

Goservice.ai

UNE DIVISION DE GROUPE LENOKS IA

LE GUIDE

Ton AIOS

Le système d'exploitation IA de ta business. Ce document explique ce qu'est un AIOS, comment chaque pièce fonctionne réellement, et comment tu montes le tien. De A à Z, sans écrire une ligne de code.

Le modèle

Les 4C

L'outil

Claude Cowork

Après 30 jours

10 à 15 h par semaine

Niveau technique

Aucun

Lis ce document avec la vidéo ouverte

Ce guide se suffit à lui-même. Mais la bonne façon de l'utiliser, c'est de le faire **en même temps** que la vidéo : tu regardes, tu mets sur pause, tu montes ta pièce, tu repars. Le document te donne le texte exact à copier, la vidéo te montre où cliquer.

LA VIDÉO

10 à 15 heures récupérées par semaine avec Claude Desktop (cours complet)

Je monte un AIOS au complet à l'écran, du dossier vide jusqu'aux tâches qui roulent sans moi. Chaque chapitre de ce document correspond à un module de la vidéo.

youtube.com/@NicolasRoberge-p7e

LA BIBLIOTHÈQUE

Mes skills, prêts à installer

Tu n'as pas à tout construire toi-même. Les skills que j'utilise pour rouler ma propre business sont là, prêts à être installés. Tu prends, tu ajustes, tu utilises.

drive.google.com/drive/folders/1_H_eyJFI4AfbwFvcyU_VbO5UQfRWfevOI

CHAPITRE 1

C'est quoi un AIOS

AIOS : AI Operating System. Le système d'exploitation IA de ta business.

Si tu partais en vacances demain matin, ta business roulerait combien de temps toute seule ? Si la réponse est « pas longtemps », c'est probablement parce que tu utilises l'IA de la mauvaise manière. Comme la quasi-totalité des entrepreneurs.

La méthode normale, et pourquoi elle plafonne

Tu ouvres ChatGPT ou Claude, tu poses une question, tu copies la réponse, tu fermes. Le lendemain, tu recommences à zéro. L'IA ne sait rien de toi, rien de ta business, rien de ton horaire, rien de ta dernière rencontre client.

C'est comme engager un stagiaire et refaire son onboarding au complet chaque matin. Il ne pourra jamais rien te livrer de sérieux.

Ce que fait un AIOS

1. **Il connaît ta business en permanence.** Qui tu es, ce que tu vends, qui est dans ton équipe, quelles sont tes priorités. Tu ne recommences plus jamais à zéro.
2. **Il est branché sur tes outils en permanence.** Il lit tes courriels, consulte ton CRM, regarde ton agenda. Il ne te suggère pas une réponse, il la rédige directement dans ta boîte.
3. **Il pose des actions concrètes.** Il envoie des courriels, met à jour des fiches dans ton CRM, génère des documents. Il ne fait pas que répondre à des questions.
4. **Il roule sur un horaire que tu décides.** Ordinateur fermé, il travaille pareil.

Le point qui change tout

Le contexte de ton IA vit dans ton ordinateur, pas dans l'IA elle-même. Si une intelligence artificielle plus puissante que Claude sort demain, tu changes de moteur sans repartir de zéro. Ton système ne devient jamais obsolète.

CHAPITRE 2

Le modèle 4C

Un AIOS se construit en quatre briques. Toujours les mêmes, toujours dans le même ordre.

01

Contexte

On apprend à ton IA qui tu es, ce que tu fais et comment tu travailles.

02

Connexions

On la branche à tes outils du quotidien : courriels, agenda, documents, CRM.

03

Capacités

On lui donne des skills : des tâches précises qu'elle exécute parfaitement, à chaque fois.

04

Cadence

On met ses skills sur un horaire. Elle travaille sans toi, même ordinateur fermé.

Chaque brique dépend de la précédente. Si tu essaies de sauter directement à la brique 3 sans avoir installé la 1 et la 2, tes skills vont être médiocres. Ils n'auront ni mémoire ni mains.

Avant les 4C, il y a la règle zéro

C'est le chapitre 4 : l'économie de tokens. Ça a l'air plate. C'est le chapitre le plus important du document. Si tu ne le comprends pas, ton système va te coûter une fortune et mal fonctionner, et tu ne sauras jamais pourquoi.

CHAPITRE 3

L'outil : Claude Cowork

Ton AIOS a besoin d'un moteur. C'est **Claude Cowork**.

La différence entre Chat et Cowork est simple. **Chat, c'est une conversation.** Tu poses une question, tu reçois une réponse. **Cowork, c'est une séance de travail.** Tu décris un résultat à atteindre, Claude planifie, exécute, et tu pilotes en cours de route.

Cowork tourne sur la même architecture agentique que Claude Code, l'outil des développeurs, mais sans terminal. C'est ce qui te donne la puissance sans le code.

Claude Cowork

The work behind your best work

Claude handles tasks while you're in meetings, on your phone, or away from your desk. Give it an outcome, steer from anywhere, and come back to polished results for your review.

[Download for Windows](#)[Windows \(arm64\)](#)[Talk to sales](#)

Rolling out on web, mobile (in beta), and desktop to all paid users. Not on a paid plan? [Upgrade now](#)

Figure 1. Disponible sur les plans payants (Pro, Max, Team, Enterprise), sur l'application de bureau Mac et Windows, sur le web à claude.ai, et sur mobile. Source : claude.com/product/cowork

Comment Cowork exécute une tâche, précisément

Ce n'est pas de la magie, et ce n'est pas un détail : comprendre ces cinq étapes est ce qui te permet de savoir *où* ça a brisé quand ça brise.

1 Il analyse ta demande et fait un plan

Avant de poser le moindre geste, il te montre son approche. C'est le moment où tu corriges, pas après.

2 Il découpe le travail complexe en sous-tâches

Et il coordonne plusieurs chantiers en parallèle quand ça vaut la peine. Une tâche à dix étapes ne se fait pas en une longue phrase, elle se fait en dix petites.

3 Il exécute sur les serveurs d'Anthropic

Dans un environnement isolé, pas sur ton ordinateur. C'est **exactement pour ça que le travail continue quand tu fermes ton portable**. Tes séances et tes fichiers sont sauvegardés dans ton compte Claude et te suivent d'un appareil à l'autre.

4 Il redescend vers ton ordinateur seulement au besoin

Quand une tâche touche un fichier local ou ton navigateur, il passe par l'application de bureau installée sur cette machine. C'est la seule situation où l'application doit rester ouverte. Sinon, elle peut être fermée.

5 Il livre le résultat dans ta séance

Des vrais livrables : un chiffrier Excel avec des formules qui fonctionnent, une présentation, un document formaté. Tu prévisualises, tu télécharges.

Les trois fonctions qui portent tout le système

FONCTION	CE QUE ÇA VEUT DIRE POUR TOI
Les projets	Un espace de travail persistant, avec ses propres fichiers, ses instructions et sa mémoire. C'est là que vit ton contexte. C'est la brique 01 au complet.
Les séances à distance	Le travail continue quand tu fermes ton portable. Tu démarres une tâche au bureau, tu la suis de ton téléphone, tu récupères le résultat le soir.
Les tâches programmées	Elles roulent sans qu'aucun appareil soit en ligne. C'est la brique 04 au complet, et c'est ce qui fait que ta business tourne pendant tes vacances.

Ce que tu dois installer

L'application de bureau, sur claude.ai/download. Ensuite, dans la boîte de message, tu choisis « Cowork » au lieu de « Chat ». C'est tout. Chat et Cowork partagent la même porte d'entrée.

CHAPITRE 4 / RÈGLE ZÉRO

L'économie de tokens

Ton plan te donne un maximum de **tokens**. Un token, c'est à peu près un mot. Tu n'as pas droit à « cinq heures de Claude », tu as droit à un certain nombre de mots.

Et voici ce que presque personne ne sait : à **chaque nouveau message, Claude relit toute la conversation depuis le début**. Une session ouverte depuis ce matin avec 40 échanges dedans, ça veut dire que ton 41^e message coûte le prix des 40 précédents, encore une fois.

C'est pour ça qu'une session interminable vide ta limite avant le dîner. Et en prime, plus la session est longue, plus l'IA se mêle et moins ses réponses sont bonnes.

Les 5 règles

1 Une tâche, une session

Tu tries tes courriels : une session. Tu montes un devis : nouvelle session. Nouvelle tâche, nouvelle session. Toujours.

2 Une session trop longue, tu la coupes

- Tape `/compact` : Claude garde seulement l'essentiel et tu continues dans la même session.
- Ou demande-lui de résumer votre session, copie le résumé, ouvre une session neuve et colle-le dedans. Tu repars à zéro sans rien perdre.

3 Le mode Plan pour tout ce qui est complexe

Pour une tâche à plusieurs étapes (construire un skill, réorganiser ton horaire, monter un document), active le **mode Plan**. Claude te présente son plan avant d'agir. Tu approuves, ou tu corriges *avant* qu'il parte croche.

Sans mode Plan, il part croche, tu le fais recommencer trois fois, et tu viens de payer la tâche quatre fois.

4 Le bon modèle pour la bonne tâche

MODÈLE	QUAND L'UTILISER
Sonnet	Recherche, rédaction, tâches courantes. Ton défaut, 80 % du temps.
Opus	Tâches créatives ou vraiment complexes. Plus cher, garde-le pour quand ça compte.
Haiku	Choses simples et mécaniques : reformater, classer, copier. Rapide et économique.

5 Ne surcharge pas ton Claude

Chaque application connectée et chaque skill installé se charge à *chaque* message, même quand tu ne t'en sers pas. Branche vingt applications « au cas où » et tu paies pour vingt applications à chaque phrase que tu écris.

Garde seulement ce que tu utilises pour vrai. On revient là-dessus à la brique 02, parce qu'il y a une façon intelligente de contourner le problème.

Le prix de sauter ce chapitre

Le monde qui se plaint que « Claude arrête de marcher à midi » ne manque pas de capacité. Il gaspille celle qu'il a. Les cinq règles ci-dessus, c'est la différence entre un plan qui suffit et un plan trois fois plus cher qui ne suffit toujours pas.

BRIQUE 01 / CONTEXTE

Donner une mémoire à ton IA

Le contexte, c'est la fondation de ton AIOS. C'est ce qui fait que Claude sait qui tu es en permanence, au lieu de le redécouvrir chaque matin.

Concrètement, ça vit dans un **projet** Cowork : un espace de travail persistant avec ses fichiers, ses instructions et sa mémoire.

1 Crée ton projet

Installe l'application de bureau (claude.ai/download). Crée un dossier sur ton ordinateur au nom de ta business, et ouvre-le dans Cowork. Ce dossier, c'est le cerveau de ton AIOS. Tout ce que Claude sait de toi va vivre là-dedans.

2 Colle le prompt d'initialisation

C'est le seul prompt de ce document, et c'est le plus important. Tu le colles une seule fois. Il fait trois choses : il crée la structure, il t'interviewe, puis il construit ta mémoire à partir de tes réponses.

À COPIER-COLLER TEL QUEL DANS TA PREMIÈRE SÉANCE

Je veux que tu transformes ce dossier en système d'exploitation IA pour ma business, mon second cerveau.

Fais ça en 3 phases. Termine chaque phase au complet avant de passer à la suivante.

PHASE 1 : Crée la structure

Crée cette structure. Laisse les fichiers vides pour l'instant.

```
CLAUDE.md          (le fichier principal, le cerveau)
contexte/
  moi.md            (qui je suis)
  business.md       (ma business, mes services, mes prix)
  equipe.md         (mon équipe)
```

```
priorites.md      (ce sur quoi je travaille en ce moment)
objectifs.md      (mes objectifs du trimestre)
regles/
  style.md        (comment je veux que tu me parles)
projets/          (mes projets actifs)
decisions/
  journal.md      (mes décisions importantes, en append-only)
```

PHASE 2 : Interviewe-moi

Avant de remplir quoi que ce soit, pose-moi des questions.
UNE SECTION À LA FOIS. Attends ma réponse avant de passer à la suivante.
Ne me lance pas toutes les questions d'un coup.

Section 1. Moi

- Mon nom, mon rôle, ma ville, mon fuseau horaire
- En une phrase, ce que je fais
- Ma priorité numéro 1 : la chose que tout le reste doit servir

Section 2. Ma business

- Le nom de la business
- Ce que je vends, à qui, à quel prix
- Combien chaque service génère (approximatif, ça t'aide à prioriser)
- Les outils que j'utilise tous les jours

Section 3. Mon équipe

- Est-ce que j'ai une équipe, et combien de personnes
- Les 2 ou 3 personnes clés : qui, quel rôle, quand les impliquer

Section 4. Priorités et objectifs

- Les 3 à 5 choses sur lesquelles je suis focus en ce moment
- Mes échéances, ce qui presse
- Mes objectifs du trimestre
- Mes projets actifs

Section 5. Comment me parler

- Comment j'aime recevoir l'information
- Ce que je ne veux JAMAIS voir dans tes réponses
- Le ton à l'interne, et le ton pour mes clients

Section 6. Ce que je veux déléguer

- Les tâches récurrentes qui me mangent le plus de temps
- Ce que je déléguerais en premier si j'avais quelqu'un

PHASE 3 : Construis

À partir de mes réponses, remplis tous les fichiers.

Règles :

- CLAUDE.md reste SOUS 150 LIGNES. C'est une carte, pas un entrepôt.
Il pointe vers les autres fichiers, il ne recopie pas leur contenu.
- Les règles de communication vont dans regles/style.md, pas dans CLAUDE.md.
- Un fichier de règles, un seul sujet.

Quand tu as fini :

1. Montre-moi l'arborescence de tout ce que tu as créé
2. Résume chaque fichier en une ligne
3. Fais-moi la liste des tâches de ma Section 6. C'est ma liste de skills à construire dans les prochaines semaines.

3 Réponds à fond. C'est ici que tout se joue.

La qualité de ton AIOS dépend à 100 % de la qualité de tes réponses. Bloque 30 minutes et fais-le d'une traite.

MAUVAISE RÉPONSE

« On fait de l'automatisation IA. »

BONNE RÉPONSE

« Groupe Lenoks IA, 2 clients actifs. Deux lignes de produits : automatisation B2B pour PME (agents vocaux, chatbots) et cours IA à 1 547 \$. Deux CRM séparés dans Google Sheets. Outils quotidiens : n8n, Retell, Voiceflow, Google Workspace. »

Tu vois la différence. Avec la deuxième, Claude peut faire des recommandations concrètes. Avec la première, il ne peut que te sortir du générique.

La règle pour bien répondre

Écris comme si tu écrivais pour quelqu'un que tu engages demain matin. Il faut qu'il comprenne où il rentre. Les 30 minutes que tu mets ici, tu vas les récupérer cent fois.

4 Maintiens-le vivant

RYTHME	CE QUE TU FAIS
Chaque semaine	Rien. La mémoire automatique s'occupe du quotidien.
Aux 4 à 6 semaines	Relis <code>priorites.md</code> . Si ton focus a changé, mets-le à jour. Cinq minutes.
Chaque trimestre	Relis <code>objectifs.md</code> . Nouveaux objectifs, nouveaux jalons. Quinze minutes.
Quand tu décides quelque chose d'important	Note-le dans <code>decisions/journal.md</code> .

Les signaux que ton contexte est périmé : Claude te suggère des choses qui ne correspondent plus à ta réalité, il oublie des projets dont tu lui as parlé la semaine passée, ou il recommande des actions basées sur d'anciennes priorités. Quand tu vois ça, relis tes fichiers.

Les 3 erreurs sur le contexte

- **Répondre à moitié aux questions.** Claude n'a pas assez de matière pour être utile, et tu dois tout recommencer deux semaines plus tard.
- **Tout mettre dans CLAUDE.md.** Le fichier gonfle, Claude ne peut plus tout garder en tête, et il devient inutile. Sous 150 lignes. C'est une carte, pas un entrepôt.
- **Ne pas maintenir.** Parfait au jour 1, périmé au mois 1, carrément faux au mois 6.

Donner des mains à ton IA

Un AIOS qui ne voit pas ta boîte de réception ni ton agenda, c'est un AIOS qui devine. Les connexions, c'est ce qui lui permet d'agir au lieu de suggérer.

Le problème, avant de parler de la solution

Chaque application a son propre système d'authentification. Gmail a le sien, ton agenda a le sien, ton CRM a le sien, ta compta a le sien. Les brancher une par une, ça veut dire quatre configurations différentes, quatre jetons d'accès à renouveler, et quatre choses qui peuvent briser en silence.

Et il y a pire, et ça touche directement la règle 5 : **chaque application branchée charge sa liste d'outils dans la mémoire de Claude, à chaque message**. Un CRM, ce n'est pas « un outil », c'est souvent quarante outils (créer un contact, le modifier, chercher, supprimer, lister les deals, et ainsi de suite). Branche quatre applications naïvement et tu viens de mettre deux cents outils dans la tête de Claude, en permanence, pour rien.

La solution : Composio

Composio est un intermédiaire. Toi, tu te branches à Composio. Composio se branche à tes applications. Claude, lui, ne reçoit qu'une seule adresse, et cette adresse lui ouvre toutes tes applications.

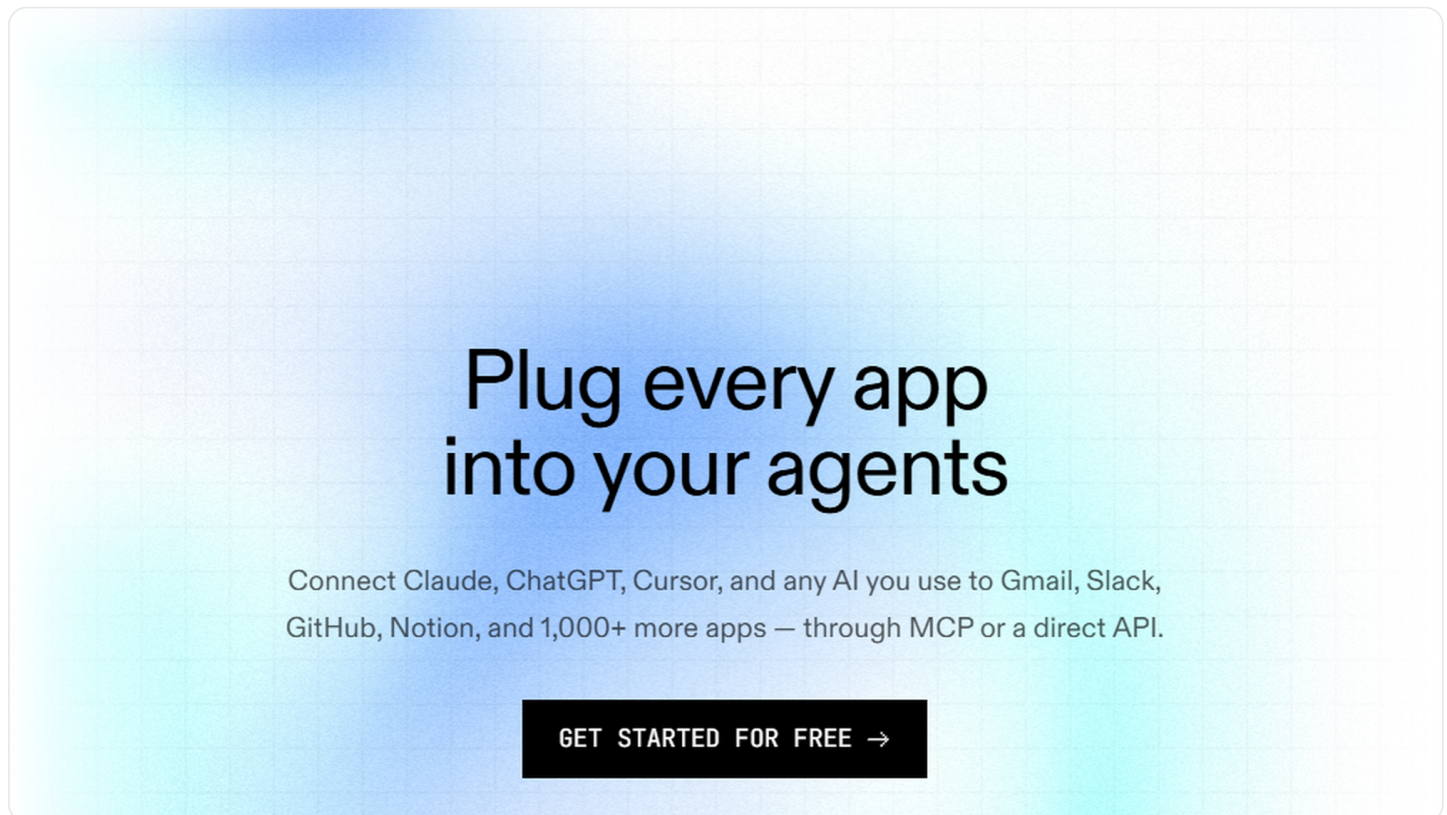


Figure 2. Composio branche Claude, ChatGPT et n'importe quelle IA à Gmail, Slack, Notion et plus de 1 000 autres applications. Source : composio.dev

Pourquoi c'est le bon choix, précisément

CE QUE COMPOSIO FAIT	POURQUOI ÇA COMPTE POUR TOI
Une seule adresse pour Claude	Tu colles une adresse, une seule fois. Tu ajoutes une application six mois plus tard ? Tu n'as rien à retoucher dans Claude, elle apparaît toute seule.
L'authentification est gérée de bout en bout	Tu cliques « Connect », tu te connectes à ton compte comme d'habitude, c'est fini. Pas de jeton à copier, pas de clé d'API, pas de fichier de configuration.
Les outils sont donnés selon l'intention	C'est le point le plus important. Composio ne balance pas les 200 outils de tes applications dans la mémoire de Claude. Il lui donne les bons outils, au bon moment, selon ce que tu demandes. C'est de l'argent direct dans ta poche sur ta limite de tokens.
Plus de 1 000 applications	Gmail, Google Sheets, Google Agenda, Google Docs, Notion, Slack, Airtable, HubSpot, QuickBooks. Ce que tu utilises est là.
Les permissions sont limitées	L'accès est cadré à ce dont l'agent a besoin, pas à tout ton compte en écriture.
Gratuit pour commencer	Tu n'as rien à payer pour monter ton AIOS de départ.



Twitter

Twitter is a social media platform for sharing real-time updates, conversations,...



Google Sheets

Google Sheets is a cloud-based spreadsheet tool for real-time collaboration and...



Supabase

Supabase is an open-source backend platform offering scalable Postgres databases...



Composio

Composio is an integration platform that connects AI agents with hundreds of bus...



Notion

Notion is a collaborative workspace for notes, docs, wikis, and tasks. It helps...



Slack

Slack is a channel-based messaging platform for teams and organizations. It helps...

Figure 3. Le catalogue. Tu cherches ton application, tu cliques, tu autorises. Trente secondes chacune. Source : composio.dev/toolkits

Le setup, étape par étape

Les 4 applications à connecter en premier

Rappel de la règle 5 : connecte seulement ce que tu utilises vraiment. Ces quatre-là couvrent 80 % de la valeur.

#	APPLICATION	POURQUOI
1	Ton courriel de business	Toute la communication client
2	Ton courriel personnel	Le triage du matin, les notifications
3	Ton agenda	Réunions, disponibilités, préparation
4	Ton CRM	Leads et clients. Un Google Sheet compte comme un CRM.

Commence avec quatre. Pas vingt. Tu en ajouteras une seulement quand tu constateras qu'elle te manque.

1 Crée ton compte

Va sur composio.dev. C'est gratuit pour commencer.

2 Connecte tes 4 applications

Cherche chacune dans le catalogue, clique « Connect », et autorise l'accès. C'est exactement la même chose que quand tu te connectes à un service avec ton compte Google. Trente secondes chacune, deux minutes au total.

3 Donne l'adresse à Claude

Composio génère une seule adresse de connexion : `https://connect.composio.dev/mcp`

Dans l'application de bureau : **Settings**, puis **Connectors** (ou MCP selon la version), puis **Add new connector**. Colle l'adresse. Redémarre l'application.

4 Teste les quatre. Individuellement.

Ouvre une séance et demande-lui simplement de te lire tes cinq derniers courriels reçus. S'il te sort le vrai contenu, la connexion marche. Refais le test pour chacune des quatre applications, une par une.

Une connexion peut être brisée en silence. Et un AIOS branché sur une connexion morte ne te dit pas « je ne vois rien », il se met à inventer des données. C'est le pire scénario, et c'est celui qu'un test de deux minutes élimine.

BRIQUE 02 / CONNEXIONS

Telegram : ton AIOS dans ta poche

Tes séances Cowork roulent déjà sur les serveurs d'Anthropic, donc ton système travaille même quand ton portable est fermé. Mais pour lui *parler*, il te faut encore un écran.

Telegram règle ça. Tu textes un bot depuis ton téléphone, Claude reçoit le message, exécute la tâche, et te répond dans le chat. **Ton téléphone devient la télécommande de ton AIOS.**

1 Crée ton bot

Sur Telegram, cherche **@BotFather**, le bot officiel qui crée les autres bots. Envoie-lui `/newbot`. Il te demande un nom, puis un identifiant (qui doit finir par « bot »).

