

Travailler avec Claude Cowork

Six étapes pour passer de « je pose une question » à « je décris un travail, je valide, je récupère le fichier ».

🕒 20 minutes

📌 Débutant

💎 Abonnement payant

📅 7 septembre 2026

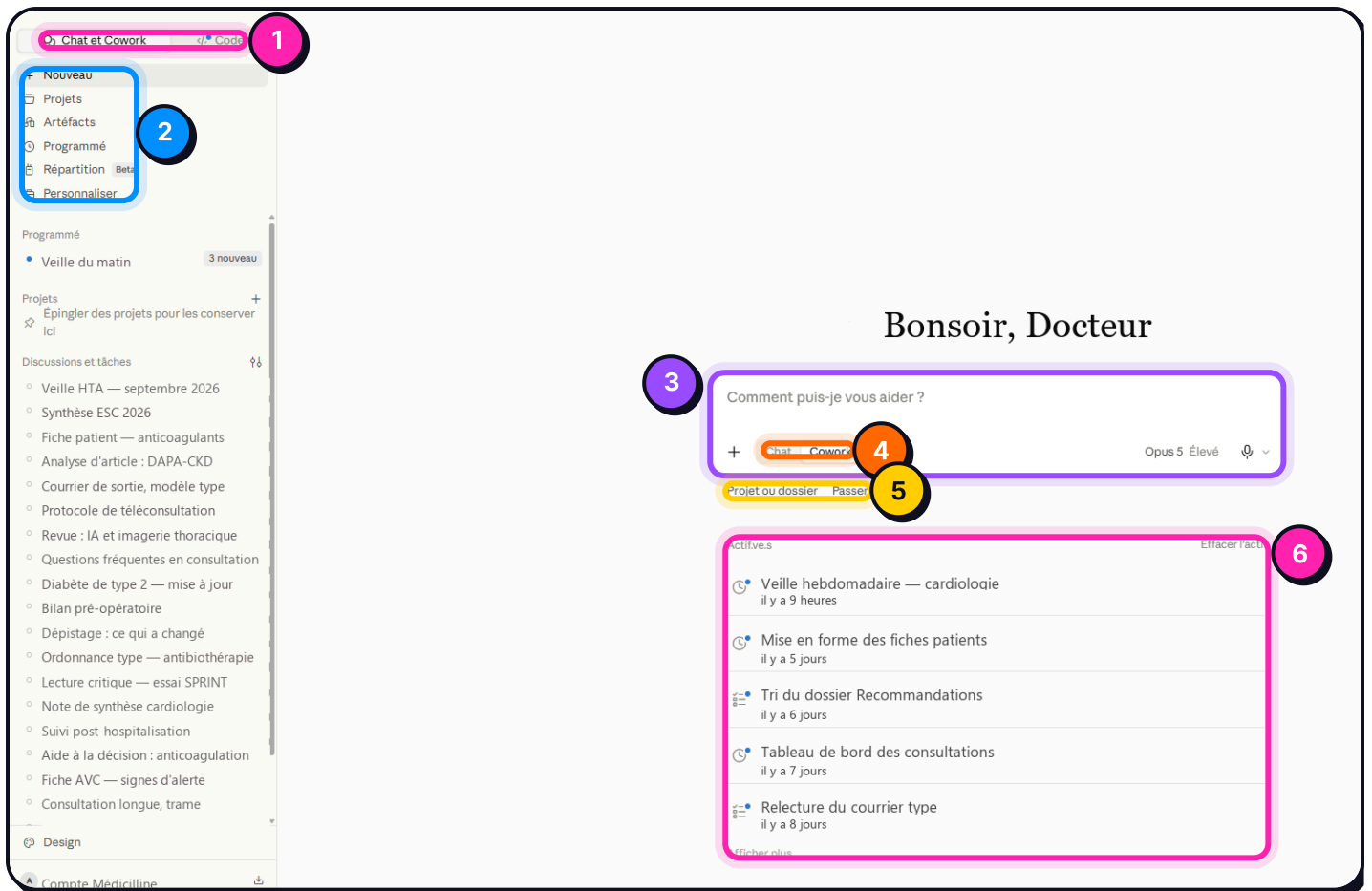
Le parcours

- | | |
|---|--|
| 1 Reconnaître l'écran de travail | 2 Le modèle et l'effort |
| 3 Rattacher un dossier | 4 Le menu « + » |
| 5 Écrire une tâche, pas une question | 6 Les trois modes d'approbation |

Captures faites dans l'**application**, pas sur le site : lui seul permet de rattacher un dossier de l'ordinateur.

1 Reconnaître l'écran de travail

Un seul geste sépare une conversation d'une séance de travail : la bascule **Chat | Cowork**, sous le champ de saisie.



- 1 **Chat et Cowork | Code** — l'onglet *Code* s'adresse aux développeurs.
- 2 **Nouveau, Projets, Artéfacts, Programmé, Répartition, Personnaliser** — la navigation.
- 3 **Le champ de saisie** — une commande de travail, pas une question (étape 5).
- 4 **Chat | Cowork** — en *Chat*, Claude répond ; en *Cowork*, il exécute.
- 5 **Projet ou dossier · Passer** — sur quoi la séance travaille (étape 3).
- 6 **Actif·ve·s** — les tâches récentes, listées à part des conversations.

Capture du 7 septembre 2026, application Claude pour Windows. Historique, nom du compte et noms de projets remplacés par des exemples ; l'interface n'a pas été retouchée.

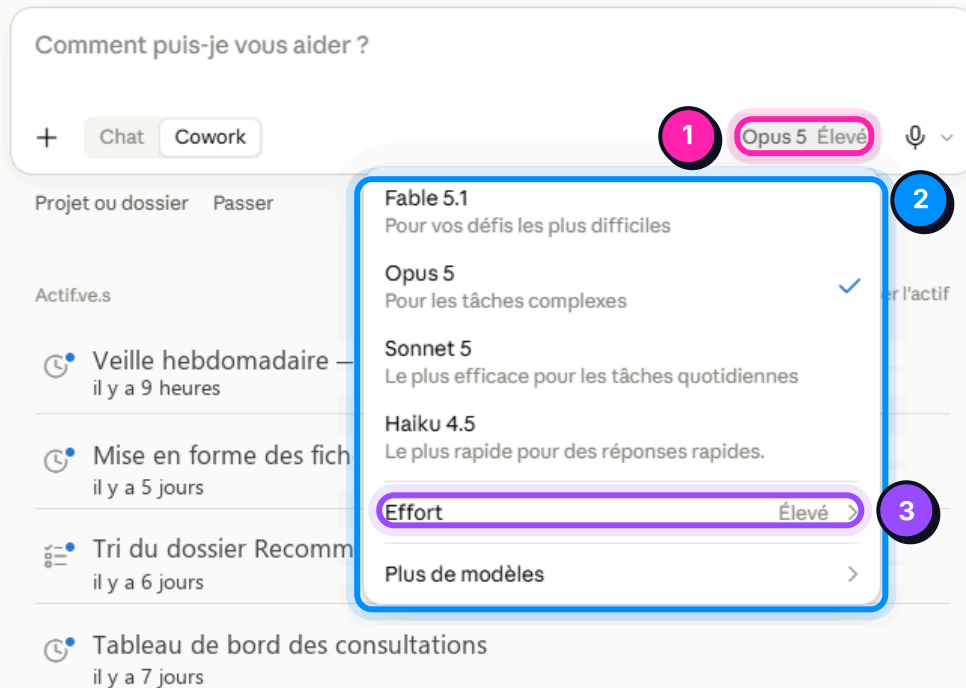
◆ À retenir

Une séance Cowork consomme bien plus qu'une conversation : elle enchaîne des dizaines d'étapes, lit des fichiers, exécute du code. Suivi dans *Réglages* → *Utilisation*.

2 Le modèle et l'effort

Deux réglages dans la même pastille : le *modèle* dit quel moteur travaille, l'*effort* combien de temps il réfléchit avant d'agir.

Bonsoir, Docteur



- 1 **Opus 5 · Élevé** — le réglage courant, affiché en permanence.
- 2 **Les modèles** — chacun porte son emploi. Une veille hebdomadaire n'a pas besoin du plus lourd.
- 3 **Effort** — à monter quand la tâche demande de croiser des sources, pas quand elle demande d'aller vite.

Capture du 7 septembre 2026. Historique et noms de projets remplacés par des exemples.

