



La Décision Éclairée

*Faites de l'IA votre partenaire
de réflexion, pas votre juge.*

10 prompts pour cadrer, comparer et trancher
vos choix importants, sans vous précipiter,
depuis un simple téléphone.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Elle éclaire. Vous décidez.

Face à un choix difficile, on tourne en rond, on repousse, ou on tranche sur un coup de tête. En 2026, une IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat) devient un vrai partenaire de réflexion : elle structure la question, compare les options et éprouve vos idées en quelques secondes. Elle ne décide pas à votre place. Trois repères.

- **Une aide, pas un oracle**

Elle structure, compare et propose des scénarios en secondes. Mais une réponse fluide peut être fausse ou dépassée. La décision et la responsabilité restent les vôtres.

- **Le bon duo**

Vous fixez le but et les contraintes, l'IA propose un premier tri, vous vérifiez et affinez. C'est cette boucle qui donne de bons choix.

- **Vos données, vos règles**

Ne collez pas d'informations sensibles ou confidentielles. Décrivez votre situation sans noms ni chiffres secrets.

Le bon réflexe : demandez à l'IA de vous contredire, pas seulement de vous rassurer.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq temps, dix prompts.

Bien décider tient en cinq temps : cadrer la question, explorer les options, les comparer, éprouver votre préféré, puis trancher et agir. Ces 10 prompts font de l'IA votre partenaire de réflexion. Vous gardez le dernier mot.

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

01 **Cadrer**

· 2 prompts

02 **Explorer**

· 2 prompts

03 **Comparer**

· 2 prompts

04 **Éprouver**

· 2 prompts

05 **Décider**

· 2 prompts



La Question Nette

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui clarifie les décisions.

Contexte : je dois choisir entre [option A] et [option B] pour [sujet], avant [échéance].

Tâche : reformule ma décision en une question nette et dis ce qu'il me manque pour trancher.

Format : une question en une phrase, puis cinq informations à réunir.

Ce que vous obtenez

Une décision reformulée en question claire, et la liste de ce qu'il vous manque. On tranche mal une question floue.



Mes Critères Classés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en prise de décision.

Contexte : ma décision est [colle ta question], avec [budget, famille, contraintes].

Tâche : définis mes critères de choix et classe-les par importance.

Format : cinq à sept critères notés de 1 à 5, une ligne d'explication chacun.

Ce que vous obtenez

Une grille de critères classés qui rend le choix mesurable. Vos priorités écrites noir sur blanc, pas dans votre tête.



Toutes Les Options

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un explorateur d'options réaliste.

Contexte : pour l'instant j'hésite entre [options connues], mon but est [objectif].

Tâche : propose des options auxquelles je n'ai pas pensé, adaptées à ma situation.

Format : cinq options, une phrase chacune, un astérisque sur les plus originales.

Ce que vous obtenez

Des pistes que vous n'aviez pas vues, avant de vous enfermer. La meilleure option est parfois celle qu'on n'envisage pas.



Les Faits À Vérifier

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste prudent.

Contexte : mes options sont [liste], je manque de recul sur [aspect].

Tâche : liste les faits concrets à vérifier avant de choisir, et où les trouver.

Format : un tableau, fait, pourquoi il compte, source possible, astérisque si incertain.

Ce que vous obtenez

La liste des faits à vérifier, pour décider sur du solide.

Une réponse fluide de l'IA peut être fausse : vérifiez.



Le Tableau Pour Contre

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es une aide à la décision neutre.

Contexte : je compare [option A], [option B], [option C]
selon mes critères [colle-les].

Tâche : construis un tableau comparatif clair et honnête.

Format : une ligne par option, une colonne par critère,
une note et un mot de justif.

Ce que vous obtenez

Un tableau comparatif d'un coup d'oeil, sans vous perdre.
Comparer sur les mêmes critères évite de mélanger les
torchons et les serviettes.



Le Coût Réel

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui pense au long terme.

Contexte : l'option envisagée est [option], mon budget [budget], mon temps [dispo].

Tâche : estime le coût réel en argent, temps et énergie, visibles et cachés.

Format : trois lignes chiffrées en ordre de grandeur, astérisque si estimation incertaine.

Ce que vous obtenez

Le vrai prix de chaque option, temps et énergie compris.

Le coût affiché cache souvent le coût réel.



L'Avocat du Diable

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un avocat du diable bienveillant.

Contexte : je penche pour [option préférée] parce que [tes raisons].

Tâche : attaque mon choix et montre où je pourrais me tromper.

Format : trois objections solides, chacune suivie d'une question à me poser.

Ce que vous obtenez

Trois objections sérieuses à votre choix préféré. Un bon conseiller vous contredit avant que la réalité s'en charge.



Mes Angles Morts

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller lucide.

Contexte : ma décision est [question], ma préférence actuelle [option].

Tâche : repère mes angles morts et ce que je pourrais regretter dans un an.

Format : trois angles morts, un scénario de regret, un garde-fou pour chaque.

Ce que vous obtenez

Vos angles morts et un scénario de regret, avec des garde-fous. Voir le piège à l'avance, c'est déjà l'éviter.



La Recommandation Motivée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui tranche avec honnêteté.

Contexte : voici mes critères, mon tableau et mes objections [colle-les].

Tâche : donne ta recommandation en assumant l'incertitude.

Format : l'option conseillée, trois raisons, le risque principal, ce qui te ferait changer d'avis.

Ce que vous obtenez

Une recommandation assumée, avec ses raisons et son risque. L'IA propose, vous gardez la décision et la responsabilité.



Le Plan En Une Page

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur clair.

Contexte : j'ai choisi [option retenue] pour [raison].

Tâche : résume ma décision et transforme-la en plan d'action.

Format : la décision en une phrase, trois étapes avec échéance, un mot pour mes proches.

Ce que vous obtenez

Votre décision résumée et prête à agir, en une page. Une décision sans plan reste une simple intention.



MERCI · BELLES DÉCISIONS



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