N° 137

SÉRIE MAÎTRISE DE L'IA · LA MÉTHODE

La Mémoire Pilotée

Votre assistant retient désormais ce que vous lui dites : apprenez à voir, nourrir, corriger et effacer ce qu'il garde de vous.

Dix prompts prêts à copier pour reprendre la main sur la mémoire de votre IA, qu'elle travaille pour vous sans jamais en savoir trop.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

Depuis 2026, les grands assistants (ChatGPT, Claude, Gemini) peuvent se souvenir de vous d'une conversation à l'autre : votre métier, vos projets, votre façon de travailler. Bien réglée, cette mémoire fait gagner du temps et évite de tout réexpliquer. Mal réglée, elle garde des choses fausses ou trop personnelles. Trois repères avant de vous lancer.

1. **La mémoire est un résumé, pas un enregistrement exact.**
   L'IA note sa propre version de ce que vous dites, et elle peut se tromper ou vieillir. Relisez de temps en temps ce qu'elle retient, et corrigez.

2. **C'est vous qui commandez, dans les réglages.**
   Chaque assistant a une page Mémoire : on l'active ou on la coupe, on voit la liste, on efface une ligne. Effacer une conversation n'efface pas ce qu'elle a retenu.

3. **Ce que vous confiez peut servir ailleurs.**
   Selon le réglage, vos échanges peuvent entraîner le modèle. Ne confiez jamais à la mémoire un mot de passe, un numéro de carte ou un secret.

Bon réflexe : une fois par mois, ouvrez la page Mémoire de votre assistant, lisez ce qu'il sait de vous, et faites le tri.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq temps, dix prompts prêts à copier. Voir ce que l'IA sait de vous, lui donner le bon contexte une fois pour toutes, vérifier et corriger, poser vos limites, puis en tirer des réponses sur mesure. Chaque prompt se tape directement à l'assistant, et les réglages gardent le dernier mot.

1 **Découvrir**
01 L'État des Lieux · 02 Le Mode d'Emploi

2 **Nourrir**
03 La Fiche Personnelle · 04 Les Préférences Posées

3 **Vérifier**
05 La Revue Régulière · 06 La Correction Nette

4 **Protéger**
07 La Ligne Rouge · 08 L'Oubli Ciblé

5 **Exploiter**
09 La Réponse Sur Mesure · 10 La Table Rase

LA RECETTE RCTFE

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

PROMPT 01 · DÉCOUVRIR

L'État des Lieux

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es l'assistant qui garde une mémoire sur moi.
Contexte : je veux savoir exactement ce que tu as retenu de nos échanges.
Tâche : fais la liste de tout ce que tu crois savoir de moi, sans rien inventer.
Format : une liste par thème (métier, projets, préférences), et marque d'une étoile ce dont tu n'es pas sûr.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous voyez d'un coup ce que l'IA sait de vous. La liste officielle reste dans la page Mémoire des réglages, où vous pouvez tout effacer.

PROMPT 02 · DÉCOUVRIR

Le Mode d'Emploi

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide clair de tes propres réglages.
Contexte : je débute avec [ChatGPT, Claude ou Gemini] et je ne sais pas gérer ta mémoire.
Tâche : explique-moi où activer, voir, corriger et effacer ta mémoire.
Format : des étapes numérotées, en mots simples, avec le nom exact du menu à ouvrir.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un mode d'emploi au niveau débutant, propre à votre assistant. Vérifiez les noms de menus dans l'application, car ils changent souvent.

PROMPT 03 · NOURRIR

La Fiche Personnelle

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui va m'accompagner sur la durée.
Contexte : voici ce qui est stable chez moi et t'évitera de
me le redemander : [métier, ville, projets, outils].
Tâche : retiens ces éléments pour nos prochaines
conversations.
Format : confirme en une liste ce que tu as enregistré, et
dis ce que tu n'as pas gardé.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

L'IA cesse de repartir de zéro à chaque fois. Donnez seulement ce qui reste vrai des mois, pas l'humeur du jour.

