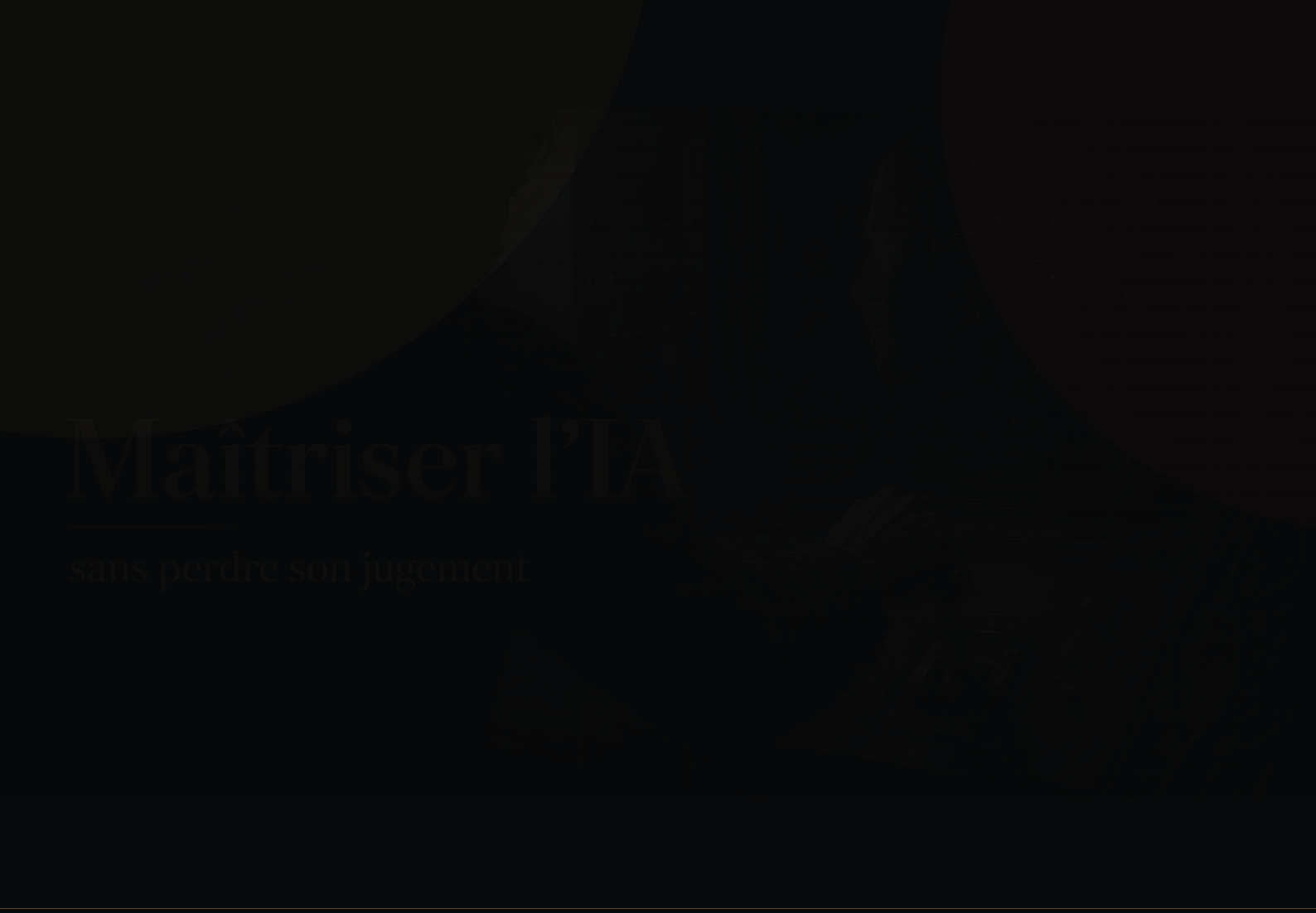

PROTOCOLE 00 / VERSION OFFERTE

FLYNN

Devenir maître de l'IA

Protocole d'entrée

Tu ne manques pas d'outils. Tu manques d'une structure assez claire pour les diriger.

LIRE / TESTER / OBSERVER / REPRENDRE LA MAIN

01 / VÉRITÉ BRUTE

L'IA ne pense pas.
Elle prédit.

Elle n'a ni intention, ni jugement, ni vision propre. Tu lui donnes une forme. Elle te renvoie une suite probable.

CONSÉQUENCE IMMÉDIATE

SI TU ES FLOU

La réponse devient du bruit : correcte en surface, vague dans l'usage.

SI TU ES PRÉCIS

La réponse devient un levier : limitée, contrôlable et plus facile à vérifier.

TON RÔLE

Tu n'es pas un consommateur de réponses.
Tu es le pilote d'un outil probabiliste.
Tu ne demandes pas seulement un texte.
Tu construis un résultat vérifiable.

RÈGLE D'ENTRÉE

L'outil propose. Tu cadres, tu vérifies, tu corriges et tu assumes la version finale.

02 / LA COMMANDE

Un bon prompt possède cinq pièces.

01	**OBJECTIF**	Ce que tu veux réellement produire.
02	**CONTEXTE**	Pour qui, pourquoi et dans quelle situation.
03	**CONTRAINTES**	Longueur, ton, sources, interdits et limites.
04	**MATIÈRE**	Les données, exemples ou extraits à utiliser.
05	**SORTIE**	Le format exact de la réponse attendue.

MÊME TÂCHE / DEUX COMMANDES

TROP FLOU

```
Fais-moi un texte pro.
```

Résultat : propre, générique, sans prise.

CADRÉ

```
Rédige un message de 120 mots pour relancer un
client silencieux depuis dix jours. Ton direct,
humain, sans pression. Un seul appel à l'action.
```

03 / FORCE IMMÉDIATE

L'IA accélère.
Elle lisse aussi.

CE QUE TU PEUX DÉJÀ GAGNER

ÉCRIRE PLUS VITE

Produire une première matière ou plusieurs variantes.

GÉNÉRER DES ANGLES

Explorer des directions auxquelles tu n'avais pas pensé.

STRUCTURER UNE PENSÉE

Faire apparaître un plan, des tensions et des manques.

SIMPLIFIER UN SUJET

Adapter une explication à un public non spécialiste.

LE PIÈGE

Si tu ne cadres rien :

-> ton texte devient interchangeable ;

-> tes choix se réduisent à valider ;

-> ta voix disparaît derrière la fluidité ;

-> tu confonds rapidité et maîtrise.

A RETENIR La vitesse devient une force seulement si la décision reste humaine.

04 / TON ANCRAGE

Trois repères.
Pas une définition complète.

Trois mots ne résument pas ta voix. Ils servent seulement de garde-fou immédiat pendant une demande.

CHOISIS TROIS REPÈRES

CLAIR

La phrase doit rester compréhensible sans perdre sa précision.

DIRECT

Le texte avance sans précautions inutiles ni faux suspense.

DENSE

Chaque phrase porte une information, une image ou une tension.

AJOUTE AUSSI TROIS REFUS

- X Pas de clichés de motivation.
- X Pas de ton publicitaire.
- X Pas d'invention présentée comme un fait.

CONTRÔLE

Si la réponse respecte la consigne mais trahit ta voix ou tes faits, elle est rejetée.

05 / TEST IMMÉDIAT

Passe de passif à actif en trois passes.

PASSAGE 1 / EXPLORER

Propose cinq idées pour [mon activité] avec un angle contre-intuitif. Chaque idée doit être différente dans son mécanisme, pas seulement dans son titre.

PASSAGE 2 / DURCIR

Rends les trois meilleures idées plus directes et plus concrètes. Supprime les généralités et signale les clichés.

PASSAGE 3 / CONTRÔLER

Pour chaque idée, indique : le public visé, la promesse, le risque d'être générique et ce que je dois vérifier moi-même.

OBSERVE

Tu ne cherches pas seulement de meilleures idées. Tu apprends à diriger, filtrer et demander des preuves.

06 / LA BASCULE

Deux chemins.
Deux trajectoires.

SANS STRUCTURE

Fatigue lente

-> Tu testes sans objectif.

-> Tu oublies ce qui a fonctionné.

-> Tu recommences depuis zéro.

-> Tu accumules les réponses.

-> Tu deviens dépendant du prochain essai.

AVEC STRUCTURE

Montée nette

-> Tu poses un cadre.

-> Tu documentes les commandes utiles.

-> Tu compares les sorties.

-> Tu conserves ta voix et tes limites.

-> Tu accélères sans céder le contrôle.

CE QUI MANQUE ENCORE

Des structures de prompts solides, une méthode pour préserver ta voix, une architecture d'assistants et un protocole de maintenance.

07 / ENTRER

Le reste du protocole existe en système.

Ce document t'a donné le point d'appui. Les fiches suivantes construisent la méthode complète : comprendre, commander, préserver la voix et organiser les assistants.

FICHE 01

Comprendre l'IA sans jargon

Ce qu'elle fait, ce qu'elle ne fait pas et ce qui doit être vérifié.

FICHE 02

10 structures de prompts

Des commandes adaptables avec objectif, exemple et point de contrôle.

FICHE 03

Préserver sa voix avec l'IA

Corpus, empreinte, interdits et reprise humaine.

FICHE 04

Construire une équipe IA cohérente

Rôles, frontières, tests et autorité humaine.

ACCÈS

OUVRIR LA MÉTHODE

TESTER ECHOSCAN

RÉSISTER À L'IA

L'outil ne décide rien. Toi, oui.

La différence n'est pas technique. Elle est dans ta tenue.