



NEXILY IA ACADEMIE · NIVEAU 3

Utiliser *l'IA*

On entre dans le concret. Organisation, cuisine, voyages, administratif, apprentissage, décisions : six domaines de la vraie vie, et l'IA qui te fait gagner du temps sur chacun.

Le parcours

Fini la théorie : ce niveau est une boîte à outils pour ta vie de tous les jours. Chaque module couvre un domaine concret, avec des demandes prêtes à copier et à adapter. Garde un outil d'IA ouvert — ici, on pratique.

00	Comment suivre cette formation	4
01	Organiser sa vie	6
02	Cuisine et repas	10
03	Voyages	13
04	Administratif	16
05	Apprendre avec l'IA	19
06	Prendre de meilleures décisions	23
★	Projet final : ton Assistant IA du quotidien	26
	La fin du niveau 3	29
	Et maintenant ?	30
	Fiche mémo	31
	À propos de Nexily	32

À NOTER

L'IA t'aide à comprendre, organiser et préparer. Pour toute décision importante — santé, argent, droit, démarche officielle — elle ne remplace pas un professionnel, et les informations sensibles se vérifient toujours auprès d'une source fiable.

Comment suivre cette formation

Ce niveau est le plus pratique de tous. Chaque page te donne des demandes à copier — le vrai progrès, c'est de les tester sur ta propre vie.

Des demandes prêtes, à rendre les tiennes

Tu trouveras dans chaque module des demandes toutes prêtes, entre guillemets. Elles ne sont pas magiques : ce sont des points de départ. Remplace ce qui est entre crochets par ta situation réelle, et elles deviennent parfaitement adaptées à toi.

Si tu as suivi le niveau 2, tu reconnaîtras la logique C.L.A.I.R. derrière chaque demande : du contexte, un livrable clair, tes contraintes et le format voulu. Sinon, contente-toi de recopier et d'adapter : ça marche très bien aussi.

À RETENIR

Le but de ce niveau n'est pas de tout lire, mais de repartir avec une poignée de demandes que tu utilises **vraiment** chaque semaine. Mieux vaut trois prompts intégrés à ta routine que cinquante oubliés.

Comment lire les encadrés

ENCADRÉ

CE QU'IL CONTIENT

À retenir

L'idée principale à garder, même si tu oublies le reste.

À copier

Une demande prête à recopier et à personnaliser.

Avertissement

Un point sensible où la prudence s'impose.

Passage à l'action

Ce que tu fais, dans l'outil, avant de continuer.

PASSAGE À L'ACTION — MODULE 00

- ☐ Garde un outil d'IA ouvert pendant toute la formation.
- ☐ Ouvre une note « Mes prompts du quotidien » : tu y colleras tes demandes préférées.
- ☐ Choisis le domaine (organisation, cuisine, voyage...) qui te sera le plus utile et commence par lui.

01

LE PARCOURS QUOTIDIEN

Organiser sa vie

Le premier terrain de jeu : ton temps. Planning, tâches, priorités, routines — l'IA transforme le flou mental en organisation claire, en quelques secondes.

À LA FIN DE CE MODULE, TU SAIS

- Faire construire un planning de semaine réaliste
- Répartir l'organisation familiale et les tâches
- Prioriser tes listes et installer des routines qui tiennent

Le planning de la semaine

Donne à l'IA tes obligations fixes et tes objectifs, et laisse-la caler le reste. Plus tu es précis sur tes horaires et tes contraintes, plus le planning est réaliste.

À COPIER

« Organise ma semaine sous forme de planning jour par jour. Contraintes : [horaires de travail], [obligations fixes]. Objectifs de la semaine : [liste]. Laisse-moi des pauses et une soirée libre. »

L'organisation familiale

Répartir les tâches d'un foyer devient simple quand on les pose à plat. L'IA peut proposer une répartition équitable et un planning partagé.

À COPIER

« Nous sommes [nombre] à la maison : [qui fait quoi habituellement]. Propose une répartition équitable des tâches ménagères de la semaine, sous forme de tableau par personne. »

Les to-do lists

Vide ta tête en vrac, puis demande à l'IA de mettre de l'ordre. Elle regroupe, clarifie et reformule tes tâches en actions concrètes.

À COPIER

« Voici tout ce que j'ai en tête, en vrac : [liste pêle-mêle]. Transforme ça en une to-do list claire, regroupée par thème, avec des actions concrètes. »

FIN DE L'EXTRAIT

La suite est dans le guide complet.

Tu viens de lire le début du niveau 3 : comment suivre la formation, puis l'ouverture du premier module.

Dans le guide complet

- La fin du module 01 · Organiser sa vie
- 02 · Cuisine et repas
- 03 · Voyages
- 04 · Administratif
- 05 · Apprendre avec l'IA
- 06 · Prendre de meilleures décisions
- Projet final : ton Assistant IA du quotidien
- La fiche mémo

Voir le guide complet

nexily-app.fr/formation/ia-niveau-3-quotidien.html

Et dans ton navigateur

Nexily fait aussi des extensions pour Chrome, Firefox et Edge : moins d'onglets, des prix suivis, une lecture plus confortable. Gratuites à installer.

Voir les extensions

nexily-app.fr/extensions.html