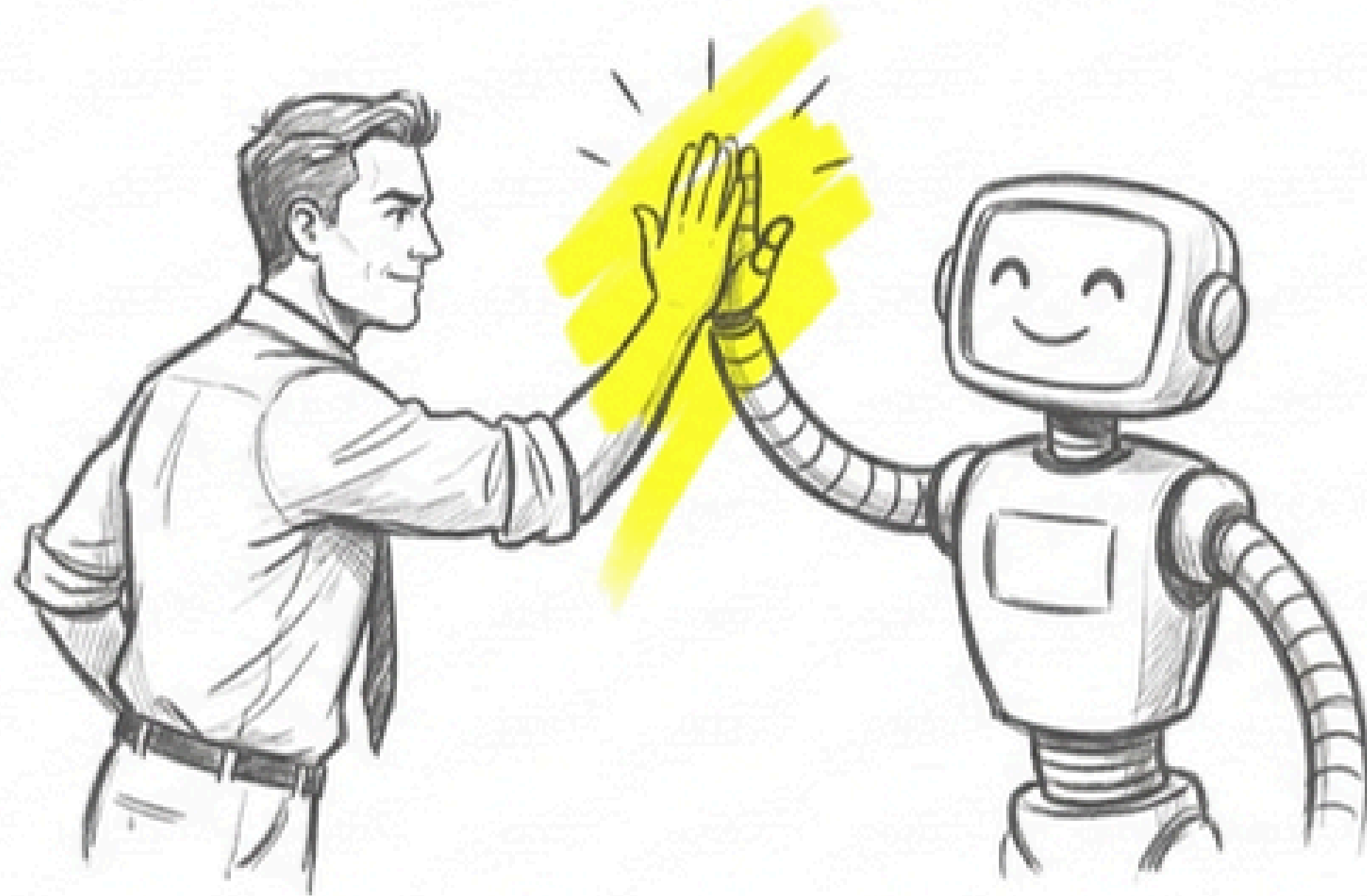


Organiser le chaos et simplifier l'exécution



Votre assistant de structuration au quotidien.

