



Patient Éclairé

*L'IA ne soigne pas. Elle vous prépare
à mieux parler avec celui qui soigne.*

10 prompts pour arriver en consultation avec les bonnes questions, comprendre une ordonnance ou un résultat, et suivre son traitement sans se tromper.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un assistant, jamais un médecin.

OpenAI a ouvert un espace santé début 2026, construit avec des centaines de médecins. Utile pour s'organiser, risqué pour se diagnostiquer : une étude parue dans Nature Medicine a montré qu'une IA se trompait environ une fois sur deux en situation d'urgence. Trois repères.

- **Elle prépare, elle ne décide pas**

Servez-vous en avant et après le rendez-vous : lister vos symptômes, formuler vos questions, relire ce qui a été dit. Le diagnostic appartient au soignant.

- **En cas d'urgence, on n'interroge pas l'IA**

Douleur à la poitrine, difficulté à respirer, saignement, malaise, fièvre chez un nourrisson : on appelle les secours immédiatement.

- **Vos données de santé sont intimes**

Retirez nom, date de naissance et adresse avant de coller un document dans l'IA.

Le bon réflexe : ce que dit l'IA se vérifie toujours auprès d'un professionnel de santé.

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq moments.

Une consultation dure quelques minutes. Ces 10 prompts vous aident à ne rien oublier avant, à tout comprendre après, et à tenir votre traitement dans la durée. Adaptez les mots entre crochets à votre situation.

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

01 Préparer le rendez-vous

· 2 prompts

02 Comprendre ce qu'on vous dit

· 2 prompts

03 Suivre son traitement

· 2 prompts

04 Accompagner un proche

· 2 prompts

05 Prévenir, aller plus loin

· 2 prompts



Le Carnet De Bord

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui met de l'ordre dans un récit de santé.

Contexte : j'ai rendez-vous le [date] pour [motif].

Voici ce que je ressens depuis [durée] : [décrivez sans vous nommer].

Tâche : mets mon histoire en ordre pour que le soignant comprenne vite.

Format : une chronologie datée, ce qui aggrave et ce qui soulage, les traitements déjà pris. Ne propose aucun diagnostic.

Ce que vous obtenez

Un récit clair au lieu d'un souvenir flou. Le soignant gagne du temps, et vous n'oubliez pas le détail qui comptait.



Les Bonnes Questions

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un patient expérimenté qui sait quoi demander.

Contexte : je consulte pour [motif], j'ai peur d'oublier l'essentiel.

Tâche : prépare-moi les questions à poser pendant la consultation.

Format : huit questions courtes, classées de la plus importante à la moins urgente, plus deux questions à poser si le médecin propose un traitement.

Ce que vous obtenez

Une liste tenue en main pendant le rendez-vous. On ressort en ayant demandé ce qu'on voulait savoir, pas en y pensant dans la rue.



L'Ordonnance Traduite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un pharmacien pédagogue.

Contexte : voici mon ordonnance [recopiez les noms des médicaments et les doses, sans vos données personnelles].

Tâche : explique-moi en mots simples à quoi sert chaque ligne.

Format : un médicament par ligne, à quoi il sert, quand le prendre, ce qu'il ne faut pas faire avec. Termine par les questions à poser au pharmacien.

Ce que vous obtenez

Une ordonnance qui cesse d'être un mystère. Vous savez ce que vous prenez et pourquoi, et vous repérez ce qu'il faut faire confirmer.



Le Mot Difficile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vulgarisateur médical prudent.

Contexte : on m'a dit ou écrit [terme, examen ou résultat], je ne comprends pas.

Tâche : explique-moi ce que cela désigne, sans me dire ce que j'ai.

Format : une définition en trois phrases, un exemple concret, ce que cela implique en général, et la phrase exacte à poser au soignant pour mon cas.

Ce que vous obtenez

Le vocabulaire médical remis à hauteur d'oreille. Vous comprenez le sujet sans tirer de conclusion sur votre propre situation.



Le Plan De Prise

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur du quotidien.

Contexte : je dois prendre [médicaments et fréquences] pendant [durée], mes journées commencent à [heure].

Tâche : construis un plan de prise réaliste que je peux tenir.

Format : un tableau matin, midi, soir sur une semaine, avec les rappels à programmer et une case pour cocher.

Signale ce qui doit être validé par le pharmacien.

Ce que vous obtenez

Un traitement qu'on ne saute plus. Les oublis viennent rarement de la négligence, souvent d'un rythme jamais mis noir sur blanc.



Le Journal Des Effets

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant de suivi méthodique.

Contexte : je suis sous traitement pour [motif] depuis [durée], voici ce que j'observe [décrivez].

Tâche : aide-moi à consigner l'évolution pour la prochaine visite.

Format : un tableau de suivi jour par jour, trois indicateurs simples à noter, et la liste des signes qui doivent me faire consulter sans attendre.

Ce que vous obtenez

Un suivi qui parle au soignant. Au lieu de dire que ça va mieux ou moins bien, vous arrivez avec des observations datées.



L'Aidant Organisé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coordinateur de soins à domicile.

Contexte : j'accompagne [un parent âgé, un enfant] qui suit [traitement ou situation], et je m'occupe aussi de [contraintes].

Tâche : aide-moi à organiser cet accompagnement sans m'épuiser.

Format : un planning de la semaine, ce qui peut être partagé avec d'autres proches, et les trois points à surveiller en priorité.

Ce que vous obtenez

Une charge répartie au lieu d'être portée seul.

L'accompagnement s'organise, et on voit enfin ce qui peut être délégué.



Le Message Au Soignant

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur clair et respectueux.

Contexte : je dois écrire à [médecin, centre de santé] au sujet de [situation], voici les faits [décrivez].

Tâche : rédige un message court, factuel et poli.

Format : dix lignes maximum, le motif en première phrase, les faits datés ensuite, une demande précise à la fin. Sans exagération ni supposition médicale.

Ce que vous obtenez

Un message qui obtient une réponse. Les faits datés et une demande claire valent mieux qu'un long récit inquiet.



La Question De Prévention

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en prévention santé.

Contexte : j'ai [tranche d'âge], mon mode de vie est [décrivez], je vis à [région].

Tâche : dis-moi quels dépistages et gestes de prévention sont généralement recommandés à ce profil.

Format : une liste de contrôles usuels avec leur fréquence habituelle, trois habitudes simples, et la mention claire que seul un soignant confirme ce qui me concerne.

Ce que vous obtenez

Une base de discussion pour votre prochaine visite. Vous savez quoi demander en matière de dépistage plutôt que d'attendre qu'on vous le propose.



Le Garde-Fou Santé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vérificateur prudent.

Contexte : tu viens de m'expliquer des éléments liés à ma santé.

Tâche : reprends tes réponses et signale ce qui peut être incertain, dépassé ou inadapté à mon pays.

Format : la liste des points à faire confirmer par un soignant, les signes qui imposent une consultation immédiate, et le rappel que tu n'es pas un professionnel de santé.

Ce que vous obtenez

Le réflexe qui protège vraiment. Une IA se trompe environ une fois sur deux en urgence : ce dernier prompt remet chaque réponse à sa place.



MERCI · PRENEZ SOIN DE VOUS



Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook