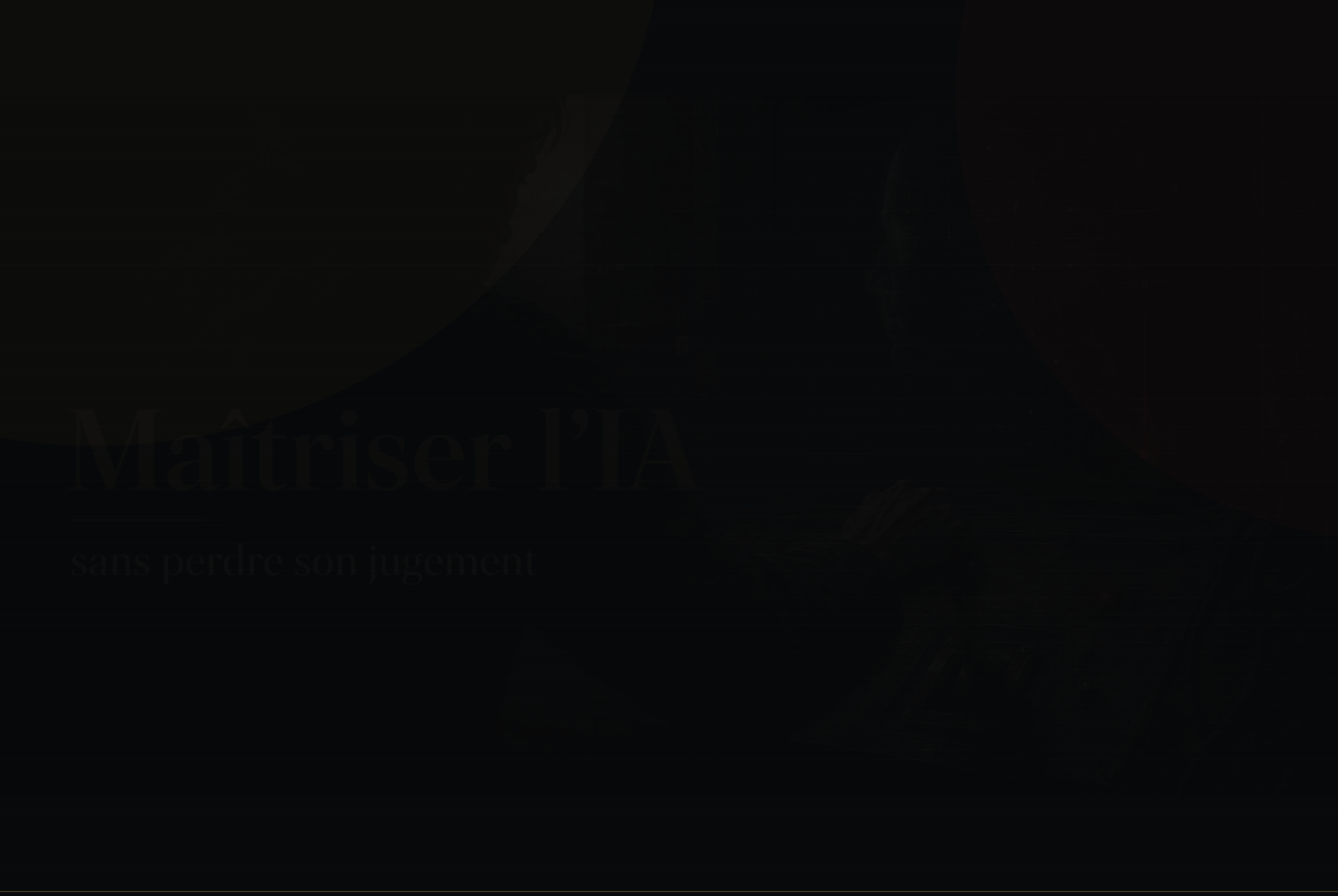

Préserver sa voix avec l'IA

Utiliser l'outil sans lui céder le rythme, la matière ni la décision finale.

01 / SORTIR DES ADJECTIFS

Ta voix n'est pas « claire, humaine et poétique ».

Un style n'est pas une liste d'adjectifs. C'est une série de décisions répétées : ce que tu montres, ce que tu coupes, le rythme que tu imposes et les mots que tu refuses.

LES CINQ COUCHES D'UNE VOIX

01	**LEXIQUE**	Mots concrets ou abstraits, niveau de langue, termes récurrents, précision des verbes.
02	**RYTHME**	Longueur des phrases, respiration, ruptures, reprises, place du silence.
03	**POINT DE VUE**	Distance avec le sujet, degré d'intimité, ironie, retenue ou frontalité.
04	**MATIÈRE**	Images, sensations, corps, lieux, objets, détails qui rendent le texte habitable.
05	**REFUS**	Clichés, tournures, effets faciles et automatismes que tu ne veux jamais voir.

PREMIER GESTE

Avant d'écrire avec l'IA, décris moins ce que ton style « est » et davantage ce qu'il fait concrètement dans la phrase.

02 / CONSTRUIRE UNE EMPREINTE

Donne un corpus.
Pas un autoportrait flatteur.

CHOISIR TROIS EXTRAITS

Sélectionne trois textes réellement représentatifs : un passage narratif, un passage explicatif et un passage où ta voix est sous tension. Évite le texte que tu trouves seulement « joli ».

A / REPETER

Ce qui revient

Vocabulaire, cadence, angles, images, gestes syntaxiques.

B / PROTEGER

Ce qui doit rester

Rugosité, ambiguïté utile, humour, souffle, densité ou lenteur.

C / INTERDIRE

Ce qui déforme

Clichés, emphase, phrases publicitaires, lissage, faux lyrisme.

FICHE D'EMPREINTE

Mes verbes dominants : [...]

Mes longueurs de phrases : [...]

Mes images récurrentes : [...]

Ma distance avec le lecteur : [...]

Mes ruptures ou silences : [...]

Mes trois interdits absolus : [...]

03 / DONNER LE CADRE

L'assistant éditorial ne doit pas prendre ta place.

Le bon cadre ne demande pas : « écris comme moi ». Il définit un rôle limité, impose des interdits et oblige l'outil à expliquer ses choix.

PROMPT MAÎTRE À ADAPTER

```
Tu es mon assistant éditorial, pas mon auteur.

Ta mission : m'aider à clarifier, resserrer ou structurer un texte sans effacer ma voix.

Voici trois extraits de référence : [COLLER LE CORPUS].

Empreinte à préserver : [LEXIQUE / RYTHME / POINT DE VUE / MATIERE].

Interdits : [CLICHES / TOURNURES / EFFETS / MOTS].

Pour chaque proposition :
1. signale ce que tu modifies ;
2. explique le risque de lissage ;
3. propose au maximum deux variantes ;
4. n'ajoute aucun fait ;
5. laisse les zones incertaines visibles.

Ne produis pas une version finale à ma place. Donne-moi une matière que je reprendrai.
```

A NE PAS ÉCRIRE

« Fais exactement comme moi » ou « rends-le plus percutant ». Ces formules poussent l'outil vers l'imitation et les automatismes.

04 / TRAVAILLER EN PASSES

Ne demande pas une réécriture totale.

01

DIAGNOSTIC

Demande d'abord où le texte perd sa clarté, sa tension ou sa matière. Aucune réécriture.

02

INTERVENTION LOCALE

Travaille un paragraphe ou un problème précis. Garde le reste intact.

03

CONFRONTATION

Compare l'original et la proposition. Repère ce qui a gagné et ce qui a été aplati.

04

REPRISE HUMAINE

Réécris toi-même la version finale. Réinjecte les détails, le rythme et les choix que

SIGNAL D'ALERTE

Si la proposition paraît immédiatement « plus professionnelle », vérifie ce qu'elle a supprimé : étrangeté, précision, hésitation, humour, aspérité ou présence du corps.

05 / COMPARER AU LIEU D'OBÉIR

Trois états d'un même passage.

A / BRUT

Aujourd'hui, je voulais écrire sur la motivation. Rien ne venait. J'ai ouvert l'outil pour obtenir une idée. Ce n'est pas sa réponse qui m'a aidé. C'est le léger agacement qu'elle a provoqué : elle disait proprement ce que je savais déjà.

LECTURE

Matière réelle, mais encore diffuse.

B / TROP LISSE

Parfois, les mots nous échappent. L'intelligence artificielle peut alors devenir un miroir bienveillant qui nous reconnecte à notre vérité intérieure. Il suffit parfois d'une étincelle pour raviver notre motivation.

LECTURE

Fluide, générique, sans prise.

C / REPRIS

Je cherchais une idée sur la motivation. L'outil m'en a donné une, nette, correcte, morte. C'est en voulant la contredire que ma phrase est revenue. L'aide n'était pas dans la réponse. Elle était dans la résistance.

LECTURE

Décision, friction et rythme retrouvés.

06 / AVANT DE PUBLIER

La voix revient dans la dernière reprise.

- [ ] 01 Le texte utilise-t-il mes mots, ou seulement des mots corrects ?
- [ ] 02 Le rythme correspond-il à ma manière de respirer et d'enchaîner ?
- [ ] 03 Les images viennent-elles de mon monde concret ?
- [ ] 04 Une phrase pourrait-elle appartenir à n'importe qui ?
- [ ] 05 L'outil a-t-il ajouté une émotion, une intention ou un fait absent ?
- [ ] 06 Ai-je conservé une aspérité utile au lieu de tout rendre fluide ?
- [ ] 07 Puis-je défendre chaque phrase comme un choix personnel ?

« L'IA peut proposer une forme. La voix apparaît quand tu acceptes, refuses, coupes et recommences. »

CONTINUER

TESTER UN TEXTE DANS ECHOSCAN

MAITRISER L'IA