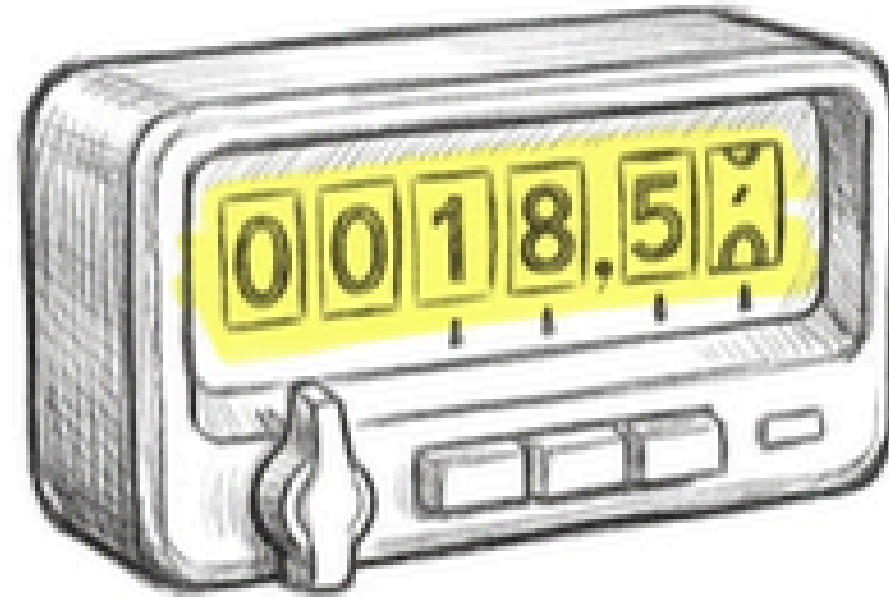
By Justyna Bozenska

Le cerveau n'est pas un espace de stockage



- Concept Clé : **L'Effet Zeigarnik**
- Diagnostic : Chaque tâche non finie consomme de l'énergie en arrière-plan.
- Le Résultat : La perte de temps vient de l'incapacité à structurer rapidement un flux constant d'idées brutes.

Comprendre la monnaie invisible de l'IA



1 mot envoyé ou répondu = Le compteur tourne.

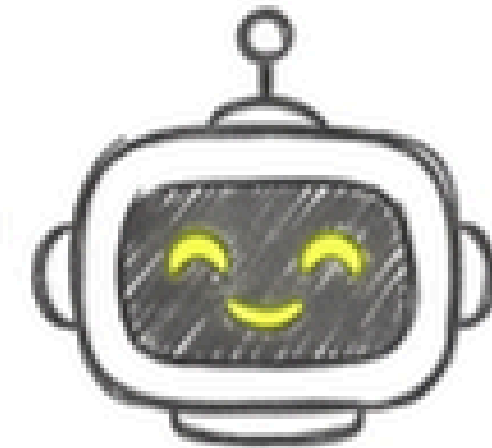
Le « Gaspillage de contexte » = Garder une conversation ouverte trop longtemps force l'IA à tout relire.

La Règle d'Or

Un sujet = Une discussion.

Fermez le chat dès que le dossier est traité.

Le Workflow de Poche en 3 Temps



Étape 1 : Capturer sur le terrain

Enregistrer les idées en
vrac via des notes
vocales.

Étape 2 : Rassembler et Épurer

Nettoyer les éléments
inutiles et protéger les
données.

