



Premiers Pas

*Votre première conversation
avec l'IA, sans stress.*

10 prompts pour que ChatGPT, Gemini ou Le Chat vous aident
dès aujourd'hui : bien demander, comprendre la réponse,
l'utiliser au quotidien et rester en sécurité.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un outil, pas une magie.

En 2026, un assistant IA est gratuit et déjà dans votre poche : ChatGPT, Gemini, Le Chat ou Copilot s'ouvrent dans un navigateur ou une application, sans installation ni code. C'est une simple conversation écrite : vous posez une question, l'IA répond, vous ajustez. Le seul frein, c'est d'oser commencer.

- **L'IA peut se tromper**

Elle répond avec assurance, mais invente parfois. Vérifiez les faits importants (dates, chiffres, noms) sur une source fiable.

- **Vos données restent à vous**

Ne collez jamais de mot de passe, de numéro de carte ni d'information privée sur autrui. Retirez ce qui est sensible avant de demander.

- **C'est vous qui décidez**

L'IA propose, vous choisissez. Ce n'est pas un patron : si la réponse ne convient pas, reformulez jusqu'à ce qu'elle soit

Le bon réflexe : commencez petit, une question à la fois, et reformulez si la réponse ne vous convient pas.



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Aucune connaissance technique n'est requise. Ces 10 prompts transforment une première conversation en habitude utile : choisir et démarrer, bien demander, lire et vérifier, utiliser au quotidien, rester en confiance. À vous d'adapter les crochets.

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

01 Choisir et démarrer

· 2 prompts

02 Bien demander

· 2 prompts

03 Lire et vérifier

· 2 prompts

04 Utiliser au quotidien

· 2 prompts

05 Rester en confiance

· 2 prompts



Le Bon Assistant

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide patient pour grand débutant en IA.

Contexte : je n'ai jamais utilisé d'assistant IA, j'ai un [téléphone ou ordinateur] et je veux [un usage précis].

Tâche : explique-moi simplement quel assistant gratuit essayer et comment l'ouvrir.

Format : trois options gratuites, comment y accéder en une phrase, et laquelle choisir pour mon usage.

Ce que vous obtenez

Un point de départ clair. Vous savez quel assistant ouvrir et par où commencer, sans vous perdre.



La Première Demande

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui met à l'aise un débutant.

Contexte : c'est ma toute première fois, je veux obtenir une aide simple pour [tâche du jour].

Tâche : montre-moi comment te parler, avec un exemple de demande que je peux copier.

Format : une demande d'exemple prête à coller, et deux conseils pour bien formuler.

Ce que vous obtenez

Le premier pas franchi. Vous voyez à quoi ressemble une bonne demande et vous osez vous lancer.



La Demande Claire

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à formuler des demandes précises.

Contexte : je veux [résultat souhaité], pour [à qui ou pourquoi], en [langue, ton et longueur].

Tâche : reformule ma demande pour que la réponse soit exactement ce dont j'ai besoin.

Format : ma demande améliorée, et la règle simple à retenir pour la prochaine fois.

Ce que vous obtenez

Des réponses qui tombent juste. Plus vous précisez, moins vous perdez de temps à recommencer.



La Relance Utile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui affine sa réponse jusqu'à satisfaction.

Contexte : tu m'as répondu [ce que tu as répondu], mais je voulais plutôt [ce qui manque ou cloche].

Tâche : corrige ta réponse en tenant compte de ma remarque.

Format : la nouvelle version, plus courte, plus simple ou plus adaptée selon ma demande.

Ce que vous obtenez

Le pouvoir de corriger. Une première réponse imparfaite n'est jamais la fin : vous guidez l'IA vers le bon résultat.



La Réponse Comprise

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un professeur qui explique simplement.

Contexte : tu m'as donné [réponse ou texte], mais certains passages sont trop compliqués.

Tâche : réexplique-moi cela comme si j'avais douze ans, sans jargon.

Format : une explication en langage simple, et un exemple concret de la vie courante.

Ce que vous obtenez

Plus rien d'obscur. Vous comprenez vraiment la réponse au lieu de la subir, et vous pouvez l'utiliser.



Le Réflexe de Vérification

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vérificateur honnête qui signale ses incertitudes.

Contexte : tu m'as donné des informations sur [sujet] que je veux utiliser pour [quoi].

Tâche : indique ce qui est sûr, ce qui l'est moins, et ce que je devrais vérifier moi-même.

Format : une liste claire (sûr, à vérifier), et où confirmer chaque point douteux.

Ce que vous obtenez

Un usage prudent. Vous gardez le bon des réponses sans vous faire piéger par une erreur dite avec assurance.



L'Aide du Jour

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant du quotidien concret et efficace.

Contexte : aujourd'hui je dois [tâche réelle, un mot à l'école, un résumé, une liste].

Tâche : aide-moi à faire cela pas à pas, tout de suite.

Format : le résultat prêt à utiliser, et la marche à suivre en trois étapes.

Ce que vous obtenez

Une aide immédiate. L'IA cesse d'être abstraite : elle règle une vraie tâche de votre journée.



Le Raccourci Malin

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui montre les usages les plus utiles pour un débutant.

Contexte : dans ma vie [personnelle ou professionnelle], je fais souvent [tâches répétitives].

Tâche : propose-moi trois façons simples dont l'IA peut m'aider chaque semaine.

Format : trois usages concrets, avec pour chacun une demande d'exemple à réutiliser.

Ce que vous obtenez

Des habitudes qui font gagner du temps. Vous repérez vite où l'IA vous soulage vraiment.



La Donnée Protégée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller prudent sur la vie privée.

Contexte : je veux de l'aide sur [sujet], mais il y a des informations personnelles [lesquelles].

Tâche : dis-moi ce que je ne dois pas partager et comment poser ma question sans risque.

Format : la liste de ce qu'il faut retirer, et ma question réécrite de façon anonyme.

Ce que vous obtenez

Un usage serein. Vous profitez de l'IA sans exposer ce qui doit rester privé.



L'Habitude Installée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui ancre une nouvelle habitude en douceur.

Contexte : je débute avec l'IA et je veux progresser sans me décourager.

Tâche : propose-moi un petit plan pour prendre l'habitude de l'utiliser.

Format : un geste par jour pendant une semaine, du plus simple au plus utile.

Ce que vous obtenez

Un progrès durable. En une semaine de petits pas, l'IA devient un réflexe naturel et non une corvée.



MERCI · BON DÉBUT



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