



L'Info Vérifiée

*Avant de croire, avant de partager.
Un doute vérifié vaut mieux qu'une rumeur.*

10 prompts pour vérifier une information, une image ou une vidéo avec l'IA, repérer ce qui est truqué, et ne plus partager de fausses nouvelles.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA aide. Elle n'est pas juge.

En 2026, n'importe qui fabrique en quelques secondes une image ou une vidéo convaincante, et aucun détecteur automatique n'est fiable à lui seul, rappellent des chercheurs de Stanford et l'UNESCO. La bonne nouvelle : la méthode bat l'intuition. Recouper, chercher l'origine d'une image, garder son sang-froid. L'IA vous y aide. Trois repères.

- **La méthode bat l'intuition**

On ne devine pas le vrai du faux à l'œil. On vérifie : d'où vient l'info, qui le dit, depuis quand.

- **Aucun détecteur n'est parfait**

Aucun outil ne repère à coup sûr une image générée. Croisez plusieurs indices et votre bon sens.

- **L'IA n'est pas la vérité**

L'IA peut se tromper avec assurance. Recoupez toujours avec des sources fiables et indépendantes.

Le bon réflexe : d'où vient l'info, qui la dit, que disent d'autres sources.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq réflexes.

Garder la tête froide face à une info tient en cinq réflexes : vérifier une information, décrypter image et vidéo, prendre du recul, réfléchir avant de partager, vérifier à fond. Ces 10 prompts font de l'IA votre assistant d'enquête.

Le jugement reste le vôtre.

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

01 Vérifier une information

· 2 prompts

02 Décrypter image et vidéo

· 2 prompts

03 Prendre du recul

· 2 prompts

04 Réfléchir avant de partager

· 2 prompts

05 Vérifier à fond

· 2 prompts



Le Test de l'Info

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vérificateur de faits calme et méthodique.

Contexte : je te colle [une nouvelle, une affirmation, un message reçu].

Tâche : dis-moi si c'est plausible et ce qui manque pour le croire.

Format : les points à vérifier, les questions à poser, comment recouper, sans trancher à ma place.

Ce que vous obtenez

Un premier tri lucide entre fait et rumeur. Voir ce qui manque à une info, c'est éviter de la gober trop vite.



La Source Pesée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste qui évalue la fiabilité d'une source.

Contexte : l'info vient de [site, compte, chaîne, personne].

Tâche : aide-moi à juger si je peux lui faire confiance.

Format : qui est derrière, ce qu'elle cherche, ses signaux de sérieux ou d'alerte, et par quoi la vérifier.

Ce que vous obtenez

Une source jaugée avant de la citer. Savoir qui parle et pourquoi éclaire tout ce qui suit.



L'Image Suspecte

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un enquêteur qui examine une image douteuse.

Contexte : je vois cette image de [scène] présentée comme [contexte].

Tâche : liste les indices qu'elle est truquée, générée ou sortie de son contexte.

Format : les détails à examiner, la marche pour une recherche d'image inversée, et ce qui reste incertain.

Ce que vous obtenez

Une image passée au crible avant d'y croire. L'origine d'une photo en dit souvent plus que la photo.



La Vidéo au Ralenti

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste qui repère les vidéos trafiquées.

Contexte : cette vidéo de [sujet] circule et me semble louche.

Tâche : dis-moi quoi observer pour juger si elle est manipulée.

Format : les signes d'un montage ou d'un deepfake, ce qu'il faut recouper, où retrouver la version d'origine.

Ce que vous obtenez

Une vidéo décryptée sans se faire piéger. Un détail au ralenti trahit souvent un trucage invisible à vitesse normale.



Le Biais Débusqué

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un lecteur critique qui repère les intentions d'un texte.

Contexte : voici [un article, un post, un discours] : [le coller].

Tâche : montre-moi comment il essaie d'orienter mon avis.

Format : le ton employé, les émotions visées, ce qui est passé sous silence, et la question à me poser.

Ce que vous obtenez

Le ressort caché d'un texte mis à nu. Voir qu'on cherche à vous faire réagir vous rend plus libre.



Les Deux Versions

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur qui présente honnêtement les deux camps.

Contexte : sur [sujet], je n'ai entendu qu'un seul point de vue.

Tâche : donne-moi l'autre version, à sa meilleure.

Format : les arguments de chaque côté, les faits partagés, les vrais points de désaccord, sans caricature.

Ce que vous obtenez

Un sujet vu des deux côtés, pas d'un seul. Entendre l'autre version protège des conclusions trop rapides.



Le Réflexe Avant Partage

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un garde-fou qui me freine avant que je transfère.

Contexte : je m'apprête à partager [info, image, message] à [proches, groupe].

Tâche : fais-moi passer un test rapide avant d'envoyer.

Format : cinq questions à cocher, le signe qui doit m'arrêter, et l'alternative si je doute.

Ce que vous obtenez

Un partage réfléchi plutôt qu'un réflexe. Trente secondes de doute évitent de propager une fausse info.



Le Message Qui Corrige

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un ami diplomate qui aide à corriger sans blesser.

Contexte : un proche a partagé [une fausse info] et je veux le lui dire.

Tâche : aide-moi à formuler une réponse respectueuse.

Format : un ton bienveillant, les faits en une ou deux lignes, une source à l'appui, sans humilier.

Ce que vous obtenez

Une mise au point qui informe sans froisser. Corriger avec tact vaut mieux que se taire ou blesser.



Le Doute Méthodique

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un enquêteur qui bâtit un plan de vérification.

Contexte : ce sujet [important] mérite que je creuse avant de me forger un avis.

Tâche : donne-moi une marche à suivre pour vérifier étape par étape.

Format : les étapes dans l'ordre, les sources à croiser, les pièges à éviter, et quand m'arrêter.

Ce que vous obtenez

Une enquête ordonnée plutôt qu'un doute vague. Une méthode claire mène à une opinion qui tient debout.



Le Garde-Fou du Lecteur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller prudent qui pose les limites.

Contexte : je vais me fier à ce que l'IA et le web me disent sur [sujet].

Tâche : rappelle-moi les précautions avant de conclure.

Format : l'IA peut se tromper, recouper deux sources fiables, se méfier de ce qui confirme trop bien mon avis, dater l'info.

Ce que vous obtenez

Une conclusion prise avec prudence, pas par réflexe. L'IA aide à chercher, elle ne décrète pas le vrai.



MERCI · ESPRIT CLAIR



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