

l'IA : le guide en 4 niveaux

Créer un tableur avec Claude Cowork, le modifier avec ChatGPT dans Google Sheets, itérer sur un dashboard et des scénarios, puis choisir le bon outil. Prompts à copier.

BLYX-AGENCY.COM · 28 OCTOBRE 2026 · PAR PIERRE CORDELIER

Vous demandez un « suivi de budget » à une IA et vous obtenez un tableau passable, que vous passez une heure à corriger. Le problème vient rarement de l'outil. Il vient de la façon de demander.

Un tableur sert à décider quelque chose : combien embaucher, quel client relancer, où la marge fond. Quand la demande dit qui l'utilise, pour quelle décision et avec quelles colonnes, l'IA construit un vrai modèle. Quand elle tient en trois mots, elle devine, et vous corrigez à la main.

Ce guide suit quatre niveaux, du plus simple au plus fin : créer un fichier de zéro, le modifier ensuite en une ligne, itérer jusqu'au dashboard et aux scénarios, puis choisir quel outil fait quoi. Comptez une journée pour tout essayer sur un de vos vrais fichiers.

Avant de commencer

Trois précautions valent pour les quatre niveaux.



 **Travaillez sur une copie.** Dupliquez le fichier avant de laisser une IA le toucher. Vous gardez toujours l'original.



- ✓ **Vérifiez les chiffres.** Une IA construit une formule qui a l'air juste. Contrôlez deux ou trois totaux à la main avant de vous fier au reste.
- ✓ **Les écrans changent vite.** Les noms de menus, de modèles et de forfaits évoluent d'un mois à l'autre. Si un libellé ci-dessous ne correspond pas à votre écran, cherchez le plus proche : la méthode reste la même.

Niveau	Ce que vous faites	Outil	Temps
1	Créer un tableur de zéro	Claude Cowork	30 à 60 minutes
2	Modifier un fichier existant	ChatGPT dans Google Sheets	20 minutes
3	Ajouter dashboard, scénarios, mise en forme	Claude Cowork	1 à 2 heures
4	Choisir le bon outil	Les quatre	15 minutes de lecture

Niveau 1 : laisser l'IA créer le tableur

La mise en place

1. Allez sur claude.com/download et installez l'appli Claude (macOS ou Windows).
2. Prenez une formule payante. Cowork n'existe pas dans la formule gratuite. La formule Pro est affichée environ 20 \$ par mois sur la



page officielle (17 \$ par mois en abonnement annuel). Le prix facturé



à votre compte fait foi.



3. Gardez l'appli ouverte pendant que Claude travaille : si vous la fermez, la session s'arrête.
4. Ouvrez Cowork. Selon votre compte, le chat et Cowork sont désormais réunis : si vous ne voyez plus d'onglet « Cowork », décrivez simplement la tâche dans une conversation.
5. Choisissez le modèle le plus puissant proposé (Opus 4.7 au moment où ce guide est écrit). Si vous voyez une option de réflexion adaptative (Adaptive Thinking), laissez-la active : le modèle décide lui-même quand réfléchir davantage.
6. Connectez Google Drive : menu « + » de la zone de saisie, ou Customize puis Connectors. Claude peut alors lire vos fichiers Drive et y enregistrer ceux qu'il crée.

Deux limites à connaître. Claude ne lit que le texte des fichiers Drive, pas les images qu'ils contiennent. Et un très gros classeur peut dépasser ce que Claude traite en une conversation : dans ce cas, découpez-le.

Le prompt complet

Ne décrivez plus vos tableurs en trois mots. Ce prompt reprend les quatre informations dont l'IA a besoin : les données, l'usage, la structure, la mise en forme. Sa dernière phrase est la plus importante : elle force Claude à montrer ses hypothèses avant de construire.

Crée un tableur Excel à partir de [DONNÉES : fichier Drive, texte collé ou description].

