

M2 — Guide complet Claude.ai

Compte · Interface · Modèles · Abonnements — Formation IA J1 — 27
mai 2026

Disciplina M2 — Guide stagiaire

Prérequis : une adresse email. Claude est gratuit dans sa version de base — aucun paiement requis.

1. Créer votre compte

1	Aller sur claude.ai Ouvrez votre navigateur (Chrome, Safari, Firefox) et tapez claude.ai dans la barre d'adresse. → Mettez le site en favori — vous l'utiliserez souvent.
2	Cliquer sur « Sign up » Le bouton est en haut à droite. Trois options : adresse email / compte Google / compte Apple. Recommandé : votre adresse email personnelle ou professionnelle. → Évitez un compte partagé — Claude mémorise vos conversations dans votre profil.
3	Valider votre email Un email de confirmation arrive de noreply@anthropic.com. Cliquez sur le lien. Si absent de la boîte de réception, vérifiez les spams. → L'email arrive en moins de 2 minutes en général.
4	Désactiver l'entraînement IA — étape RGPD ■ Dès la connexion : Paramètres (■) → Confidentialité → désactiver « Utiliser mes conversations pour améliorer les modèles ». Cette option est parfois cochée par défaut. → À faire avant toute utilisation professionnelle. Empêche Anthropic d'utiliser vos échanges.

2. Se connecter (retours suivants)

Connexion habituelle	Retournez sur claude.ai → cliquez « Log in » → entrez votre email et mot de passe (ou Google/Apple si vous avez utilisé cette option). Cochez « Se souvenir de moi » pour rester connecté sur cet appareil.
Mot de passe oublié	Sur l'écran de connexion → « Forgot password » → entrez votre email → un lien de réinitialisation vous est envoyé.
Déconnexion	Cliquez sur votre initiale ou avatar (coin inférieur gauche) → « Log out ». Indispensable si vous travaillez sur un ordinateur partagé.

3. Paramétrer votre compte

A — Compléter votre profil

Où aller	Paramètres (■) → onglet « Profil » (ou « Profile »).
Quoi renseigner	Votre prénom, nom, fonction, organisation. Ces informations aident Claude à adapter son registre et ses réponses à votre contexte professionnel.

Conseil

Soyez précis : « Coordinatrice terrain, association de prévention sociale, La Réunion » est plus utile que « salariée ».

B — Instructions personnalisées (mémoire permanente)

Paramètres (■) → « Customize Claude » (ou « Instructions personnalisées »). Tout ce que vous écrivez ici sera transmis à Claude au début de chaque conversation — sans que vous ayez à le répéter.

Exemple d'instructions de base :

Je m'appelle [Prénom]. Je travaille dans une association de prévention sociale à La Réunion. Mon rôle est [votre fonction]. Réponds-moi toujours en français. Utilise un langage professionnel mais accessible. Quand tu proposes un document, structure-le avec des titres clairs. Signale-moi toujours si tu n'es pas certain d'une information.

4. L'interface Claude en un coup d'œil

Zone de saisie (bas)	Là où vous tapez vos prompts. Shift+Entrée pour sauter une ligne sans envoyer. Entrée ou ↑ pour envoyer.
Nouvelle conversation (+)	Repart de zéro. Claude ne conserve aucun souvenir de la session précédente — contexte remis à blanc.
Historique (panneau gauche)	Toutes vos conversations passées, classées par date. Cliquez pour les rouvrir et les continuer.
Projets	Espaces de travail thématiques avec mémoire persistante : vous pouvez y stocker des fichiers de référence et donner des instructions propres au projet. Idéal pour une thématique récurrente (ex : « Courriers institutionnels »).
Artefacts	Quand Claude génère un document structuré, un tableau ou un bloc de code, il s'ouvre dans un panneau latéral séparé — plus lisible, modifiable et exportable directement.
Joindre un fichier (📎)	PDF, Word, image, CSV. Claude lit le contenu et peut l'analyser, le résumer ou répondre à des questions dessus.
Sélecteur de modèle	En haut de la fenêtre de conversation — permet de choisir Haiku, Sonnet ou Opus selon la complexité de la tâche. Voir section 5.
Arrêt ■ / Régénérer ■	■ stoppe une réponse en cours. ■ demande une nouvelle version de la réponse précédente.

5. Choisir le bon modèle

Claude existe en plusieurs versions (modèles). Vous pouvez choisir au début de chaque conversation.

Modèle	Caractéristiques	Idéal pour...	Plans
Haiku 4.5 (rapide)	Réponses quasi instantanées. Moins de profondeur sur les sujets complexes.	Reformulations rapides, listes, questions simples, brouillons courts.	Gratuit · Pro · Team
Sonnet 4.6 (recommandé)	Meilleur équilibre vitesse / qualité. Adapté à la majorité des tâches professionnelles.	Rédaction de courriers, synthèses, comptes rendus, préparation d'ateliers.	Gratuit · Pro · Team
Opus 4.7 (puissant)	Le plus performant. Plus lent, réservé aux tâches complexes. Analyse longue, raisonnement, documents volumineux.	Analyse approfondie, documents > 50 pages, raisonnement juridique ou technique.	Pro · Team · Enterprise

6. Les abonnements Claude

Tarifs indicatifs — susceptibles d'évoluer. À vérifier sur claude.ai/pricing avant toute décision.

	Gratuit	Pro (individuel)	Team	Enterprise
Tarif mensuel	0 €	≈ 20 \$/mois	≈ 25 \$/pers/mois	Sur devis

Modèles	Haiku + Sonnet (usage limité)	Tous (Opus incl.)	Tous	Tous
Volume d'usage	Limité (quota journalier)	Environ 5× plus que le gratuit	Élevé	Illimité
Projets	1 projet	Nombreux	Projets partagés en équipe	Admin centralisé
Historique	Oui	Oui	Oui	Oui + archivage
Administration	—	—	Console admin facturation centralisée	SSO, audit, conformité
Pour qui	Découverte usage occasionnel	1 personne avec usage intensif	Équipe de 2+ personnes	Grande organisation

Recommandations pour votre association	
Je découvre et j'essaie	Version gratuite largement suffisante. Créez votre compte aujourd'hui — paramétrez les instructions personnalisées et testez sur vos vrais documents.
J'utilise Claude tous les jours	Passez à Pro (≈20 \$/mois). Vous débloquez Opus, les Projets avancés et un volume d'usage bien plus confortable pour un usage professionnel intensif.
Toute l'équipe utilise Claude	Team donne accès à des projets partagés, une console admin et une facturation centralisée. Intéressant si plusieurs membres de l'équipe veulent travailler sur les mêmes référentiels.
L'association veut déployer à grande échelle	Enterprise : contrôle des données, conformité RGPD renforcée, intégration aux outils métier. À étudier avec votre direction si le volume et les enjeux de confidentialité le justifient.

7. Règles d'or pour une utilisation professionnelle

1	Jamais de données personnelles d'utilisateurs (nom, dossier, situation) sans anonymisation préalable.
2	Toujours relire et valider — vous restez seul(e) responsable du contenu que vous envoyez.
3	Vérifier les chiffres, dates et noms propres importants dans une source externe.
4	Désactiver l'option d'entraînement dans Paramètres → Confidentialité (étape 4 à la création).