systinfo

N° 139

SÉRIE MAÎTRISE DE L'IA · LA MÉTHODE

La Réputation Soignée

Quand on tape votre nom, et quand on le demande à une IA, que trouve-t-on ? Apprenez à voir, corriger et bâtir votre image en ligne.

Dix prompts prêts à copier pour piloter ce que l'internet et les assistants IA disent de vous, et transformer votre nom en atout.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

SYSTINFO · 2026

BON À SAVOIR

Bon à savoir

En 2026, on ne se contente plus de taper votre nom dans un moteur de recherche : on le demande aussi à un assistant IA. Et l'IA répond avec aplomb, parfois juste, parfois faux. Votre réputation en ligne devient un mélange de ce que les autres publient et de ce que les IA en résument. Bonne nouvelle : vous avez plus de prise que vous ne le croyez. Trois repères avant de vous lancer.

1. **Ce qu'une IA dit de vous n'est pas parole d'évangile.**
   Elle assemble des bribes trouvées en ligne et peut inventer ou confondre deux personnes. Vérifiez la source avant de réagir, et ne paniquez pas.

2. **Vous ne contrôlez pas tout, mais vous pesez beaucoup.**
   Ce que vous publiez de clair, d'exact et de cohérent devient la matière que les gens lisent et que les IA reprennent. Le vide, lui, se remplit tout seul, souvent mal.

3. **La seule méthode qui tient, c'est la vérité.**
   Corrigez, demandez un retrait poli, bâtissez du vrai. Les faux avis et les attaques se retournent contre vous et sont vite repérés.

Bon réflexe : une fois par trimestre, cherchez votre nom et demandez à un assistant IA « que sais-tu sur [votre nom] ? », puis corrigez ce qui est faux.

LA MÉTHODE

La Méthode

Cinq temps, dix prompts prêts à copier. Voir ce que l'on trouve sur vous, nettoyer ce qui nuit, bâtir une présence qui vous ressemble, vous rendre trouvable pour les bonnes raisons, puis veiller et répondre avec sang-froid. Chaque prompt se tape à votre assistant IA, et c'est vous qui gardez la main sur ce que vous publiez.

1 **Auditer**
01 Le Miroir Numérique · 02 La Fiche IA

2 **Nettoyer**
03 Le Point Faible · 04 La Demande de Retrait

3 **Bâtir**
05 La Présentation Juste · 06 Le Contenu Qui Valorise

4 **Rayonner**
07 Le Profil Optimisé · 08 La Preuve Qui Rassure

5 **Veiller**
09 La Réponse Posée · 10 La Veille Sur Votre Nom

LA RECETTE RCTFE

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

PROMPT 01 · AUDITER

Le Miroir Numérique

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un enquêteur bienveillant qui cherche des traces de moi en ligne.
Contexte : je m'appelle [nom], je vis à [ville] et je travaille dans [domaine].
Tâche : dis-moi ce qu'une personne trouve en cherchant mon nom, et quelle première impression cela donne.
Format : une liste par type de source (réseaux, articles, photos), puis trois lignes sur l'image qui s'en dégage.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous voyez votre nom avec les yeux d'un inconnu. L'IA ne voit pas tout : complétez en cherchant vous-même votre nom entre guillemets.

PROMPT 02 · AUDITER

La Fiche IA

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es l'assistant à qui on demande qui je suis.
Contexte : quelqu'un te demande « que sais-tu sur [nom], de [ville] ? ».
Tâche : réponds comme tu le ferais à cette personne, puis signale ce dont tu n'es pas sûr.
Format : d'abord ta réponse, ensuite une liste de ce qui peut être faux, confondu ou inventé.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous découvrez ce qu'une IA raconte de vous. Refaites le test sur un autre assistant : les réponses varient, et les erreurs aussi.

PROMPT 03 · NETTOYER

Le Point Faible

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en image franc mais bienveillant.
Contexte : voici ce que l'on trouve sur moi : [coller la liste de l'audit].
Tâche : repère ce qui me dessert le plus et explique pourquoi en une phrase.
Format : un classement du plus gênant au moins gênant, avec pour chacun une action simple.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous savez par où commencer au lieu de tout vouloir corriger. Traitez d'abord ce qui est à la fois très visible et vraiment nuisible.

PROMPT 04 · NETTOYER

La Demande de Retrait

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur calme et courtois.
Contexte : ce contenu me concerne et devrait être retiré ou corrigé : [lien, ce qui pose problème].
Tâche : rédige un message au site ou à la personne pour demander le retrait ou la correction.
Format : court, poli, ferme, avec le motif clair et ce que je demande précisément.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une demande qui a des chances d'aboutir sans conflit. Gardez une copie datée de votre envoi, utile si rien ne bouge.

PROMPT 05 · BÂTIR

La Présentation Juste

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un biographe qui écrit à ma place, dans mon ton.
Contexte : voici qui je suis et ce que je veux mettre en avant : [métier, parcours, valeurs].
Tâche : écris ma présentation en deux formats, une version courte et une version longue.
Format : une bio de deux lignes et une de six lignes, sobres, exactes, sans me survendre.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une présentation prête à coller sur vos profils. Relisez chaque fait : une bio exacte résiste, une bio gonflée se retourne contre vous.

PROMPT 06 · BÂTIR

Le Contenu Qui Valorise

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un stratège de contenu pour une personne, pas une marque.
Contexte : je veux qu'on me trouve pour [sujet, compétence] et je dispose de [temps, canaux].
Tâche : propose quelques idées de publications simples qui montrent ma vraie valeur.
Format : cinq idées, chacune avec un titre, un format et la première phrase.

CE QUE VOUS OBTENEZ

De quoi remplir le vide avec du positif et du vrai. Publiez peu mais régulièrement : la constance pèse plus que la quantité.

PROMPT 07 · RAYONNER

Le Profil Optimisé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un relecteur qui pense aux humains et aux IA qui me liront.
Contexte : voici mon profil principal : [coller le texte du profil].
Tâche : améliore-le pour qu'on comprenne vite qui je suis et ce que je fais.
Format : la version corrigée, puis trois conseils pour rester clair et cohérent partout.

CE QUE VOUS OBTENEZ

Un profil que les gens et les assistants IA résument juste. Mettez les mêmes informations clés sur tous vos profils, sans vous contredire.

La Preuve Qui Rassure

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un coach qui m'aide à récolter des
recommandations.
Contexte : je voudrais quelques avis ou recommandations de
[clients, collègues, enseignants].
Tâche : rédige un message pour les demander, et des
questions qui guident une réponse utile.
Format : un message court à envoyer, suivi de trois
questions faciles à remplir.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Des recommandations sincères qui parlent pour vous. Demandez à des gens précis qui vous connaissent, pas à tout le monde à la fois.

La Réponse Posée

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un médiateur qui désamorce sans s'abaisser.
Contexte : j'ai reçu cet avis ou ce commentaire négatif :
[coller le message].
Tâche : propose une réponse publique calme, factuelle, qui
apaise et reste digne.
Format : une réponse courte, et une ligne sur ce qu'il vaut
mieux régler en privé.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Une réponse qui vous grandit au lieu d'envenimer. Attendez d'être calme avant de publier, et ne répondez jamais à chaud.

PROMPT 10 · VEILLER

La Veille Sur Votre Nom

PROMPT À COPIER

```
Rôle : tu es un assistant qui m'aide à rester au courant de ce qui se dit de moi.
Contexte : je veux savoir quand mon nom [nom] apparaît quelque part de nouveau.
Tâche : explique comment mettre en place une veille simple et gratuite sur mon nom.
Format : des étapes numérotées, plus un petit plan de ce que je fais quand une alerte tombe.
```

CE QUE VOUS OBTENEZ

Vous n'êtes plus pris au dépourvu. Vérifiez la source de chaque alerte avant d'agir, et gardez une routine plutôt qu'une surveillance anxieuse.

systinfo

Nº 139

À VOUS DE JOUER

Votre Nom, Maîtrisé

Vous savez maintenant piloter votre réputation en ligne : voir ce que l'on trouve et ce que les IA en disent, corriger ce qui nuit, bâtir une présence juste, vous rendre trouvable pour les bonnes raisons, et répondre avec sang-froid.

Votre réputation se construit un geste à la fois, par la vérité et la constance, bien plus que par un coup d'éclat.

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

WhatsApp

Mattermost

LinkedIn

Facebook

Gratuit pour la communauté SYSTINFO