



La Photo Réussie

*Réparer, sublimer, partager.
Une belle image tient dans quelques mots.*

10 prompts pour restaurer, nettoyer et sublimer vos vraies photos avec l'IA, depuis votre téléphone, et les partager sans jamais tromper.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA retouche. Vous décidez.

En 2026, la retouche photo par la parole est devenue banale : on décrit le changement en mots simples (efface cet objet, éclaircis ce visage) et l'IA le fait, dans Photoshop 2026, Gemini ou le mode Clean Up d'Apple. Les assistants ChatGPT, Gemini ou Le Chat retouchent une photo envoyée. Mais une image retouchée doit rester honnête. Trois repères.

- **Décrivez en mots simples**

Plus besoin de logiciel compliqué. On dit ce qu'on veut changer, l'IA le fait sur la photo envoyée.

- **Gardez toujours l'original**

Une retouche se refait, une photo perdue non. On travaille sur une copie, jamais sur l'unique.

- **Retoucher n'est pas tromper**

Embellir une photo est permis. Falsifier un document, un produit ou une preuve ne l'est pas.

Le bon réflexe : gardez l'original, retouchez une copie, ne trompez pas l'acheteur.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq usages.

Tirer le meilleur de ses photos tient en cinq usages :
réparer et sublimer, nettoyer et recadrer, vendre et se
présenter, raconter et partager, organiser. Ces 10 prompts
confient à l'IA le gros du travail. Votre œil garde le
dernier mot.

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

01 Réparer et sublimer

· 2 prompts

02 Nettoyer et recadrer

· 2 prompts

03 Vendre et se présenter

· 2 prompts

04 Raconter et partager

· 2 prompts

05 Organiser et aller plus loin

· 2 prompts



La Photo Restaurée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un retoucheur photo qui répare les images anciennes ou abîmées.

Contexte : je t'envoie une photo [ancienne, floue, rayée, jaunie] de [sujet].

Tâche : restaure-la sans inventer de détails ni changer les visages.

Format : rayures effacées, couleurs ravivées, netteté améliorée, et dis-moi ce que tu as modifié.

Ce que vous obtenez

Un souvenir sauvé, prêt à imprimer ou partager. Une vieille photo restaurée, c'est une mémoire qui retrouve ses couleurs.



La Lumière Rattrapée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un retoucheur qui corrige la lumière d'une photo.

Contexte : ma photo de [sujet] est [trop sombre, à contre-jour, terne].

Tâche : rééquilibre la lumière pour qu'on voie bien le sujet.

Format : éclaircis sans brûler les blancs, ravive les couleurs justes, garde un rendu naturel.

Ce que vous obtenez

Un sujet enfin visible, dans une lumière juste. La bonne lumière révèle ce qui était là, sans dénaturer la scène.



L'Objet Effacé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un retoucheur qui enlève les éléments gênants d'une photo.

Contexte : sur ma photo de [sujet], je veux retirer [objet, passant, fil, tache].

Tâche : efface-le proprement et reconstitue l'arrière-plan.

Format : un résultat sans trace ni flou suspect, et signale une zone qui reste incertaine.

Ce que vous obtenez

Une image nette, sans ce qui gênait le regard. Retirer l'inutile ramène l'attention sur l'essentiel de la photo.



Le Fond Net

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un retoucheur qui travaille l'arrière-plan d'une photo.

Contexte : ma photo de [personne ou produit] a un fond [chargé, sombre].

Tâche : détoure le sujet et pose un fond [blanc, uni, neutre].

Format : des bords nets sans halo, le sujet intact, une version en fond transparent si possible.

Ce que vous obtenez

Un sujet qui se détache sur un fond propre. Un arrière-plan maîtrisé fait paraître la photo soignée et professionnelle.



La Photo Produit

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un photographe qui prépare des visuels de produits à vendre en ligne.

Contexte : je vends [produit] et j'ai une photo prise au téléphone : [l'envoyer].

Tâche : rends-la propre et attirante, sans mentir sur le produit réel.

Format : fond net, bonne lumière, cadrage droit, et trois idées d'angles à photographier ensuite.

Ce que vous obtenez

Une photo qui donne envie d'acheter, sans tromperie. Un visuel propre inspire confiance et vend mieux qu'un cliché flou.



Le Portrait Pro

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un retoucheur qui prépare une photo de profil professionnelle.

Contexte : je t'envoie un selfie pour [LinkedIn, CV, page pro]. Style : [sobre, chaleureux].

Tâche : améliore la photo sans changer mon visage ni mon teint.

Format : lumière soignée, fond propre, cadrage épaules, un rendu qui reste fidèle à moi.

Ce que vous obtenez

Un portrait professionnel qui vous ressemble. Une bonne photo de profil ouvre des portes, à condition de rester vous.



La Légende Qui Vend

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur qui écrit la légende d'une photo à publier.

Contexte : je publie cette photo de [sujet] sur [réseau] pour [but].

Tâche : propose une légende qui donne envie de réagir.

Format : trois légendes au choix, une courte, une chaleureuse, une avec appel à l'action, plus quelques mots-clés.

Ce que vous obtenez

Un texte qui accompagne l'image et fait réagir. La bonne légende transforme une photo vue en une photo partagée.



La Photo Décrite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui décrit une image avec justesse.

Contexte : je t'envoie une photo et je veux [la comprendre, l'expliquer, la rendre accessible].

Tâche : décris ce qu'elle montre, clairement et sans inventer.

Format : une description courte pour qui ne voit pas l'image, puis les détails utiles, et signale l'incertain.

Ce que vous obtenez

Une description fidèle, utile et accessible à tous. Nommer ce qu'une image montre la rend claire, même sans la voir.



L'Album Rangé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui aide à trier et nommer des photos.

Contexte : j'ai des dizaines de photos de [événement, période] en vrac.

Tâche : propose-moi une façon simple de les classer et de les nommer.

Format : des dossiers par thème ou date, une règle de nom de fichier claire, une courte légende type à réutiliser.

Ce que vous obtenez

Des photos rangées qu'on retrouve en un instant. Un classement simple aujourd'hui épargne des heures de recherche demain.



Le Garde-Fou du Photographe

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller prudent qui relit mes retouches.

Contexte : je m'apprête à publier ou envoyer des photos retouchées de [sujet].

Tâche : rappelle-moi les limites à ne pas franchir.

Format : garder l'original, ne jamais falsifier un document ou une preuve, dire quand une image est retouchée, respecter l'accord des personnes.

Ce que vous obtenez

Une relecture qui garde vos retouches honnêtes. L'original se conserve, un document ne se falsifie pas, la confiance reste.



MERCI · BELLES PHOTOS



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