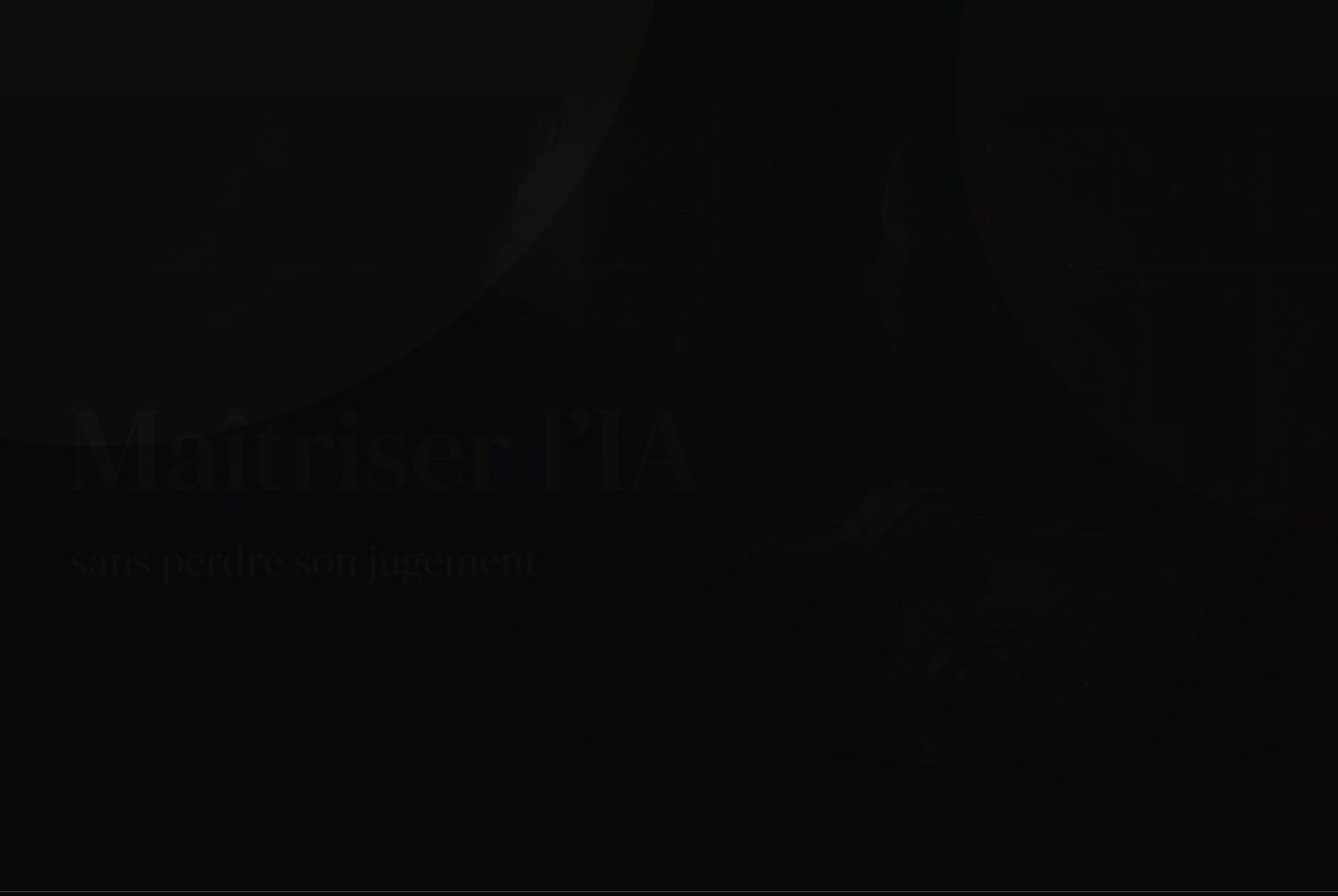

10 structures de prompts à reproduire et adapter

Donner un cadre. Obtenir une matière. Garder la décision.

00 / AVANT D'ÉCRIRE

Un prompt n'est pas une formule magique.

