Créer son skill Claude d'écriture de posts LinkedIn : le guide en 9 étapes et les 2 prompts

Récupérer vos posts avec Apify, les faire analyser dans Claude Cowork, puis transformer la SOP en skill avec skill-creator : la méthode et les 2 prompts à copier.

BLYX-AGENCY.COM · 14 NOVEMBRE 2026 · PAR PIERRE CORDELIER

Vous demandez à Claude « Écris-moi un post LinkedIn ». Il vous rend un texte correct, lisse, qui pourrait être celui de n'importe qui. Vous le réécrivez à moitié, ou vous renoncez.

Le problème n'est pas Claude. Il ne connaît ni votre voix, ni ce qui a déjà marché sur votre compte. Or vous avez déjà écrit des dizaines de posts, et certains ont mieux fonctionné que d'autres. Cette matière existe, elle dort dans votre profil.

Ce guide vous fait en faire un skill : un mode d'emploi que Claude relit à chaque fois, construit à partir de vos propres posts. Vous récupérez vos posts, Claude les analyse et en sort un rapport et une recette écrite (une SOP), puis un second prompt transforme cette recette en skill que vous invoquez dans n'importe quelle conversation.

Avant de commencer

Il vous faut trois choses et une précaution.

Ce qu'il vous faut	Coût	À savoir
Un compte Apify	Gratuit, sans carte bancaire	Le plan gratuit inclut 5 $ d'usage par mois
Un abonnement Claude payant	Pro au minimum : 20 $ par mois (17 $ en annuel)	Cowork n'existe pas sur le plan gratuit
Vos posts LinkedIn, avec leurs réactions	Dans les 5 $ d'Apify	Plus il y a de posts réussis, meilleur sera le skill

Les prix sont ceux affichés en dollars sur les pages officielles au moment de la rédaction. Vérifiez-les avant de payer quoi que ce soit.

La précaution : n'exportez que vos propres posts, et regardez les conditions d'utilisation de LinkedIn et de l'outil que vous choisissez. Ce guide ne dit pas que cet export est autorisé : nous ne l'avons pas vérifié, la responsabilité du choix vous revient.

Étape 1 : récupérer vos posts avec Apify

Apify est une plateforme qui héberge des outils d'extraction de données, appelés des Actors. Ce sont des outils édités par des tiers : leur prix et leurs données varient d'un Actor à l'autre.

1. Créez un compte gratuit sur apify.com.
2. Cherchez un Actor « LinkedIn profile posts ».
3. Sur sa page, vérifiez trois choses : le prix pour 1 000 posts, la présence des réactions et des commentaires dans les données, et si l'outil demande vos identifiants LinkedIn ou un cookie. Préférez un Actor qui n'en demande pas.

4. Collez l'adresse de votre profil LinkedIn, lancez l'Actor et attendez la fin de l'exécution.
5. Dans les résultats (le dataset), exportez au format Excel. CSV marche aussi.

Le calcul du coût : l'Actor HarvestAPI « LinkedIn Profile Posts » affiche entre 1,50 $ et 2 $ pour 1 000 posts. Avec 5 $ d'usage mensuel, cela couvre environ 2 500 à 3 300 posts, selon l'Actor et le tarif retenus. Vous êtes donc dans la gratuité si vous exportez quelques centaines de posts.

Deux pièges à connaître :

- Si vous dépassez les 5 $, Apify bloque votre accès jusqu'au cycle suivant. Faites l'export en une seule fois.
- Les 5 $ se renouvellent chaque mois, sans report. Ce n'est pas un crédit de bienvenue.

Pourquoi les réactions comptent : l'export officiel de LinkedIn (« Obtenir une copie de vos données ») est une piste, mais des guides tiers indiquent que le fichier des publications ne contient pas les réactions ni les commentaires. Sans ces chiffres, Claude ne peut pas distinguer vos posts gagnants des autres.

Étape 2 : ouvrir Claude Cowork

Cowork est le mode de Claude où il travaille sur vos fichiers et peut lancer plusieurs agents en parallèle. Il est réservé aux plans payants : Pro, Max, Ultra, Team et Enterprise.

1. Installez et ouvrez l'application Claude Desktop. Pour que Claude lise un fichier de votre ordinateur, l'application doit rester ouverte et connectée, avec une connexion Internet active pendant toute l'analyse.
2. Dans la zone de message, choisissez « Cowork ». Dans la version unifiée de l'application, il n'y a plus de choix « Chat » ou « Cowork » : chaque conversation peut devenir une tâche. Si vous ne voyez pas le sélecteur, décrivez simplement la tâche et laissez Claude la prendre en charge.
3. Choisissez le modèle Opus 5.5. Si l'application propose un niveau d'effort, prenez « élevé » : c'est un réglage volontaire, le niveau par défaut est moyen. Le menu exact peut varier selon votre version, regardez ce que votre application affiche.
4. Joignez votre fichier Excel.

Un avertissement sur les quotas : un effort élevé en Opus consomme davantage de votre limite d'usage. Sur un plan Pro, lancez l'analyse quand vous n'avez rien d'autre à faire avec Claude pendant un moment.

Étape 3 : le Prompt 1, l'analyse de vos posts

Collez ce prompt dans la même conversation que le fichier. Remplacez ce qui est entre crochets.

```
Contexte : je te joins un fichier Excel qui contient mes posts
LinkedIn, avec pour chacun le texte, la date et, quand elles
existent, les réactions, les commentaires et les images. Je suis
[mon rôle, mon entreprise, le public à qui je m'adresse].
Objectif : comprendre ce qui fait vraiment marcher mes posts, puis
en tirer la recette écrite.
Méthode :
```

```
1. Décris d'abord le fichier : les colonnes, le nombre de lignes, la période couverte. Dis-moi ce qui manque pour une bonne analyse avant de commencer.
2. Classe mes posts par performance, à partir des réactions et des commentaires. Précise le critère retenu. Si tu fais travailler plusieurs agents en parallèle, répartis les lignes entre eux, puis rassemble leurs résultats.
3. Lis le texte de chaque post. Lis aussi les images quand tu peux les ouvrir ; si tu ne peux pas, dis-le au lieu de les deviner.
4. Compare mes meilleurs posts au reste : accroche, longueur, structure, angle, format, ton, appel à l'action, sujets, jour de publication.
Livrables, deux documents :
- Un rapport : ce qui marche vraiment chez moi (accroche, format, angle) et ce qui ne marche pas, avec des exemples tirés de mes posts.
- Une SOP : la recette exacte, étape par étape, derrière mes meilleurs posts, assez précise pour qu'une autre personne écrive un post dans ma voix en la suivant.
Règles : ne rien inventer. Pour chaque constat, cite le post concerné (sa date ou le début de son texte). Distingue ce qui est mesuré de ce que tu supposes. Si l'échantillon est trop petit pour conclure, dis-le. Ne publie rien et ne modifie pas mon fichier.
```

Étape 4 : laisser Claude lire, puis lire son rapport

Laissez l'analyse tourner sans l'interrompre. Dans mon cas, avec un fichier de plus de 400 lignes, elle a pris environ 10 minutes : c'est mon témoignage, pas une garantie. La durée dépend de la taille de votre fichier et de votre plan.

Quand elle est terminée, vous avez deux documents. Leur forme varie d'une analyse à l'autre : ne vous attendez pas à un modèle fixe.

- Le rapport dit ce qui marche vraiment chez vous : types d'accroche, formats, angles, longueurs.

- La SOP est la recette derrière vos meilleurs posts.

Lisez-les avant de passer à la suite. Vous y retrouverez sans doute des choses que vous saviez à moitié, et parfois une surprise. Un réflexe : si un constat vous paraît faux, demandez à Claude le post qui le prouve. Il doit pouvoir le citer, c'est une règle du prompt.

Corrigez ce qui est faux, demandez de préciser ce qui est flou, avant de fabriquer le skill. Un skill construit sur une SOP bancale reproduira ses défauts.

Étape 5 : le Prompt 2, la SOP devient un skill

Un skill est un dossier avec un fichier `SKILL.md`, c'est-à-dire des instructions que Claude lit quand vous l'invoquez, ou quand le sujet s'y prête. Pour le fabriquer, Anthropic propose un skill dédié : skill-creator, qui sert à créer un skill, à l'améliorer et à mesurer s'il fonctionne.