Étape 3 : Lancer la demande

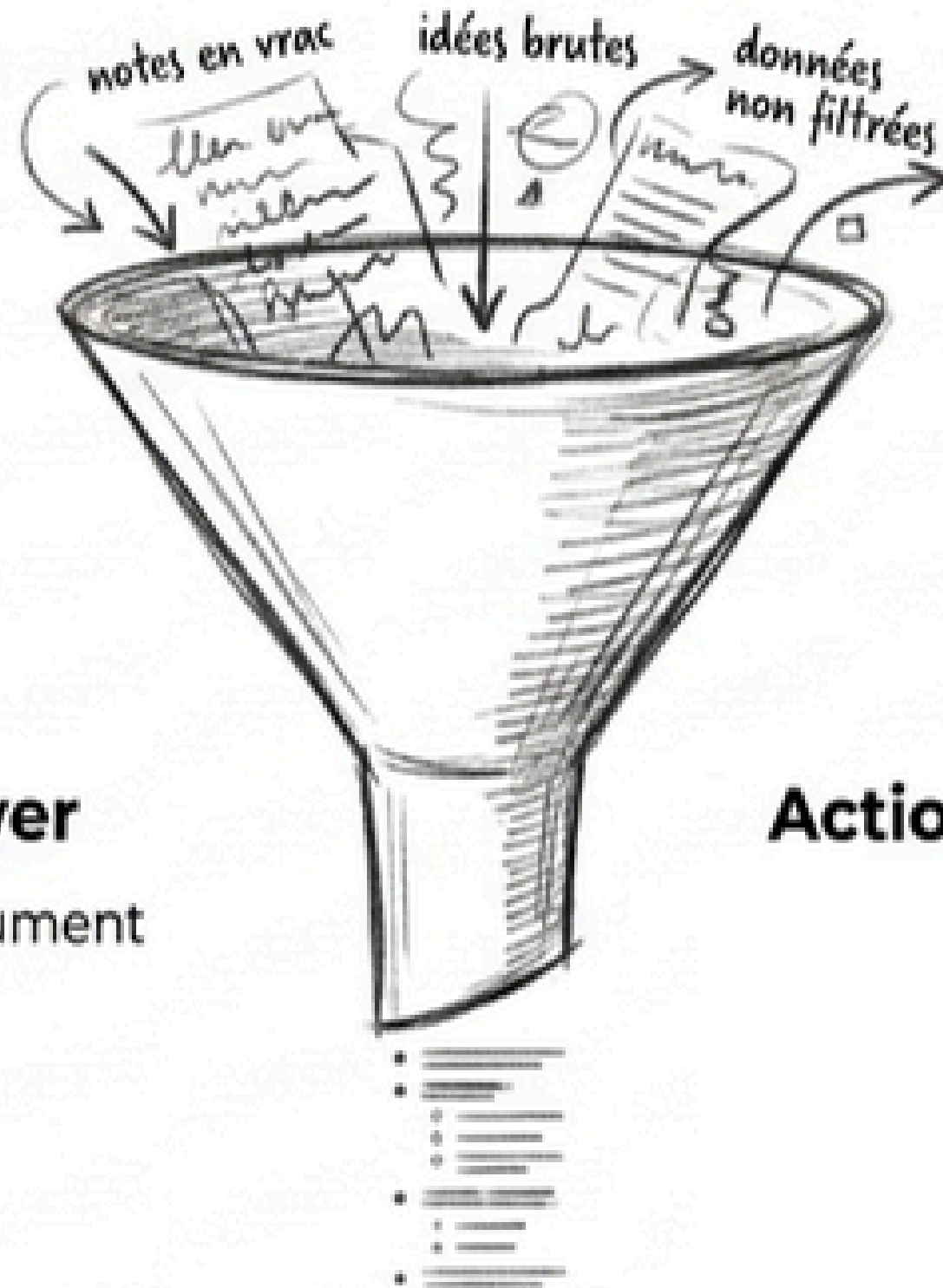
Obtenir un document de
travail structuré et prêt à
l'emploi.

Étape 1 : Dicter le chaos depuis le terrain



- ✓ N'attendez pas d'être au bureau.
- ✓ Dès qu'une idée surgit, lancez un enregistrement vocal (ex: Google Keep).
- ✓ L'objectif : Vider le vrac mental instantanément.