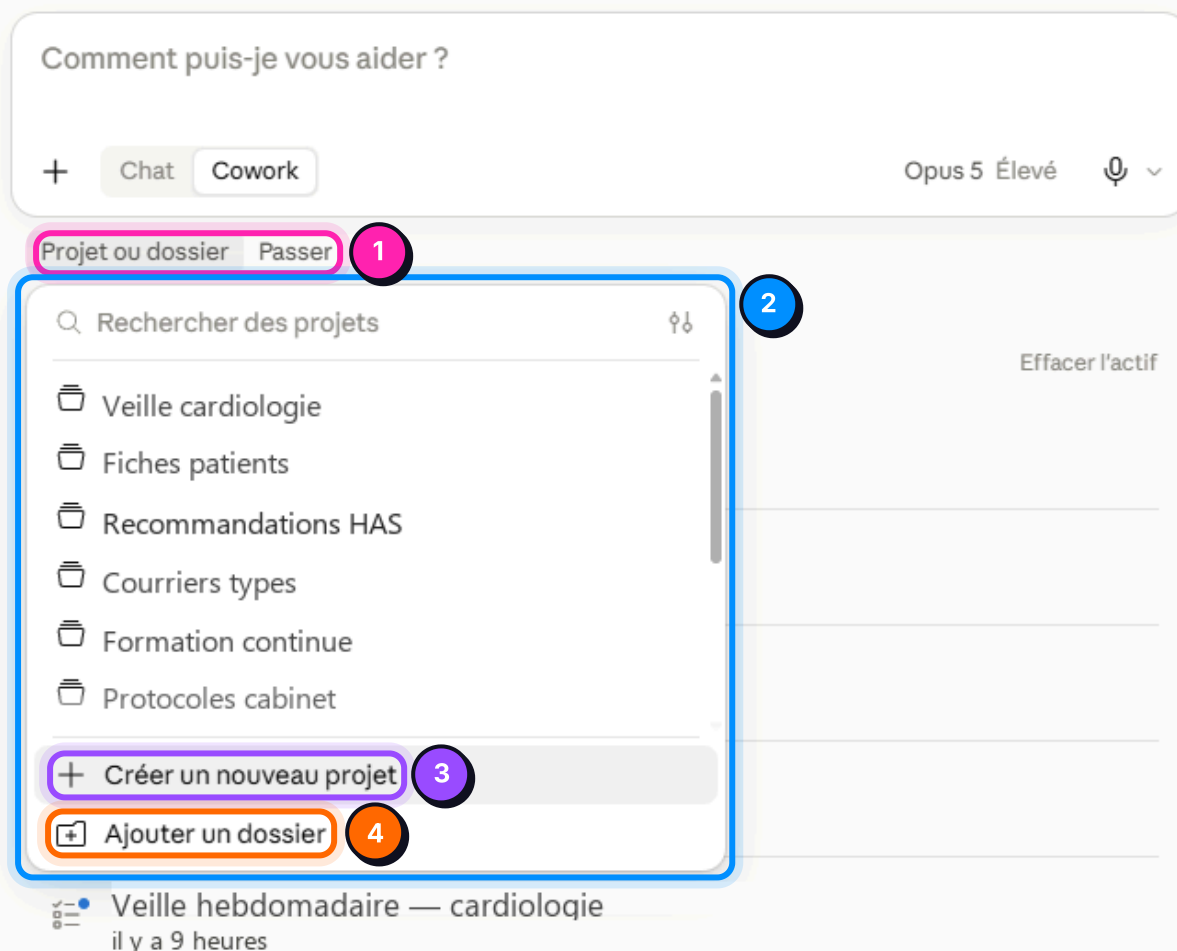
♦ Le réflexe

Modèle rapide et effort bas pour trier, renommer, mettre en forme. Modèle lourd et effort élevé pour lire des articles et en tirer une synthèse. L'écart de consommation se compte en multiples, pas en pourcents.

3 Rattacher un dossier de l'ordinateur

Par défaut la tâche s'exécute dans une machine jetable, chez Anthropic, qui ne contient rien de chez vous. Lui donner un dossier, c'est lui donner de quoi travailler — et rien d'autre.

Bonsoir, Docteur



- 1 Projet ou dossier** — tant qu'on ne l'a pas utilisé, aucun fichier local n'est accessible.
- 2 Les projets** — un projet garde ses instructions et son contexte d'une séance à l'autre.
- 3 Créer un nouveau projet** — pour un travail qui va revenir.
- 4 Ajouter un dossier** — le geste de l'étape : Claude ne lira ni n'écrit ailleurs.

Capture du 7 septembre 2026. Les noms de projets sont des exemples.

