



Le matin **Pieuvre**

8 corvées que ton agent IA peut faire à ta place — et la feuille pour sortir ta priorité payante en 10 secondes.

 PDF · 6 PAGES

 5 MIN DE LECTURE

 GRATUIT

Édité par **Clario** · accompagnement IA pour dirigeants

Le lundi à 30 trucs dans la tête

Le problème, ce n'est pas que tu en fais trop peu.

C'est que le lundi matin, tu as **30 trucs dans la tête en même temps**. Ton cerveau les traite tous à 10 %, au lieu d'en traiter **un seul à 100 %**. Résultat : tu t'agites beaucoup, tu avances peu.

La Pieuvre, c'est un **agent IA à 8 bras**. Tu lui jettes tout en vrac. Elle range, trie, rédige, résume — et te ramène à l'essentiel : **la seule chose qui compte maintenant**.

LA RÈGLE D'OR

Elle **PROPOSE**, tu **VALIDES**. Toujours. Rien ne part dans ton dos, rien ne s'envoie sans ton OK. Tu gardes le volant — elle fait le gros du ménage.

Comment lire ce guide

Lis les **8 bras** (pages 3-4) : ce sont 8 corvées que tu peux déléguer dès aujourd'hui. Puis garde la **feuille du lundi** (page 5) sous la main — c'est le cœur de la méthode : **vider ta tête et sortir ta priorité en 10 secondes**.

Les 8 bras (1 → 4)

1 Ranger ta journée

« Voici mes 10 dossiers du jour. Mets-les en ordre de priorité et dis-moi par quoi commencer. »

2 Trier tes mails

« Voici 20 mails. Lesquels exigent une réponse aujourd'hui, lesquels peuvent attendre, lesquels j'ignore ? »

3 Rédiger un brouillon

« Écris-moi un premier jet de ce message — en 3 tons : doux, neutre, direct. Je choisis. »

4 Résumer un long document

« Résume ce PDF de 12 pages en 5 points + la seule action que je dois en retenir. »

Les 8 bras (5 → 8)

5 Préparer une décision

« Donne-moi le pour / contre de [X], + ta recommandation et le risque n°1. »

6 Structurer une idée

« Transforme ce fouillis de notes en un plan clair en 5 étapes. »

7 T'outiller

« Fais-moi une checklist réutilisable pour [tâche récurrente] que je ressors à chaque fois. »

8 Systématiser

« Transforme ça en routine que je relance en 1 clic chaque matin. »

LE SAUT

Les bras 7 et 8 font la différence entre « **gagner du temps une fois** » et « **gagner du temps tous les jours** ». Une corvée outillée puis systématisée ne revient plus jamais te déranger.

La feuille du lundi

Ta priorité payante en 10 secondes. 4 gestes.

- 1 Vide ta tête (2 min).** Écris en vrac TOUT ce qui traîne : dossiers, mails, décisions, trucs qui te grattent. Sans trier. Juste tout sortir.
- 2 Demande à la Pieuvre.** « Dans cette liste, laquelle me rapporte le plus — ou me débloque le plus ? » Elle te répond UNE priorité, avec pourquoi.
- 3 Garde-en une. Bloque le créneau.** Tu valides la priorité, tu lui réserves un vrai bloc d'heures aujourd'hui. Le reste attend — sans culpabilité.
- 4 Délègue les corvées.** Tout le reste de la liste ? Tu le passes aux 8 bras (pages 3-4). Toi, tu avances sur l'essentiel.

⚡ Le principe 80/20

20 % de tes tâches font 80 % de tes résultats. La feuille du lundi, c'est juste un moyen rapide de **trouver ce 20 %** — et de laisser la Pieuvre absorber le 80 % restant.



Et si la Pieuvre faisait ça pour toi, **chaque matin ?**

Ce guide te montre la méthode. La **Pieuvre**, c'est l'agent qui l'exécute avec toi — tu lui parles normalement, elle propose, tu valides.



Accès à vie · paiement unique



Livraison instantanée



Elle propose, tu valides



Remboursé si bug



Découvrir la Pieuvre · 20 \$ →

Tu veux toute une flotte d'agents, sous contrôle ? La formation « Ton armée d'agents IA » à 57 \$, sur topclario.ca