N° 116

SÉRIE OUTILS IA · LA MÉTHODE

Le Discours Juste

Écrire et prononcer un discours qui touche, du premier souvenir au jour J.

Six repères à donner à l'IA, et les mots justes viennent sans trac ni page blanche.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

En 2026, les assistants IA écrivent un discours à partir de vos souvenirs et l'adaptent à l'occasion en quelques minutes. Trois repères avant de vous lancer.

1. **L'IA écrit, vous ressentez.**
   Elle met en forme, mais l'émotion vient de vous : vos souvenirs, vos anecdotes, votre lien avec la personne. Sans matière vécue, le discours sonne creux.

2. **Gardez votre voix.**
   Un discours doit vous ressembler. Dites à l'IA votre façon de parler, coupez les phrases qui ne sont pas vous, et lisez tout à voix haute.

3. **Vérifiez noms, dates et anecdotes.**
   Une IA peut inventer un détail. Contrôlez chaque prénom, chaque date, chaque histoire, et retirez ce qui pourrait gêner ou blesser.

Bon réflexe : l'IA propose les mots, vous y mettez le cœur et vous vérifiez chaque souvenir.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq étapes, dix prompts prêts à copier. Un bon discours se prépare dans l'ordre.

1 **Cadrer**
01 L'Occasion Cernée · 02 La Matière Vécue

2 **Structurer**
03 L'Angle Trouvé · 04 Le Fil Du Discours

3 **Écrire**
05 Le Premier Jet · 06 L'Accroche Et La Chute

4 **Affiner**
07 Le Ton Juste · 08 L'Oral Fluide

5 **Prononcer**
09 La Répétition Minutée · 10 Le Trac Apprivoisé

LA RECETTE COSTAR

Chaque prompt suit la même recette : Contexte, Objectif, Style, Ton, Audience, Réponse. Copiez la structure, changez les crochets.

PROMPT 01 · CADRER

L'Occasion Cernée

PROMPT À COPIER

Contexte : je dois faire un discours pour [un mariage, un anniversaire, un départ, un hommage].
Objectif : cerner l'occasion et ce qu'attend le public.
Style : questions courtes, une idée chacune.
Ton : simple et direct.
Audience : [les invités], proches de [la personne].
Réponse : pose-moi 6 questions sur le message, l'émotion visée et la durée.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Les bonnes questions avant le premier mot. Vous savez quoi raconter, à qui, et combien de temps parler.

PROMPT 02 · CADRER

La Matière Vécue

PROMPT À COPIER

Contexte : je prépare un discours pour [la personne] à [l'occasion].
Objectif : faire remonter mes souvenirs et anecdotes.
Style : questions qui réveillent la mémoire.
Ton : chaleureux.
Audience : moi, pour rassembler ma matière.
Réponse : pose-moi 8 questions sur nos moments, ses qualités et une histoire marquante.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vos souvenirs sortent de leur tiroir. Vous récoltez plus d'anecdotes que vous ne pensiez en avoir.

PROMPT 03 · STRUCTURER

L'Angle Trouvé

PROMPT À COPIER

Contexte : voici mes souvenirs en vrac : [collez vos notes].
Objectif : trouver le fil conducteur du discours.
Style : 3 angles, une phrase chacun.
Ton : créatif mais sincère.
Audience : [les invités].
Réponse : propose 3 angles (une qualité, une histoire, une promesse) et dis lequel touche le plus.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un fil clair au lieu d'une liste de souvenirs. Votre discours raconte une chose, pas dix.

PROMPT 04 · STRUCTURER

Le Fil Du Discours

PROMPT À COPIER

```
Contexte : angle choisi : [votre angle], pour [l'occasion].
Objectif : bâtir le plan du discours.
Style : plan en 3 temps, minuté.
Ton : fluide.
Audience : [le public].
Réponse : une ouverture, deux ou trois moments forts et une chute, avec une durée par partie.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Le squelette du discours, déjà minuté. Vous écrivez partie par partie sans vous perdre.

PROMPT 05 · ÉCRIRE

Le Premier Jet

PROMPT À COPIER

Contexte : écris mon discours à partir de ce plan et ces anecdotes : [collez].
Objectif : un premier jet complet à retravailler.
Style : phrases parlées, paragraphes courts.
Ton : [chaleureux et sincère].
Audience : [les invités].
Réponse : le discours rédigé pour être dit à voix haute, sans inventer de souvenir.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un discours entier en quelques secondes. Vous corrigez et personnalisez au lieu de partir de rien.

PROMPT 06 · ÉCRIRE

L'Accroche Et La Chute

PROMPT À COPIER

Contexte : voici mon discours : [collez le texte].
Objectif : soigner la première et la dernière phrase.
Style : 3 versions pour chaque.
Ton : marquant, jamais niais.
Audience : [le public].
Réponse : 3 accroches qui captent dès la première seconde et 3 chutes qui laissent une émotion.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Les deux phrases dont tout le monde se souvient. Vous ouvrez fort et vous finissez juste.

PROMPT 07 · AFFINER

Le Ton Juste

PROMPT À COPIER

```
Contexte : voici mon discours : [collez le texte].
Objectif : ajuster le ton à l'occasion.
Style : même sens, formulation revue.
Ton : [plus tendre] ou [plus drôle], au choix.
Audience : [famille] ou [collègues] ou [amis].
Réponse : la version réécrite dans ce ton, souvenirs intacts.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Le bon dosage d'émotion et d'humour. Le discours colle à la salle et aux gens qui l'écoutent.

L'Oral Fluide

PROMPT À COPIER

```
Contexte : voici mon discours écrit : [collez le texte].
Objectif : le rendre facile à dire à voix haute.
Style : phrases courtes, respirations marquées.
Ton : naturel.
Audience : moi, qui vais le lire.
Réponse : le texte allégé, les phrases trop longues
coupées, les pauses notées d'un signe.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un texte qui se dit sans s'emmêler. Vous respirez aux bons endroits et le public suit.

La Répétition Minutée

PROMPT À COPIER

Contexte : je vais répéter mon discours : [collez le texte].
Objectif : préparer une répétition utile.
Style : consignes concrètes, étape par étape.
Ton : encourageant.
Audience : moi, débutant à l'oral.
Réponse : un plan de répétition, le minutage visé et 3 conseils pour le regard et la voix.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une répétition qui sert vraiment. Vous connaissez votre texte, votre rythme et votre tenue.

Le Trac Apprivoisé

PROMPT À COPIER

```
Contexte : j'ai le trac avant de parler devant [le public].
Objectif : gérer le stress et les imprévus le jour J.
Style : liste de gestes simples.
Ton : rassurant.
Audience : moi, stressé.
Réponse : 5 réflexes anti-trac, quoi faire si l'émotion
monte ou si je perds le fil.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Le trac devient gérable. Vous montez prendre la parole avec un plan, pas avec la peur.

systinfo

Nº 116

À VOUS DE JOUER

Les Mots Justes

Vous savez maintenant préparer un discours qui touche : cerner l'occasion, rassembler vos souvenirs, écrire, affiner, prononcer. Dix prompts, une seule recette à réutiliser.

L'IA propose les mots, vous y mettez le cœur et votre voix.

Rejoignez la communauté SYSTINFO pour recevoir une fiche comme celle-ci chaque jour.

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO