FORMATION CLAUDE

Bien commencer avec Claude — installer, paramétrer et commencer à travailler (même en partant de zéro)

Niveau ●○○ Débutant | ⏱ Lecture ~19 min | 🛠 Avec la pratique ~25 min

Prérequis Aucun — on part de zéro

🚀 TOUT LE MONDE PARLE DE CLAUDE… ET TOI TU SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER

Claude ↗ est devenu l'une des applications les plus téléchargées au monde, et des millions de gens basculent dessus chaque mois. Le problème : la grande formation officielle pour le maîtriser fait **plus de 15 heures, en anglais**. Pas le temps.

Cette fiche est **le tout début**. On part de **zéro** : aucun compte, rien d'installé, aucune notion technique. À la fin, tu auras Claude **installé, paramétré, et tu auras déjà commencé à travailler avec** — pas à pas, comme si on était assis côte à côte.

Si un seul mot te perd, c'est normal : on explique chaque terme au passage. Tu n'as rien à savoir avant de lire.

🎯 CE QUE TU VAS APPRENDRE

- La différence entre les **3 produits Claude** — Claude, Cowork, Claude Code — et lequel ouvrir selon ce que tu veux faire.
- Quel **abonnement** prendre (et lequel est gratuit), sans te faire avoir.
- **Installer Claude** sur ton ordinateur, étape par étape, captures mentales à l'appui.
- Tes **tout premiers pas** : dire bonjour, faire ranger un dossier, lancer Claude Code.

- ✦ Les **3 règles de sécurité** à prendre comme réflexe dès le premier jour.
- ✦ Comment **bien parler à Claude** pour avoir de bons résultats tout de suite.

🧠 LE CONCEPT EN 30 SECONDES

Claude, c'est une intelligence artificielle créée par l'entreprise **Anthropic**. Sa particularité : **tu lui parles en français normal**, comme à un collègue, et il te comprend.

Mais Claude n'est pas *un seul* outil : c'est une **famille de 3 produits**, du plus simple au plus puissant. Le même cerveau, mais 3 façons de t'en servir. Tout l'enjeu du débutant, c'est juste de savoir **lequel ouvrir**. C'est ce qu'on voit maintenant.

🪜 LES 3 PRODUITS CLAUDE (DU PLUS SIMPLE AU PLUS PUISSANT)

Retiens juste cette image : **3 marches d'escalier**. Tu commences en bas, tu montes quand tu es prêt.

💬 Claude (le chat)

Tu poses une question, il répond. Comme une messagerie. Pour discuter, rédiger, résumer, brainstormer. **Tu commences ici.**

DISCUTER

🤝 Claude Cowork

Claude **agit sur ton ordinateur** : il range tes fichiers, lit tes documents, fait des recherches tout seul. Un cran au-dessus.

AGIR

⌨️ Claude Code

Le plus puissant. Il **crée tout** : sites, applications, automatisations, équipes d'agents IA. C'est la destination finale.

TOUT CRÉER

🔍 **Une image pour comprendre** : ton ordinateur est un cuisinier qui ne sait rien faire seul. **Claude**, c'est le chef à qui tu dis quoi cuisiner en français — et lui se charge des détails techniques (le « code ») à ta place. Plus besoin d'apprendre à cuisiner toi-même.

→ On creuse Cowork dans **la fiche « Tout savoir sur Claude Cowork »**.

→ On creuse Claude Code dans **la fiche « Tout savoir sur Claude Code »**.

🗺️ FAIRE LE TOUR DE L'INTERFACE — TOUS LES ONGLETS EXPLIQUÉS

Quand tu ouvres Claude (sur le web ou l'app desktop), tu vois une barre latérale à gauche et une zone principale à droite. Voici à quoi sert chaque élément, de haut en bas.

💬 Nouveau chat — ta zone de travail principale

C'est le bouton en haut à gauche. Il ouvre une conversation vierge. Tu tapes ta demande, Claude répond. C'est la base : **tu discutes, tu demandes, tu crées**. Chaque conversation reste dans l'historique à gauche. Simple, rapide, accessible à tout le monde. **C'est là que tu commences.**

Projets — le cœur du travail organisé

Les Projets, c'est la fonctionnalité qui change tout dès que tu travailles sur quelque chose de **récurrent** (un client, une formation, un site web, un compte Instagram...). Voici comment ça marche :

🧠 **C'est quoi un Projet ?**
Un Projet = un dossier intelligent. Toutes les conversations que tu y mets **partagent la même mémoire**. Tu définis une fois le contexte (qui tu es, quel est le projet, les règles) et Claude s'en souvient dans chaque nouvelle conversation du projet, sans que tu aies à tout réexpliquer.

📋 **Les 3 composantes d'un Projet :**

1. Le nom — pour t'y retrouver ("Formation Claude", "Client Dupont", "Newsletter hebdo").

2. Les instructions du projet — un texte que tu écris une seule fois : ton contexte, ton ton, tes règles. Claude le lit automatiquement à chaque conversation du projet. Exemple : *"Tu travailles sur ma formation en ligne sur Claude. Public : débutants. Ton : bienveillant, pas de jargon. Tu utilises toujours des exemples concrets."*

3. Les fichiers du projet — tu peux joindre des documents (PDF, Word, textes) que Claude aura en mémoire dans tout le projet. Par exemple : le programme de ta formation, tes personas clients, le plan de ton site.

✅ **Résultat concret :** tu ouvres ton projet "Formation Claude", tu tapes "écris-moi un résumé pour la prochaine fiche" — Claude connaît déjà ton contexte, ton ton, et tes fichiers. Tu ne réexpliques rien. **C'est comme avoir un assistant qui connaît ton business par cœur.**

⚠️ **Important :** les conversations *en dehors* d'un projet n'ont pas de mémoire partagée. Chaque chat hors projet repart de zéro. C'est pourquoi **créer un projet dès que tu travailles sur quelque chose de régulier** est le réflexe n°1 à prendre.

→ Maîtriser les Projets en profondeur (instructions avancées, organisation multi-projets, mémoire longue durée) → **la fiche dédiée aux Projets Claude**.

⭐ Étoilés — tes meilleures conversations sauvegardées

Tu peux "étoiler" n'importe quelle conversation (icône étoile dans le fil). Elle apparaît ici, en accès rapide. Utile pour garder sous la main une conversation-référence : un brief client bien rédigé, une réponse parfaite que tu veux réutiliser, un prompt qui fonctionne. **Pense-y comme à tes favoris.**

🕐 Récents — ton historique complet

Toutes tes conversations, classées du plus récent au plus ancien. Elles restent là même si tu fermes l'app. Tu peux retrouver une conversation de la semaine dernière, la relire, la continuer. **Rien ne se perd.** Si tu veux faire le ménage : clique droit sur une conversation → Supprimer.

🧠 Sélecteur de modèle — choisir le bon cerveau

En bas de la zone de saisie (ou en haut selon la version), un menu te permet de choisir le modèle : **Haiku** (rapide, économique), **Sonnet** (équilibré, à utiliser par défaut), **Opus** (le plus puissant, pour les analyses complexes). Pour l'instant, **laisse Sonnet** — c'est le meilleur compromis qualité/vitesse.

📎 Outils & pièces jointes — enrichir tes demandes

Dans la zone de saisie, plusieurs icônes te permettent d'ajouter : un **fichier ou image** (trombone 📎), un **outil** comme la recherche web ou la génération d'image (selon ton abonnement). Tu peux glisser-déposer un PDF, une capture d'écran, un tableau Excel directement dans la conversation. Claude lit tout ça et travaille dessus.

Paramètres — ton compte et la mémoire

Clique sur ton avatar ou le menu en bas à gauche pour accéder aux **Paramètres**. Les sections importantes pour toi dès le début :

- **Profil** — ton nom, ta langue, les informations que Claude peut utiliser pour te répondre de façon personnalisée.
- **Mémoire** — Claude peut mémoriser des faits sur toi entre les conversations (ton métier, tes préférences). Tu peux voir et supprimer ce qu'il a retenu.
- **Abonnement** — voir ton plan actuel, changer d'offre, gérer la facturation.
- **Apparence** — mode clair / sombre, taille du texte.

