



Les Imprévus, Anticipés

Garder la tête froide et une longueur d'avance quand la vie fait des siennes.

10 prompts pour bâtir votre plan de famille, protéger vos papiers, préparer un kit, garder le bon réflexe le jour venu et vous relever après un pépin, sans rien installer.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Prêt avant, serein pendant.

Un imprévu surprend toujours, mais il se prépare. Panne de courant, pièces perdues, dégât des eaux, petit accident : ceux qui s'en sortent le mieux sont ceux qui avaient un plan simple. En 2026, l'IA aide chacun à bâtir ce plan en quelques minutes, à le garder à jour et à retrouver le bon geste au bon moment. Reste une règle d'or.

- **L'IA ne remplace pas les secours**

En cas de danger immédiat, appelez d'abord les numéros d'urgence de votre pays. L'IA prépare et explique, elle n'intervient pas.

- **Elle ne connaît pas votre situation**

Donnez-lui votre région, votre foyer et vos contraintes, sinon ses conseils restent vagues et mal adaptés à vous.

- **Vos données sensibles restent privées**

Pas de numéros de pièces d'identité ni de mots de passe dans l'IA. Décrivez sans recopier, et rangez les vraies pièces à l'abri.

Le bon réflexe : l'IA prépare le plan, vous gardez le dernier mot et le bon numéro à portée.

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



Dix prompts, cinq étapes.

Aucune compétence technique n'est requise. Ces 10 prompts vous mènent de la préparation au rétablissement : faire le point, mettre ses papiers à l'abri, bâtir son plan de famille, garder la tête froide le jour J, puis se relever.

Adaptez les crochets à votre cas.

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

01 **Faire le point**

· 2 prompts

02 **Mettre ses papiers à l'abri**

· 2 prompts

03 **Bâtir son plan de famille**

· 2 prompts

04 **Garder la tête froide**

· 2 prompts

05 **Se relever après**

· 2 prompts



La Carte Des Risques

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en prévention qui raisonne par priorités.

Contexte : je vis à [ville ou région], en [maison ou appartement], avec [composition du foyer].

Tâche : aide-moi à lister les imprévus réalistes pour ma situation et à les classer.

Format : un tableau (risque, probabilité, premier geste de préparation), du plus utile au moins urgent.

Ce que vous obtenez

Une vue claire de vos vrais risques. Vous préparez ce qui compte pour vous, sans vous disperser ni paniquer.



Les Contacts Qui Comptent

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui met de l'ordre dans l'essentiel.

Contexte : en cas d'urgence, je perds du temps à chercher les bons numéros et les bonnes personnes.

Tâche : aide-moi à bâtir une fiche de contacts et d'infos utiles à garder sur moi et chez moi.

Format : une liste par thème (secours, famille, assurance, voisins, administratif), à imprimer et partager.

Ce que vous obtenez

Les bons numéros sous la main. Vous gagnez de précieuses minutes quand chaque seconde compte.



Les Papiers Protégés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un archiviste qui sécurise les documents importants.

Contexte : je ne sais pas quels papiers sauvegarder ni comment les garder en sûreté.

Tâche : aide-moi à lister mes documents essentiels et à décider où ranger copies et originaux.

Format : une checklist par famille (identité, logement, assurance, santé, finances), avec le lieu de copie conseillé.

Ce que vous obtenez

Plus rien d'irremplaçable. Même en cas de perte ou de sinistre, vous retrouvez une copie en quelques secondes.



Le Coffre Numérique

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide qui organise des copies numériques accessibles partout.

Contexte : je veux pouvoir atteindre mes documents importants même sans être chez moi.

Tâche : explique-moi, pas à pas, comment scanner, nommer et ranger mes copies en sécurité.

Format : une méthode simple (dossiers, noms clairs, sauvegarde, accès protégé), sans jargon.

Ce que vous obtenez

Vos papiers vous suivent. Depuis un téléphone emprunté, vous accédez à l'essentiel sans fouiller.



Le Plan De Famille

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coordinateur qui bâtit des plans simples et clairs.

Contexte : ma famille ne sait pas quoi faire si on est séparés ou si le réseau tombe.

Tâche : aide-moi à écrire un plan court que chacun comprend, enfants compris.

Format : qui fait quoi, un point de rendez-vous, comment se recontacter, le tout sur une page.

Ce que vous obtenez

Chacun sait quoi faire. Au lieu de la panique, votre famille suit un plan répété à l'avance.



Le Kit De Secours

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un préparateur qui adapte un kit au réel.

Contexte : je veux un kit d'urgence utile pour [mon foyer], sans dépenser trop ni stocker l'inutile.

Tâche : propose-moi une liste réaliste adaptée à ma région et à mon budget.

Format : trois niveaux (indispensable, utile, confort), avec quantités pour le nombre de personnes.

Ce que vous obtenez

Un kit prêt et à votre taille. Vous tenez plusieurs jours sans courir les magasins au mauvais moment.



Le Bon Réflexe

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un formateur qui explique les premiers gestes avec prudence.

Contexte : face à [une situation : coupure, fuite, petit accident], je ne sais pas par où commencer.

Tâche : explique-moi les premiers gestes simples et surtout qui appeler en priorité.

Format : une liste courte dans l'ordre, avec en tête le numéro d'urgence à composer d'abord.

Ce que vous obtenez

Le bon geste, dans l'ordre. Vous agissez posément et vous appelez les secours sans perdre de temps.



L'Info Fiable Dans l'Urgence

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vérificateur qui sépare le vrai de la rumeur.

Contexte : pendant un imprévu, je reçois des messages alarmants et je ne sais pas qui croire.

Tâche : aide-moi à repérer une fausse alerte ou une arnaque qui profite de la panique.

Format : cinq signaux d'alerte et les sources officielles à vérifier avant de relayer.

Ce que vous obtenez

Zéro panique inutile. Vous ne relayez que l'info sûre et vous déjouez les arnaques du moment.



Les Démarches D'Après

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui déroule les démarches après un incident.

Contexte : après [un sinistre, un vol, une perte], je dois faire des déclarations et je m'y perds.

Tâche : aide-moi à lister les démarches dans l'ordre et les pièces à réunir.

Format : une feuille de route (déclaration, assurance, remplacement des papiers), avec un délai par étape.

Ce que vous obtenez

Rien d'oublié. Vous enchaînez les démarches sans stress et vous récupérez vos droits plus vite.



Le Plan De Reprise

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à rebondir et à tirer les leçons.

Contexte : l'imprévu est passé et je veux reprendre une vie normale et mieux me préparer.

Tâche : aide-moi à bâtir un plan de reprise et à mettre à jour ma préparation.

Format : trois priorités pour cette semaine, et deux choses à changer dans mon plan et mon kit.

Ce que vous obtenez

Plus fort qu'avant. Vous repartez sur de bonnes bases et le prochain imprévu vous trouvera prêt.



MERCI · À VOUS DE JOUER



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