◆ Trois conditions, et elles se cumulent

Application ouverte, dossier rattaché, action approuvée (étape 6). Il en manque une, la tâche s'arrête ou travaille dans le vide : c'est la cause numéro un du « Claude ne voit pas mes fichiers ».

⚠ Le dossier qu'on ne rattache pas

Aucun outil grand public n'est conforme pour héberger des données de santé identifiantes : jamais le dossier des patients ni l'export du logiciel de cabinet. Un dossier de travail dédié, des documents anonymisés, et rien d'autre. La règle vaut aussi pour ce qu'on tape dans le champ.

4 Le menu « + » : ce que Claude peut atteindre

L'inventaire de tout ce que la séance pourra toucher en dehors du dossier rattaché. Rien de ce qui n'y figure pas ne sera lu ni appelé.

🌟 Bonsoir, Docteur

Dans le dossier Veille cardiologie, lis les PDF et produis un fichier veille.xlsx : une ligne par article, colonnes titre, revue, année, population, résultat principal, limite. Laisse la cellule vide si l'information n'y est pas — n'invente rien. Montre-moi le plan avant d'écrire, et n'ouvre aucun autre dossier.

The screenshot shows the Claude interface. At the top, there's a greeting "Bonsoir, Docteur" with a star icon. Below it is a text box containing a task: "Dans le dossier Veille cardiologie, lis les PDF et produis un fichier veille.xlsx : une ligne par article, colonnes titre, revue, année, population, résultat principal, limite. Laisse la cellule vide si l'information n'y est pas — n'invente rien. Montre-moi le plan avant d'écrire, et n'ouvre aucun autre dossier." To the right of the text box, it says "Opus 5 Élevé" with an upward arrow icon. Below the text box is a menu with a "+" button (labeled 1) and a "Chat Cowork" toggle. The menu items are: "Ajouter des fichiers ou des photos (Ctrl U)" (labeled 2), "Enregistrer une compétence" (labeled 3), "Compétences" (labeled 4), "Connecteurs" (labeled 5), and "Plugins" (labeled 6). Below the menu, it says "Veille hebdomadaire — cardiologie il y a 9 heures". To the right of the menu, there's a button "Effacer l'actif".

1 + — le bouton, à gauche de la bascule.

2 **Ajouter des fichiers ou des photos** (Ctrl U) — en plus du dossier rattaché.

3 **Enregistrer une compétence** — figer une façon de faire qui a marché.

4 **Compétences** — les modes d'emploi enregistrés, aussi appelés par / .

5 **Connecteurs** — les services branchés. Le compteur dit combien sont actifs : ici, un.

6 **Plugins** — des lots de compétences et de connecteurs.

Capture du 7 septembre 2026. Le titre de tâche sous le menu est un exemple.

⚠ Un connecteur actif l'est pour tout le monde

Il reste branché pour toutes les tâches, y compris celles qui se relancent seules la nuit. Une messagerie laissée active donne à une tâche programmée l'accès au courrier, sans personne devant l'écran.

5 Écrire une tâche, pas une question

Une question appelle une réponse ; une tâche appelle un livrable. Trois choses s'écrivent noir sur blanc : le fichier attendu, la source, et l'interdit.

✨ Bonsoir, Docteur

Dans le dossier Veille cardiologie, lis les PDF et produis un fichier veille.xlsx : une ligne par article, colonnes titre, revue, année, population, résultat principal, limite. Laisse la cellule vide si l'information n'y est pas — n'invente rien. Montre-moi le plan avant d'écrire, et n'ouvre aucun autre dossier.

2

Chat Cwork

Opus 5 Élevé

↑

4

Projet ou dossier Passer

3

- 1 **La demande** — un verbe d'action, un format nommé (`.xlsx`), deux interdicts explicites.
- 2 **Cwork** — en mode *Chat*, la même phrase produit du texte et aucun fichier.
- 3 **Projet ou dossier** — à régler avant d'envoyer.
- 4 **Envoyer** — Claude propose d'abord un plan.

Capture du 7 septembre 2026. Le message d'accueil est un exemple.

LE VERBE

« lis les PDF et produis »

LA SORTIE

« un fichier veille.xlsx » —
sinon la réponse reste dans
le fil.

LA SOURCE

« dans le dossier Veille
cardiologie »

LES INTERDITS

« n'invente rien », «
n'ouvre aucun autre
dossier »

♦ Demander le plan

« Montre-moi le plan avant d'écrire quoi que ce soit » coûte une minute. Sur une tâche qui écrit dans un dossier réel, ce n'est pas facultatif.

6 Les trois modes d'approbation

Le seul réglage qui change la nature du risque — et la raison d'être de cette fiche. Le troisième mérite qu'on lise sa définition en entier.

Bonsoir, Docteur

Dans le dossier Veille cardiologie, lis les PDF et produis un fichier veille.xlsx : une ligne par article, colonnes titre, revue, année, population, résultat principal, limite. Laisse la cellule vide si l'information n'y est pas — n'invente rien. Montre-moi le plan avant d'écrire, et n'ouvre aucun autre dossier.



Chat

Cowork

Opus 5 Élevé



Projet ou dossier

Passer

Active.s

Effacer l'actif



Veille



Approuver manuellement

1



Approuver automatiquement

2



Ignorer toutes les approbations

3



4

- 1 **Approuver manuellement** — Claude s'arrête avant chaque action conséquente. Lent, et c'est le mode des dossiers sensibles.
- 2 **Approuver automatiquement** — il exécute ce qui est sûr et revient vous voir pour le reste. Le mode de tous les jours.
- 3 **Ignorer toutes les approbations** — plus aucun point d'arrêt, connecteurs compris. Seule la suppression d'un fichier reste soumise à autorisation.
- 4 **La coche** — le mode réellement actif. Sur ce compte, à cette date, c'était le plus permissif des trois.

Capture du 7 septembre 2026. Le message d'accueil et le titre de tâche derrière le menu sont des exemples.

Les instructions cachées dans ce que Claude lit

Une page web ou un PDF peut contenir des consignes déguisées qui s'adressent à Claude. Le danger demande deux conditions : il lit un contenu que vous ne maîtrisez pas, **et** il a le droit d'agir sans demander. Le mode d'approbation casse la seconde.

Le mode se change en cours de route

Démarrer en automatique, repasser en manuel dès que la tâche approche d'un fichier patient, d'un envoi de courrier ou d'un site où vous êtes connecté. Quand *Ignorer* est actif, un bandeau jaune permanent le rappelle.

Après l'envoi

- **Les demandes d'approbation.** En mode manuel, chaque action s'affiche avec un bouton pour l'autoriser. C'est le seul moment où l'on peut dire non.
- **Le panneau de droite.** *Progression, Sorties* — les fichiers produits se téléchargent de là, pas du fil — et *Contexte*.
- **Programmé.** Une tâche peut se relancer seule. Elle hérite alors des connecteurs actifs et du mode enregistré, sans personne devant l'écran.

Trois demandes prêtes à l'emploi

SYNTHÈSE D'UN CORPUS

Dans le dossier [dossier de travail], lis les PDF et produis un fichier veille.xlsx : une ligne par article, colonnes titre, revue, année, population, résultat principal, limite. Laisse la cellule vide si l'information n'y est pas – n'invente rien. Montre-moi le plan avant d'écrire, et n'ouvre aucun autre dossier.

MISE EN ORDRE D'UN DOSSIER

Dans le dossier [dossier de travail], renomme chaque fichier au format AAAA-MM-JJ – titre court, d'après son contenu, et range-les par année. Montre-moi la liste des renommages avant d'exécuter quoi que ce soit, et ne supprime aucun fichier.

VEILLE RÉCURRENTÉ

Chaque lundi à 8 h, cherche ce qui a été publié la semaine passée sur [sujet] dans [sources], et écris-moi une note de 300 mots : ce qui change en pratique, ce qui reste à confirmer, les sources en fin de note. N'utilise aucun connecteur et n'ouvre aucun dossier.

Les erreurs qui reviennent

L'ERREUR	LE CORRECTIF
« Claude ne voit pas mes fichiers »	Application fermée, ou dossier non rattaché. Les deux sont nécessaires.
Lancer en <i>Ignorer toutes les approbations</i>	Quelques minutes gagnées, le seul point d'arrêt perdu.
Poser une question au lieu de commander un livrable	Nommer le fichier de sortie : « produis un .xlsx qui... ».
Laisser un connecteur branché	Il reste actif pour les tâches programmées, la nuit comprise.
Prendre la sortie pour une référence	Une synthèse Cowork est une piste de lecture. Les sources se rouvrent une par une.

Médicilline

Vérifié le 7 septembre 2026 sur l'application Claude pour Windows. Une interface qui bouge rend une capture fausse : en cas d'écart, c'est votre écran qui a raison.

www.medicilline.ai