Activer skill-creator. C'est l'étape qui dépend de votre outil.

- **Dans Claude Code**, skill-creator est un plugin officiel. Il s'installe avec la commande `/plugin install skill-creator@claude-plugins-official`.
- **Dans Cowork**, nous n'avons pas trouvé de page officielle qui confirme la commande `/skill-creator`. Des guides tiers parlent d'une entrée « Skill Creator » dans les réglages des compétences (skills) de l'application. Regardez-y. Si vous ne la trouvez pas, deux solutions : passer par Claude Code pour cette étape, ou coller le prompt sans la commande en demandant à Claude de créer le skill pas à pas.

Une fois skill-creator actif, restez dans la même conversation que l'analyse, pour que Claude ait sous les yeux le rapport et la SOP. Collez le prompt, en remplaçant votre nom :

```
/skill-creator Crée un skill qui réunit ce qui compte dans le rapport de contenu et dans la SOP pour écrire des posts viraux pour « VOTRE NOM ». Appelle le skill « votre-nom-viral ». Comme tu ne peux pas créer un post viral sans que je te donne de matière, quand j'invoque le skill, tu dois me poser des questions (avec l'outil AskUserQuestion s'il est disponible), adaptées à ce que je fais de mieux, pour obtenir les bonnes informations avant de générer des angles, des accroches et des textes. Je choisirai ensuite mes préférés pour assembler un post viral avec toi. Le skill doit refléter ce processus.
```

Deux remarques sur ce prompt.

- La mention « s'il est disponible » est voulue. L'outil AskUserQuestion, qui pose des questions à choix multiples, existe dans Claude Code. Son usage dans Cowork n'est pas confirmé par la documentation officielle. S'il manque, Claude posera ses questions dans la conversation, ce qui reste utile.
- Le mot « viral » est celui du prompt, il ne promet rien. Aucun skill ne garantit des vues. Ce qu'il garantit, c'est que Claude part de votre recette et non d'une page blanche.

Claude va construire le skill à partir de vos posts gagnants. Donnez-lui un nom court, sans espaces, par exemple `prenom-nom-viral`, et enregistrez-le. L'enregistrement dépend de votre outil : si Claude ne peut pas le faire depuis la conversation, il doit vous le dire et vous donner le texte à placer vous-même.

Étape 6 : arrêter de prompter, invoquer le skill

Ouvrez une conversation vierge et tapez `/votre-nom-viral`. En Claude Code, l'invocation d'un skill par son nom est vérifiée. En Cowork, regardez si votre skill apparaît dans la liste quand vous tapez la barre oblique. Sinon, citez-le par son nom dans votre message.

Le skill commence par vous poser des questions. Répondez-y, même brièvement : c'est ce qui lui donne la matière que vos posts ne contiennent pas, l'anecdote de la semaine, le client, le chiffre, l'opinion du moment.

Faites un premier essai sur un sujet réel, un post que vous deviez écrire de toute façon. Comparez avec ce que vous auriez écrit seul. Si le skill rate quelque chose, dites-le dans la conversation et demandez-lui de corriger ses instructions : c'est le cycle que skill-creator suit lui-même (tester, évaluer, réviser).

Étape 7 : choisir parmi 5 angles

Le skill ne vous rend pas un texte unique. Il vous propose 5 accroches construites avec votre voix, tirées de votre SOP.

- Choisissez celle que vous auriez envie de lire.
- Aucune ne vous plaît ? Demandez-en d'autres. Vous pouvez en réclamer des dizaines, le tri est votre travail.
- Quand une accroche est retenue, le skill écrit le texte du post, et l'image si vous le lui avez demandé.

Relisez toujours avant de publier. Le skill vous donne un premier jet fidèle à vos habitudes, pas un post prêt à partir. Les faits, les chiffres et

les noms cités sont votre responsabilité.

Étape 8 : ne lui donner que le meilleur

C'est la règle qui décide de la qualité du résultat : un skill apprend de ce qu'on lui montre.

