



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



Table des matières

Table des matières	2
Préface	5
Introduction	8
L'IA : une alliée, pas une menace pour notre métier	8
Comment utiliser ce guide selon votre profil d'assistante	8
Chapitre 1 Comprendre l'IA sans jargon	9
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
Chapitre 2 L'IA pour l'assistanat de direction	17
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 légitimes méritaient une réponse honnête et pragmatique.

Aujourd'hui, après des centaines d'heures d'expérimentation, d'échecs, de réussites et d'échanges avec des centaines d'assistantes qui ont franchi le pas, je peux vous dire ceci avec certitude : **l'IA ne remplace pas les assistantes. Elle révèle et amplifie ce que nous faisons de mieux.**

L'IA ne saura jamais anticiper les besoins non-dits de votre directeur comme vous le faites. Elle ne désamorcera jamais une tension lors d'une réunion houleuse par le bon mot au bon moment. Elle ne créera jamais cette ambiance chaleureuse qui transforme un événement



J'ai été émerveillée par le travail de Noëlle et lui ai adressé mes vives félicitations aussi, quand elle m'a demandé d'ajouter mon "grain de sel" à cette préface j'en ai été très honorée. J'espère que vous garderez ce court et incisif grain bien en mémoire !

L'Intelligence artificielle générative **ne possède aucun sens du discernement**, ne vous contredira jamais et ira donc toujours dans votre sens. **L'esprit critique ne fait pas partie de ses atouts** aussi ne lui donnez pas la place qu'elle n'a pas. Elle vous assiste et vous fait gagner un précieux temps sur des tâches répétitives, sans grand intérêt, parfois longues voire rébarbatives.

Si elle stimule votre créativité elle n'est pas VOUS !

D'où l'importance de **bien aiguiser** votre esprit évaluatif, de relire ce qu'elle vous propose, de ne pas prendre tout ce qui est rédigé comme argent comptant et d'**apporter votre empreinte**.

Josette Dubost

Membre fondateur, expert métier

Retrouvez mon billet mensuel sur le site internet de la FFMAS



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.

Ce livre blanc a été conçu pour vous, assistantes et office managers, quelle que soit votre spécialité. Son objectif ? Démystifier l'IA et vous donner des clés concrètes pour l'intégrer dans votre quotidien professionnel.

Comment utiliser ce guide selon votre profil d'assistante

Ce guide s'adapte à tous les profils :

- Vous débutez avec l'IA ? Commencez par le chapitre 1 pour comprendre les bases,



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**