Étape 2 : Le sas de décontamination



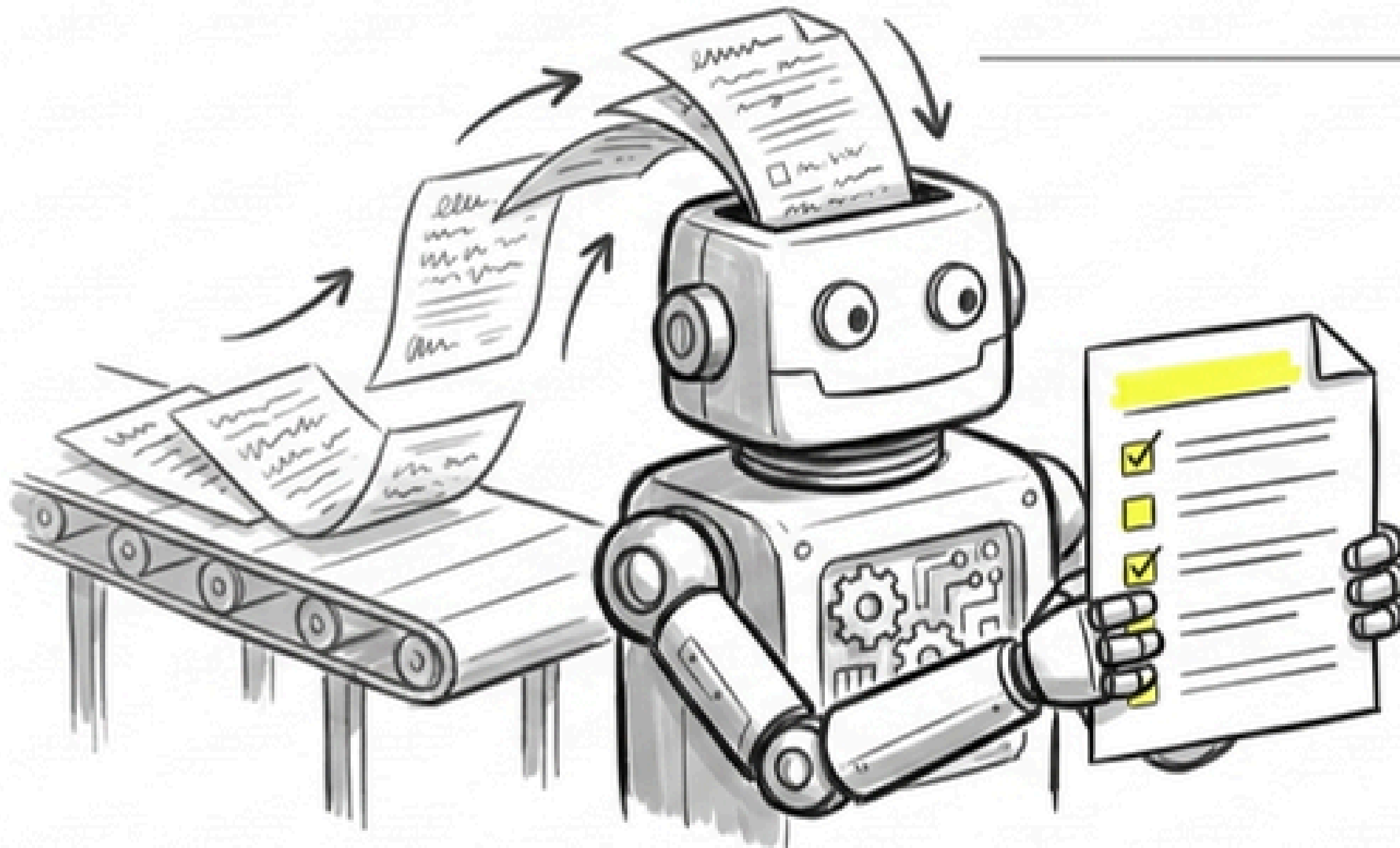
Action 1: Exporter et Nettoyer

- ☑ Regroupez vos notes dans un document unique et supprimez le superflu.

Action 2: L'Anonymisation Express

Ne donnez jamais d'informations sensibles (bancaires, vrais noms) à l'IA.

Étape 3 : Déléguer l'exécution au robot



L'Instruction :

Donnez un rôle et un contexte clairs (Méthode RAC).

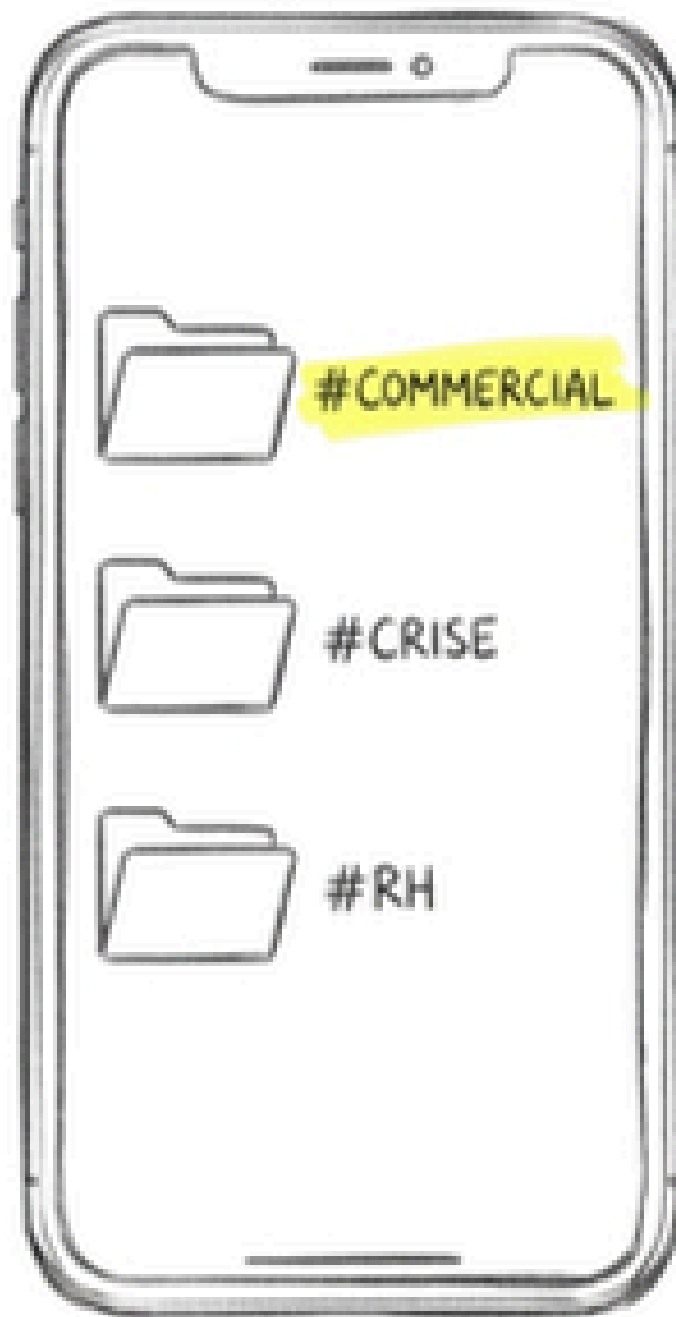
La Transformation :

Le chaos devient un plan d'action immédiat.

Le Résultat :

Un livrable prêt à être délégué ou envoyé à vos équipes.

Ne réécrivez jamais deux fois la même demande



La Bibliothèque Mobile :

Gardez vos meilleures formules (prompts) dans une note épinglée.

La Règle des Variables :

Utilisez des crochets pour les espaces à remplir (ex: [Nom du Client], [Montant]).

L'Exécution :

Copier, Coller, Remplir, Lancer.

15 secondes chrono.

La Matrice d'Efficacité : Choisir le bon carburant

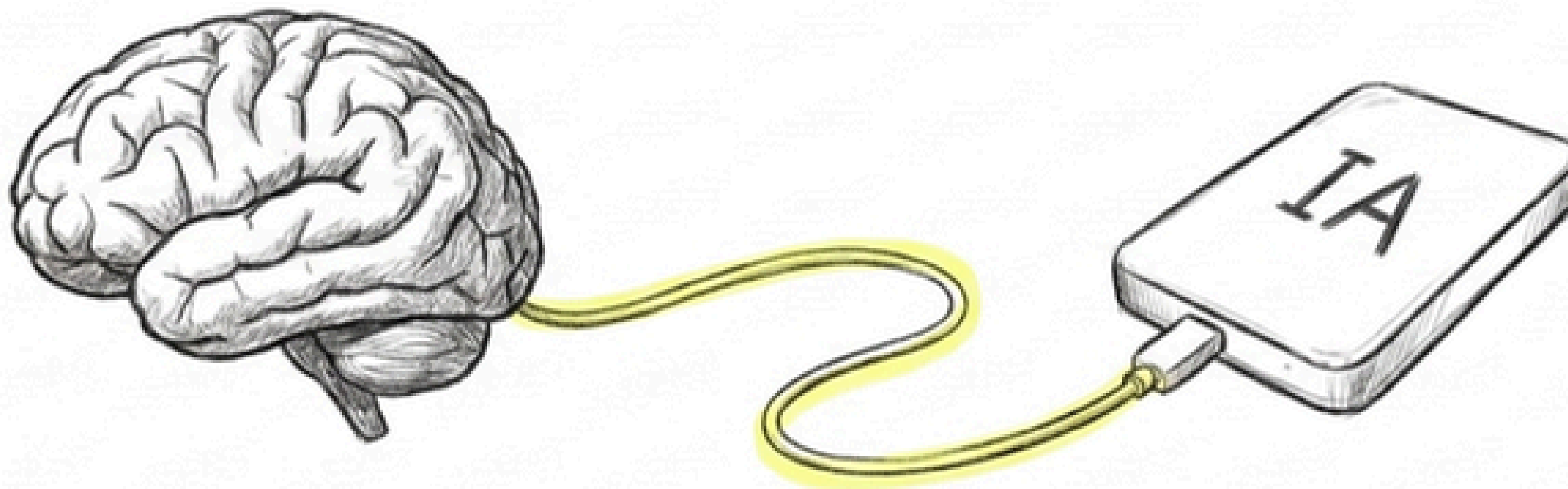


Économique 😊	Gouffre Financier ⚠️
<p>Format Texte brut (.txt, .csv).</p> <p>Résultat : Une économie massive reproduisant le chiffre de 80%.</p> <p>L'IA répond instantanément.</p>	<p>Format Image (PDF scanné).</p> <p>Résultat : Épuise l'énergie du système et coûte cher à analyser.</p>

Astuce : Utilisez Google Docs pour extraire le texte d'un PDF avant de l'envoyer au robot.

Le dirigeant libéré :

L'IA comme disque dur externe



La Philosophie

Économisez vos tokens, sauvez vos neurones.

Le Rôle Final

L'IA produit la matière brute. Vous gardez le monopole de la décision.

La Clarté

Vous ne produisez plus le vrac, vous dirigez l'orchestre.