N° 132

SÉRIE MAÎTRISE DE L'IA · LA MÉTHODE

La Compétence Acquise

Choisir une compétence à acquérir, se bâtir un plan sur mesure et s'entraîner jusqu'à vraiment progresser, avec l'IA comme tuteur, coach et partenaire d'exercice.

Dix prompts pour fixer un objectif clair, trouver les bonnes ressources, s'entraîner avec de vrais retours, ancrer ce qu'on apprend et tenir dans la durée.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

Fin 2026, les assistants IA font d'excellents tuteurs personnels : ils expliquent à votre rythme, vous posent des questions, corrigent vos essais et s'adaptent à votre niveau, de jour comme de nuit. C'est une chance pour qui veut apprendre seul. Mais l'IA reste un appui, pas un raccourci : c'est votre pratique régulière qui transforme une explication en vraie compétence. Trois repères avant de commencer.

1. **L'IA est un tuteur, pas un diplôme.**
   Elle vous guide, vous entraîne et vous corrige, mais le savoir-faire s'installe par la répétition. Comptez sur elle pour le plan et les retours, sur vous pour les heures de pratique.

2. **Vérifiez les détails techniques.**
   Sur un fait précis, une formule ou une règle de métier, l'IA se trompe parfois avec aplomb. Recoupez une source fiable avant d'apprendre quelque chose par cœur.

3. **On apprend en faisant, pas en lisant.**
   Comprendre une explication donne l'illusion de savoir. Demandez des exercices, des mises en situation et des corrections : c'est l'action qui ancre la compétence.

Bon réflexe : fixez-vous un petit rendez-vous régulier, même court, et gardez une trace de ce que vous essayez. La régularité bat de loin les longues séances rares.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq temps, dix prompts prêts à copier. Fixer un objectif clair et situer son point de départ, bâtir un plan et trouver les bonnes ressources, s'entraîner avec de vrais retours, ancrer ce qu'on apprend et franchir les blocages, puis mesurer ses progrès et tenir dans la durée.

1 **Cadrer**
01 L'Objectif Clair · 02 Le Point de Départ

2 **Planifier**
03 Le Plan sur Mesure · 04 Les Bonnes Ressources

3 **S'entraîner**
05 L'Exercice Ciblé · 06 Le Retour Utile

4 **Ancrer**
07 La Révision Espacée · 08 Le Blocage Débloqué

5 **Durer**
09 La Preuve de Progrès · 10 Le Cap Tenu

LA RECETTE RCTFE

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

PROMPT 01 · CADRER

L'Objectif Clair

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach d'apprentissage qui transforme une envie floue en objectif clair.
Contexte : je veux apprendre [la compétence visée], pour [la raison : plaisir, travail, un projet précis], et je dispose d'environ [temps par semaine].
Tâche : aide-moi à fixer un objectif d'apprentissage motivant et atteignable.
Format : une phrase claire (apprendre quoi, pour quoi faire, à quel niveau), 3 signes concrets que j'aurai réussi, et une échéance réaliste. Pose-moi une question si un élément manque.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un cap net au lieu d'une vague envie. On apprend bien mieux une compétence quand on sait exactement à quoi elle servira.

PROMPT 02 · CADRER

Le Point de Départ

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un évaluateur bienveillant.
Contexte : mon objectif est [le coller], mon niveau actuel est [débutant ou quelques bases], mes contraintes : [temps, budget, matériel].
Tâche : aide-moi à situer honnêtement mon point de départ.
Format : 5 questions courtes pour jauger mon niveau réel, puis un résumé de ce que je sais déjà, ce qui me manque, et les 3 prérequis à poser avant de me lancer.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une photo honnête de là où vous partez. Connaître son vrai niveau évite de perdre des semaines trop haut ou trop bas.

PROMPT 03 · PLANIFIER

Le Plan sur Mesure

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un concepteur de parcours d'apprentissage.
Contexte : objectif [le coller], niveau [le coller], je peux y consacrer [X heures par semaine] pendant [durée].
Tâche : construis-moi un plan réaliste et progressif.
Format : un plan semaine par semaine, du simple au complexe, avec pour chaque semaine un mini-objectif, une activité concrète et un temps estimé. Garde de la marge pour les imprévus.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un chemin clair, étape par étape, au lieu de tout vouloir d'un coup. Un plan découpé transforme une montagne en escalier.

