

Maîtriser Claude

Six étapes, captures réelles à l'appui, pour passer de « je pose une question et je recopie trois lignes » à « je règle l'outil avant d'écrire, et j'obtiens un texte que je peux relire, corriger et signer ».

🕒 20 minutes

🎯 Niveau débutant

📅 7 septembre 2026

Le parcours

- | | |
|---|---|
| 1 Reconnaître les trois zones de l'écran | 2 La barre latérale : ce qui se range où |
| 3 La ligne de commandes, bouton par bouton | 4 Le menu « + » : ce que Claude a le droit de lire |
| 5 Choisir le modèle, régler l'effort | 6 Écrire une demande qui produit un livrable |

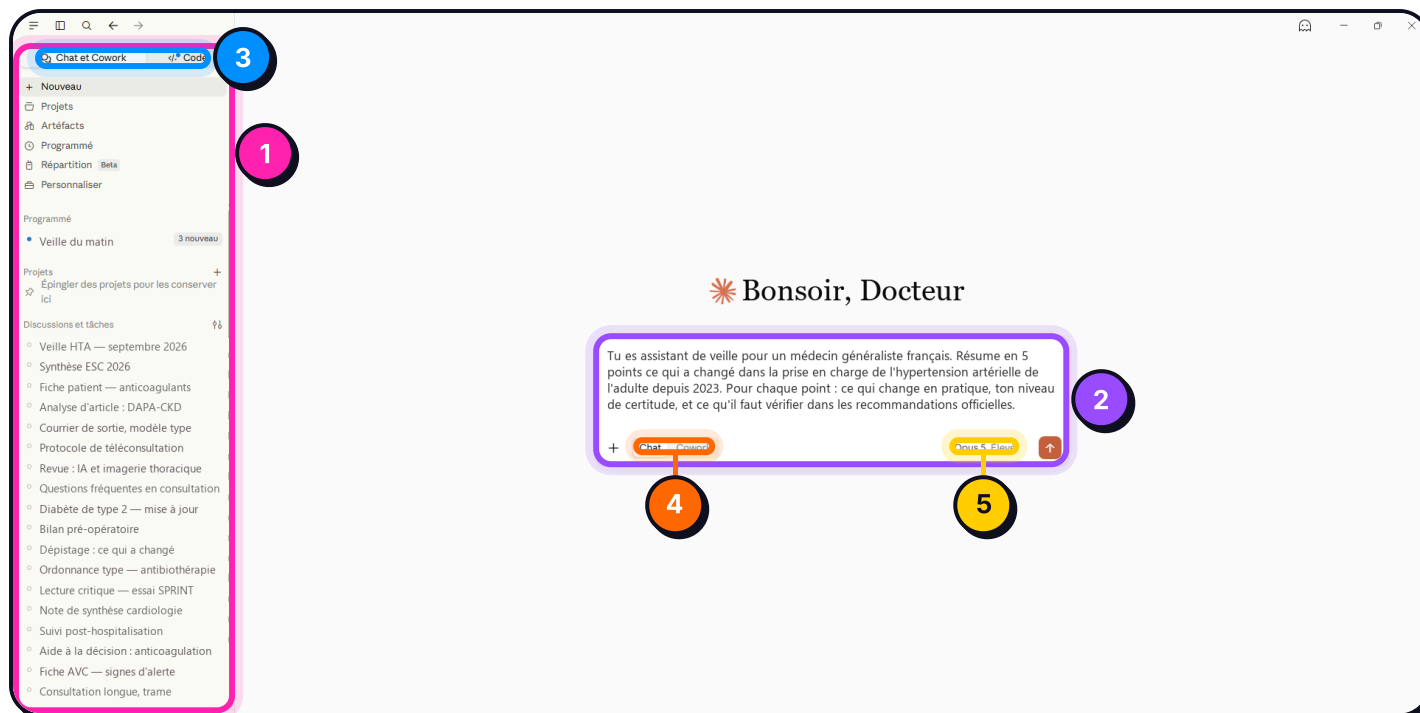
♦ Deux surfaces, une seule fiche

Claude s'ouvre dans un navigateur sur `claude.ai` ou dans une application installée sur l'ordinateur. Cette fiche montre l'application, parce que c'est la seule qui atteint vos fichiers — mais les six étapes valent pour les deux, à deux détails près, signalés au passage.

La bascule **Chat / Cowork**, sous le champ, sépare la conversation du travail sur fichiers. Tout ce qui suit se passe en **Chat** ; Cowork a sa propre fiche.

1 Reconnaître les trois zones de l'écran

L'écran tient en trois zones utiles — tout le reste est décor. Et l'une des trois, la ligne sous le champ, décide de la qualité des réponses avant même qu'on ait écrit un mot.



- 1 **La barre latérale** — navigation, projets et historique. Détaillée à l'étape 2.
- 2 **Le champ de saisie** — le seul endroit où l'on écrit. La ligne du bas est l'objet de l'étape 3.
- 3 **Chat et Cowork | Code** — deux espaces séparés. Cette fiche reste dans le premier.
- 4 **La bascule Chat / Cowork** — **Chat** répond, **Cowork** travaille sur des fichiers.
- 5 **Le modèle et l'effort** — ici **Opus 5** et **Élevé**. Étape 5.

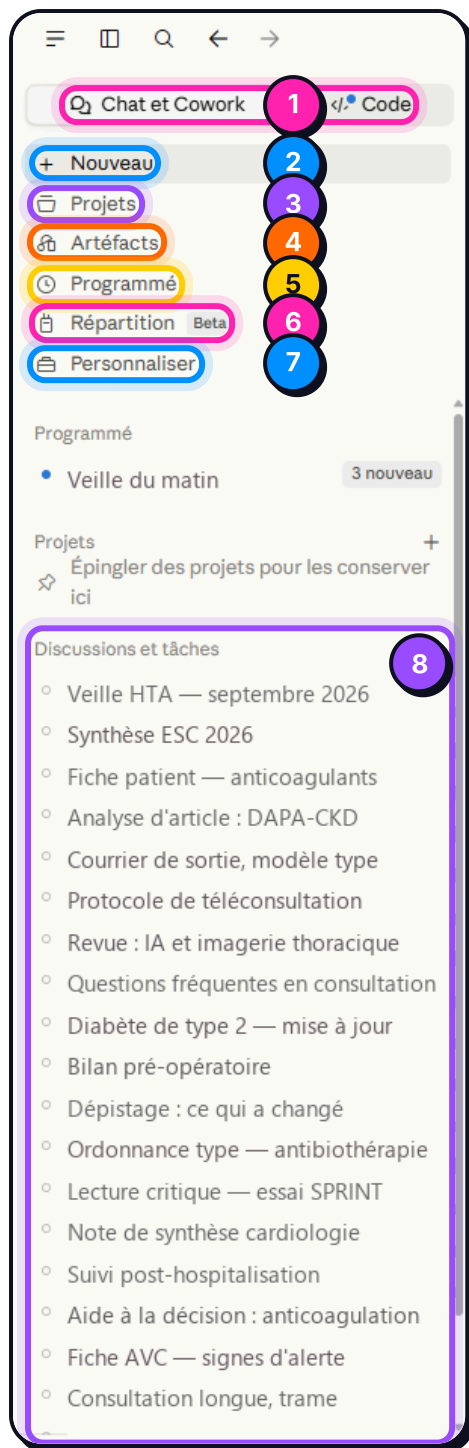
Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

◆ À retenir

Dans le navigateur, la barre latérale ne porte ni l'onglet **Code** ni l'entrée **Répartition**, et la bascule **Cowork** n'apparaît que sur un compte qui y a droit. Tout le reste est identique.

2 La barre latérale : ce qui se range où

Huit entrées, et une seule erreur possible : chercher une conversation dans les projets, ou l'inverse. Les deux listes ne communiquent pas.



- 1 **Chat et Cowork | Code** — les deux faces de l'application. Cette fiche ne parle que de la première ; **Code** s'adresse aux développeurs.
- 2 **Nouveau** — repart d'un fil vierge. Le réflexe qui manque le plus : une conversation par sujet, sinon Claude traîne le contexte du sujet précédent.
- 3 **Projets** — des espaces de travail qui portent des instructions permanentes et des documents. Forfait payant.
- 4 **Artéfacts** — les documents produits par Claude, conservés hors des conversations.
- 5 **Programmé** — les tâches qui se relancent seules, et leurs résultats — ici une veille quotidienne avec trois nouveautés en attente.
- 6 **Répartition (Beta)** — la part de votre usage consommée par chaque type de tâche.
- 7 **Personnaliser** — connecteurs, compétences et plugins du compte — ce que l'étape 4 fait apparaître dans le menu +.
- 8 **Discussions et tâches** — l'historique. Pas de dossier, pas de classement automatique : c'est la recherche, en haut, qui remplace le rangement.

Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

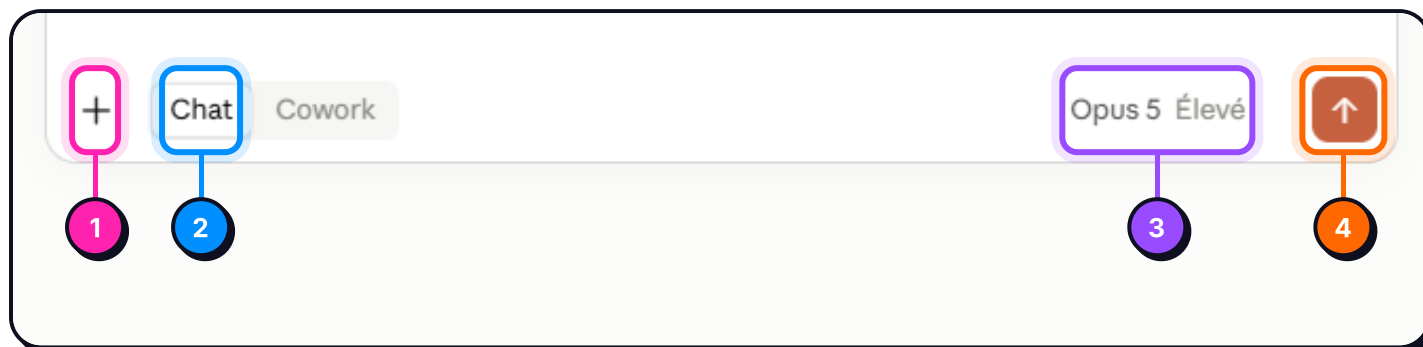
♦ **Le rangement qui tient**

Une conversation par question, un projet par domaine. L'historique n'est pas fait pour être relu : ce qui doit resservir se met dans les instructions d'un projet, ou se sort en artéfact.

3

La ligne de commandes, bouton par bouton

Quatre commandes sur une bande de trente pixels, et trois d'entre elles changent la réponse avant la première lettre tapée. C'est le seul endroit de l'interface où l'on choisit *comment* Claude va travailler.



- 1 + — fichiers, compétences, connecteurs, recherche web, mémoire. Étape 4.
- 2 **Chat | Cowork** — la bascule. En **Chat**, Claude ne touche à aucun fichier de l'ordinateur.
- 3 **Opus 5 · Élevé** — le modèle et son effort de raisonnement. Étape 5.
- 4 **La flèche** — envoie. `Entrée` fait la même chose ; `Maj + Entrée` passe à la ligne sans envoyer.

Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

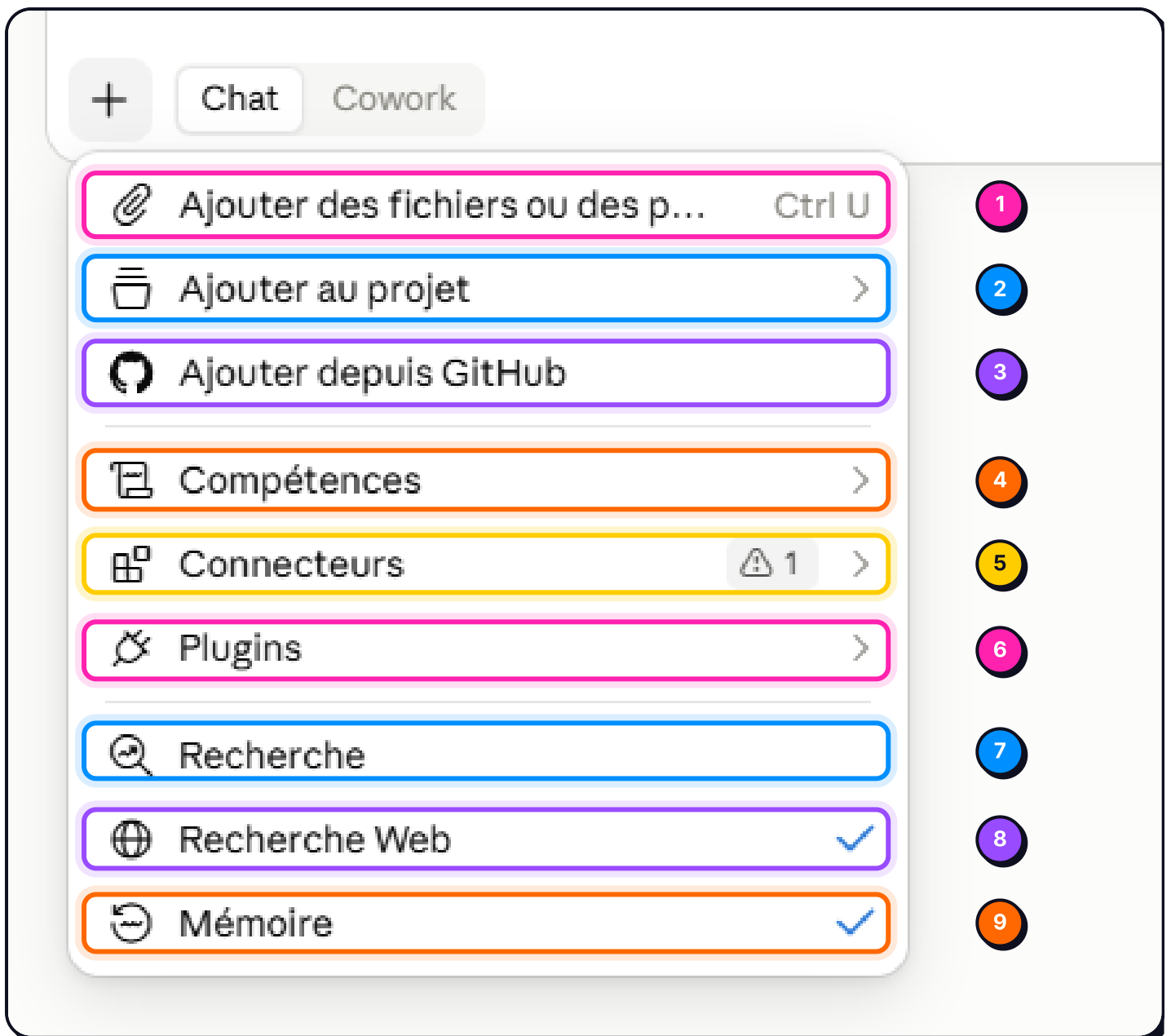
♦ Une demande, pas quatre messages

`Maj + Entrée` est le raccourci le plus rentable de l'outil. Une demande en quatre paragraphes vaut mieux que quatre messages : Claude répond à ce qu'il a sous les yeux, pas à ce qu'il devine de la suite.

4

Le menu « + » : ce que Claude a le droit de lire

Ce menu est l'inventaire de tout ce que la conversation peut atteindre. Rien de ce qui n'y figure pas ne sera lu — et tout ce qui y est coché l'est pour toutes les conversations, y compris celles qui tournent sans vous.