Artefacts — ce que Claude crée à côté de la conversation

Quand tu demandes à Claude de créer quelque chose (un tableau, un graphique, une page web, un code), il peut l'afficher dans un **panneau dédié à droite**, séparé du chat. C'est un **artefact**. Tu peux le voir, le copier, le télécharger — sans mélanger le résultat avec la conversation. Très pratique pour les livrables.

→ Tout sur les artefacts (types, usages, limites) → **la fiche « Les Artefacts Claude »**.

Routine — automatiser des tâches répétitives (Code & Cowork)

Dans Claude Code et Claude Cowork, tu peux créer des **Routines** : des séquences d'actions que Claude exécute automatiquement (chaque matin, chaque semaine, sur déclenchement). Exemple : "chaque lundi, résume mes e-mails non lus et donne-moi les 3 priorités". Une fois en place, tu n'as plus à rien demander.

→ Créer et gérer ses routines → **la fiche « Routines & automatisation avec Claude »**.

Claude Design — générer des visuels et interfaces

Claude Design est la fonctionnalité de création visuelle intégrée à Claude. Tu peux lui demander de **générer des images, concevoir des interfaces, créer des maquettes** directement dans la conversation. Pratique pour visualiser une idée sans changer d'outil.

→ Maîtriser Claude Design (prompts visuels, styles, exports) → **la fiche « Claude Design »**.

Personnalisation — Skills, styles et comportement sur mesure

Dans les paramètres et au sein de Claude Code, tu peux personnaliser profondément Claude : **choisir un style de réponse** (concis, détaillé, formel, décontracté), **activer des Skills** (mini-programmes qui donnent à Claude des super-pouvoirs spécifiques : rédiger en ton style, coder en TDD, générer des rapports PDF…), et définir des **instructions permanentes** que Claude applique toujours, même dans un nouveau chat.

→ Tout sur les Skills (installer, créer, utiliser) → **la fiche « Les Skills Claude »**.

→ Personnaliser son style et ses instructions globales → **la fiche « Personnaliser Claude »**.

Dispatch — déléguer à plusieurs agents en parallèle (Code & Cowork)

Dans Claude Code et Claude Cowork, le **Dispatch** te permet de lancer plusieurs agents IA en même temps sur des tâches différentes. Plutôt que de traiter les choses l'une après l'autre, tu **délègues en parallèle** : un agent rédige, un autre fait des recherches, un troisième génère des visuels — simultanément. C'est là que Claude devient vraiment une équipe.

→ Comprendre et utiliser le Dispatch (agents, coordination, swarms) → **la fiche « Dispatch & Agents parallèles »**.

Scheduled — planifier des tâches dans le temps

Scheduled te permet de programmer une tâche Claude à une heure ou une date précise, sans être là. Différent des Routines (qui tournent en boucle) : ici tu planifies **un événement unique ou récurrent dans le calendrier**. Exemple : "mardi à 9h, génère le rapport hebdomadaire et envoie-le". Claude s'en charge seul.

→ Planifier des tâches et agents dans le temps → **la fiche « Routines & automatisation avec Claude »**.

CHOISIR TON ABONNEMENT (ET LEQUEL EST GRATUIT)

Sur le site de Claude ↗, tu as 3 formules. Voici la vérité simple :

FORMULE	PRIX	POUR QUI
Gratuit	0 €	Tester le chat, voir si ça te plaît. Limité en quantité d'usage.
Pro	~20 €/mois	**Le minimum pour débloquer Cowork ET Claude Code.** C'est la formule à prendre pour suivre cette formation.
Max	~100–200 €/mois	Usage intensif. Tu y passeras tout seul quand tu utiliseras Claude des heures par jour. Pas besoin au début.

Le conseil honnête : commence par le **Pro**. C'est comme avoir un assistant qui travaille 24 h/24 sans jamais demander de vacances, pour le prix de deux cafés par semaine. Tu passeras au Max *seulement* si tu atteins la limite trop souvent.

INSTALLER CLAUDE ET L'AVOIR OPÉRATIONNEL — PAS À PAS

On y va doucement. Tu fais une étape, tu coches, tu passes à la suivante.

1 Crée ton compte sur claude.ai

Va sur claude.ai ↗ depuis ton navigateur (Chrome, Safari…). Clique sur **« Sign up »** (s'inscrire), connecte-toi avec ton e-mail ou ton compte Google. C'est gratuit pour créer le compte. Si tu es sérieux, prends l'abonnement **Pro** tout de suite (voir au-dessus) — sinon tu ne pourras pas faire les étapes Cowork et Claude Code.

2 Télécharge l'application sur ton ordinateur

Le navigateur, c'est bien pour tester. Mais la vraie expérience, c'est l'**application desktop** (le logiciel que tu installes sur ton Mac ou ton PC Windows). Télécharge-la depuis claude.ai/download ↗, ouvre le fichier, glisse-le dans tes applications, lance-le et connecte-toi avec ton compte. Pense aussi à installer l'**app mobile** : tout se synchronise.

> 🪄 **Astuce desktop** : double-clique sur la touche **Option** (Mac) et Claude apparaît par-dessus ce que tu fais, sans quitter ton travail. Tu lui colles même une capture d'écran. On appelle ça la **saisie rapide**.

3 Ton tout premier message (le Chat)

Dans l'app, tu arrives sur le **Chat** — la marche n°1. Écris simplement `Bonjour, présente-toi en 3 lignes` et envoie. Bravo : tu viens de parler à Claude. Essaie ensuite une vraie tâche : colle des notes en vrac et demande *« transforme ça en e-mail propre »*. Tu verras, ça change la vie.

4 Découvre Cowork (Claude agit sur tes fichiers)

Dans l'app desktop, à côté du Chat, tu as l'onglet **Cowork** — la marche n°2. Là, Claude ne se contente plus de répondre : il **agit**. Teste tout de suite : *« Range mes téléchargements récents dans des dossiers par catégorie. »* Il va ouvrir ton dossier, trier, classer. Tu gardes le contrôle (voir les règles de sécurité plus bas).

→ Tout le détail (tâches programmées, projets, connecteurs) → **la fiche « Tout savoir sur Claude Cowork »**.

5 Active Claude Code (la marche la plus puissante)

Toujours dans l'app desktop, le **3e onglet** = **Claude Code**. Clique dessus, écris `hello` : il te répond exactement comme Claude. La différence ? Ici il peut **créer des fichiers, des sites, des automatisations** sur ton ordinateur.

Claude Code s'utilise à **3 endroits** : l'application (le plus simple, tu y es déjà), le **terminal**, et plus tard un outil de pro nommé **VS Code**. Pour t'y mettre vraiment, installe-le aussi dans le terminal :

> ⌨️ **C'est quoi le « terminal » ?** Une fenêtre où tu tapes des instructions à ton ordinateur (la fameuse fenêtre noire des films). Pas de panique : tu ne fais que **copier-coller une ligne**. Sur Mac, ouvre l'app **« Terminal »** ; sur Windows, **« PowerShell »**.

Va sur la page **« Démarrage rapide »** de Claude Code (claude.ai/download ↗ → section Claude Code), copie la commande affichée et colle-la dans le terminal. Elle ressemble à ceci :

```
# installe Claude Code sur ton ordinateur (copie celle affichée sur la page officielle)
npm install -g @anthropic-ai/claude-code

# puis, pour le lancer, tape simplement :
claude
```

> 🔤 **On décode chaque mot :**
> • **npm** = le « livreur » qui va chercher et installe le logiciel. Il vient avec **Node.js** : si tu obtiens « npm : command not found », installe d'abord Node.js (version LTS) depuis nodejs.org ↗.
> • **install** = « installe ».
> • **-g** = « partout sur l'ordinateur » (global), pour pouvoir l'appeler de n'importe où.
> • **@anthropic-ai/claude-code** = le nom exact du logiciel à installer.
> • **claude** = le mot magique pour le démarrer ensuite.
> *(La commande exacte peut évoluer : copie toujours celle affichée sur la page officielle.)*

6 Plus tard : VS Code (le niveau avancé)

VS Code (Visual Studio Code) est l'outil de travail historique des développeurs — gratuit, téléchargeable sur code.visualstudio.com ↗. C'est là que Claude Code donne sa pleine puissance (faire travailler plusieurs assistants IA en parallèle). Mais **tu n'en as pas besoin pour commencer** : reste sur l'application desktop, c'est largement suffisant.

→ Le pas-à-pas complet de Claude Code et de VS Code → **la fiche « Tout savoir sur Claude Code »**. Tu veux le faire tourner gratuitement en local ? → **la fiche « Installer Claude Code en local gratuit »**.

🔐 LES 3 RÈGLES DE SÉCURITÉ (À PRENDRE COMME RÉFLEXE DÈS LE JOUR 1)

Pour que Claude te serve vraiment, tu vas lui donner des **accès** (tes fichiers, tes e-mails, ton agenda…). C'est puissant — donc 3 règles simples, et tu es tranquille à vie.

1 Garde le contrôle sur les permissions

Une **permission**, c'est l'autorisation que tu donnes à Claude avant qu'il fasse une action. Dans Claude Code, tu choisis le niveau via le bouton **« demander les autorisations »**. Il y a 4 modes ; pour un débutant, un seul compte :

NIVEAU	CE QU'IL FAIT
Demander à chaque fois ✅	**LE bon mode pour débuter.** Claude demande ton OK avant chaque action. Tu vérifies, tu valides.
Accepter les modifications	Il avance seul, demande juste avant de modifier un fichier.
Mode planification	Il réfléchit, te montre son plan, attend ton feu vert. Très pratique pour les sites/apps.
Automatique / « yolo »	⛔ Il fait tout sans demander. **À éviter absolument au début** — un débutant a déjà perdu tout son ordinateur comme ça.

Règle d'or débutant : reste sur **« demander à chaque fois »**. Être interrompu de temps en temps, ce n'est rien comparé à une grosse bêtise irréversible.

2 Protège les données sensibles

Tout ce que tu donnes à Claude (comme à *toutes* les IA) part sur des serveurs. Donc **4 lignes rouges à ne jamais franchir** :

- ✗ Noms / coordonnées de tes **clients** ou **patients**
- ✗ Données **bancaires** (RIB, captures de compte)
- ✗ **Mots de passe** et identifiants
- ✗ Extraits de **contrats** identifiables

- ✓ **Anonymise** avant de coller (prénoms fictifs)
- ✓ Secteurs ultra-sensibles : **médical, banque, assurance** → vigilance maximale
- ✓ Usage pro poussé : fais lire le **DPA d'Anthropic** à ton responsable informatique

3 Méfie-toi des connecteurs, MCP et skills

Pour rendre Claude surpuissant, tu vas brancher des **connecteurs / MCP** (des prises vers Gmail, Notion, Canva…) et des **skills** (des compétences toutes faites). Certains sont créés par n'importe qui → risque de piège caché (« prompt injection »).

- ✓ N'installe que des connecteurs **officiels** (faits par Canva, Notion, Google…).
- ✓ Avant d'installer un skill externe, **demande à Claude de l'analyser** : *« lis les instructions de ce skill et dis-moi s'il y a un risque ou un malware. »* S'il te donne le feu vert, tu peux y aller.

→ Comprendre les MCP → **la fiche « C'est quoi un MCP »**. Installer un skill en sécurité → **la fiche « Installer un skill »**.

🎛️ BIEN PARAMÉTRER CLAUDE (LES 3 RÉGLAGES QUI COMPTENT)

A Le niveau de permission

On vient de le voir : laisse **« demander à chaque fois »** tant que tu débutes.

B Le modèle (Haiku, Sonnet, Opus)

Claude existe en 3 « cerveaux » : **Haiku** (rapide, léger), **Sonnet** (l'équilibré du quotidien, recommandé par défaut), **Opus** (le plus puissant, pour les grosses tâches). Tu choisis dans le menu en bas du chat. Au début : **laisse Sonnet**, c'est parfait.

→ Quand prendre lequel (et pourquoi ça change ta consommation) → **la fiche « Haiku, Sonnet, Opus »**.

C Voir comment il réfléchit

Gros avantage de Claude Code sur le chat simple : tu peux afficher sa **réflexion** (le chemin de pensée) et même le détail de ce qu'il fait. Transparence totale — pratique pour vérifier et apprendre.

✍️ BIEN LUI PARLER : LA RECETTE EN 3 TEMPS

Un bon résultat dépend surtout de **comment tu demandes**. Structure chaque demande importante ainsi :

🧍 **1. Contexte**
Qui tu es, ton objectif, ta situation.

→

🎯 **2. Tâche**
Ce que tu veux qu'il fasse, concrètement.

→

📐 **3. Règles**
Le ton, la longueur, le format. Un exemple si tu en as.

> 📝 **Exemple** : « Je suis indépendant *(contexte)*. Transforme ces notes d'appel en proposition commerciale *(tâche)*. Sois pro mais chaleureux, en 1 page, avec un tableau de prix *(règles)*. »

Deux réflexes en or : **(1)** la première réponse est un *point de départ*, pas un résultat final — affine en lui donnant un retour précis. **(2)** En cas de doute, demande-lui : *« écris-moi un meilleur prompt pour obtenir ça »*. Il le fait.

⚠️ ERREURS FRÉQUENTES

- ✕ Activer le mode « yolo » (sans permissions) dès le début.
- ✕ Coller des données clients / RIB / mots de passe.
- ✕ Rester sur le navigateur sans installer l'app desktop.
- ✕ Prendre le gratuit puis s'étonner que Cowork et Code soient bloqués.
- ✕ Demander en une ligne floue, puis être déçu du résultat.

💡 ASTUCES DE PRO

- ✓ Garde « demander à chaque fois » jusqu'à être à l'aise.
- ✓ Anonymise avant de coller, toujours.
- ✓ Double-Option (Mac) pour la saisie rapide partout.
- ✓ Structure : Contexte → Tâche → Règles.
- ✓ Perdu ? Glisse cette fiche dans Claude et demande-lui de t'expliquer.

🔗 CONNEXION AVEC LES AUTRES FICHES

Cette fiche est ta porte d'entrée. Voici par où continuer, dans l'ordre :

- → Faire agir Claude sur tes fichiers → **la fiche « Tout savoir sur Claude Cowork »**
- → Tout créer (sites, apps, automatisations) → **la fiche « Tout savoir sur Claude Code »**
- → Choisir le bon cerveau → **la fiche « Haiku, Sonnet, Opus »**
- → Économiser et ne pas te faire couper → **la fiche « Gérer la mémoire de Claude & réduire les tokens »**
- → Brancher tes outils (Gmail, Notion…) → **la fiche « C'est quoi un MCP »**
- → Donner des compétences à Claude → **la fiche « Installer un skill »** & **la fiche « Créer des agents IA »**
- → Lui donner une mémoire permanente → **la fiche « Installer dans la tête de Claude »**

EXERCICE PRATIQUE

30 minutes, et tu es officiellement opérationnel :

1. Crée ton compte sur claude.ai ↗ et prends le Pro.
2. Installe l'application desktop et connecte-toi.

3. Dans le Chat, demande-lui de se présenter, puis de te transformer 3 notes en vrac en e-mail propre.
4. Dans Cowork, fais-lui ranger un dossier de ton ordinateur (en mode « demander à chaque fois »).
5. Ouvre l'onglet Claude Code, tape `hello`, et observe la différence.

> ✅ **Réussi si** : tu as l'app ouverte, tu as eu une vraie réponse utile, et tu as vu Claude *agir* sur un de tes dossiers — le tout sans avoir touché à une seule ligne de code.

🛠️ SKILL / RÉGLAGE RECOMMANDÉ

Une fois l'app installée, le skill `setup-cowork` t'aide à configurer Cowork proprement (dossiers autorisés, premières tâches). Et garde le réflexe : dès que tu bloques, écris ta situation à Claude et demande-lui **quoi faire ensuite** — il est aussi ton meilleur prof sur lui-même.

> *- 😛 (N'hésite pas à glisser cette fiche dans ton Claude — en .md ou en PDF — pour qu'il t'explique en détail si tu es perdu.)*