Objectif : [qui l'utilise, pour quelle décision, en 1 phrase].





Onglets nécessaires :

– [nom de l'onglet 1] : colonnes [liste], formules [liste]

– [nom de l'onglet 2] : colonnes [liste], formules [liste]

– Un onglet « Hypothèses » qui regroupe tous les paramètres modifiables (taux, prix, volumes), sans valeur écrite en dur dans les formules.

Mise en forme : [devise, format des dates, lignes figées, totaux en bas, couleurs sobres].

Liste tes 10 principales hypothèses, puis exécute.

Si une donnée manque ou paraît incohérente, dis-le au lieu de la deviner.



Un exemple rempli, pour une PME de services :

Crée un tableur Excel à partir du fichier « Factures 2026 » de mon Drive.

Objectif : moi, dirigeant, je décide chaque lundi quels clients relancer pour des factures impayées.

Onglets nécessaires :

– Factures : client, numéro, date d'émission, échéance, montant TTC, statut, retard en jours (calculé)

– Relances : les factures en retard de plus de 15 jours, triées par montant décroissant

– Hypothèses : le délai de retard à partir duquel relancer, modifiable

– Synthèse : total en retard, nombre de clients concernés, retard moyen

Mise en forme : euros, dates au format jj/mm/aaaa, première ligne figée, totaux en bas.

Liste tes 10 principales hypothèses, puis exécute.

Si une donnée manque ou paraît incohérente, dis-le au lieu de la deviner.





Claude répond d'abord par sa liste d'hypothèses. C'est la partie la plus

utile. Lisez-la comme vous liriez les réserves d'un expert-comptable : « j'ai supposé que les montants sont TTC », « j'ai considéré qu'une facture sans date de paiement est impayée ». Corrigez celles qui sont fausses, puis laissez-le exécuter.

À la fin, ouvrez le fichier et faites trois contrôles :

- ✓ le total d'une colonne que vous connaissez par cœur ;
- ✓ une ligne prise au hasard, recalculée à la main ;
- ✓ l'onglet Hypothèses : changez une valeur et vérifiez que le reste suit.

Le prompt que vous venez d'utiliser est une méthode de travail, pas une procédure officielle de l'éditeur. Gardez-le, adaptez-le, il marchera pour d'autres fichiers.

Niveau 2 : modifier avec ChatGPT dans Google Sheets

Créer de zéro est une chose. Retoucher chaque semaine un fichier qui existe déjà en est une autre. Là, le plus rapide est de rester dans le tableur et de demander la modification sur place.

L'installation

1. Ouvrez votre fichier dans Google Sheets. Si c'est un .xlsx, ouvrez-le depuis Drive : Sheets sait le lire, mais testez sur une copie, car certaines mises en forme peuvent bouger.



2. Menu Extensions, puis Modules complémentaires, puis Obtenir des



modules complémentaires.



3. Cherchez « ChatGPT ». L'éditeur indiqué doit être OpenAI.

4. Installez-le (l'installation est gratuite), puis ouvrez-le depuis le menu Extensions : il s'affiche dans une barre latérale.

5. Connectez-vous avec votre compte ChatGPT.

Attention au mot « gratuit ». Le module s'installe sans frais, mais ce que vous pouvez en faire dépend de votre forfait ChatGPT. Sur les formules gratuites, l'accès est limité, avec des plafonds serrés. Les formules payantes ont leurs propres limites d'usage, et les offres d'entreprise fonctionnent par crédits. Regardez ce que votre forfait autorise avant d'en faire un outil d'équipe.

Si le module propose un choix de niveau ou de modèle, prenez le plus puissant pour les tâches d'analyse, le plus rapide pour les retouches simples. Les noms de ces options changent : fiez-vous à ce que vous voyez à l'écran.