- ❶ **Ajouter des fichiers ou des photos** *Ctrl U* — PDF, images, tableurs. Ce qui est déposé ici part sur les serveurs d'Anthropic — voir l'encart plus bas.
- ❷ **Ajouter au projet** — verse la conversation dans un projet, donc dans son contexte permanent.
- ❸ **Ajouter depuis GitHub** — un dépôt de code en source. Sans objet pour un usage médical.
- ❹ **Compétences** — des modes d'emploi maison que Claude rappelle à la demande : une trame de courrier, un format de compte rendu.
- ❺ **Connecteurs** — les services branchés au compte — agenda, messagerie, stockage. Le compteur dit combien sont actifs, pas ce qu'ils lisent.
- ❻ **Plugins** — des lots de compétences et de connecteurs installés ensemble.
- ❼ **Recherche** — cherche dans vos propres conversations passées.
- ❽ **Recherche Web** — autorise Claude à sortir chercher sur Internet. Coché ici : c'est un

constat sur ce compte au 7 septembre 2026, pas une valeur par défaut garantie.

- 9 **Mémoire** — coché, Claude réutilise ce qu'il a retenu des conversations passées. C'est confortable, et c'est ce qui fait ressortir un contexte que vous aviez oublié avoir donné.

Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

⚠ **Données de santé : la règle ne dépend d'aucun réglage**

Un document déposé ici part sur des serveurs qui ne sont pas agréés pour l'hébergement de données de santé identifiantes. Un compte rendu se dépose **anonymisé** — initiales, dates décalées, aucun identifiant — ou ne se dépose pas. Aucune case à cocher ne change cela.

Trois leviers se règlent quand même, et se relisent tous les mois : **Recherche Web** et **Mémoire** dans ce menu, et l'usage des conversations pour l'entraînement du modèle, dans *Réglages* → *Confidentialité*. Les valeurs constatées sur ce compte le 7 septembre 2026 sont celles de la capture ; elles ne valent pas pour le vôtre.

◆ **À retenir**

Un connecteur actif l'est pour toutes les conversations et pour les tâches programmées, la nuit comprise. Le désactiver quand il ne sert pas coûte deux clics et supprime la question.

5 **Choisir le modèle, régler l'effort**

Quatre modèles, un effort de raisonnement réglable, et un quota qui descend plus vite qu'on ne croit. Le bon réflexe n'est pas « toujours le plus gros » : c'est de savoir lequel sert à quoi, parce que le plus gros s'épuise.

**Fable 5.1**

Pour vos défis les plus difficiles

1

Opus 5

Pour les tâches complexes



2

Sonnet 5

Le plus efficace pour les tâches quotidiennes

3

Haiku 4.5

Le plus rapide pour des réponses rapides.

4

Effort

Élevé >

5

Plus de modèles

6

- 1 **Fable 5.1** *Pour vos défis les plus difficiles* — le plus lent et le plus cher en quota. À garder pour une synthèse d'articles qui se contredisent.
- 2 **Opus 5** *Pour les tâches complexes* — coché ici. Le bon choix pour une analyse longue ou une rédaction dense.
- 3 **Sonnet 5** *Le plus efficace pour les tâches quotidiennes* — le modèle de tous les jours : reformuler, résumer, mettre en forme.
- 4 **Haiku 4.5** *Le plus rapide pour des réponses rapides.* — une question courte, une définition, une traduction.
- 5 **Effort** *Élevé* — l'effort de raisonnement, réglable indépendamment du modèle. Élevé, Claude réfléchit plus longtemps avant d'écrire — utile sur un calcul ou une contradiction, inutile sur une reformulation.
- 6 **Plus de modèles** — les générations précédentes, qui restent accessibles.

Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

◆ À retenir

Les limites d'usage se comptent par fenêtre glissante et se partagent entre Chat, Projets et Cowork. Une longue conversation sous le modèle le plus lourd avec un effort élevé épuise un quota en une heure. Le suivi est dans *Réglages* → *Utilisation*.

Le réglage se change en cours de conversation : commencer en **Sonnet**, monter d'un cran quand la réponse déçoit, plutôt que l'inverse.

6 Écrire une demande qui produit un livrable

Une question appelle une réponse ; une consigne appelle un document. Quatre éléments suffisent, et ils tiennent dans le champ.

RÔLE

Pour qui Claude écrit, et dans quel cadre. « **Tu es assistant de veille pour un médecin généraliste français.** »

TÂCHE

Un verbe d'action et une limite chiffrée. « **Résume en 5 points ce qui a changé... depuis 2023.** »

FORMAT

Ce qu'on veut recevoir, nommé. « **Pour chaque point : ce qui change en pratique...** »

GARDE-FOU

Ce qu'il faut faire de l'incertitude. « **...ton niveau de certitude, et ce qu'il faut vérifier.** »

1 Tu es assistant de veille pour un médecin généraliste français. Résume en 5 points ce qui a changé dans la prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte depuis 2023. Pour chaque point : ce qui change en pratique, ton niveau de certitude, et ce qu'il faut vérifier dans les recommandations officielles. 2



Chat

Cowork

Opus 5 Élevé



1 **La demande entière** — rôle, tâche et format en un seul envoi, sans aller-retour.

2 **Le garde-fou** — la phrase qui rend la réponse relisable. Sans elle, tout se lit avec le même aplomb.

Captures réelles de l'application Claude, le 7 septembre 2026. Deux substitutions, toutes deux locales et cosmétiques : l'historique, le nom du compte et la tâche programmée sont remplacés par des exemples médicaux, et la demande écrite dans le champ est celle de l'étape 6. Rien n'a été modifié dans l'interface elle-même.

⚠ Une réponse n'est pas une référence

Même sourcée, même prudente, une sortie de Claude est une **piste de lecture**. Les références se rouvrent une par une, et rien ne passe en consultation sans avoir été vérifié dans les recommandations officielles. La formule ne se dilue pas.

Trois prompts prêts à l'emploi

Les crochets se remplacent. Ils fonctionnent tels quels, copiés-collés dans le champ.

1 · VEILLE SOURCÉE

Tu es assistant de veille pour un médecin généraliste français.
Résume en 5 points ce qui a changé dans la prise en charge de
[pathologie] ces [N] dernières années.

Pour chaque point : ce qui change en pratique, ton niveau de
certitude (élevé / moyen / faible), et ce qu'il faut vérifier dans
les recommandations officielles.

Ne cite aucune référence dont tu n'es pas sûr : dis-le plutôt.

2 · LECTURE CRITIQUE D'UN ARTICLE

Voici un article en PDF.

Produis un tableau : population, intervention, comparateur, critère
principal, résultat chiffré, limites déclarées par les auteurs,
limites qu'ils ne mentionnent pas.

Laisse la cellule vide si l'information est absente – n'extrapole
pas. Termine par les trois questions que je devrais me poser avant
d'en tirer une conclusion pour ma pratique.

3 · DOCUMENT REMIS AU PATIENT

Rédige une fiche d'explication d'une page sur [examen ou traitement],
pour un patient adulte sans formation médicale.

Phrases courtes, pas de jargon non expliqué, ton neutre, pas de
rassurance excessive. Termine par « quand reconsulter en urgence ».
Ne donne aucune posologie.

Mets-la en artéfact pour que je puisse la corriger.

Les erreurs qui reviennent

L'ERREUR	LE CORRECTIF
Réexpliquer son contexte à chaque conversation	Un projet, des instructions permanentes écrites une fois.
Rester sur le modèle le plus lourd toute la journée	Le quota est partagé et glissant. Sonnet par défaut, on monte quand la réponse déçoit.
Envoyer sa demande en quatre messages	<code>Maj + Entrée</code> . Claude répond à ce qu'il a sous les yeux.
Poser une question au lieu de commander un livrable	Nommer le format de sortie : « produis un tableau qui... ».
Déposer un compte rendu non anonymisé	Initiales, dates décalées, aucun identifiant — ou ne pas déposer.
Laisser un connecteur branché en permanence	Il reste actif pour toutes les conversations et les tâches programmées.
Croire qu'un réglage de confidentialité rend l'outil conforme	Il réduit un usage ; il ne change ni le lieu d'hébergement ni le cadre juridique.
Prendre une réponse pour une référence	Piste de lecture. Les sources se rouvrent une par une.

Médicilline

Tutoriel « Maîtriser Claude » — captures du 7 septembre 2026, application Claude en français. Une interface qui bouge rend une capture fausse : la date en en-tête dit à quoi elle correspond.

www.medicilline.ai