l’historique** avant de répondre.



Un sujet = Une discussion. Fermez le chat dès que le dossier est traité pour réinitialiser le compteur et libérer la mémoire.

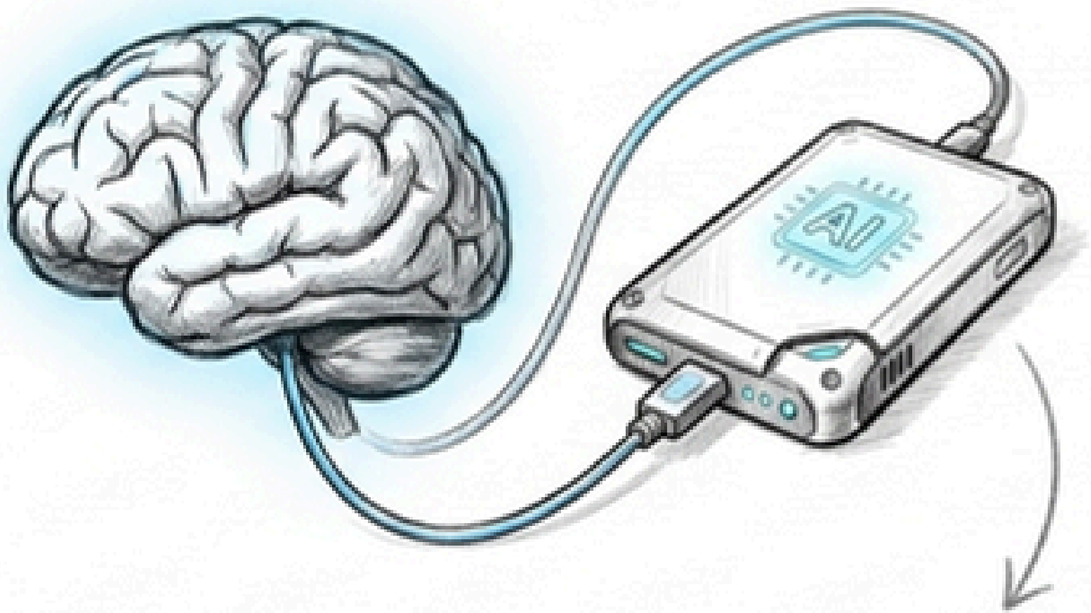
By Justyna Bozenska

Sauvez vos Jetons, Mais Surtout vos Neurones

Avant

Le Cerveau Surchargé: L'Effet Zeigarnik. Chaque tâche non finie et le "vrac mental" consument votre énergie en arrière-plan.

Après



Le Cerveau Allégé: L'IA comme disque dur externe. Vous jetez le chaos, la machine le structure. Vous réduisez votre cortisol.

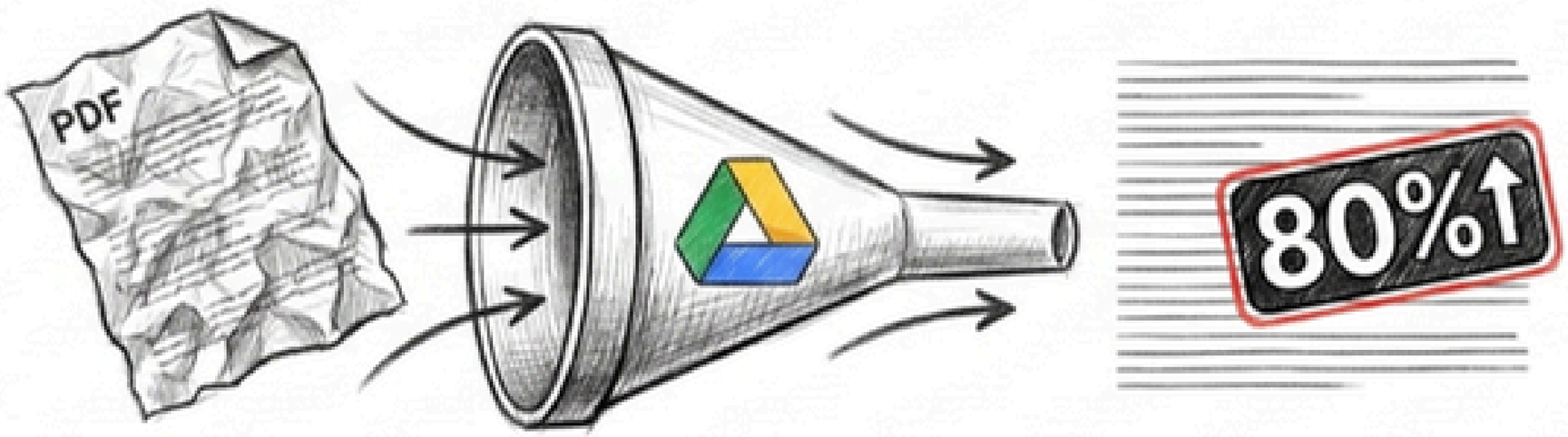
L'IA propose, le patron dispose. Déléguez l'exécution brute, mais gardez le monopole du jugement critique.

By Justyna Bozenska

La Table de Rations des Jetons

- **Idéal :** .txt / .csv (Texte brut). Données ultra-économiques.
- **Standard :** .docx / .pdf natif. Pour contrats et rapports textuels.
- **Toxique :** PDF Scannés / Images / .xlsx lourds. Le gouffre financier absolu.

Sas de Décontamination



Ne forcez pas l'IA à décoder une image. Déposez votre PDF scanné sur Google Drive -> Clic droit -> Ouvrir avec Google Docs. Google extrait le texte brut gratuitement. Vous économisez jusqu'à 80% de jetons.

By Justyna Bozenska

Le Workflow de Poche en 3 Étapes

Step 1: Capturer (Keep)

Enregistrez vos notes vocales brutes ou vos urgences directement sur le terrain.

Step 2: Nettoyer (Docs)

Exportez le texte. Appliquez la règle des 60 secondes : utilisez Ctrl + H pour remplacer les vrais noms par des variables (ex: Jean -> [CLIENT_1]).

Step 3: Exécuter (IA)

Collez le texte assaini dans votre prompt.

ROI Checklist

- ☑ Sécurité RGPD garantie.
- ☑ Zéro double-saisie.
- ☑ Prêt à être délégué

By Justyna Bozenska

Cas Pratique N°1 : Le Traducteur de Chaos

Le Bousilleur : Le dirigeant débordant d'idées (Le vrac mental).

Rôle : Tu es un chef de projet d'une efficacité redoutable.

Contexte : Je suis un dirigeant submergé. Voici mes notes vocales brutes : [Coller la transcription]

Objectif : Trie ce chaos. Donne-moi le top 3 des priorités de la semaine (avec l'impact business) et une check-list claire classée par service.

Action : Gardez cette 'recette' dans vos favoris Google Docs sur votre téléphone.

By Justyna Bozenska

Cas Pratique N°2 : Le Secrétariat Commercial

Le Bousilleur : Le devis qui dort (Manque de relance terrain).

Rôle : Tu es un directeur commercial ultra-réactif.

Contexte : J'ai envoyé une proposition à [Nom du Client] il y a [Nombre] jours pour [Montant] €. Pas de nouvelles.

Objectif : Rédige un e-mail de relance court (<100 mots), chaleureux mais percutant, pour comprendre si le projet est d'actualité et proposer un appel de 5 minutes.

L'Astuce de Poche : Ne réinventez pas la roue. Copiez-collez ce modèle depuis votre smartphone entre deux rendez-vous. En 15 secondes, la relance est prête.

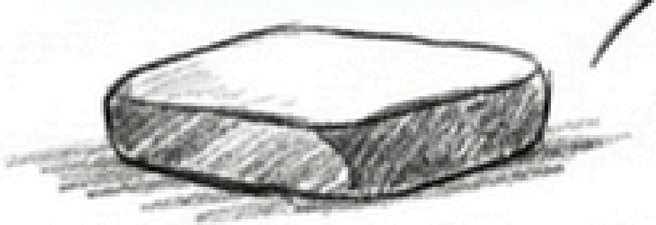
By Justyna Bozenska

CEO's Sketchbook

Plan d'Action "Lundi Matin"

Jour 1 : L'Infrastructure

Installez l'application Google Docs sur votre téléphone. Créez un document favori vierge nommé "Ma Bibliothèque de Prompts".

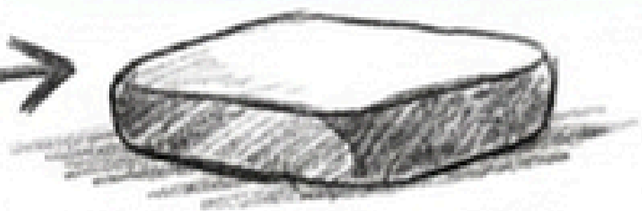


Semaine 1-2 : La Capture

À chaque fois qu'une commande IA fonctionne parfaitement, copiez-la dans votre bibliothèque en remplaçant les données par des crochets [...]. Formez votre équipe à ces modèles.

Semaine 3-4 : L'Hygiène

Prenez le réflexe de la "nouvelle discussion". Fermez systématiquement vos chats dès qu'un dossier est terminé pour réinitialiser le compteur.



Libérez vos marges.
Sauvez vos neurones.

By Justyna Bozenska