Ton assistant IA souveraine : le guide de démarrage

(Brouillon v2 — 04/11/2026. Confidentialité en ouverture, icône d'application, skills en 2 parties, glossaire complet.)

---

1. Avant tout : ta vie privée

C'est le point le plus important, donc il vient en premier.

- Tes échanges avec l'IA ne sont **ni enregistrés, ni utilisés pour entraîner l'IA** (zéro rétention de données, inscrit dans le contrat avec les fournisseurs des modèles).
- Tes fichiers vivent dans **ton espace privé**, sur un serveur en Suisse, isolé des autres comptes : c'est ton espace, personne n'y entre.
- L'option 100 % suisse (Infomaniak) : traitement en Suisse, ni gardé, ni entraîné, sur des serveurs dont la chaleur chauffe des logements.

Tu n'as rien à configurer pour ça : c'est le socle du service.

2. Bienvenue dans ton espace

Ton adresse : **prenom-nom.sebastienleroy.fr** (ton espace personnel). Ton mot de passe : celui reçu par email (garde-le pour toi).

L'icône sur ton écran d'accueil : ton espace se comporte comme une application, en un seul touché.

- **Android (Chrome)** : ouvre le lien, touche les trois petits points en haut à droite, « Ajouter à l'écran d'accueil », confirme.
- **iPhone (Safari)** : ouvre le lien, touche Partager (le carré avec la flèche), « Sur l'écran d'accueil », « Ajouter ».

3. Choisir ton modèle (les « cerveaux »)

Les « cerveaux » dont je parle, ce sont les **modèles** : les différents intelligences avec lesquelles ta conversation peut discuter. Le menu déroulant en bas permet d'en changer à tout moment.

Trois familles :

- **OpenCode Go (par défaut)** : abonnement déjà réglé, GLM-5.3-Flash : rapide, excellent en français, couvre 95 % des besoins. Une trentaine d'autres modèles disponibles (DeepSeek, Claude Haiku, Gemini…).
- **Infomaniak (l'option 100 % suisse)** : Mistral Small 4 (superbe en français), Apertus (le modèle suisse), Kimi K2.6 (raisonnement long). Facturé à l'usage.
- **Synthetic :** historique, résilié.

Règle simple : reste sur le défaut. Une réponse moyenne ? Change de modèle, ça change tout. Raisonnements longs : Kimi K2.6 ou Kimi K3.1 Pro.

4. Tes fichiers : donner, récupérer, synchroniser

- **Donner un fichier** : bouton d'ajout dans la conversation (photo, PDF, texte) : l'IA le lit et travaille dessus.
- **Récupérer un document** : demande « mets-moi ça en PDF » : les fichiers créés apparaissent dans l'interface, téléchargeables.
- **Synchroniser un dossier** (option sur demande) : tes documents de l'ordinateur ou du téléphone peuvent arriver tout seuls dans ton espace. Comment faire : installe l'application kDrive (gratuite, Infomaniak) sur ton appareil, puis demande à ton assistant : « synchronise mon dossier kDrive avec mon espace ». Tes fichiers se retrouvent des deux côtés, automatiquement.

5. Lui donner du contexte : l'astuce qui change tout

Crée un dossier « Mes infos » et dépose-y ce qui te décrit : une lettre-type, ton CV, un texte que tu aimes, tes idées, tes exports (tes posts de réseaux sociaux, tes emails professionnels importés, ton site…).

Puis : « Lis mon dossier Mes infos et retiens mon style. »

À partir de là, elle écrit comme toi, respecte tes habitudes, et ne te redemande plus rien. Tu peux aussi brancher ton email directement (voir les commandes ci-dessous).

6. Les commandes : piloter ton assistant

Des « commandes » commencent par un `/` et déclenchent un mode spécial. Celles disponibles dépendent des skills installés dans ton espace : il y en a deux à connaître d'emblée :

- **/connect-tools** : brancher un outil (ton email, par exemple). Une fois branché, l'IA peut lire, trier et brouillonner tes emails.
- **/initialisation** : une interview guidée : l'IA te pose des questions (qui tu es, ton travail, ton style, tes objectifs) et se construit une mémoire de toi. Le meilleur moyen de la rendre vraiment « à toi ».

D'autres peuvent être ajoutées dans ton espace sur simple demande.

7. Les skills : lui apprendre TES méthodes

Un « skill » est une fiche méthode que l'IA suit à la lettre.

En créer un : quand tu te surprends à expliquer deux fois la même chose, dis-lui : « crée un skill pour refaire ça sans que je t'explique » (tes factures, tes posts types, ta préparation de rendez-vous…). Ton savoir-faire devient une procédure réutilisable en un mot.

Automatiser pour de vrai : certaines tâches peuvent tourner **toutes seules** sur le serveur, programmées : publier tes posts aux heures choisies, triencer les spams, surveiller un groupe Telegram, envoyer un rappel hebdomadaire. Demande : « automatise ça sur le serveur » : on installe la programmation ensemble.

8. Images, illustrations, vidéos

Ton assistant peut créer des **illustrations** pour tes réseaux, tes documents, tes présentations (des générateurs gratuits, ou le compte pro de Sébastien pour du haut de gamme). Les vidéos : ça arrive. Ce qui passe par le compte pro est compté dans ton budget, au coût réel.

9. 25 choses à lui demander cette semaine

Rédiger une lettre officielle · répondre à un courrier difficile · transformer des notes en compte-rendu · créer un tableau de suivi · faire un PDF joli · résumer un long document · traduire en français simple · une liste de courses à budget fixe · expliquer simplement · corriger un texte · préparer tes arguments avant un rendez-vous · une carte d'anniversaire qui touche · planifier une semaine · comparer deux assurances · rédiger une petite annonce · déchiffrer une facture · préparer une réclamation · des idées cadeaux · apprendre un sujet nouveau · bavarder le soir · **comment faire évoluer ma profession ?** · **des idées de posts pour mes réseaux ?** · **des idées d'illustrations pour ce post ?** · rédiger les réponses à mes avis clients · faire le tri dans mes idées du carnet.

10. Si ça coince

1. **Demande à l'IA elle-même** : « pourquoi ça ne marche pas ? » ou « réessaie autrement » : elle sait souvent se corriger seule.
2. Change de modèle dans le menu et renvoie ton message.
3. Recharge la page.
4. Toujours rien : écris-moi ou appelle-moi.

11. Petit glossaire

- **Token** : l'unité de texte que l'IA lit et écrit (3/4 de mot). Ton budget est compté en tokens.
- **Modèle** (le « cerveau ») : l'intelligence avec laquelle tu discutes (GLM, Mistral, Kimi, Apertus…). Chacun a sa personnalité et ses forces.
- **Fournisseur (provider)** : la société et les serveurs qui font tourner un modèle. Attention à la différence : Gemma est un modèle (open source de Google), Infomaniak est le fournisseur qui le fait tourner en Suisse. Un même modèle peut être proposé par plusieurs fournisseurs, à des prix différents.
- **ZDR** : Zero Data Retention : rien n'est gardé après ta requête.
- **Skill** : une méthode enregistrée que l'IA suit sans qu'on lui réexplique.
- **Commande (/)** : un raccourci qui déclenche un skill.