



Idées Neuves

*La page blanche n'est plus une excuse,
votre partenaire d'idées ne dort jamais.*

10 prompts pour cadrer un problème, générer des pistes en quantité, les explorer, choisir la bonne et passer à l'action, depuis un simple téléphone.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un partenaire qui débloque.

Trouver des idées seul, devant une page blanche, épuise vite. En 2026, une IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat) devient un partenaire d'idées qui ne se fatigue pas : elle propose vite, beaucoup, sous des angles que l'on n'aurait pas eus. Elle ne décide pas à votre place, c'est vous qui trie. Trois repères avant de commencer.

- **La quantité d'abord**

Demandez beaucoup d'idées, sans juger. Une piste faible peut en réveiller une forte. On trie ensuite, jamais pendant.

- **Vous restez le juge**

L'IA propose, vous choisissez selon vos contraintes et votre goût. La bonne idée, c'est celle que vous saurez porter.

- **Nourrissez la machine**

Plus vous donnez de contexte (but, public, budget), plus les pistes sont justes. Une demande vague donne des idées vagues.

Le bon réflexe : ne cherchez pas la bonne idée du premier coup, cherchez-en dix, puis choisissez.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq temps, dix prompts.

Trouver une bonne idée tient en cinq temps : cadrer le vrai problème, générer beaucoup de pistes, les explorer sous d'autres angles, choisir la meilleure, puis la rendre concrète. Ces 10 prompts font de l'IA votre partenaire d'idées, du flou au premier pas.

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

01 Cadrer

· 2 prompts

02 Générer

· 2 prompts

03 Explorer

· 2 prompts

04 Choisir

· 2 prompts

05 Concrétiser

· 2 prompts



Le Problème Clair

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un consultant qui reformule les problèmes avant de les résoudre.

Contexte : je bloque sur [décrire la situation], mon but réel est [objectif].

Tâche : reformule mon problème de trois façons différentes, plus large et plus étroite.

Format : trois reformulations en une phrase, puis celle qui ouvre le plus de pistes.

Ce que vous obtenez

Un problème posé au bon niveau. Bien poser la question, c'est déjà à moitié la résoudre.



Mes Vraies Contraintes

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cadreur de projet méthodique.

Contexte : je cherche des idées pour [projet], avec [budget], [temps], [public visé].

Tâche : liste mes contraintes et mes critères de réussite pour filtrer plus tard.

Format : un tableau à deux colonnes, contraintes d'un côté, critères de réussite de l'autre.

Ce que vous obtenez

Une grille claire pour juger vos idées ensuite. Sans critères, on choisit au hasard.



Vingt Pistes

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un générateur d'idées rapide et sans filtre.

Contexte : mon sujet est [sujet], mes contraintes sont [rappel court].

Tâche : propose vingt idées, sans les juger, de la plus sage à la plus audacieuse.

Format : une liste numérotée de vingt lignes courtes, une idée par ligne.

Ce que vous obtenez

Une réserve large où piocher. La quantité d'abord fait émerger la qualité ensuite.



L'Angle Inattendu

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un créatif qui adore casser les évidences.

Contexte : sur [sujet], les idées habituelles sont [en citer une ou deux].

Tâche : propose cinq idées que personne n'oserait, en oubliant le budget et les règles.

Format : cinq idées audacieuses, chacune avec la peur qu'elle bouscule.

Ce que vous obtenez

Des pistes hors des sentiers battus. L'idée folle contient souvent le germe de la bonne.



La Comparaison Utile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des analogies entre métiers.

Contexte : mon problème est [problème] dans le domaine [mon domaine].

Tâche : montre comment un autre secteur (restaurant, sport, jeu vidéo) résoudrait cela.

Format : trois analogies, chacune avec l'idée concrète à reprendre chez moi.

Ce que vous obtenez

Des solutions venues d'ailleurs, à adapter. Copier un bon réflexe d'un autre métier fait gagner du temps.



L'Avocat Du Diable

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un critique bienveillant mais exigeant.

Contexte : voici mon idée préférée pour l'instant :
[décrire l'idée].

Tâche : liste ses faiblesses et ce qui pourrait la faire échouer, sans me ménager.

Format : cinq objections, puis pour chacune une façon simple d'y répondre.

Ce que vous obtenez

Les failles vues avant qu'elles ne coûtent. Une idée qui résiste à la critique est plus solide.



Le Bon Filtre

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un aide à la décision neutre.

Contexte : voici mes idées [colle ta liste] et mes critères [rappel court].

Tâche : note chaque idée sur mes critères et classe-les de la meilleure à la moins bonne.

Format : un tableau, une note sur cinq par critère, un total, une phrase de verdict.

Ce que vous obtenez

Un classement clair, fondé sur vos critères. On choisit mieux avec une grille qu'à l'instinct seul.



Le Test Rapide

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aime tester avant d'investir.

Contexte : j'hésite à me lancer sur [idée retenue], je risque [temps ou argent].

Tâche : propose un petit test à faire cette semaine, pas cher, pour vérifier si ça marche.

Format : le test en trois étapes, ce qu'il faut observer, le signal qui dit oui ou non.

Ce que vous obtenez

Une preuve avant de vous engager. Un petit essai coûte moins cher qu'une grande erreur.



Le Premier Pas

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un planificateur qui déteste les projets qui dorment.

Contexte : j'ai choisi cette idée : [idée], je peux y consacrer [temps par semaine].

Tâche : transforme-la en un plan simple, avec une toute première action pour aujourd'hui.

Format : trois étapes, la première tenable en trente minutes, un délai pour chacune.

Ce que vous obtenez

Une idée qui démarre au lieu d'attendre. Le premier petit pas fait plus qu'un grand plan rangé.



Le Nom Qui Claque

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des noms et des accroches.

Contexte : mon idée est [décrire], elle s'adresse à [public].

Tâche : propose des noms et une phrase de présentation qui donnent envie.

Format : huit noms courts, puis une phrase de présentation en une ligne.

Ce que vous obtenez

Un nom et un pitch prêts à partager. Une idée bien nommée se retient et se raconte.



MERCI · BELLES TROUVAILLES



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