Ce que vous donnez	Ce que vous obtenez
Tous vos posts, même ceux qui n'ont rien donné	Une recette moyenne, qui mélange ce qui marche et ce qui ne marche pas
Vos posts gagnants seulement	Une recette qui reproduit ce qui a fonctionné
Trop peu de posts	Des conclusions fragiles, que Claude doit vous signaler

En pratique : si vous avez beaucoup de posts sans résultat, demandez à Claude, dans le Prompt 1, de ne retenir pour la SOP que le quart de tête. Si vous n'avez presque aucun post qui ait bien marché, ne vous fatiguez pas : attendez d'en avoir, ou partez de posts qui vous ont plu et que vous assumez.

Cette règle de bon sens n'est pas un fait mesuré, c'est celle que nous appliquons nous-mêmes.

Étape 9 : boucler la boucle

De meilleurs posts donnent un skill mieux entraîné. Un meilleur skill donne de meilleurs posts. Pour que la boucle tourne :

1. Chaque trimestre, relancez l'Actor Apify sur votre profil et exportez le fichier.
2. Rejouez le Prompt 1 avec le nouveau fichier : la SOP se met à jour.
3. Demandez à Claude de modifier votre skill avec la nouvelle SOP, au lieu d'en créer un autre.

Votre façon d'écrire évolue, le skill évolue avec elle. Pensez à vérifier à chaque fois le plafond de 5 $ d'Apify, surtout si votre fichier grossit.

Si ça coince

Le symptôme	Ce qu'il faut regarder
Vous ne voyez pas Cowork	Votre plan : Cowork demande un abonnement payant. Sinon, mettez l'application à jour.
Claude ne lit pas votre fichier	Claude Desktop doit être ouvert et connecté pendant toute la tâche.
L'export Apify s'arrête	Vous avez peut-être atteint les 5 $ du mois. L'accès revient au cycle suivant.
Le rapport ne classe pas vos posts	Votre fichier n'a pas de colonne de réactions. Changez d'Actor et recommencez.
`/skill-creator` ne répond pas	Cherchez-le dans les réglages des compétences, ou passez par Claude Code.
Les accroches se ressemblent toutes	Votre SOP est trop générale : demandez à Claude de la rendre plus précise, avec des exemples de vos posts.
L'analyse consomme trop de quota	Réduisez le fichier, ou passez à un effort moyen.

Vous allez résister

Cela ressemble à de la triche. Vous pensez que votre voix est trop « vous » pour être mise en bouteille.

Mais votre voix n'est pas un mystère. C'est un schéma que vous avez déjà écrit des centaines de fois : la façon dont vous ouvrez, ce que vous gardez pour la fin, les mots que vous évitez. Le skill ne remplace pas votre jugement, il vous évite de repartir de zéro à chaque post.

Ce que ce guide ne fait pas

Il ne garantit aucun résultat sur LinkedIn : ni vues, ni réactions, ni clients. Il ne dit pas quel Actor Apify choisir ni qu'une extraction est permise : ce choix et sa vérification vous appartiennent. Il ne remplace pas votre relecture. Et il ne fait pas de votre skill une vérité : un skill se corrige, comme n'importe quelle recette, à mesure que vous l'utilisez.

Décider quelles tâches de votre entreprise méritent d'être transformées en skill, en outil ou en automatisation, c'est le travail de fond de notre audit IA : cartographier les tâches, mesurer le temps qu'elles prennent, chiffrer où l'IA rapporte.

Pour aller plus loin

- Le mécanisme d'un skill et le gabarit `SKILL.md` : **Le guide des Skills Claude**
- Les prompts des réflexes de Claude Cowork : **Claude Cowork, les prompts des 3 réflexes**

Source. Plans, prix et conditions de Cowork : Claude, Cowork et Claude, tarifs. Apify, plan gratuit et prix de l'Actor : Apify, tarifs et HarvestAPI, LinkedIn Profile Posts. Export en Excel : Apify, dataset. Modèles : Claude, vue d'ensemble des modèles. Skills et skill-creator : Claude Code, skills et le skill-creator d'Anthropic. Export officiel de LinkedIn : LinkedIn, télécharger ses données. Les prompts de cette page sont les nôtres.