Demander une modification, onglet par onglet

L'idée est de désigner précisément l'onglet visé, comme vous le feriez avec un collègue : « Dans l'onglet Hypothèses, ... ». Selon la version du module, vous pourrez aussi le mentionner avec un @ devant son nom. Testez-le sur une copie : si le @ n'est pas reconnu, écrivez le nom de l'onglet en toutes lettres, entre guillemets, ça fonctionne aussi.

Trois exemples à adapter à vos onglets :

Visualise l'onglet « Chiffre d'affaires » en barres empilées, une



barre par mois, une couleur par gamme de produits.



Résume l'onglet « Funnel » en 5 points, avec pour chacun le chiffre clé et ce qu'il faut en retenir pour la semaine.

Dans l'onglet « Hypothèses », pousse le scénario optimiste encore plus haut : +3 points de croissance par rapport à la valeur actuelle. Ne touche à aucun autre onglet et dis-moi quelles cellules tu as changées.

La dernière phrase du troisième exemple est un réflexe à garder : « dis-moi quelles cellules tu as changées ». Elle vous donne un journal des modifications que vous pouvez contrôler.

Les bonnes pratiques de la modification

- ✓ **Une demande, une modification.** Plus la demande est courte et ciblée, plus le résultat est fiable.
- ✓ **Annulez sans hésiter.** Si le résultat ne convient pas, faites Ctrl+Z (Cmd+Z sur Mac) et reformulez.
- ✓ **Gardez l'historique des versions.** Dans Sheets, Fichier puis Historique des versions vous permet de revenir à l'état d'avant.
- ✓ **Connexion obligatoire.** Le module ne fonctionne pas hors ligne.
- ✓ **Les graphiques restent simples.** Pour un graphique très élaboré, passez par le niveau 3.



Niveau 3 : itérer jusqu'au vrai modèle

Les changements de structure (ajouter un onglet, un calcul, un tableau) sont mieux dans l'outil qui a créé le fichier. Retournez dans Claude Cowork, ouvrez le fichier depuis Drive et demandez, une chose à la fois.

Trois ajouts qui font passer un tableau pour un outil de pilotage

Ajoute un onglet « Dashboard » avec des tuiles KPI en haut : chiffre d'affaires, marge brute en %, résultat net, nombre de clients. Chaque tuile se calcule à partir des autres onglets, aucune valeur écrite en dur. Sous les tuiles, un graphique par mois.

Ajoute des scénarios Central, Optimiste et Pessimiste. Les paramètres de chaque scénario vont dans l'onglet « Hypothèses ». Un sélecteur en haut du Dashboard permet de passer de l'un à l'autre, et un petit tableau compare les trois sur le chiffre d'affaires, la marge et le résultat.

Ajoute une mise en forme conditionnelle sur la marge en % : rouge sous 30 %, orange entre 30 et 40 %, vert au-dessus. Indique-moi comment changer ces seuils.

Avec ces trois demandes, vous passez d'un tableau à un modèle : les chiffres bougent quand une hypothèse change, et vous voyez tout de suite ce que ça fait à la marge.

La phrase qui sépare les niveaux

À chaque grosse modification, ajoutez cette phrase :



Pourquoi elle change tout : sans elle, l'IA fait des choix à votre place sans vous le dire. Avec elle, vous voyez ses choix avant qu'ils soient enfouis dans des formules. Vous découvrez par exemple qu'elle a appliqué une croissance linéaire, ou qu'elle a traité les remises comme un coût.

Un modèle de scénarios n'est pas une prévision. C'est un moyen de mettre vos décisions à l'épreuve avant de les prendre : que se passe-t-il à mon résultat si je perds mon plus gros client, si mes prix baissent de 5 % ?

Le tour de contrôle avant de s'y fier

À vérifier	Comment
Les formules	Cliquez sur trois cellules du Dashboard : elles doivent pointer vers les autres onglets, pas contenir un chiffre écrit en dur
Les scénarios	Changez de scénario : les tuiles doivent bouger
Les hypothèses	Chacune doit se retrouver dans l'onglet Hypothèses
Les totaux	Un total recalculé à la main doit coïncider avec celui du fichier

Niveau 4 : choisir le bon outil



Arrêtez de chercher l'IA unique. Chaque outil a un usage où il est à son
a **Blyx** tableau ci-dessous est mon avis de praticien, pas un 
classement officiel : testez-le sur vos fichiers.

Outil	Pour quoi	À savoir
Claude Cowork	Créer de zéro, les changements de structure, les modèles avec hypothèses	Formule payante (environ 20 \$ par mois en Pro), appli ouverte pendant le travail
ChatGPT dans Google Sheets	Modifier un fichier existant, résumer un onglet, faire un graphique	Installation gratuite, usage selon le forfait ChatGPT, connexion internet nécessaire
Codex (OpenAI)	Les cas où la qualité prime sur le coût	Il est inclus dans les formules ChatGPT et sa consommation se compte en tokens : surveillez-la dès vos premiers essais
Shortcut.ai	Une IA dédiée aux tableurs, qui s'appuie sur Claude	Plan Pro à 100 \$ par mois en abonnement annuel, une formule gratuite limitée à 20 crédits par semaine. À réserver à ceux dont le tableur est le métier

Comment trancher en deux questions

- 1. Le fichier existe-t-il déjà ?** Non : Claude Cowork. Oui : commencez par ChatGPT dans Sheets pour une retouche, retournez dans Claude pour une refonte.
- 2. Passez-vous plus de quelques heures par semaine dans des tableurs ?** Si oui, essayez la formule gratuite de Shortcut.ai sur



fichier réel avant de payer quoi que ce soit. Sinon, Claude et



ChatGPT suffisent largement.



Celui qui décide quelle IA construit quoi gagne plus que celui qui maîtrise une seule d'entre elles.

Votre journée, heure par heure

Moment	Action
Matin, première heure	Installez Claude, connectez Drive, lancez le prompt du niveau 1 sur un fichier réel
Matin, suite	Lisez les hypothèses, corrigez, contrôlez trois totaux
Début d'après-midi	Installez ChatGPT dans Sheets, faites trois modifications ciblées
Après-midi	Ajoutez le Dashboard, les scénarios et la mise en forme conditionnelle dans Claude
Fin de journée	Décidez de l'outil que vous gardez pour chaque usage

Les erreurs à éviter

- ✓ **Demander trop d'un coup.** Un tableur de dix onglets en une demande donne dix onglets médiocres. Avancez onglet par onglet.
- ✓ **Se fier sans contrôler.** Une formule fausse ressemble à une formule juste. Trois contrôles à la main, toujours.
- ✓ **Mettre des données sensibles sans réfléchir.** Salaires, données clients : vérifiez les conditions de votre forfait avant de les confier



à un outil.



Oublier de sauvegarder une version. Avant chaque grosse modification, dupliquez le fichier.



Où l'IA s'arrête

Ces outils fabriquent et retouchent un tableur. Ils ne savent pas lesquels de vos tableurs méritent d'exister, ni quels process de votre entreprise valent la peine d'être automatisés avant d'être chiffrés. C'est le travail de fond d'un audit IA : cartographier comment l'entreprise fonctionne vraiment et chiffrer où l'IA rapporte.

Source. Anthropic, [Get started with Cowork](#), [Use Claude Cowork on web, desktop, and mobile](#), [Use Google Workspace connectors](#), [Pricing](#), [Download](#), [Best practices for using Claude Opus 4.7](#) et [cas client Shortcut](#) ; [Shortcut](#), [Pricing](#) ; [fiche ChatGPT du Google Workspace Marketplace](#) ; [Vantaige](#), [Install ChatGPT for Excel](#), [Google Sheets and PowerPoint](#). Les prompts, le tableau de choix d'outil et les conseils d'usage sont les nôtres.

