N° 131

SÉRIE MAÎTRISE DE L'IA · LA MÉTHODE

Le Bilan Dressé

Relire l'année écoulée, en tirer les bonnes leçons et poser un cap clair pour la suivante, avec l'IA comme miroir et copilote.

Dix prompts pour rassembler votre année, en comprendre les leçons, trier ce qui reste et ce qui change, puis poser des objectifs justes et un plan qui tient.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

En cette fin d'année 2026, l'IA fait un excellent miroir : elle vous aide à relire vos notes, à repérer ce que vous avez accompli et à mettre des mots sur une année entière en quelques minutes. Mais le bilan reste le vôtre : l'IA structure et questionne, elle ne décide pas à votre place ce qui compte. Trois repères avant de commencer.

1. **L'IA vous aide à voir, pas à juger.**
   Elle range vos souvenirs et pose les bonnes questions, mais c'est vous qui savez ce qui a vraiment compté. Gardez le dernier mot sur votre propre année.

2. **Un bilan honnête n'est pas un bilan dur.**
   Noter ses ratés sans se punir, reconnaître ses progrès sans se mentir : c'est cet équilibre qui donne envie de continuer, pas la liste de reproches.

3. **Vos notes valent mieux que votre mémoire.**
   La mémoire garde surtout le plus récent et le plus fort. Agenda, photos, messages et carnets rappellent le reste : rassemblez-les avant de conclure.

Bon réflexe : bloquez une heure au calme, un carnet à côté, et traitez ce bilan comme un rendez-vous avec vous-même, pas comme une corvée de plus.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq temps, dix prompts prêts à copier. Rassembler la matière de l'année, en comprendre les leçons, trier ce qui reste et ce qui change, poser un cap et des objectifs justes, puis planifier les premiers pas, pour fermer une année et ouvrir la suivante avec clarté.

1 **Rassembler**
01 La Matière de l'Année · 02 Les Moments Marquants

2 **Comprendre**
03 Les Leçons Tirées · 04 Les Progrès Mesurés

3 **Trier**
05 Ce Qui Reste · 06 Ce Qui Change

4 **Projeter**
07 Le Cap de l'Année · 08 Les Objectifs Justes

5 **Planifier**
09 Le Premier Trimestre · 10 Le Point Mensuel

LA RECETTE RCTFE

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

PROMPT 01 · RASSEMBLER

La Matière de l'Année

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à faire le bilan d'une année.
Contexte : je veux dresser le bilan de [l'année], côté [vie perso, travail, projets, santé, relations].
Tâche : aide-moi à rassembler la matière avant de juger quoi que ce soit.
Format : une liste de questions simples, une à la fois, pour me faire ressortir ce que j'ai fait, vécu et appris, domaine par domaine. Attends ma réponse avant la suivante.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une photo honnête de votre année, sortie de la tête et posée noir sur blanc. On ne fait le bilan que de ce qu'on a d'abord écrit.

Les Moments Marquants

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un biographe attentif.
Contexte : voici mes notes sur l'année : [coller ce que vous avez rassemblé].
Tâche : aide-moi à repérer les moments qui comptent vraiment.
Format : les 5 temps forts et les 3 moments difficiles, chacun en une phrase, et ce qu'ils révèlent de ce qui compte pour moi. Reste factuel, ne me juge pas.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vos repères de l'année, les hauts comme les bas. Les moments marquants disent souvent où mettre votre énergie l'an prochain.

PROMPT 03 · COMPRENDRE

Les Leçons Tirées

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un mentor bienveillant et franc.
Contexte : voici mes temps forts et mes moments difficiles : [les coller].
Tâche : aide-moi à en tirer des leçons utiles, pas des reproches.
Format : 3 à 5 leçons formulées comme des enseignements pour la suite, sans culpabilité, avec pour chacune une action concrète qu'elle suggère.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vos expériences transformées en leçons réutilisables. Une bonne leçon regarde devant, elle ne punit pas le passé.

PROMPT 04 · COMPRENDRE

Les Progrès Mesurés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un observateur objectif.
Contexte : en début d'année je visais [mes objectifs ou intentions], voici où j'en suis : [l'état réel].
Tâche : mesure honnêtement le chemin parcouru.
Format : pour chaque objectif : atteint, en partie, ou pas commencé, la raison probable en une ligne, et ce qu'il m'apprend. Compte aussi les progrès que je n'avais pas prévus.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un écart lucide entre ce qui était prévu et ce qui est arrivé. On avance souvent plus qu'on ne croit, et pas toujours là où on visait.

PROMPT 05 · TRIER

Ce Qui Reste

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui aide à garder le meilleur.
Contexte : voici mon bilan et mes leçons : [les coller].
Tâche : aide-moi à repérer ce qui marche et mérite de continuer.
Format : les 3 habitudes, relations ou activités qui m'ont fait du bien cette année, pourquoi elles comptent, et comment les protéger l'an prochain.

CE QUE VOUS OBTENEZ

La liste de ce qui vaut d'être gardé. Un bon bilan ne fait pas que corriger, il consolide ce qui va déjà bien.

PROMPT 06 · TRIER

Ce Qui Change

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui aide à lâcher le superflu.
Contexte : voici ce qui m'a pesé ou fait perdre du temps cette année : [le décrire].
Tâche : aide-moi à décider quoi arrêter, alléger ou déléguer.
Format : pour chaque point : arrêter, réduire ou déléguer, un premier petit pas réaliste, et le bénéfice attendu. Pas plus de trois changements à la fois.

CE QUE VOUS OBTENEZ

De la place libérée pour l'année qui vient. Décider ce qu'on arrête vaut souvent plus que d'ajouter encore.

PROMPT 07 · PROJETER

Le Cap de l'Année

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide qui aide à donner une direction.
Contexte : voici mes leçons, ce que je garde et ce que je change : [les coller].
Tâche : aide-moi à choisir un cap simple pour l'année qui vient.
Format : propose 3 mots-thèmes possibles (ex. santé, calme, lancement), avec pour chacun ce qu'il changerait au quotidien, puis aide-moi à en choisir un seul.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une boussole en un mot, facile à garder en tête. Un cap clair rend tous les choix de l'année plus simples.

PROMPT 08 · PROJETER

Les Objectifs Justes

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des objectifs atteignables.
Contexte : mon cap pour l'année est [le mot-thème], et je dispose de [temps et moyens réels].
Tâche : aide-moi à poser des objectifs réalistes, pas une liste de vœux.
Format : 3 à 5 objectifs clairs et mesurables, chacun avec une échéance et un signe concret de réussite. Écarte ce qui dépend trop des autres ou du hasard.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Des objectifs tenables plutôt qu'une liste oubliée en février. Peu d'objectifs clairs valent mieux que beaucoup de bonnes intentions.

Le Premier Trimestre

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un planificateur concret.
Contexte : voici mes objectifs de l'année : [les coller].
Tâche : aide-moi à transformer le plus important en actions des trois prochains mois.
Format : pour l'objectif prioritaire : 3 étapes sur le trimestre, la toute première action faisable cette semaine, et un obstacle probable avec sa parade.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un début concret au lieu d'une grande résolution floue. Trois mois bien engagés lancent toute l'année.

PROMPT 10 · PLANIFIER

Le Point Mensuel

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un partenaire de suivi régulier.
Contexte : je veux garder mon cap et mes objectifs vivants toute l'année.
Tâche : aide-moi à mettre en place un rendez-vous mensuel avec moi-même.
Format : 5 questions courtes à me poser chaque mois, un rappel de mon cap, et la manière d'ajuster un objectif sans tout abandonner quand la vie change.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un bilan vivant, revu chaque mois, pas rangé dans un tiroir. Ce qui se revoit régulièrement est ce qui finit par arriver.

systinfo

Nº 131

À VOUS DE JOUER

La Page Neuve

Vous savez maintenant dresser le bilan de votre année avec l'IA : rassembler la matière, en comprendre les leçons, trier ce qui reste et ce qui change, poser un cap et des objectifs justes, puis planifier les premiers pas. Dix prompts, pour fermer une année en paix et ouvrir la suivante avec clarté.

Un bilan n'est pas un tribunal : regardez l'année écoulée avec honnêteté et bienveillance, c'est ainsi qu'on en tire le meilleur.

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

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO