



FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MÉTIERS  
DE L'ASSISTANAT ET DU SECRÉTARIAT

# L'intelligence artificielle au service des assistant·es

---

Guide pratique  
pour optimiser  
son quotidien

Fédération  
française  
des métiers  
de l'assistanat  
et du secrétariat

Édition décembre 2025

[ffmas.com](http://ffmas.com)



# Table des matières

<b>Table des matières</b>	<b>2</b>
<b>Préface</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>8</b>
L'IA : une alliée, pas une menace pour notre métier	8
Comment utiliser ce guide selon votre profil d'assistante	8
<b>Chapitre 1 Comprendre l'IA sans jargon</b>	<b>9</b>
1.1 Qu'est-ce que l'IA concrètement ?	9
La métaphore du collègue ultra-compétent	9
1.2 Les différents types d'outils IA disponibles	10
1.2.1 Les IA conversationnelles généralistes	10
1.2.2 Les IA spécialisées par fonction	10
1.2.3 Les IA intégrées à vos outils existants	11
1.3 Comment fonctionne réellement l'IA générative ?	11
1.3.1 Le principe du modèle de langage	11
1.3.2 Pourquoi l'IA n'est pas magique ? (et c'est tant mieux)	12
<b>Chapitre 2 L'IA pour l'assistanat de direction</b>	<b>17</b>
2.1 Optimiser la gestion d'agenda et la planification	17
2.2 Créer des tableaux de bord de pilotage	20
2.3 Analyser et synthétiser pour la prise de décision	23
2.4 Gérer des projets avec l'IA	27
2.5 Préparer des synthèses de réunions et comptes-rendus	30
2.6 Anticiper les besoins et gérer les priorités	30



## Préface

### **L'intelligence artificielle : une révolution discrète mais puissante pour notre métier**

Nous sommes à un tournant historique de notre profession. Depuis plus de 25 ans que j'exerce comme assistante et office manager, j'ai vu notre métier se transformer au rythme des évolutions technologiques : du Minitel au cloud, du fax à Slack, du classeur papier à la GED. Mais aucune de ces transformations n'a eu l'ampleur et le potentiel de ce que nous vivons aujourd'hui avec l'intelligence artificielle.

Quand j'ai découvert l'IA générative il y a quelques années, j'étais à la fois fascinée et... franchement un peu inquiète. Comme beaucoup d'entre vous peut-être, j'ai d'abord pensé : "Est-ce que cette technologie va rendre mon métier obsolète ? Est-ce qu'on va me remplacer par un robot ?" Ces questions l'antreine malgré tout une évidence bancale et prometteuse.



## Introduction

### L'IA : une alliée, pas une menace pour notre métier

Le métier d'assistante évolue au rythme des transformations techniques et technologiques. Du papier carbone au stencil, du fax à l'email, du classeur papier au cloud, nous avons toujours su nous adapter et transformer ces outils en véritables leviers de performance.

Aujourd'hui, l'intelligence artificielle (IA) suscite autant d'enthousiasme que d'inquiétudes. Certaines craignent d'être remplacées, d'autres se demandent par où commencer. Pourtant, l'IA n'est pas là pour nous remplacer, mais pour nous épauler, nous augmenter.

Elle nous permet de nous concentrer sur ce qui fait la vraie valeur de notre métier : le relationnel, l'anticipation, le conseil stratégique et la coordination humaine.



## Le mot de la fin

Chère collègue assistante, vous êtes l'architecte de votre évolution professionnelle. L'IA est un outil puissant, mais c'est vous qui décidez comment l'utiliser, à quelle fin, avec quelle éthique.

Ne laissez pas la technologie vous impressionner. Vous avez déjà survécu à l'arrivée du fax, de l'email, des CRM, des outils collaboratifs. Vous survivrez - et même prospérerez - avec l'IA.

L'avenir appartient aux assistants et assistantes curieuses, audacieuses et prêtes à apprendre. Celles qui verront dans l'IA non pas une menace mais un turbo pour leur expertise.

**Alors, prête à devenir un·e assistant·e augmentée ? **

## • • • • •

# L'intelligence artificielle au service des assistant·es

## À propos de ce livre blanc

Ce livre blanc a été conçu par Noëlle Herbillon, assistante office manager passionnée par l'évolution du métier et l'apport des nouvelles technologies.

Forte de plus de 25 ans d'expérience dans différents secteurs et présidente de la FFMAS Nouvelle-Aquitaine, elle accompagne au quotidien les assistantes dans leur montée en compétences.

Il a été conçu avec le support de Claude et Perplexity. Il est évolutif et enrichi régulièrement par les retours de la communauté des assistantes

## Contact et ressources complémentaires

Pour aller plus loin, échanger sur vos pratiques IA et/ou contribuer à l'enrichissement de la prochaine version de ce livre blanc :

- Rejoignez la FFMAS et participez aux ateliers IA
- Partagez vos retours d'expérience
- Proposez de nouveaux cas d'usage

**Scannez ce code barre pour  
nous communiquer vos propositions**

