

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Bien utiliser Claude

par Emmanuel — 2 016 h d'utilisation depuis le 15 décembre 2025 (et pas mal de galère).

À 55 ans, sans diplôme, reparti de zéro fin 2025, j'ai fait de cet outil mon atelier quotidien. Ce document, c'est ce que j'en ai retiré — il vaut ce qu'il vaut, mais je le partage volontiers avec qui en aura besoin.

À retenir avant tout : l'IA n'est pas une source fiable à 100 %.

Bien au contraire. Une IA peut affirmer une chose fausse avec aplomb (une « hallucination »). Ce n'est pas un oracle, c'est un formidable outil d'aide à la réflexion. Chaque fait, chiffre ou hypothèse qu'elle avance doit être vérifié à une source fiable avant d'être utilisé.

[Les pièges](#) [Modèles & plans](#) [La méthode](#) [Les failles](#) [Le prompt à coller](#)

01 Les pièges à éviter

Presque tout le temps perdu vient de là. Les connaître, c'est gagner des heures (et des crédits).

Le piège	La réalité	Quoi faire
« Claude agit tout seul / me recontacte »	Faux : aucun minuteur, aucune tâche en fond. Tout part de votre message.	N'attendez pas qu'il revienne.
« J'ai réglé mes préférences, il n'écoute pas »	Elles s'appliquent aux nouvelles conversations, pas à celle déjà ouverte.	Réglez d'abord, ouvrez une conversation après.
« Il a lu en diagonale et inventé la suite »	Sur un long document, il peut résumer trop vite.	Exigez : « lis le document en entier avant de répondre ».
« Il me noie sous le texte »	Par défaut, il rédige.	Demandez : « réponds en tableaux / listes, direct ».
« Les longues conversations déraillent »	Plus c'est long, plus le début se dilue.	Sauvegardez en route, repartez sur une conversation fraîche.
« Je discute au compte-gouttes »	Chaque message compte comme un échange et fait relire tout l'historique : 3 petits messages coûtent ~3x un seul.	Dites tout en un seul message, allez droit au but.

Le piège du quota, concrètement

« Bonjour » → « Bonjour ! » → « Comment ça va ? » → « Bien, et vous ? » → « Bien, merci » = **3 échanges consommés**. La même chose en un message — « Bonjour, comment ça va ? » — = **1 échange**. Même contenu, ~3x moins de quota.

02 Choisir le bon modèle, et le plan

LE PLUS PUISSANT

Opus 4.7

Raisonnement profond : refondre une architecture, traquer un bug réparti sur plusieurs fichiers, épilucher un contrat de 100 pages, bâtir une stratégie.

LE DÉFAUT ÉQUILIBRÉ

Sonnet 4.6

≈ 90 % des besoins : rédiger, corriger, coder une fonctionnalité courante, résumer un long rapport, organiser des idées.

LE PLUS RAPIDE

Haiku 4.5

Volume et tâches simples : trier, classer, résumer vite, réponses courtes en rafale.

Règle d'or : Sonnet pour presque tout, Opus quand c'est vraiment dur, Haiku quand il faut de la vitesse. Le modèle se choisit **par conversation** — un projet ne verrouille pas le modèle.

Offre	Prix indicatif	Volume réaliste (messages courts / 5 h)
Gratuit	0	quelques échanges — pour essayer
Pro	~20 \$/mois	~45 — usage quotidien normal
Max 5x	~100 \$/mois	~225 — plusieurs heures soutenues / jour
Max 20x	~200 \$/mois	~900 — toute la journée, gros projets

Estimations Anthropic, ordres de grandeur (ça fond vite avec Opus, longues pièces jointes, recherche web ou code). Fenêtre glissante de ~5 h ; même Max a des limites. Prix en USD à titre indicatif. *Données susceptibles d'évoluer — à vérifier.*

03 La méthode pour ne rien perdre

Le cœur du sujet. Une IA n'a pas de mémoire fiable d'une conversation à l'autre, et chaque conversation finit par saturer. La parade tient en deux gestes : **ranger** proprement, **sauvegarder** régulièrement.

Deux zones, un réflexe

RACINE — le socle

déposé une fois, consulté tout le temps

PROJET_V1_RACINE

références permanentes, qui ne bougent (quasi) jamais

Avantage : écrit une fois, toujours là. Toutes vos conversations partent de la même base → cohérence, zéro répétition.

CONVERSATION — l'état vivant

réinjecté au début de chaque conversation

PROJET_V5_CONVERSATION

le pilote, le dernier point d'étape, les notes vivantes

Avantage : léger et à jour. C'est ce qu'on sauvegarde et recolle → on repart vite, rien de perdu.

Et l'ARCHIVE : le daté, le périmé, le remplacé — gardé pour trace dans un dossier, jamais réinjecté.

La règle de nommage

Chaque document porte dans son nom : **PROJET + VERSION + DESTINATION**. D'un coup d'œil, on sait à quel projet il appartient, si c'est la dernière version, et où il va.

MONPROJET_V3_RACINE

MONPROJET_V7_CONVERSATION

MONPROJET_V2_ARCHIVE

À quoi ça ressemble dans la fenêtre

< Tous les projets

Projet : préparer une présentation · Opus 4.7

Comment puis-je vous aider ?

+

Opus 4.7 · Adaptatif ▾

● vos conversations — l'état vivant

Structure du deck — fil rouge

Dernier message il y a 5 minutes

Slides 1-3 — accroche & problème

Dernier message il y a 2 heures

Relecture & objections anticipées

Dernier message il y a 1 jour

Brainstorm chiffres clés

Dernier message il y a 2 jours

Mémoire

La mémoire du projet s'affichera ici après quelques conversations.

Instructions +

Ajouter des instructions pour personnaliser les réponses de Claude.

Fichiers = la RACINE

8 % de la capacité du projet utilisée

PRESENTATION_V1_RACINE.md

96 lignes

MD

PRESENTATION_V2_RACINE.md

72 lignes

MD

À droite, le panneau **Fichiers** = la RACINE (déposée une fois, des documents un par un — pas de .zip ici). À gauche, vos **conversations**, où l'on glisse les docs à réinjecter à chaque fois.

Le zip de passation

En fin de conversation, un seul **zip de passation** rassemble tout pour repartir. Chaque document y est déjà étiqueté par sa destination.

Dans le zip	Destination	Quand
..._RACINE	à déposer dans le projet	si du nouveau ou du modifié à mettre à jour
..._CONVERSATION	à réinjecter dans la nouvelle conversation	à chaque fois
..._ARCHIVE	dossier sur le bureau	gardé pour trace, jamais réinjecté

Ce que chaque zone accepte

Le **projet (RACINE)** prend les documents un par un (PDF, Word, .txt, .md, .csv, .html...), **pas les .zip** : décompressez d'abord. La **conversation**, elle, accepte un .zip que Claude ouvre et lit. Donc le zip de passation se glisse dans la conversation ; les docs du projet s'ajoutent un par un.

La règle à coller dans vos préférences

Pour que Claude veille lui-même sur la mémoire et la saturation :

MÉMOIRE & SAUVEGARDE

- Si je tape JAUGE : fais un diagnostic mémoire immédiat (ce qui est sûr vs ce qui risque d'être oublié).
- Si la conversation devient longue (~30 échanges), propose-moi spontanément de sauvegarder.
- Si je tape SAUVEGARDE : fais un résumé complet de notre travail, prêt à coller dans une nouvelle conversation.
- Tu n'as pas de compteur d'échanges fiable : les mots JAUGE et SAUVEGARDE restent les déclencheurs garantis.

Honnête : aucune IA ne compte ses messages de façon fiable. Le rappel auto à ~30 est un « au mieux » ; le mot-clé, lui, marche à tous les coups.

04 Les failles connues de l'IA

Trois faiblesses reviennent tout le temps. Les connaître, c'est savoir quand se méfier.

Faill	Pourquoi	Sur la conversation	Sur le projet
Dérive	Plus c'est long, plus les consignes du début se diluent.	Oublie, se contredit, repose des questions tranchées.	Une décision prise en dérive, si gravée, se propage et fausse la suite.
Jauge mémoire	Mémoire finie par conversation ; rien ne passe à la suivante sans réinjection.	Au-delà de la limite, perd le début et les détails — sans prévenir.	Sans sauvegarde, le travail se perd entre deux conversations.
Hallucinations	Produit le mot le plus plausible, pas le plus vrai ; pas de vérificateur intégré.	Affirme des faits faux avec aplomb ; invente chiffres et sources.	Un faux fait gravé dans un doc devient une « vérité » reprise plus tard.

« Compression de notre conversation en cours... »

Ce message signifie que la conversation a rempli la mémoire (la fenêtre de contexte) : Claude résume les échanges anciens pour continuer (la « compaction »). Conséquence : les nuances du début se perdent. **Remède** : n'attendez pas — vers 70 % de capacité, sauvegardez et repartez sur une conversation fraîche.

Les parades

Contre la dérive et la jauge mémoire → sauvegarder et repartir frais (le réflexe « checkpoint »). Contre les hallucinations → vérifier chaque fait, chiffre et source à une source fiable **avant** de s'en servir.

05 Le prompt à coller dans vos préférences

Réglez Claude une bonne fois : **Paramètres** → **Profil** → **préférences**. Rien n'est figé — vous pouvez l'actualiser à tout moment pour coller au plus près de ce que vous attendez (les changements s'appliquent aux prochaines conversations).

QUI JE SUIS

- [Mon métier / ce que je fais]. [Mon niveau : débutant ou expert ?]
- Ce sur quoi je travaille en ce moment : [projet / sujet]

COMMENT TU ME PARLES

- Réponses directes, en listes ou tableaux dès que c'est long. Pas d'intro inutile.
- Donne-moi des faits. Si tu n'es pas sûr, dis-le ; ne devine pas.
- Si tu hésites entre deux options, choisis la meilleure et explique.
- S'il te manque une info, pose UNE seule question claire. Sinon, avance.

MA MÉTHODE

- Lis tout document en entier avant de produire quoi que ce soit.
- Ne crée aucun fichier sans mon feu vert.
- Pour une info récente (prix, actualité, qui occupe un poste), vérifie sur le web.

MÉMOIRE & SAUVEGARDE

- Si je tape JAUGE : diagnostic mémoire immédiat.
- Si je tape SAUVEGARDE : résumé complet prêt à coller dans une nouvelle conversation.

Astuce : commencez court. Vous enrichirez vos préférences au fil des semaines, quand vous repérerez ce qui vous agace.

Avertissement. Ceci n'est en aucun cas une recommandation, ni un document figé : juste un retour d'expérience personnel, pour vous aider (si besoin) à y voir plus clair. L'auteur ne saurait être tenu responsable des éventuelles mauvaises utilisations ou interprétations qui en seraient faites. Document proposé gracieusement, à titre purement indicatif — ni exhaustif ni figé.

Bien utiliser Claude — Emmanuel Bachellier.