PROMPT 04 · PLANIFIER

Les Bonnes Ressources

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un bibliothécaire exigeant.
Contexte : j'apprends [la compétence] au niveau [le coller], je préfère [lire, regarder ou pratiquer], budget [gratuit ou limité].
Tâche : aide-moi à repérer les meilleures ressources et à écarter les mauvaises.
Format : une courte sélection (cours, livres, chaînes, exercices), classée du débutant à l'avancé, avec pourquoi chacune, et comment vérifier qu'une ressource est fiable et à jour. Signale ce dont tu n'es pas sûr.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une liste courte et sûre plutôt qu'un océan de liens. Deux bonnes ressources suivies valent mieux que vingt ouvertes et jamais finies.

PROMPT 05 · S'ENTRAÎNER

L'Exercice Ciblé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un entraîneur qui dose la difficulté.
Contexte : cette semaine je travaille [la notion ou le geste précis], mon niveau est [le coller].
Tâche : donne-moi de quoi m'exercer vraiment, pas seulement comprendre.
Format : 5 exercices progressifs sur cette notion, du plus simple au plus exigeant, avec la consigne, le temps conseillé et le corrigé caché jusqu'à ce que je demande. Un seul point à la fois.

CE QUE VOUS OBTENEZ

De la pratique réelle au bon niveau de difficulté. On progresse en butant juste ce qu'il faut, ni dans le trop facile ni dans le trop dur.

PROMPT 06 · S'ENTRAÎNER

Le Retour Utile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un correcteur précis et encourageant.
Contexte : voici ma tentative : [coller votre travail : texte, calcul, code, geste décrit, enregistrement].
Tâche : dis-moi ce qui va, ce qui ne va pas, et comment corriger.
Format : 3 points forts, 3 points à corriger classés par priorité, et pour le plus important un exemple de correction et un exercice pour l'ancrer. Reste concret, pas de compliments vides.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un retour que personne n'a le temps de vous donner. C'est le retour immédiat et répété qui fait vraiment progresser.

PROMPT 07 · ANCRER

La Révision Espacée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste de la mémoire durable.
Contexte : voici ce que j'ai appris ces dernières semaines : [le résumer ou le coller].
Tâche : aide-moi à le retenir pour de bon, pas seulement sur le moment.
Format : des questions de rappel (de la plus simple à la plus fine), un calendrier de révision espacée (jour 1, 3, 7, 30), et 5 cartes recto verso réutilisables.
Interroge-moi, ne donne pas la réponse tout de suite.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un savoir qui reste, au lieu d'un cours oublié en deux semaines. Revoir un peu, plusieurs fois, retient mieux que tout relire d'un coup.

PROMPT 08 · ANCRER

Le Blocage Débloqué

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un tuteur patient face aux blocages.
Contexte : je bute sur [le point précis], voici ce que j'ai déjà essayé : [le décrire].
Tâche : aide-moi à comprendre d'où vient le blocage et à le franchir.
Format : explique la notion de trois façons (une image du quotidien, un exemple très simple, pas à pas), puis un mini-exercice pour vérifier que c'est passé. Si je me trompe encore, change d'angle.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une sortie quand on tourne en rond. Un blocage expliqué autrement se dissout souvent en quelques minutes.

PROMPT 09 · DURER

La Preuve de Progrès

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un mentor qui aime les preuves concrètes.
Contexte : j'apprends [la compétence] depuis [durée], voici où j'en suis : [l'état réel].
Tâche : aide-moi à mesurer mes progrès et à les rendre visibles.
Format : propose un petit projet concret qui met en œuvre ce que je sais déjà, une façon simple de comparer à mon point de départ, et le prochain palier à viser. Fais court et faisable.

CE QUE VOUS OBTENEZ

La preuve que vous avancez, noir sur blanc. Un petit projet réussi motive plus que dix heures de théorie.

Le Cap Tenu

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un partenaire de régularité.
Contexte : je veux continuer à progresser sans m'essouffler ni tout arrêter au premier trou.
Tâche : aide-moi à tenir dans la durée.
Format : une routine réaliste (quand, combien de temps, où), une parade pour les semaines sans, et la règle pour repartir après une coupure sans culpabiliser. Rappelle-moi mon objectif à chaque bilan.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une habitude qui tient plutôt qu'un élan vite retombé. Ce qui fait la différence, ce n'est pas l'intensité, c'est de revenir souvent.

systinfo

Nº 132

À VOUS DE JOUER

Le Premier Pas

Vous savez maintenant apprendre seul presque n'importe quelle compétence avec l'IA : un objectif clair, un plan sur mesure, les bonnes ressources, de vrais retours, puis l'ancrage et la durée.

L'IA explique, mais c'est vous qui apprenez : la pratique régulière fait toute la différence.

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

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO