



La Vidéo, Réussie

Concevoir, filmer et monter des vidéos courtes qui captent l'attention, avec l'IA.

10 prompts pour trouver vos idées, écrire un script, filmer au téléphone, monter avec des sous-titres et publier des vidéos courtes qui donnent envie de vous suivre, même sans matériel.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA aide, la caméra, c'est vous.

En 2026, un téléphone suffit pour filmer, et l'IA fait le travail ingrat : elle trouve des idées, écrit un script, ajoute les sous-titres et coupe les temps morts (CapCut, Descript, Opus Clip). À vous le principal : votre visage et votre voix, car c'est vous que le public vient voir.

- **L'IA prépare, vous incarnez**

Un bon script ne fait pas une bonne vidéo. Votre énergie et une accroche dès la 1re seconde retiennent le spectateur.

- **Droits et honnêteté**

Musique, images et extraits ont des ayants droit : utilisez des banques libres de droits. Signalez une voix ou une image générée par IA.

- **Protégez la vie privée**

Ne filmez personne sans accord, surtout des enfants. Floutez visages et plaques, ne montrez ni adresse ni papiers.

Le bon réflexe : une accroche forte dans les 3 premières secondes, sous-titres activés.



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Aucune compétence technique n'est requise. Ces 10 prompts mènent votre vidéo de l'idée à la publication : concevoir, écrire, filmer, monter et faire grandir votre audience. Adaptez simplement les crochets à votre sujet.

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

01 Concevoir la vidéo

· 2 prompts

02 Écrire le script

· 2 prompts

03 Filmer au téléphone

· 2 prompts

04 Monter et habiller

· 2 prompts

05 Publier et grandir

· 2 prompts



L'Idée Qui Accroche

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un créateur de vidéos courtes qui connaît mon domaine.

Contexte : je parle de [sujet] à un public de [cible], sur [TikTok, Reels, Shorts].

Tâche : propose-moi des idées de vidéos courtes qui donnent envie de cliquer.

Format : dix idées, chacune avec un titre, l'angle, et la promesse faite au spectateur en une phrase.

Ce que vous obtenez

Une réserve d'idées prête à tourner. Vous ne partez plus de la page blanche, vous choisissez l'idée qui parle le plus à votre public.



Le Format Choisi

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en formats vidéo.

Contexte : mon idée est [idée], mon public regarde surtout sur [plateforme], j'ai [peu de temps et un téléphone].

Tâche : aide-moi à choisir le bon format et la bonne durée.

Format : le format conseillé, la durée cible, l'orientation (vertical ou horizontal), et deux exemples de structure qui marchent.

Ce que vous obtenez

Le bon moule dès le départ. Vous tournez dans le format que la plateforme met en avant, au lieu de refaire la vidéo après coup.



Le Script Pour l'Écran

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un scénariste de vidéos courtes, à l'oral et vivant.

Contexte : ma vidéo dure [durée] et parle de [sujet] pour [public].

Tâche : écris un script court, à dire face caméra, avec un ton naturel.

Format : une accroche, trois points clés en phrases simples, une conclusion, et un appel à agir. Indique où marquer une pause.

Ce que vous obtenez

Un texte fait pour l'oreille. Vous lisez un script qui sonne parlé, pas écrit, et vous restez clair du début à la fin.



L'Accroche Des 3 Secondes

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des accroches qui retiennent.

Contexte : ma vidéo porte sur [sujet] et le spectateur peut filer en une seconde.

Tâche : propose des premières phrases qui donnent envie de rester.

Format : huit accroches différentes (question, chiffre, promesse, surprise), chacune en une phrase courte à dire d'entrée.

Ce que vous obtenez

Le hameçon des premières secondes. Vous testez plusieurs ouvertures et gardez celle qui empêche le spectateur de faire défiler.



Le Tournage Au Téléphone

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un cadreur habitué au tournage au smartphone.

Contexte : je filme seul, avec [mon téléphone], chez moi, lumière [du jour ou lampe].

Tâche : donne-moi une check-list simple pour une image nette et un son clair.

Format : les réglages du téléphone, le placement de la lumière et du micro, le cadrage, et trois erreurs à éviter.

Ce que vous obtenez

Une image propre sans studio. Vous savez où vous placer, comment éclairer et comment capter un son net, avec ce que vous avez déjà.



La Parole Naturelle

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de prise de parole face caméra.

Contexte : je suis [timide ou débutant] et je bloque dès que je filme.

Tâche : aide-moi à parler avec aisance et à refaire une prise sans stress.

Format : un échauffement court, des notes à placer près de la caméra, une astuce contre le trac, et une façon simple de reprendre après une erreur.

Ce que vous obtenez

Une parole plus posée. Vous regardez la caméra sans vous crispier, et une prise ratée ne vous arrête plus.



Le Montage Guidé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un monteur qui explique pas à pas.

Contexte : j'ai filmé mes rushes et je monte dans [CapCut ou Descript], je débute.

Tâche : donne-moi un plan de montage simple pour une vidéo rythmée.

Format : l'ordre des étapes (couper les silences, garder le rythme, ajouter sous-titres auto, musique discrète), et les réglages à activer.

Ce que vous obtenez

Un montage qui tient en haleine. Vous coupez les temps morts, ajoutez des sous-titres lisibles et gardez un rythme qui retient.



La Vignette Qui Donne Envie

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des titres et des vignettes.

Contexte : ma vidéo parle de [sujet] et je veux qu'on clique dans un fil chargé.

Tâche : propose un titre court et une idée de vignette claire.

Format : cinq titres courts, l'idée d'image de la vignette, les deux ou trois mots à écrire dessus, et les couleurs qui ressortent.

Ce que vous obtenez

Une porte d'entrée qui attire. Votre titre et votre vignette se remarquent dans le fil et donnent envie d'ouvrir la vidéo.



La Publication Optimisée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert de la mise en ligne vidéo.

Contexte : je publie sur [plateforme] pour un public de [cible], autour de [sujet].

Tâche : prépare ma fiche de publication pour être bien trouvé.

Format : un titre, une description courte, cinq à huit hashtags utiles, et le meilleur moment conseillé pour publier.

Ce que vous obtenez

Une mise en ligne soignée. Votre vidéo est bien décrite et bien taguée, donc plus facile à trouver par les bonnes personnes.



L'Audience Qui Grandit

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste qui aide les créateurs à progresser.

Contexte : voici les chiffres de mes dernières vidéos [vues, durée regardée, abonnés gagnés].

Tâche : dis-moi ce qui marche, ce qui bloque, et quoi tester ensuite.

Format : trois constats clairs, trois idées à tester, et un calendrier simple de publication réaliste pour tenir dans la durée.

Ce que vous obtenez

Un cap pour progresser. Vous comprenez ce qui retient votre public et vous publiez régulièrement, sans vous épuiser.



MERCI · BON TOURNAGE



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