



La Parole Assurée

*Préparer, répéter, convaincre.
Le trac se dompte, il ne se subit pas.*

10 prompts pour structurer votre propos, répéter à voix haute et gérer le trac, avec l'IA comme public d'entraînement et vous comme l'orateur.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA entraîne. Vous parlez.

En 2026, les coachs de prise de parole par IA se multiplient : ils simulent un public, écoutent votre répétition et signalent le débit trop rapide ou les mots parasites. Les assistants ChatGPT, Gemini ou Le Chat rendent le même service, gratuitement. L'outil vous fait répéter. La présence, elle, reste la vôtre. Trois repères.

- **L'IA structure, vous incarnez**

Elle bâtit le plan et les arguments. Le regard, la voix et la conviction sont à vous.

- **Répéter à voix haute change tout**

L'IA corrige un texte collé, mais le souffle et le rythme se travaillent debout, en parlant.

- **Votre auditoire est unique**

Une IA ignore votre salle et vos auditeurs réels. On adapte le ton à ceux qui écoutent.

Le bon réflexe : l'IA prépare et fait répéter, vous gardez le ton et la sincérité.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq moments.

Réussir une prise de parole tient en cinq moments : structurer le propos, l'adapter à l'auditoire, répéter et s'améliorer, gérer le trac et l'imprévu, convaincre. Ces 10 prompts confient à l'IA le brouillon de chacun. Votre voix fait le reste.

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

01 Structurer le propos

· 2 prompts

02 Adapter à l'auditoire

· 2 prompts

03 Répéter et s'améliorer

· 2 prompts

04 Gérer le trac et l'imprévu

· 2 prompts

05 Convaincre et aller plus loin

· 2 prompts



Le Fil Conducteur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de prise de parole qui structure une présentation.

Contexte : je dois présenter [sujet] pendant [durée] devant [public]. Mon objectif : [informer, convaincre, former].

Tâche : propose-moi un plan clair, avec une idée forte par partie.

Format : une introduction, trois parties au plus, une conclusion, chaque partie résumée en une phrase, avec le temps conseillé.

Ce que vous obtenez

Un squelette solide sur lequel poser vos mots. Un plan clair rassure l'orateur et guide l'auditeur du début à la fin.



Le Message Clé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à dégager un message essentiel.

Contexte : voici les notes de ma présentation sur [sujet]
: [coller les notes].

Tâche : aide-moi à formuler l'idée unique que le public doit retenir.

Format : une phrase mémorable de quinze mots au plus, puis trois façons de la dire, de la plus sobre à la plus imagée.

Ce que vous obtenez

Une phrase que l'auditoire emporte en partant. Quand tout le reste s'oublie, ce message reste, à condition de l'avoir choisi.



Le Bon Niveau

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui adapte un discours à son public.

Contexte : je présente [sujet] devant [public : experts, novices, mixte]. Voici mon texte : [coller].

Tâche : signale ce qui est trop technique ou trop vague pour ce public.

Format : les termes à expliquer ou à retirer, les passages à simplifier, une image concrète pour l'idée la plus difficile.

Ce que vous obtenez

Un propos calibré pour ceux qui vous écoutent. Parler juste, ni au-dessus ni en dessous, c'est déjà retenir l'attention.



L'Accroche Qui Capte

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui soigne les premières secondes d'un discours.

Contexte : ma présentation sur [sujet] commence devant [public]. Ton souhaité : [sérieux, chaleureux, percutant].

Tâche : propose-moi plusieurs façons d'ouvrir pour capter d'emblée.

Format : trois ouvertures au choix, une question, une histoire courte, un chiffre qui surprend, chacune en deux phrases.

Ce que vous obtenez

Un début qui fait lever les yeux de la salle. Les vingt premières secondes décident si l'on vous écoute vraiment.



Le Public d'Entraînement

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un auditoire exigeant mais bienveillant qui me fait répéter.

Contexte : je répète ma présentation sur [sujet] devant [public]. Voici mon texte : [coller].

Tâche : joue le public et pose-moi les questions qu'il poserait à la fin.

Format : cinq questions, de la plus simple à la plus délicate, puis une piste de réponse courte pour chacune.

Ce que vous obtenez

Une répétition qui ressemble au vrai jour J. Anticiper les questions transforme la peur du blanc en assurance tranquille.



Le Chasseur de Tics

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui traque les tics de langage et le débit.

Contexte : voici la transcription de ma répétition dite à voix haute : [coller le texte].

Tâche : repère mes mots parasites, mes répétitions et mes phrases trop longues.

Format : la liste des tics avec leur nombre, les phrases à couper en deux, un conseil de rythme et de pauses, sans me juger.

Ce que vous obtenez

Un discours net, débarrassé des euh et des voilà. Retirer le superflu rend chaque mot qui reste plus fort.



Le Calme Avant de Parler

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui prépare mentalement à prendre la parole.

Contexte : je stresse avant de présenter [sujet] devant [public], le [date]. Ce qui m'inquiète : [préciser].

Tâche : donne-moi une routine simple pour me calmer avant de commencer.

Format : trois gestes à faire dans l'heure qui précède, une respiration à suivre, une phrase à me répéter, rien de compliqué.

Ce que vous obtenez

Un rituel qui apaise le corps avant les premiers mots. Le trac ne disparaît pas, il se canalise et devient énergie.



La Question Piège

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui prépare aux questions difficiles.

Contexte : après ma présentation sur [sujet], je crains la question de [type de personne] sur [point sensible].

Tâche : aide-moi à préparer une réponse calme, sans me braquer.

Format : la reformulation de la question, une réponse honnête en trois phrases, une façon de dire je ne sais pas avec assurance.

Ce que vous obtenez

Une réponse prête pour le moment que l'on redoute. Garder son calme sous la question difficile inspire plus que la perfection.



Le Support Épuré

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui allège les diapositives et les notes.

Contexte : mon support pour [sujet] est trop chargé. Voici son contenu : [coller].

Tâche : aide-moi à réduire chaque diapositive à l'essentiel.

Format : une idée par diapositive, six mots au plus par ligne, ce qui va à l'oral plutôt qu'à l'écran, mes notes en aide-mémoire.

Ce que vous obtenez

Un support qui appuie vos mots au lieu de les voler. Un écran sobre garde les regards sur vous, pas sur le texte.



Le Garde-Fou de l'Orateur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller prudent qui relit ma préparation.

Contexte : je vais présenter [sujet] devant [public] et je veux éviter les faux pas.

Tâche : rappelle-moi les points à vérifier avant de monter à la tribune.

Format : les chiffres à confirmer, les sources à citer, ce qui doit rester de moi et non de l'IA, un dernier tour de contrôle.

Ce que vous obtenez

Une relecture qui garde l'IA à sa juste place d'assistante. Vos chiffres se vérifient, vos sources se citent, votre voix reste la vôtre.



MERCI · BELLE PRISE DE PAROLE



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