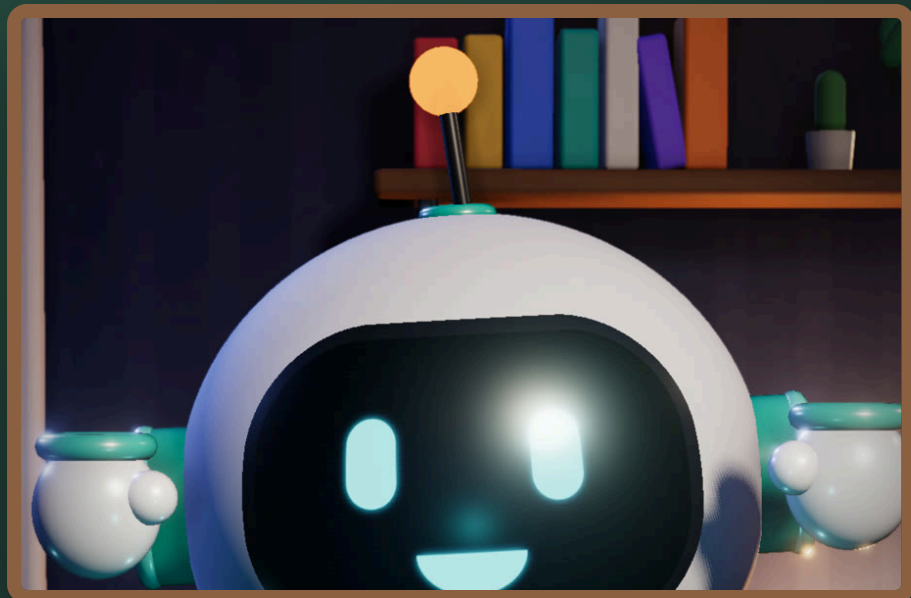


Fais de Claude **TON** assistant

Trois cours, pas à pas : les skills à installer, ce que Claude retient de toi, et le bon modèle pour chaque tâche. **Les vrais menus**, et des phrases **prêtes à copier**.



- 1 **Installer des skills**
et les 5 à avoir dès ce soir
- 2 **Ta mémoire**
ce que Claude sait de toi, et comment l'effacer
- 3 **Le bon cerveau**
Opus, Sonnet, Haiku, et le réglage « Effort »

Pour qui ? Tout le monde : tout marche avec la version gratuite de Claude, sans écrire une ligne de code. Compte 20 minutes par chapitre.

Vérifié dans l'aide officielle de Claude le 27 octobre 2026. Les menus changent parfois : si un nom diffère un peu, cherche le mot indiqué.

Avant de commencer

Trois mots à connaître

Skill (« compétence » dans les menus) : un mode d'emploi rangé dans Claude. Il le sort **seulement quand ta demande s'y prête**.
Exemple : « mes comptes rendus, je les veux comme ça ».

Mémoire ce que Claude retient de toi d'une conversation à l'autre. Tu peux la lire, la corriger, l'effacer.

Modèle le « cerveau » qui répond : Haiku, Sonnet, Opus... Plus il est gros, plus il réfléchit, et plus il consomme ton quota.

Le réglage à allumer, une seule fois



Paramètres → **Capacités** → allume

Créer et modifier des fichiers. Sans lui, pas de skills.

Ce qu'il te faut

Les skills (y compris les tiens)	Gratuit ✓
La mémoire (allumée d'office)	Gratuit ✓
Le choix du modèle et de l'effort	selon ta formule
Un compte Claude (claude.ai, ou l'appli)	Oui

Au programme

1	Installer un skill en 30 secondes	p. 3
1	Les 5 skills à avoir	p. 4
2	Claude se souvient de toi	p. 5
2	Garder la main	p. 6
3	Le bon cerveau pour chaque tâche	p. 7
3	L'effort, le réglage oublié	p. 8
★	Fiche mémo et défi des 7 jours	p. 9

1 Installer un skill en 30 secondes

- 1 Dans la barre de gauche, clique sur **Personnaliser**.
- 2 Ouvre l'onglet **Compétences** (c'est le nom des skills en français).
- 3 Le bouton **+**, puis **Parcourir les compétences**.
- 4 Sur le skill qui t'intéresse : **Installer**.
- 5 C'est fait : il est **activé d'office**. Un interrupteur permet de l'éteindre sans le supprimer.

Comment Claude s'en sert

Les skills d'Anthropic se déclenchent **tout seuls** quand ta demande s'y prête. Pour un skill à toi, nomme-le : « **Utilise mon skill Compte rendu.** »

Tu ne le trouves pas dans la liste ?

Tous les exemples d'Anthropic sont sur **github.com/anthropics/skills**. Télécharge le dossier du skill, compresse le **dossier entier** en .zip, puis **+** →

Télécharger une compétence (c'est le nom du bouton d'import).

Le piège

Un skill installé depuis la liste est en **lecture seule**. Pour le modifier : télécharges-en une copie, change-la, puis importe-la comme la tienne.



BOB TE DIT

Installe-en deux ou trois, pas vingt. Un bon skill, c'est un skill dont tu te sers.

Les 5 skills à avoir

skill-creator

LE FABRICANT

Fabrique tes propres skills : il te pose ses questions, écrit le skill, te propose des essais, puis l'améliore.

→ « **Créons un skill pour mes comptes rendus de réunion. Pose-moi tes questions.** »

doc-coauthoring

L'ÉCRIVAIN

Écrit avec toi un vrai document (proposition, cahier des charges, note de décision) : ses questions, puis section par section, puis une relecture « comme un lecteur ».

→ « **Aide-moi à écrire une proposition pour mon client, section par section.** »

internal-comms

LES MESSAGES DU BOULOT

Le bon format du premier coup : point d'avancement « 3P » (Progrès, Plans, Problèmes), newsletter, réponses de FAQ, rapport d'incident.

→ « **Fais mon point d'avancement de la semaine au format 3P.** »

theme-factory

LE DÉCORATEUR

Habille une présentation, un document ou une page avec un des 10 thèmes prêts (Midnight Galaxy, Ocean Depths, Golden Hour...), ou un thème sur mesure. Il te les montre et attend ton choix.

→ « **Montre-moi tes thèmes, puis mets ma présentation en Midnight Galaxy.** »

canvas-design

L'AFFICHISTE

Affiches et visuels en PNG ou en PDF, avec peu de texte. Il écrit d'abord son idée, puis il dessine.

→ « **Fais une affiche pour la fête des voisins de samedi.** »

Le sixième : discernement-nudge. Après une réponse importante, il te pose deux ou trois questions pour vérifier les faits et le raisonnement. Bob ne l'a pas installé. Toi, si.

2 Claude se souvient de toi

D'une conversation à l'autre, Claude retient ce qui compte : ton métier, tes projets, tes goûts. C'est **allumé d'office**, même en version gratuite.

Ce qu'il retient

Des **sujets**, pas des conversations entières. Il les note pendant que vous parlez, tout seul. Tu peux aussi lui dire quoi retenir, ou quoi oublier :

✂ À COPIER

Qu'est-ce que tu sais de moi ? Fais-moi la liste.

Retiens que je suis infirmière de nuit et que je préfère les réponses courtes.

Oublie ce que je t'ai dit sur mon ancien travail.

Voir et corriger sa mémoire

- 1 **Paramètres** → **Votre Claude**. L'interrupteur **Mémoire à partir des chats** l'allume ou l'éteint.
- 2 À côté de **Votre mémoire** : **Gérer**. Tu vois tout ce qu'il a retenu, rangé par **sujets**.
- 3 Ouvre un sujet : le crayon pour **corriger**, **Supprimer** pour l'effacer.



BOB TE DIT

Va lire ta mémoire une fois par mois. C'est instructif. Parfois vexant.

Garder la main



La conversation qui ne laisse aucune trace

L'**icône fantôme**, en haut à droite, ouvre une conversation

incognito : elle ne va ni dans sa mémoire, ni dans ton historique.

Parfait pour une question perso ou un cadeau surprise.

Faire une pause, ou tout effacer

Mettre en pause il garde ce qu'il sait, mais ne s'en sert plus et n'apprend plus rien.

Réinitialiser tout est effacé, **pour de bon**, y compris la mémoire de tes projets.

Et dans un projet ?

Chaque projet a **sa propre mémoire**. Il y ajoute ce qu'il sait de toi en général, mais jamais ce qu'il a appris dans tes autres projets. Pour un projet complètement à part : sur la page du projet, éteins

Utiliser la mémoire du compte.

Quel outil pour quoi ?

Mémoire : ce qu'il apprend de toi en parlant

tout seul

Projet : un dossier de travail, ses fichiers, sa mémoire

par sujet

Skill : une méthode qu'il sort quand elle sert

par tâche

Le piège

Il retient aussi ce que tu préférerais oublier. Rien de secret dans une conversation normale : mots de passe, numéros de carte, santé de tes proches. Pour le perso : **incognito**.

Au travail (formules Team et Enterprise), c'est ton entreprise qui décide si la mémoire est disponible.

3 Le bon *cerveau* pour chaque tâche

Claude, ce n'est pas un seul modèle. Clique sur **son nom**, à côté du bouton d'envoi : tu choisis le modèle.

Plus de modèles montre les autres.



Haiku 5.5

LE SPRINTEUR

Le plus rapide et le plus léger. Pour traduire, résumer, reformuler, trier.



Sonnet 5.5

LE POLYVALENT

Rapide et capable, pour tous les jours : écrire, analyser des données, créer du contenu.



Opus 5.5

LE CHEF DE PROJET

Pour le travail complexe et long : gros documents, plans, problèmes en plusieurs étapes. Le bon point de départ pour les tâches sérieuses.



Fable 5.1

LE PLUS PUISSANT

Le plus capable d'Anthropic : les très longues recherches, les analyses menées jusqu'au document, au tableau ou à la présentation finis.

Ta tâche, ton modèle

Traduire un mail, corriger une phrase	Haiku
Écrire un article, une publication	Sonnet
Analyser un contrat de 40 pages	Opus
Une étude complète, avec le tableau final	Fable

Selon ta formule, certains modèles peuvent manquer dans le menu : prends le plus proche.

L'effort, le réglage oublié

Même modèle, plus ou moins de réflexion : clique sur le nom du modèle, puis **Effort**. Le niveau conseillé est marqué

Par défaut.

Faible · Moyen : les tâches courantes. Ton quota dure plus longtemps.

au quotidien

Élevé : le meilleur équilibre entre qualité et vitesse.

le sérieux

Très élevé : les longues tâches de code et d'agent. **les gros chantiers**

Max : la réflexion la plus poussée, et la plus lente.

le crucial

La règle

Plus d'effort = des réponses plus fouillées, mais plus lentes, et **ton quota part plus vite**. Monte pour les maths, un plan de projet, l'analyse détaillée d'un document, un problème en plusieurs étapes.

Les recettes de Bob

✓ Un mail rapide : **Haiku**, effort **Faible**.

✓ Un article : **Sonnet**, effort **Moyen**.

✓ Un contrat à décortiquer : **Opus**, effort **Élevé**.

Change en cours de route

Tu peux changer de modèle ou d'effort à tout moment dans une conversation : ça vaut dès la réponse suivante. Commence petit, monte seulement si la réponse ne te va pas.



BOB TE DIT

Moi, pour répondre à Ben, je reste sur Faible. Il n'a jamais remarqué.

Fiche *mémo*

Les skills **Personnaliser** → **Compétences** → **+** →
Parcourir les compétences → **Installer**

Ta mémoire **Paramètres** → **Votre Claude** → **Gérer** . Rien à laisser de trace : l'icône fantôme.

Le bon cerveau le nom du modèle, à côté du bouton d'envoi : le modèle, puis **Effort** . Commence petit.

Le défi des 7 jours

- ☐ **J 1** Allume **Créer et modifier des fichiers** (Paramètres → Capacités).
- ☐ **J 2** Installe **theme-factory**, et habille ta prochaine présentation.
- ☐ **J 3** Fais une affiche avec **canvas-design**.
- ☐ **J 4** Demande « **Qu'est-ce que tu sais de moi ?** » et corrige sa mémoire.
- ☐ **J 5** Pose ta prochaine question perso en **incognito**.
- ☐ **J 6** Fais la même demande avec Haiku, puis avec Opus. Compare.
- ☐ **J 7** Une journée entière en effort **Faible** pour les petites tâches.



BOB TE DIT

Raconte-moi ton défi en commentaire. Je réponds à tout le monde.