2 Garde le token

BotFather te donne un token qui ressemble à `123456789:ABCDefGhiJKLmnoPQR`. C'est la clé de ton bot. Tu ne la partages à personne, et tu ne la mets dans aucune capture d'écran.

3 Installe le skill Telegram et donne-lui le token

Le skill est dans ma bibliothèque. Tu l'installes, puis tu demandes à Claude de le configurer avec ton token. Il fait les branchements lui-même.

4 Sécurise. Avant de tester.

Par défaut, n'importe qui qui trouve ton bot peut lui écrire et lancer des commandes dans ton système. Tu ajoutes ton propre numéro Telegram dans une **allowlist**, et le bot ignore tout ce qui ne vient pas de là.

Cette étape-là se fait le jour un. Pas « plus tard ».

5 Teste depuis ton téléphone

Cherche ton bot sur Telegram, envoie `/start` , puis demande-lui un briefing rapide de ta journée du lendemain. Il va aller voir ton agenda, tes courriels, tes priorités, et te répondre dans le chat.

Ce que ça débloque vraiment

- Répondre à un lead à 8 h le samedi matin, de ton lit
- Approuver un devis à 22 h avant de dormir
- Te faire briefer avant ta réunion de 9 h pendant que tu marches vers le café

Ta business n'est plus attachée à ton bureau. Elle est dans ta poche.

Les 3 erreurs sur les connexions

- **Brancher vingt applications d'un coup.** Chaque message coûte plus cher, parce que Claude doit évaluer chaque fois laquelle utiliser.
- **Ne pas sécuriser Telegram.** Sans allowlist, n'importe qui qui trouve ton bot peut lancer des commandes dans ton système.
- **Tester une seule application et présumer que les autres marchent.** Une connexion brisée en silence, et ton IA commence à halluciner des données.

BRIQUE 03 / CAPACITÉS

Les skills

Un skill, c'est une super-capacité que tu donnes à ton IA. Concrètement : la description structurée d'une tâche. Les étapes, les applications impliquées, les conditions, le format de sortie. Une fois le skill installé, Claude exécute cette tâche parfaitement, de la même façon, à chaque fois.

Sans skills, Claude est un couteau suisse : il fait tout un peu. Avec skills, il garde le couteau suisse *et* il a une valise d'outils spécialisés pour tes tâches à toi.

Le vrai levier

Chaque skill que tu installes, c'est une tâche que tu ne fais plus jamais toi-même. Un skill par semaine pendant six mois, ça fait 24 tâches qui roulent sans toi. À une heure sauvée par skill par semaine, c'est 24 heures par semaine. Presque un employé à temps plein, à zéro dollar.

Option 1 : prends ceux qui existent déjà

Commence par ma bibliothèque

Les skills que j'utilise pour rouler ma propre business sont dans ma bibliothèque, dont le lien est au début de ce document. Ils sont pensés pour une PME, pas pour un développeur. Tu prends, tu ajustes, tu utilises. C'est de loin le chemin le plus rapide.

Il existe aussi un marché public de skills, [skillsmp.com](#). Il y a de tout, mais c'est générique et une bonne partie vise les développeurs.

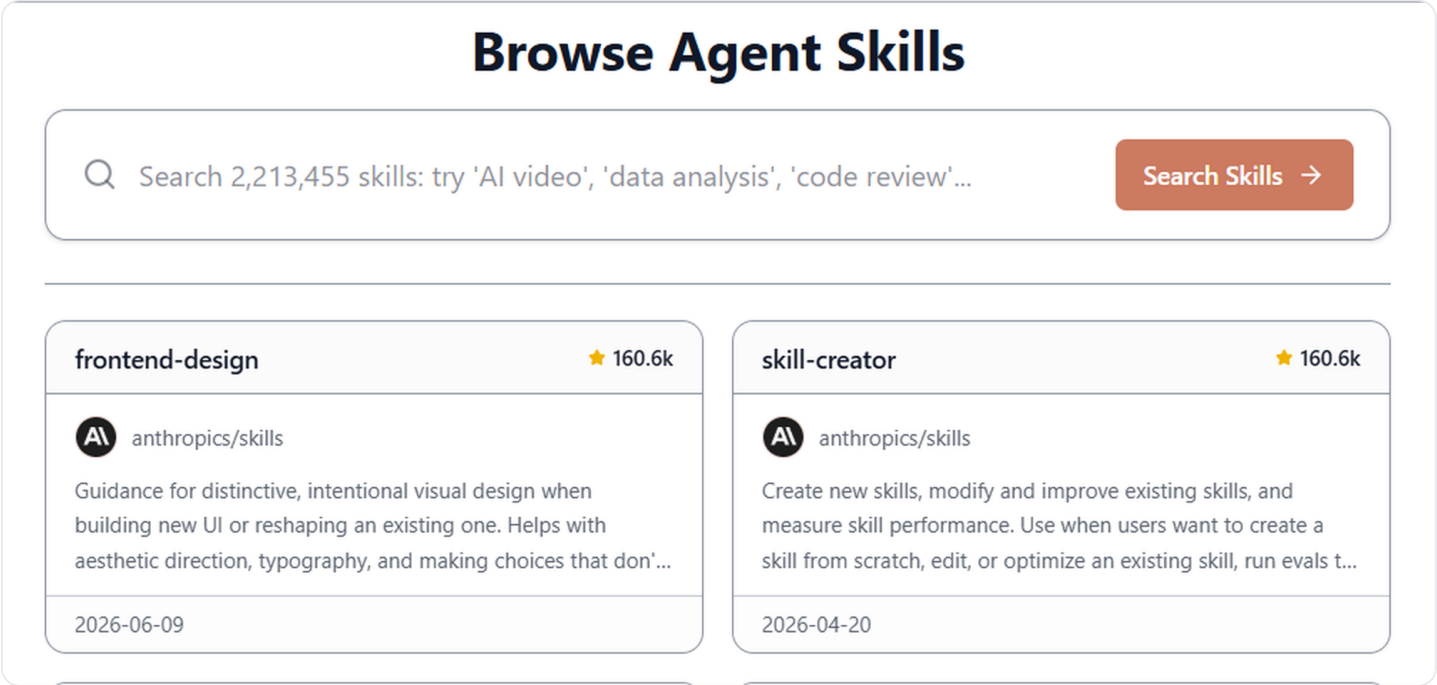


Figure 4. Le marché public. Plus de 2,2 millions de skills répertoriés, dont ceux publiés par Anthropic. Source : [skillsmp.com](#)

Option 2 : construis les tiens

Pour ce qui est propre à ta business, tu construis. Et la bonne nouvelle : **tu n'écris pas le skill, tu le décris.**

Ouvre une séance en mode Plan et explique la tâche comme tu l'expliquerais à un employé qui commence lundi. Claude te pose ses questions et s'occupe de la partie technique. Ce qu'il a besoin de savoir, c'est quatre choses :

CE QUE CLAUDE DOIT SAVOIR	CE QUE ÇA VEUT DIRE
Où chercher	Quelle application, quel dossier, quelle période. « Les courriels non lus des dernières 24 heures », pas « mes courriels ».
Quoi faire avec	Les étapes, dans l'ordre. Comme pour un nouvel employé.
Quel format tu veux	Un courriel, un document, un message Telegram, une ligne dans ton chiffrier. « Un rapport » ne veut rien dire.
Ce qu'il ne fait jamais seul	Envoyer un courriel, modifier un fichier client, engager une dépense. Tu décides, il prépare.

Les 4 principes d'un bon skill

- 1. Une tâche par skill. Pas de skill qui trie les courriels, prépare le briefing et relance les leads. Trois skills séparés. Chacun fait une chose, bien.

2. **Un format de sortie précis.** Plus tu es vague, plus le résultat est inutilisable.
3. **Test manuel avant automatisisation.** Lance-le 5 à 10 fois à la main. Ajuste. Quand tu es satisfait à 90 %, seulement là tu l'automatises.
4. **Décris la logique.** Tu n'as pas besoin d'être bon en prompt engineering. Tu as besoin de savoir clairement ce que tu veux.

Les 3 erreurs sur les skills

- **Un skill pour une tâche que tu fais une fois par mois.** Trente minutes de construction, douze usages par année, et tu auras oublié comment il marche. Les skills, c'est pour le quotidien et l'hebdomadaire.
- **Un skill trop ambitieux.** « Un skill qui gère tout mon CRM » est impossible à bien exécuter. Décompose en tâches précises.
- **Automatiser sans tester.** Le skill roule à moitié, tu l'automatises, et il envoie trente courriels médiocres à tes clients pendant que tu dors.

BRIQUE 04 / CADENCE

L'automatisation

C'est ce qui fait passer ton AIOS de « l'outil que j'utilise quand j'y pense » à « l'infrastructure qui roule ma business en arrière-plan ».

Rappelle-toi le chapitre 3 : les tâches programmées de Cowork roulent **sans qu'aucun appareil soit en ligne**. Ce n'est pas une tâche planifiée sur ton ordinateur qui attend que tu l'ouvres. C'est du travail qui se fait, point.

Mettre un skill sur horaire

Ça se fait directement dans la conversation. Pas de configuration, pas de code. Tu dis à Claude trois choses.

1 Quel skill, et à quelle fréquence

Sois précis sur l'horaire. Les formulations qui fonctionnent : tous les matins de semaine à 6 h 30, chaque lundi à 8 h, le premier de chaque mois à 9 h, tous les vendredis à 16 h.

2 Où tu veux le résultat

Ta boîte courriel, un document partagé, un message Telegram, une ligne dans un chiffrier. Sois précis, sinon il choisit à ta place.

3 Une alerte si ça brise

Demande-lui de t'envoyer un courriel d'alerte si le skill échoue. Sans ça, un skill peut mourir en silence et tu ne t'en rends pas compte pendant deux semaines.

Le lendemain matin, tu devrais recevoir le résultat. Si tu ne le reçois pas, quelque chose est cassé. Débogue-le tout de suite, pas dans deux semaines.

3 cadences qui fonctionnent

QUAND	CE QUE TU REÇOIS	CE QUE ÇA CHANGE
Chaque matin, 6 h 30	Tes 3 priorités, les courriels qui pressent, ta première réunion, les alertes du CRM	Tu démarres avec un plan au lieu de perdre 45 minutes à trier
Chaque vendredi, 16 h	Des brouillons de relance personnalisés, prêts dans ta boîte	Tu relances 20 leads en 15 minutes. Sans ça, tu les oublies.
Dimanche, 20 h	Revenus contre la semaine passée, leads entrés, deals fermés, alertes	Tu commences le lundi avec une vue claire sur ta performance

Ces trois cadences combinées, c'est environ 8 à 10 heures récupérées par semaine.

Les 3 erreurs sur l'automatisation

- **Automatiser trop tôt.** Cinq à dix tests manuels, minimum. Le skill doit rouler à 90 % de qualité avant d'être mis sur horaire.
- **Automatiser « au cas où ».** Dix skills qui produisent dix rapports par jour que tu ne lis jamais, c'est du bruit, pas un système. Pour chaque skill, demande-toi honnêtement : est-ce que je vais vraiment agir sur ce résultat ? Si non, ne l'automatise pas.
- **Pas d'alerte quand ça brise.** Un skill mort en silence pendant deux semaines, c'est deux semaines de dégâts que tu découvres d'un coup.

CHAPITRE 9

Les 4 erreurs qui tuent un AIOS

Celles-là reviennent chez presque tout le monde. Si tu ne retiens que quatre choses de ce document, que ce soit celles-ci.

#	L'ERREUR	LE CORRECTIF
1	Connecter trop d'applications, trop vite	Quatre au départ. Tu en ajoutes une seulement quand tu constates qu'elle te manque.
2	Construire des skills pour des tâches rares	Skills pour le quotidien et l'hebdomadaire seulement. Le reste, tu le fais à la main.
3	Automatiser sans tester	Cinq à dix passages manuels minimum avant de mettre quoi que ce soit sur horaire.
4	Ne pas maintenir le contexte	Aux 4 à 6 semaines : relis, mets à jour. Cinq minutes. Mets-toi un rappel.

Le récapitulatif complet

PIÈCE	CE QUE TU INSTALLES
L'outil	Claude Cowork. Séances à distance, projets persistants, tâches programmées.
Règle zéro	Les 5 règles de tokens. Une tâche, une session. Session longue, tu coupes. Complexe, mode Plan. Bon modèle. Pas de surcharge.
01 Contexte	Un projet, le prompt d'initialisation, six sections de questions répondues à fond. Entretien aux 4 à 6 semaines.
02 Connexions	Quatre applications via Composio, plus Telegram pour le contrôle mobile. Allowlist obligatoire.
03 Capacités	Les skills de la bibliothèque, puis les tiens sur mesure. Une tâche par skill.
04 Cadence	Les skills testés, mis sur horaire, avec une alerte si ça brise.

CHAPITRE 10

Aide-mémoire

La page à imprimer et à garder à côté de ton écran.

SUJET	À RETENIR
AIOS	AI Operating System. Contexte, Connexions, Capacités, Cadence. Dans l'ordre.
L'outil	Claude Cowork. Chat est une conversation, Cowork est une séance de travail. Il roule sur les serveurs d'Anthropic, donc il continue quand tu fermes ton portable.
Tokens	1 token vaut environ 1 mot. Ta limite se compte en mots, pas en heures. Claude relit toute la session à chaque message.
Sessions	1 tâche, 1 session. Trop longue : <code>/compact</code> , ou tu la fais résumer et tu repars à neuf.
Mode Plan	Pour tout ce qui est complexe. Il planifie, tu approuves, il exécute.
Modèles	Sonnet pour le courant, Opus pour le complexe, Haiku pour le mécanique.
Contexte	Prompt d'initialisation, six sections répondues à fond. CLAUDE.md sous 150 lignes. Entretien aux 4 à 6 semaines.
Connexions	Composio : <code>https://connect.composio.dev/mcp</code> . Une seule adresse, plus de 1 000 applications, l'authentification est gérée. Quatre applications, pas vingt. Teste-les une par une.
Telegram	@BotFather, le token, le skill telegram, puis l' allowlist . Ton téléphone devient ta télécommande.
Skills	La bibliothèque en premier, le sur-mesure ensuite. Une tâche par skill.
Cadence	Le skill, l'horaire, la destination, l'alerte. Roule sans qu'aucun appareil soit en ligne. Cinq à dix tests manuels avant.

Les 4 erreurs

1. Trop d'applications, trop vite
2. Des skills pour des tâches rares
3. Automatiser sans tester
4. Ne pas maintenir le contexte

POUR FINIR

Tu as le système au complet

L'outil, les quatre briques, le prompt d'initialisation, les erreurs à éviter. Un entrepreneur qui suit ce document de bout en bout a un AIOS fonctionnel, et récupère entre 10 et 15 heures par semaine d'ici 30 jours.

Le seul travail qui reste, c'est de le faire. Ouvre la vidéo, ouvre ce document à côté, et commence par la brique 01.

Goservice.ai, une division de Groupe Lenoks IA. Montréal, Québec.