Un bon prompt ne force pas l'IA à penser juste. Il réduit l'ambiguïté, précise le travail attendu et rend la réponse plus facile à contrôler.

LES CINQ PIÈCES DU CADRE

01	**RÔLE**	Quel point de vue ou niveau d'expertise doit guider la réponse ?
02	**TÂCHE**	Que doit produire l'outil, exactement ?
03	**CONTEXTE**	Pour qui, dans quelle situation, avec quelles données ?
04	**CONTRAINTES**	Longueur, ton, interdits, sources, limites.
05	**SORTIE**	Liste, plan, tableau, texte final, variantes ou questions.

RÈGLE DE MAINTIEN

Avant d'accepter une réponse, demande : qu'est-ce qui manque, qu'est-ce qui a été supposé, et qu'est-ce qui doit être vérifié ?

01-02 / STRUCTURES

Créer du contenu et résumer un texte

01 Créer du contenu

OBJECTIF

Produire un texte adapté à un public, un canal et un objectif précis.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Tu agis comme [rôle]. Rédige [format] sur [sujet] pour [public]. Objectif : [résultat]. Ton : [style]. Longueur : [limite]. Évite [interdits]. Donne [format de sortie].
```

EXEMPLE

Tu agis comme conseiller en reconversion. Rédige un post LinkedIn de 900 signes sur l'importance de ralentir, pour des cadres épuisés. Ton humain, concret, sans slogans.

POINT DE CONTRÔLE

La réponse répond-elle à un objectif réel, ou imite-t-elle seulement le ton demandé ?

02 Résumer un texte

OBJECTIF

Extraire l'essentiel sans ajouter d'informations absentes du document.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Résume le texte ci-dessous pour [public] en [nombre] points. Garde [ton]. N'ajoute aucune information. Signale les zones ambiguës et termine par [format souhaité].
```

EXEMPLE

Résume ce rapport pour des lycéens non techniques en cinq points, puis ajoute une phrase sur ce que le document ne permet pas de conclure.

POINT DE CONTRÔLE

Compare chaque idée du résumé avec le texte source. Une belle synthèse peut contenir une

03-04 / STRUCTURES

Améliorer un texte et générer des idées

03 Améliorer un texte

OBJECTIF

Renforcer la clarté sans effacer la voix ni introduire de nouveaux faits.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Améliore ce texte sans modifier sa voix. Corrige [points]. Préserve [éléments]. N'ajoute aucun fait. Fournis : 1) version révisée, 2) changements majeurs, 3) passages encore fragiles.
```

EXEMPLE

Resserre cet email sans le rendre publicitaire. Préserve mon ton direct, supprime les répétitions et signale toute phrase dont le sens reste flou.

POINT DE CONTRÔLE

Relis la version révisée à voix haute. Si elle pourrait appartenir à n'importe qui, elle a été

04 Générer des idées

OBJECTIF

Explorer plusieurs angles sans recevoir dix variantes de la même proposition.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Propose [nombre] idées de [format] sur [sujet] pour [public]. Chaque idée doit utiliser un angle distinct. Évite [clichés]. Classe-les selon [critère] et explique en une ligne leur différence.
```

EXEMPLE

Propose dix idées de vidéos sur la créativité pour des adultes fatigués des conseils de productivité. Aucun slogan de développement personnel. Classe-les du plus simple au plus

POINT DE CONTRÔLE

Supprime les doublons déguisés. La variété doit porter sur l'angle, pas seulement sur le

05-06 / STRUCTURES

Traduire avec style et structurer une idée

05 Traduire avec style

OBJECTIF

Conserver l'intention, le registre et le rythme plutôt que traduire mot à mot.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Traduis ce texte en [langue] pour [public]. Préserve [registre, rythme, intention]. Adapte les références culturelles si nécessaire. Signale les expressions sans équivalent direct.
```

EXEMPLE

Traduis ce post en anglais britannique. Garde son ton sobre et narratif. Évite le vocabulaire marketing et indique les deux passages où une adaptation culturelle est nécessaire.

POINT DE CONTRÔLE

La traduction doit sonner naturelle dans la langue cible sans trahir l'intention de départ.

06 Structurer une idée

OBJECTIF

Transformer une intuition en progression claire sans inventer ce qui manque.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Organise cette idée en [nombre] parties. Pour chaque partie : titre, objectif, contenu, transition. Identifie les hypothèses, les informations manquantes et l'ordre le plus logique.
```

EXEMPLE

Structure cet atelier sur la reprise de confiance en trois séquences de trente minutes. Ajoute l'objectif de chaque séquence et les informations que je dois encore

POINT DE CONTRÔLE

Une structure nette ne doit pas masquer un manque de matière. Les vides doivent rester

07-08 / STRUCTURES

Créer une checklist et préparer une formation

07 Créer une checklist

OBJECTIF

Rendre une action observable, ordonnée et vérifiable.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Crée une checklist pour [objectif],
destinée à [public]. Classe les étapes
par ordre. Pour chacune : action, critère
de réussite, erreur fréquente. Termine
par un contrôle final.
```

EXEMPLE

Crée une checklist de lancement de podcast pour débutants, depuis le test du son jusqu'à la mise en ligne. Ajoute un critère concret de validation à chaque étape.

POINT DE CONTRÔLE

Une checklist utile décrit des gestes observables, pas des intentions vagues comme

08 Préparer une formation

OBJECTIF

Construire une séquence pédagogique avec objectif, exercice et vérification.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Conçois un module de [durée] sur [thème]
pour [public]. Définis : objectif
mesurable, prérequis, déroulé minuté,
exercice, correction, critère
d'évaluation et ressource finale.
```

EXEMPLE

Conçois un module de trente minutes sur les prompts pour indépendants non techniques, avec un exercice de réécriture et une grille simple d'auto-évaluation.

POINT DE CONTRÔLE

Le module doit faire pratiquer une compétence. Une suite d'explications n'est pas

09-10 / STRUCTURES

Rédiger un email et transformer un contenu

09 Rédiger un email

OBJECTIF

Obtenir un message qui produit une action claire sans forcer le ton.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Rédige un email pour [objectif] à [public]. Contexte : [situation]. Ton : [registre]. Longueur : [limite]. Inclure [éléments]. Éviter [interdits]. Propose trois objets et un seul appel à l'action.
```

EXEMPLE

Rédige un email de bienvenue pour de nouveaux lecteurs d'une newsletter littéraire. Ton chaleureux mais sobre, 180 mots maximum, un seul lien, aucun faux sentiment

POINT DE CONTRÔLE

L'objet, le corps et l'appel à l'action doivent servir la même intention.

10 Transformer un contenu

OBJECTIF

Adapter un message à un autre format sans le réduire à un simple découpage.

STRUCTURE ADAPTABLE

```
Transforme ce contenu en [format] pour [plateforme/public]. Préserve [idée centrale]. Adapte le rythme, la longueur et l'accroche au nouveau support. Indique ce qui a été supprimé ou reformulé.
```

EXEMPLE

Transforme cet article en carrousel LinkedIn de six slides. Une idée par slide, aucune citation inventée, dernière slide consacrée à une question réelle plutôt qu'à une vente.

POINT DE CONTRÔLE

Changer de format exige une adaptation. Si le texte a seulement été coupé, le travail n'est

11 / UTILISATION RÉELLE

Le prompt n'est que le début du travail.

1	**CADRER**	Définis l'objectif, le public, les contraintes et la forme attendue.
2	**LIRE**	Repère les suppositions, les omissions, les phrases trop sûres et les réponses génériques.
3	**VERIFIER**	Contrôle les faits, les chiffres, les sources et tout ce qui engage une décision réelle.
4	**REPRENDRE**	Réécris avec ta voix. Coupe ce qui sonne propre mais vide.
5	**ASSUMER**	La version finale t'appartient. L'outil ne signe pas à ta place.

« Une consigne claire améliore la réponse. Elle ne remplace ni la lecture, ni la vérification, ni le jugement. »

CONTINUER

COMPRENDRE L'IA SANS JARGON

MAITRISER L'IA