



La Parentalité, Épaulée.

*Élever, comprendre et accompagner son enfant
avec l'intelligence artificielle.*

10 prompts pour comprendre, communiquer,
accompagner, encadrer et prendre soin.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un appui, pas un juge.

Élever un enfant fatigue, doute et improvise souvent. En 2026, des assistants comme ChatGPT, Gemini ou Le Chat savent expliquer un comportement, trouver les mots d'un sujet délicat ou proposer une activité. Ils vous font gagner du calme, mais ils ne connaissent pas votre enfant. Trois réflexes d'abord.

- **Vous décidez, pas l'écran**

L'IA propose des pistes générales. Vous seul connaissez votre enfant, son histoire et ce qui lui convient. Gardez le dernier mot.

- **Un doute de santé, un vrai avis**

Pour une fièvre, un retard ou une inquiétude, l'IA n'ausculte pas. Elle vous prépare des questions, elle ne remplace pas le médecin.

- **L'enfant grandit aussi avec l'IA**

Vos enfants croiseront ces outils tôt. Mieux vaut les accompagner et poser des règles que faire semblant de les ignorer.

Le bon réflexe : l'IA éclaire, vous tranchez, et un doute de santé passe toujours par un pr
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Accompagner son enfant tient à cinq gestes : comprendre ce qu'il vit, communiquer avec justesse, accompagner sa curiosité, encadrer les écrans et l'IA, et prendre soin de lui comme de soi. Ces 10 prompts vous donnent des mots et du calme au quotidien.

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

01 Comprendre

· 2 prompts

02 Communiquer

· 2 prompts

03 Accompagner

· 2 prompts

04 Encadrer

· 2 prompts

05 Prendre soin

· 2 prompts



Le Comportement Décodé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un pédiatre au ton rassurant.

Contexte : mon enfant a [âge] et depuis [durée]
il [décris le comportement].

Tâche : aide-moi à comprendre ce qui se passe.

Format : les causes possibles selon son âge, ce qui
reste normal, les signes qui doivent m'alerter, et
trois réactions à essayer dès ce soir.

Ce que vous obtenez

Une clé de lecture pour le soir même. Comprendre ce qui se joue derrière un comportement calme le parent et guide sa réponse.



L'Âge Expliqué

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste du développement de l'enfant.

Contexte : mon enfant entre dans ses [âge] et je ne sais plus trop à quoi m'attendre.

Tâche : dresse-moi le portrait de cette étape.

Format : ce qu'il vit à cet âge, ses besoins, ce qui l'aide à grandir, et une exigence à lâcher pour lui laisser de l'air.

Ce que vous obtenez

Une carte de l'âge traversé. Savoir ce qui est normal à chaque étape évite de s'alarmer pour rien et d'attendre trop tôt.



Le Sujet Difficile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un éducateur bienveillant.

Contexte : je dois parler de [sujet délicat] à mon enfant de [âge].

Tâche : aide-moi à trouver les mots justes.

Format : une explication simple adaptée à son âge, les mots à éviter, les questions qu'il posera sûrement, et comment le rassurer à la fin.

Ce que vous obtenez

Les mots prêts avant la conversation. Aborder un sujet sensible avec les bons mots protège l'enfant et évite les maladresses.



La Colère Apaisée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach en parentalité positive.

Contexte : mon enfant de [âge] fait des crises quand [situation], et je perds patience.

Tâche : donne-moi une façon de réagir au calme.

Format : quoi dire sur le moment, quoi éviter, comment en reparler après, et une phrase pour m'aider moi à rester posé.

Ce que vous obtenez

Un plan pour les tempêtes. Savoir quoi faire pendant la crise désamorce le conflit et vous garde du bon côté.



Les Mille Pourquoi

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vulgarisateur pour enfants.

Contexte : mon enfant de [âge] me demande [sa question], et je sèche.

Tâche : donne-moi une réponse claire et juste.

Format : une explication d'une minute avec ses mots, une image ou comparaison parlante, et une petite question à lui renvoyer pour l'éveiller.

Ce que vous obtenez

Une réponse qui nourrit sa curiosité. Répondre juste, sans mentir ni compliquer, entretient l'envie d'apprendre de l'enfant.



L'Activité qui Apprend

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un animateur créatif.

Contexte : j'ai [durée] devant moi avec mon enfant de [âge], à la maison, sans écran.

Tâche : propose-moi une activité qui amuse et apprend.

Format : trois idées simples avec ce qu'elles apprennent, le matériel du quotidien nécessaire, et comment l'adapter s'il accroche.

Ce que vous obtenez

Du temps partagé qui laisse une trace. Une activité choisie occupe l'enfant et lui apprend quelque chose sans écran.



Les Règles d'Écran

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en éducation aux médias.

Contexte : mon enfant de [âge] réclame [écran ou appli] et je veux des règles tenables.

Tâche : aide-moi à poser un cadre clair.

Format : un temps d'écran raisonnable pour son âge, trois règles simples à afficher, et comment réagir sans crier quand il dépasse.

Ce que vous obtenez

Un cadre que toute la famille tient. Des règles d'écran claires et affichées évitent la négociation permanente et les cris.



L'Enfant et l'IA

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert du numérique pour les familles.

Contexte : mon enfant de [âge] commence à utiliser des IA comme ChatGPT pour [usage].

Tâche : apprends-moi à l'accompagner sans l'interdire.

Format : ce qu'il peut faire selon son âge, les garde-fous à poser, ce qu'il ne doit jamais partager, et comment lui apprendre à douter des réponses.

Ce que vous obtenez

Un enfant qui utilise l'IA avec du recul. L'accompagner tôt vaut mieux que l'interdire, et lui apprend à ne pas tout croire.



Le Rituel du Soir

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es une spécialiste du sommeil de l'enfant.

Contexte : le coucher de mon enfant de [âge] tourne au conflit presque chaque soir.

Tâche : construis-moi un rituel apaisant.

Format : un déroulé de trente minutes étape par étape, ce qui aide à calmer, ce qui excite à éviter, et quoi faire s'il se relève.

Ce que vous obtenez

Des soirs plus doux pour tous. Un rituel régulier apaise l'enfant, raccourcit le coucher et vous rend vos soirées.



Le Parent Ressourcé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un soutien pour les parents fatigués.

Contexte : je m'occupe de [situation familiale] et je manque de temps pour souffler.

Tâche : aide-moi à me ressourcer sans culpabiliser.

Format : trois pauses réalistes dans une journée chargée, une façon de demander de l'aide autour de moi, et un mot bienveillant pour les jours de doute.

Ce que vous obtenez

Un parent qui tient dans la durée. Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est ce qui vous permet de tenir pour eux.



MERCI · UNE FAMILLE PLUS SEREINE



Pour vos enfants, 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