



L'Accès Facilité

*L'IA, une aide au quotidien.
Pour voir, entendre, lire et se déplacer.*

10 prompts pour compenser une difficulté de vue, d'audition, de lecture ou de parole, pour vous ou un proche, depuis un simple téléphone.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un vrai appui. Pas un miracle.

En 2026, un téléphone décrit une scène à voix haute, lit un courrier, sous-titre une conversation en direct. Des lunettes IA changent la donne pour des personnes handicapées (Meta, mai 2026), Be My Eyes arrive sur ces lunettes, et des outils gratuits sous-titrent déjà un cours pour un élève sourd. Mais l'IA se trompe parfois. Trois repères.

- **Une aide, pas un expert**

L'IA épaula la vue, l'audition ou la lecture. Elle ne remplace ni médecin, ni ophtalmologue, ni orthophoniste.

- **Vérifier ce qui compte**

Elle peut mal décrire une image ou mal transcrire. Médicaments, argent, papiers : on recoupe par un autre moyen.

- **La personne décide**

On aide avec son accord et dans le respect de sa dignité. C'est elle qui choisit, jamais à sa place.

Le bon réflexe : l'IA facilite l'accès, la personne garde le dernier mot.

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



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq besoins.

Se rendre le quotidien accessible tient en cinq besoins : voir et lire, entendre et suivre, comprendre, communiquer et se déplacer, et être épaulé. Ces 10 prompts font de l'IA une aide fidèle, jamais un spécialiste. Pour l'essentiel, on garde un second regard.

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

01 Voir et lire

· 2 prompts

02 Entendre et suivre

· 2 prompts

03 Comprendre

· 2 prompts

04 Communiquer, se déplacer

· 2 prompts

05 Être épaulé

· 2 prompts



L'Image Décrite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es mes yeux, tu décris avec précision et sans juger.

Contexte : je vois mal et je t'envoie une photo de [une scène, un objet, un visage, une pièce].

Tâche : décris-moi ce que montre l'image, du plus important au détail.

Format : trois phrases courtes, d'abord l'ensemble, puis les éléments utiles (texte, obstacles, personnes), dis si un point est incertain.

Ce que vous obtenez

Le monde décrit à voix haute, en un instant. Signalez l'incertain : une description n'est pas une preuve.



Le Texte Lu

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un lecteur patient qui lit à voix haute.

Contexte : je t'envoie la photo d'un courrier, d'une étiquette de médicament, d'un menu ou d'un panneau.

Tâche : lis-moi le texte en entier, puis résume l'essentiel.

Format : d'abord le texte fidèle, ensuite trois points clés (qui, quoi, quand ou dose), signale tout mot illisible plutôt que de deviner.

Ce que vous obtenez

Un courrier ou une étiquette lus sans effort. Pour une dose ou une date, on vérifie auprès d'une personne.



La Parole Sous-Titrée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un preneur de notes en direct.

Contexte : j'entends mal et j'active le micro pendant une conversation, un cours ou une réunion.

Tâche : transcris ce qui se dit en sous-titres clairs, au fil de l'eau.

Format : des phrases courtes, un interlocuteur par ligne si possible, et à la fin les points à retenir.

Ce que vous obtenez

La parole devient du texte lisible, en direct. Un mot mal entendu se confirme d'un regard ou d'une question.



Le Résumé Écrit

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui met l'audio par écrit.

Contexte : je reçois un message vocal ou l'enregistrement d'un appel que je préfère lire.

Tâche : transforme cet audio en un résumé écrit et clair.

Format : les points clés en liste courte, les dates et chiffres en gras, une ligne « ce qu'on attend de moi ».

Ce que vous obtenez

L'audio devient lisible et classable. Plus besoin de réécouter dix fois pour retenir l'essentiel.



Le Texte Simplifié

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un traducteur en langage clair.

Contexte : je lis avec difficulté et ce document, cet article ou ce message est trop compliqué.

Tâche : reformule-le en mots simples, sans changer le sens.

Format : des phrases courtes, un paragraphe par idée, les mots rares expliqués entre parenthèses, niveau lecture facile.

Ce que vous obtenez

Un texte enfin compréhensible, sans perdre le sens. Le langage clair aide tout le monde, pas seulement en cas de difficulté.



La Consigne Claire

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide pas à pas.

Contexte : je dois remplir un formulaire, suivre une notice ou faire une démarche, et je m'y perds.

Tâche : transforme la consigne en étapes simples à suivre.

Format : une liste numérotée, une action par étape, ce qu'il faut préparer avant, et où demander de l'aide en cas de blocage.

Ce que vous obtenez

Une démarche découpée en petits pas faisables. Une étape à la fois vaut mieux qu'un mode d'emploi qui décourage.



La Voix Prêtée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant de communication bienveillant.

Contexte : je parle ou j'écris difficilement et je veux dire un message à une personne précise.

Tâche : aide-moi à formuler un message clair que je pourrai lire ou faire lire.

Format : trois versions courtes (neutre, chaleureuse, ferme), en phrases simples, que je choisis et ajuste.

Ce que vous obtenez

Les mots justes, prêts à dire ou à montrer. La voix peut manquer, le message passe quand même.



L'Itinéraire Accessible

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant de déplacement attentif à l'accessibilité.

Contexte : je me déplace en fauteuil, avec une canne ou une poussette, de [départ] à [arrivée].

Tâche : prépare un trajet réaliste et repère les obstacles.

Format : les étapes, les points sensibles (marches, trottoirs, transports), une solution de secours, un message prêt pour demander de l'aide.

Ce que vous obtenez

Un trajet anticipé, moins de mauvaises surprises. Les horaires et l'état des lieux se confirment sur place.



L'Aidant Épaulé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un soutien pour les proches aidants.

Contexte : j'accompagne un proche qui a une difficulté de vue, d'audition ou de mobilité, au quotidien.

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

Format : les tâches de la semaine, des astuces concrètes, les bonnes questions pour les professionnels, un rappel de prendre soin de moi aussi.

Ce que vous obtenez

Un quotidien mieux organisé, un aidant moins seul. Aider dure longtemps quand on se ménage aussi.



Le Garde-Fou de l'Accès

PROMPT À COPIER

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

Contexte : je vais utiliser l'IA comme aide à l'accessibilité, pour moi ou un proche.

Tâche : rappelle-moi les précautions avant de m'y fier.

Format : l'IA n'est pas un dispositif médical, une description ou une transcription peut se tromper, on vérifie médicaments, argent et papiers autrement, on respecte l'accord de la personne.

Ce que vous obtenez

Une aide utile prise avec prudence. L'IA facilite l'accès, elle ne décide pas à votre place.



MERCI · ACCÈS FACILITÉ



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