



# La Présence En Ligne

*Publiez avec régularité,  
sans y passer vos journées.*

10 prompts pour trouver vos idées, écrire vos publications dans votre voix et tenir le rythme, depuis un simple téléphone.

**Gratuit pour la communauté SYSTINFO**



BON À SAVOIR

# Elle rédige. Vous signez.

Tenir une page ou un profil actif décourage vite : on publie fort pendant un mois, puis on lâche, faute de temps. En 2026, une IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat) écrit vos brouillons en quelques secondes. Elle vous fait gagner l'essentiel du travail, mais la voix et l'histoire restent les vôtres. Trois repères.

- **Régularité, pas perfection**

Publier chaque semaine, même simplement, rapporte bien plus qu'un post brillant tout seul. La constance est récompensée.

- **Relire, pas copier-coller**

L'IA propose un premier jet. Deux minutes de relecture pour qu'il sonne comme vous, et vous évitez le ton robotique.

- **Votre histoire, pas l'invention**

L'IA ignore vos anecdotes et vos avis. Les vôtres font la différence : donnez-les lui, elle se charge de la mise en forme.

*Le bon réflexe : l'IA écrit le brouillon, vous gardez la voix, l'histoire vraie et le lien.*  
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

# Dix prompts, cinq temps.

Une présence en ligne tient en cinq temps : cadrer votre voix, trouver vos idées, écrire la publication, la décliner par réseau, puis entretenir le lien. Ces 10 prompts font de l'IA votre assistant de contenu. Vous gardez la signature.

*Chaque prompt suit la même recette : Contexte, Objectif, Style, Ton, Audience, Réponse. Copiez la structure, changez les crochets.*

## 01 Cadrer

· 2 prompts

## 02 Trouver

· 2 prompts

## 03 Écrire

· 2 prompts

## 04 Décliner

· 2 prompts

## 05 Entretenir

· 2 prompts



# Ma Voix de Marque

## PROMPT À COPIER

Contexte : je représente [mon activité] sur [réseau].

Objectif : définir ma voix de marque en quelques mots.

Style : concret, avec des exemples à imiter et à éviter.

Ton : [chaleureux et professionnel].

Audience : [décris ton public en une ligne].

Réponse : cinq adjectifs de voix, trois mots à bannir, deux exemples.

## Ce que vous obtenez

Une voix écrite, notée noir sur blanc. Vous la collez dans chaque prompt suivant pour que tout sonne pareil.



# Mes Trois Piliers

## PROMPT À COPIER

Contexte : je publie pour [mon activité] auprès de [mon public].

Objectif : choisir trois thèmes que je traiterai en boucle.

Style : simple, chaque pilier en une phrase claire.

Ton : utile et engageant.

Audience : [ton public].

Réponse : trois piliers, un exemple de sujet pour chacun.

## Ce que vous obtenez

Un cap pour ne jamais sécher devant la page blanche. Trois thèmes suffisent à nourrir des mois de publications.



# Dix Idées d'un Coup

## PROMPT À COPIER

Contexte : mon thème du moment est [thème], mon public [public].

Objectif : obtenir dix idées de publication concrètes.

Style : titres courts, prêts à développer.

Ton : accrocheur mais honnête.

Audience : [ton public].

Réponse : une liste de dix idées, une ligne chacune.

## Ce que vous obtenez

Dix pistes en quelques secondes, à piocher selon l'humeur.

Une seule idée retenue, et votre semaine est lancée.



# Ma Semaine Prête

## PROMPT À COPIER

Contexte : je peux publier [trois fois] par semaine sur [réseau].

Objectif : bâtir mon calendrier de la semaine.

Style : un tableau simple, jour par jour.

Ton : réaliste et tenable.

Audience : [ton public].

Réponse : jour, thème, format et idée, pour chaque créneau.

## Ce que vous obtenez

Une semaine planifiée d'un coup d'œil. Décider à l'avance vous évite d'improviser ou de sauter un jour.



# Le Post Complet

## PROMPT À COPIER

Contexte : je pars de cette idée [colle ton idée].

Objectif : écrire une publication prête à relire.

Style : ma voix de marque [colle tes adjectifs].

Ton : [ton ton].

Audience : [ton public].

Réponse : une accroche, le corps en trois idées, un appel à agir.

## Ce que vous obtenez

Un premier jet complet à ajuster, pas à recopier. Deux minutes de relecture, et le post vous ressemble vraiment.





# La Touche Humaine

## PROMPT À COPIER

Contexte : voici mon brouillon [colle le texte].

Objectif : le rendre plus vivant et plus personnel.

Style : phrases courtes, un exemple concret ajouté.

Ton : sincère, sans jargon.

Audience : [ton public].

Réponse : le texte revu, plus une anecdote à compléter par mes soins.

## Ce que vous obtenez

Un texte qui respire, loin du ton robotique. C'est la relecture qui change un brouillon correct en vraie voix.



# Une Idée, Trois Réseaux

## PROMPT À COPIER

Contexte : voici ma publication [colle le texte].

Objectif : l'adapter à trois réseaux différents.

Style : le format propre à chaque plateforme.

Ton : [ton ton].

Audience : [ton public].

Réponse : une version WhatsApp, une LinkedIn, une Facebook.

## Ce que vous obtenez

Un seul effort, trois publications adaptées. Chaque réseau a ses codes, le même message s'y coule sans se répéter.



# L'Accroche Qui Retient

## PROMPT À COPIER

Contexte : mon sujet est [thème], ma publication [colle-la].

Objectif : trouver la première phrase qui arrête le pouce.

Style : court, intrigant, sans mentir.

Ton : direct.

Audience : [ton public].

Réponse : cinq accroches différentes, une ligne chacune.

## Ce que vous obtenez

Cinq ouvertures à tester, pour ne pas passer inaperçu. La première ligne décide si l'on vous lit ou l'on défile.



# Le Bon Mot-Clé

## PROMPT À COPIER

Contexte : ma publication parle de [sujet] pour [public].

Objectif : choisir des mots-clés et une idée de visuel.

Style : pertinent, sans surcharge.

Ton : neutre.

Audience : [ton public].

Réponse : cinq mots-clés utiles et une idée d'image simple.

## Ce que vous obtenez

De quoi rendre le post trouvable et attirant. Quelques bons mots-clés valent mieux qu'une longue liste au hasard.



# La Réponse Juste

## PROMPT À COPIER

Contexte : on m'a laissé ce commentaire [colle-le].

Objectif : m'aider à préparer une réponse.

Style : bref, humain, jamais robotique.

Ton : posé, même si le commentaire est dur.

Audience : la personne qui a commenté.

Réponse : deux options de réponse, à choisir et personnaliser.

## Ce que vous obtenez

Une réponse prête à ajuster, jamais copiée telle quelle.

Répondre vite et avec soin transforme un lecteur en fidèle.



MERCI · BELLE PRÉSENCE



# 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**