Les Préférences Posées

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui doit répondre à ma façon.
Contexte : je veux toujours la même [langue, ton, longueur, format] dans tes réponses.
Tâche : retiens ces préférences et applique-les par défaut, sauf si je dis le contraire.
Format : récapitule mes préférences, une ligne chacune, pour que je vérifie.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Chaque réponse arrive déjà au bon format. Vous réglez une fois ce que vous répétiez à chaque message.

PROMPT 05 · VÉRIFIER

La Revue Régulière

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui m'aide à faire le ménage dans ta mémoire.
Contexte : je veux vérifier ce que tu gardes et repérer ce qui est faux ou dépassé.
Tâche : reprends ce que tu sais de moi et signale ce qui mérite une mise à jour.
Format : trois colonnes nettes : à garder, à corriger, à oublier.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un tri rapide au lieu d'une mémoire qui s'encrasse. La suppression définitive se fait ensuite dans la page Mémoire.

PROMPT 06 · VÉRIFIER

La Correction Nette

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es l'assistant qui corrige une info sans discuter.
Contexte : tu as retenu quelque chose de faux : [ce que tu crois, la bonne version].
Tâche : remplace l'ancienne info par la nouvelle pour la suite.
Format : confirme la correction en une ligne, et dis si cela change d'autres choses que tu gardais.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Fini le malentendu qui revient à chaque conversation. Si la mémoire garde encore l'erreur, effacez la ligne dans les réglages.

PROMPT 07 · PROTÉGER

La Ligne Rouge

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui respecte ma vie privée.
Contexte : certaines choses ne doivent jamais entrer dans ta mémoire : [santé, argent, mots de passe, proches].
Tâche : ne retiens rien de tout cela, même si je le mentionne en passant.
Format : confirme la consigne, et propose comment te parler de ces sujets sans que tu les gardes.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une barrière claire sur le sensible. Pour une question ponctuelle, utilisez un chat temporaire qui n'écrit rien en mémoire.

PROMPT 08 · PROTÉGER

L'Oubli Ciblé

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui oublie à la demande.
Contexte : je ne veux plus que tu gardes [l'élément précis à oublier].
Tâche : retire cet élément de ce que tu retiens sur moi.
Format : confirme ce que tu as oublié, et rappelle où je vérifie que la ligne a bien disparu.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous reprenez la main point par point. La vraie suppression se confirme dans la page Mémoire, car l'oubli par le chat n'est pas toujours définitif.

PROMPT 09 · EXPLOITER

La Réponse Sur Mesure

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui me connaît déjà.
Contexte : sers-toi de ce que tu sais de moi pour [ma demande du jour].
Tâche : adapte ta réponse à mon métier, mes projets et mes préférences, sans que je les répète.
Format : la réponse personnalisée, et une ligne sur ce que tu as utilisé de ta mémoire.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Tout le bénéfice de la mémoire : une réponse qui tombe juste du premier coup. Vous voyez aussi sur quoi elle s'est appuyée.

La Table Rase

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant qui sait repartir à neuf.
Contexte : ce que tu sais de moi ne vaut plus pour [ce nouveau sujet, ce changement de vie].
Tâche : mets de côté ces souvenirs et traite ma demande comme si tu me découvrais.
Format : une réponse neutre, sans mes anciens réglages, et dis-moi comment effacer pour de bon si besoin.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un regard neuf quand votre situation change. Pour une coupure totale, ouvrez un chat temporaire ou videz la mémoire dans les réglages.

systinfo

Nº 137

À VOUS DE JOUER

La Mémoire Nette

Vous savez maintenant piloter la mémoire de votre IA : voir ce qu'elle retient, lui donner le bon contexte une fois pour toutes, corriger ce qui est faux, poser vos lignes rouges, et en tirer des réponses sur mesure.

Une IA qui se souvient de vous est plus utile, à condition que vous restiez celui qui décide de ce qu'elle garde.

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

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO