

LE COMPAGNON PRATIQUE À CONSERVER

LA BOÎTE À OUTILS IA DU SENIOR

Comprendre • demander • vérifier • créer • s'organiser

Des fiches simples, des prompts prêts à l'emploi
et des réflexes pour utiliser l'IA avec confiance.

Daniel J. Nussbaum

MODE D'EMPLOI

Bienvenue dans votre coffre à outils

Cette boîte à outils n'est pas faite pour être lue une fois puis rangée. Elle est conçue pour être ouverte au moment précis où vous en avez besoin : devant un message difficile à comprendre, avant un voyage, pour écrire un courriel, vérifier une information, apprendre quelque chose ou simplement trouver une idée.

LA RÈGLE DES 3 MINUTES

1. Choisissez la fiche qui ressemble à votre situation.
2. Copiez le prompt proposé et remplacez les mots entre [crochets].
3. Si la réponse n'est pas assez claire, dites : « Simplifie, donne-moi un exemple et avance étape par étape. »

Vous n'avez rien à mémoriser. Les meilleures demandes sont souvent les plus naturelles. Votre expérience de la vie, vos préférences et votre jugement restent essentiels : l'IA est un outil de soutien, pas un pilote automatique.

VOTRE PHRASE PASSE-PARTOUT

« Aide-moi à faire ceci. Pose-moi d'abord les questions nécessaires, une par une, puis propose-moi une réponse simple et pratique. »

Sommaire - trouvez votre fiche en quelques secondes

DÉMARRER

1. Le bouton SOS • 2. La formule d'une bonne demande • 3. Faire améliorer une réponse • 4. Quand on ne sait pas quoi demander

VIE QUOTIDIENNE

5. Comprendre un courrier • 6. Écrire un message • 7. Organiser sa journée • 8. Cuisine et courses • 9. Voyage tranquille • 10. Loisirs et idées

APPRENDRE & COMPRENDRE

11. Professeur patient • 12. Mini-dictionnaire • 13. Comparer sans se perdre • 14. Résumer un texte

IMAGES & SOUVENIRS

15. Comprendre une photo • 16. Restaurer et raconter ses souvenirs • 17. Créer une image

SÉCURITÉ & VÉRIFICATION

18. Données à protéger • 19. Message suspect • 20. Vérifier une réponse • 21. Santé, argent, droit, administration

VOTRE COFFRE AUX TRÉSORS

22. 50 prompts express • 23. Mes prompts personnels • 24. La méthode 5 doigts • Cartes mémo à photographier

FICHE 1

Le bouton SOS : quand vous êtes bloqué

Vous ne savez plus quoi écrire ? Utilisez cette fiche comme un bouton de secours.

Dites simplement :

1. Voici ce que j'essaie de faire : [objectif].
2. Voici ce qui me bloque : [difficulté].
3. Explique-moi la prochaine petite étape, sans jargon.
4. Attends ma réponse avant de passer à l'étape suivante.

SI LA RÉPONSE EST TROP LONGUE

Dites : « Donne-moi seulement la prochaine action à faire. »

SI VOUS NE COMPRENEZ PAS

Dites : « Reformule avec des mots courants et un exemple concret. »

PROMPT PRÊT À COPIER

Aide-moi comme un assistant patient. Mon objectif est [objectif]. Je bloque sur [problème]. Pose-moi une seule question à la fois et guide-moi étape par étape.

À RETENIR

Vous n'avez pas besoin de connaître le bon mot technique pour commencer.

FICHE 2

La formule d'une bonne demande

Une demande utile tient souvent en quatre morceaux. Vous pouvez les donner dans n'importe quel ordre.

LA FORMULE

JE VEUX + MON CONTEXTE + MES CONTRAINTES + LA FORME SOUHAITÉE

Exemple : préparer un week-end

- Je veux : un programme de deux jours.
- Contexte : je visite Annecy pour la première fois.
- Contraintes : je marche peu et je préfère un rythme tranquille.
- Forme : matin / midi / après-midi, avec une pause.

Le petit secret

Ne cherchez pas à tout dire du premier coup. Une bonne conversation se construit en plusieurs échanges.

PROMPT PRÊT À COPIER

Je veux [objectif]. Voici ma situation : [contexte]. Mes contraintes sont [contraintes]. Présente la réponse sous forme de [liste/tableau/étapes]. Pose-moi des questions si une information manque.

À RETENIR

Le contexte transforme souvent une réponse générique en réponse vraiment utile.

FICHE 3

Les 12 commandes magiques pour améliorer une réponse

La première réponse n'est jamais une obligation. Vous pouvez la faire retravailler autant de fois que nécessaire.

À dire sans hésiter

- Explique plus simplement.
- Fais plus court.
- Donne-moi un exemple concret.
- Procède étape par étape.
- Transforme cela en checklist.
- Compare les options dans un tableau.
- Donne-moi seulement les 3 points essentiels.
- Explique le mot [mot].
- Recommence avec un ton plus chaleureux.
- Qu'est-ce qui pourrait être faux ou incertain ?
- Pose-moi 3 questions pour mieux comprendre mon besoin.
- Propose une deuxième version très différente.

À RETENIR

Vous dirigez la conversation. Une réponse peut être raccourcie, simplifiée, corrigée ou recommencée.

FICHE 4

Je ne sais pas quoi demander à l'IA

Parfois, le plus difficile n'est pas d'obtenir une réponse : c'est de savoir par où commencer.

LA TECHNIQUE DU « MENU »

Décrivez simplement votre situation et demandez à l'IA de vous proposer 10 façons concrètes de vous aider.

Situations possibles

- Je prépare un voyage.
- J'ai beaucoup de papiers à classer.
- Je veux reprendre l'anglais.
- Je reçois un courrier compliqué.
- Je cherche des idées pour occuper mes petits-enfants.
- Je veux mieux utiliser mon smartphone.

PROMPT PRÊT À COPIER

Voici ma situation : [décrivez-la en 2 ou 3 phrases]. Propose-moi 10 façons très concrètes dont une IA pourrait m'aider. Classe-les de la plus simple à la plus avancée.

À RETENIR

Quand vous ne savez pas quoi demander, demandez d'abord ce que vous pourriez demander.

FICHE 5

Comprendre un courrier sans se noyer

Un courrier administratif, une facture ou des conditions générales peuvent être difficiles à décoder. L'IA peut servir de traducteur du langage compliqué vers le langage courant.

Avant de transmettre le texte

1. Masquez nom, adresse, numéros de client, références bancaires et autres données inutiles.
2. Copiez seulement le passage nécessaire.
3. Demandez une explication, pas une décision à votre place.

Ce que vous pouvez demander

- Quel est le but de ce courrier ?
- Que me demande-t-on de faire ?
- Y a-t-il une date ou un délai ?
- Quels mots dois-je comprendre ?
- Quelles questions devrais-je poser à l'organisme ?

PROMPT PRÊT À COPIER

Explique-moi ce courrier avec des mots simples. Donne-moi : 1) son but, 2) ce qu'on me demande, 3) les dates ou délais visibles, 4) les points que je dois vérifier. N'invente aucune information absente du texte.

À RETENIR

Pour une démarche importante, vérifiez les délais et conditions auprès de l'organisme officiel.

FICHE 6

Écrire un message qui vous ressemble

L'IA peut préparer un premier brouillon, mais le meilleur message reste celui qui conserve votre intention et votre manière de parler.

LES 4 BOUTONS DE TON

Demandez : plus chaleureux • plus direct • plus poli • plus court.

Très utile pour

- répondre à un courriel ;
- remercier quelqu'un ;
- décliner une invitation ;
- faire une réclamation calme ;
- écrire un message d'anniversaire ;
- transformer des notes en texte clair.

PROMPT PRÊT À COPIER

À partir de mes notes ci-dessous, rédige un message naturel. Garde exactement mon intention. Ton : [chaleureux/poli/simple]. Longueur : [courte/moyenne]. Mes notes : [notes].

À RETENIR

Relisez toujours le message avant de l'envoyer : noms, dates, montants et ton employé.

FICHE 7

Organiser sa journée sans la surcharger

L'IA peut vous aider à mettre de l'ordre dans une liste de choses à faire sans transformer votre journée en course contre la montre.

Donnez-lui

- vos tâches ;
- les rendez-vous fixes ;
- votre niveau d'énergie ;
- les pauses souhaitées ;
- ce qui peut attendre demain.

ASTUCE SENIOR

Demandez explicitement des marges de temps entre les activités et une journée réaliste, pas « optimisée à la minute ».

PROMPT PRÊT À COPIER

Voici mes tâches pour aujourd'hui : [liste]. Mes rendez-vous fixes : [heures]. Organise une journée réaliste, avec des pauses et une marge entre les activités. Indique ce qui peut être reporté si la journée devient trop chargée.

À RETENIR

Un bon planning vous aide à respirer, pas à remplir chaque minute.

FICHE 8

Cuisine : du réfrigérateur à la liste de courses

Photographiez ou listez ce que vous avez déjà, puis demandez des idées simples adaptées à vos goûts.

Précisez si besoin

- nombre de personnes ;
- temps maximum ;
- aliments à éviter ;
- matériel disponible ;
- budget approximatif ;
- envie : léger, convivial, rapide...

LE TRUC QUI CHANGE TOUT

Après avoir choisi le menu, demandez une liste de courses classée par rayons.

PROMPT PRÊT À COPIER

J'ai : [ingrédients]. Nous sommes [nombre] personnes. Propose 3 repas simples avec un minimum d'achats supplémentaires. Pour chaque idée, indique le temps approximatif et les ingrédients manquants.

À RETENIR

Pour les allergies ou contraintes médicales, ne vous fiez pas uniquement à une suggestion de l'IA.

FICHE 9

Préparer un voyage tranquille

Utilisez l'IA comme préparateur d'idées, puis vérifiez horaires, prix, ouvertures, transports et formalités sur les sources officielles.

Votre profil de voyage

- destination et dates ;
- rythme souhaité ;
- mobilité / distance de marche ;
- centres d'intérêt ;
- budget ;
- temps de repos ;
- moyen de transport.

DEMANDEZ UN PLAN B

Ajoutez : « Prévois une alternative en cas de pluie ou de fatigue. »

PROMPT PRÊT À COPIER

Je pars à [destination] du [date] au [date]. Je préfère un rythme tranquille, avec [contraintes]. Propose un programme souple matin / après-midi, avec une pause et un plan B. Signale les informations qui devront être vérifiées avant le départ.

À RETENIR

Les horaires, tarifs et conditions changent : vérifiez-les avant de réserver ou de vous déplacer.

FICHE 10

Trouver des loisirs qui donnent vraiment envie

Au lieu de demander « Donne-moi des idées », décrivez ce que vous aimez et ce que vous voulez éviter.

Exemples de critères

- à la maison ou dehors ;
- seul, en couple, avec des amis ou petits-enfants ;
- gratuit ou petit budget ;
- créatif, culturel, physique ou calme ;
- 30 minutes, 2 heures ou une journée.

PROMPT PRÊT À COPIER

Propose-moi 12 idées de loisirs pour [situation]. J'aime [goûts] et je préfère éviter [contraintes]. Mélange des idées très simples et 3 idées auxquelles je n'aurais probablement pas pensé.

À RETENIR

L'IA devient plus créative quand vous lui donnez vos goûts, pas seulement un thème.

FICHE 11

Votre professeur particulier, patient et disponible

Vous pouvez apprendre presque n'importe quel sujet par petites étapes : langue, histoire, informatique, musique, jardinage, culture générale...

LA MÉTHODE 10 MINUTES

1 notion • 1 exemple • 1 mini-exercice • 1 correction • 1 résumé.

Commandes utiles

- Ne me donne pas la réponse tout de suite.
- Pose-moi une question à la fois.
- Corrige-moi gentiment et explique mon erreur.
- Reviens sur ce que j'ai oublié.
- Fais-moi réviser demain les 5 points essentiels.

PROMPT PRÊT À COPIER

Tu es mon professeur patient de [sujet]. Je suis débutant. Fais une leçon de 10 minutes : une notion simple, un exemple, un petit exercice, puis corrige ma réponse et termine par 3 points à retenir.

À RETENIR

Apprendre avec l'IA fonctionne mieux en échangeant qu'en lisant une longue leçon.

Mini-dictionnaire : 12 mots à connaître

Pas besoin de jargon. Ces quelques mots suffisent pour comprendre la plupart des conversations sur l'IA.

Les mots

- IA : systèmes informatiques capables d'effectuer certaines tâches complexes.
- IA générative : IA qui produit du contenu, par exemple du texte ou des images.
- Chatbot : outil avec lequel on échange sous forme de conversation.
- Prompt : votre question ou instruction.
- Modèle : système entraîné à reconnaître et produire des structures dans des données.
- Hallucination : réponse fausse ou inventée présentée de façon plausible.
- Contexte : informations données pour aider l'IA à mieux répondre.
- Pièce jointe : fichier ajouté à une conversation.
- Source : origine d'une information.
- Donnée personnelle : information liée à une personne identifiable.
- Confidentialité : protection et règles d'utilisation des données.
- IA multimodale : IA pouvant travailler avec plusieurs types de contenus, comme texte et image.

À RETENIR

Si un mot vous gêne, demandez : « Explique ce terme en une phrase, puis donne-moi un exemple de la vie quotidienne. »

FICHE 13

Comparer deux choix sans se perdre

L'IA peut transformer une comparaison confuse en tableau lisible. À vous de choisir les critères qui comptent vraiment.

La bonne méthode

1. Nommez les deux ou trois options.
2. Donnez vos critères personnels.
3. Demandez les avantages, limites et points à vérifier.
4. Demandez une conclusion factuelle, sans décider à votre place.

EXEMPLES

Deux destinations • deux abonnements • deux appareils • deux recettes • deux méthodes d'apprentissage.

PROMPT PRÊT À COPIER

Compare [option A] et [option B] selon ces critères : [critères]. Fais un tableau simple avec avantages, limites, coût si connu et informations à vérifier. Ne choisis pas à ma place.

À RETENIR

Une comparaison est utile seulement si les critères correspondent à vos priorités.

FICHE 14

Résumer sans perdre l'essentiel

Un résumé peut vous faire gagner du temps, à condition de préciser ce que vous voulez conserver.

4 résumés différents

- Résumé express : 5 lignes maximum.
- Résumé pratique : uniquement ce que je dois faire.
- Résumé pédagogique : explique les idées difficiles.
- Résumé fidèle : conserve chiffres, dates, noms et réserves importantes.

PROMPT PRÊT À COPIER

Résume ce texte pour quelqu'un qui découvre le sujet. Garde les dates, montants, conditions et exceptions importantes. Termine par « Ce que je dois retenir » en 5 points.

À RETENIR

Pour un contrat ou un document important, le résumé ne remplace pas la lecture du document original.

FICHE 15

Demander de l'aide à partir d'une photo

Une image peut devenir une question : objet inconnu, notice, panneau, plante, menu, document ou écran.

Questions utiles

- Que vois-tu sur cette image ?
- Explique-moi ce panneau.
- Aide-moi à comprendre cette notice.
- Décris les boutons visibles sur cet appareil.
- Quels éléments de cette photo devrais-je masquer avant de la partager ?

PRUDENCE

Une image peut contenir une adresse, un visage, un numéro de dossier, une plaque, un code-barres ou d'autres données personnelles.

PROMPT PRÊT À COPIER

Observe cette image. Décris uniquement ce qui est clairement visible. Si quelque chose est incertain, dis-le. Ensuite, réponds à ma question : [question].

À RETENIR

Demandez à l'IA de distinguer ce qu'elle voit de ce qu'elle suppose.

FICHE 16

Faire parler ses souvenirs

Vos anciennes photos peuvent devenir le point de départ d'un récit familial, d'une légende ou d'un album.

Idées précieuses

- écrire une légende à partir de vos souvenirs ;
- préparer 10 questions à poser à un membre de la famille ;
- transformer des notes en récit ;
- classer des anecdotes par époque ;
- préparer un petit livre de souvenirs ;
- créer une chronologie familiale à partir d'informations que vous fournissez.

NE LAISSEZ PAS L'IA INVENTER

Pour l'histoire familiale, précisez : « N'ajoute aucun fait que je ne t'ai pas donné. »

PROMPT PRÊT À COPIER

Je veux raconter le souvenir lié à cette photo. Pose-moi 8 questions, une par une, sur les personnes, le lieu, l'époque, l'ambiance et ce dont je me souviens. Ensuite, transforme mes réponses en un récit chaleureux sans inventer de faits.

À RETENIR

Votre mémoire apporte les faits et les émotions ; l'IA peut vous aider à leur donner une forme.

FICHE 17

Créer une image avec des mots

Pour obtenir une image plus proche de votre idée, décrivez cinq éléments : sujet, décor, ambiance, style et format.

LA FORMULE IMAGE

SUJET + DÉCOR + AMBIANCE + STYLE + FORMAT

Exemple

- Sujet : un chalet valaisan.
- Décor : montagne en hiver au coucher du soleil.
- Ambiance : chaleureuse et paisible.
- Style : illustration élégante, réaliste.
- Format : vertical pour une carte.

PROMPT PRÊT À COPIER

Crée une image de [sujet], dans [décor], avec une ambiance [ambiance], dans un style [style]. Format [vertical/carré/horizontal]. Évite [éléments à exclure].

À RETENIR

Si le résultat ne convient pas, modifiez un seul élément à la fois : lumière, décor, style, cadrage...

FICHE 18

Le coffre-fort : ce que je ne partage pas inutilement

Avant d'envoyer un texte, un document ou une photo, demandez-vous : « L'IA a-t-elle vraiment besoin de cette information ? »

À retirer ou masquer lorsque ce n'est pas nécessaire

- mots de passe et codes de connexion ;
- numéros de carte bancaire et codes ;
- numéros de compte ou données financières sensibles ;
- numéros de documents officiels ;
- adresse complète et téléphone si inutiles ;
- informations médicales identifiantes ;
- données confidentielles concernant une autre personne ;
- documents contenant plus d'informations que nécessaire.

LE RÉFLEXE

Je regarde → je masque → puis seulement j'envoie.

À RETENIR

Partager moins d'informations est souvent suffisant pour obtenir la même aide.

FICHE 19

Le détecteur de message suspect

L'IA peut vous aider à repérer des signaux d'alerte, mais elle ne peut pas garantir qu'un message est authentique.

Signaux fréquents

- urgence inhabituelle ;
- menace de blocage ou pénalité ;
- demande d'argent ;
- demande de mot de passe ou code ;
- lien étrange ;
- adresse d'expéditeur inhabituelle ;
- fautes ou formulation surprenante ;
- demande de contourner une procédure normale.

RÈGLE D'OR

Ne cliquez pas sur le lien du message pour vérifier. Recherchez vous-même les coordonnées officielles de l'organisme.

PROMPT PRÊT À COPIER

Analyse ce message comme un exercice de prudence. Liste les signaux qui pourraient être suspects et les éléments impossibles à vérifier à partir du texte seul. Ne me demande aucune donnée personnelle.

À RETENIR

Urgence + argent ou données personnelles = on vérifie par un canal officiel avant d'agir.

Le contrôle qualité d'une réponse IA

Une réponse peut être claire, détaillée et pourtant contenir une erreur. Faites-lui passer ce petit contrôle.

Les 5 questions

1. Quels points de ta réponse sont des faits vérifiables ?
2. Qu'est-ce qui pourrait être incertain ou dépendre de la date ?
3. Quelles sources officielles puis-je consulter ?
4. As-tu fait une hypothèse que je ne t'ai pas donnée ?
5. Peux-tu distinguer les faits, les estimations et les suggestions ?

PROMPT PRÊT À COPIER

Passe ta réponse précédente au contrôle qualité. Fais trois rubriques : « faits à vérifier », « hypothèses ou incertitudes », « conseils ou idées ». Pour les faits importants, indique quel type de source officielle je devrais consulter.

À RETENIR

Plus l'erreur pourrait coûter cher, faire perdre un droit ou affecter la santé, plus la vérification doit être sérieuse.

FICHE 21

Les 4 zones rouges : santé, argent, droit, administration

Dans ces domaines, l'IA peut vous aider à préparer des questions ou comprendre des termes, mais une réponse générique ne suffit pas pour une décision importante.

Utilisations raisonnables

- Santé : préparer les questions à poser au médecin, comprendre du vocabulaire général.
- Argent : expliquer un terme financier, préparer une liste de points à vérifier.
- Droit : expliquer un concept général, repérer les questions à poser à un professionnel.
- Administration : résumer une procédure, puis vérifier les conditions et délais sur le site officiel.

LA PHRASE DE SÉCURITÉ

« Aide-moi à comprendre et à préparer mes questions. Ne présente pas ta réponse comme un diagnostic, un conseil professionnel personnalisé ou une confirmation officielle. »

À RETENIR

L'IA peut préparer la conversation avec le bon interlocuteur ; elle ne remplace pas ce dernier.

50 prompts express à piocher selon le moment

Voici le cœur pratique de votre boîte à outils. Recopiez une phrase telle quelle, puis remplacez les éléments entre crochets.

1. Explique-moi [sujet] en 5 phrases simples.
2. Donne-moi un exemple de la vie quotidienne.
3. Explique-moi ce mot sans jargon : [mot].
4. Résume ce texte en 5 points.
5. Dis-moi seulement ce que je dois faire.
6. Transforme ceci en checklist.
7. Pose-moi 3 questions avant de répondre.
8. Explique étape par étape et attends entre les étapes.
9. Donne-moi les 3 erreurs les plus fréquentes à éviter.
10. Quelles informations de ta réponse dois-je vérifier ?
11. Corrige ce texte sans changer mon style.
12. Rends ce message plus chaleureux.
13. Rends ce message plus court et plus clair.
14. Prépare une réponse polie à ce message.
15. Transforme mes notes en courriel.
16. Donne-moi 3 versions : simple, chaleureuse, formelle.
17. Aide-moi à dire non avec tact.
18. Prépare un message de remerciement personnel.
19. Explique ce courrier et ce qu'on attend de moi.
20. Repère les dates, montants et actions dans ce texte.
21. Organise ces tâches sans surcharger ma journée.
22. Fais une liste de choses à emporter.
23. Prépare ma liste de courses par rayons.
24. Propose 3 repas avec [ingrédients].
25. Donne-moi 5 idées pour utiliser les restes de [aliment].

50 prompts express - suite

26. Prépare un menu simple pour [nombre] personnes.
27. Propose 10 activités pour un jour de pluie.
28. Trouve 5 idées de sorties tranquilles sur le thème [thème].
29. Aide-moi à préparer une journée avec mes petits-enfants de [âge].
30. Propose 5 idées de cadeaux à partir de ces goûts : [goûts].
31. Fais-moi une leçon de 10 minutes sur [sujet].
32. Pose-moi un petit quiz de 5 questions.
33. Corrige mon erreur et explique-la simplement.
34. Fais-moi réviser ce que je viens d'apprendre.
35. Apprends-moi 5 phrases utiles en [langue].
36. Fais une conversation très simple en [langue].
37. Compare [A] et [B] dans un tableau.
38. Donne avantages, limites et points à vérifier.
39. Explique les deux côtés de cette question sans choisir pour moi.
40. Aide-moi à préparer les questions à poser à [professionnel].
41. Prépare un voyage tranquille à [destination].
42. Prévois un plan B en cas de pluie ou fatigue.
43. Fais une checklist avant mon départ.
44. Quelles informations dois-je vérifier avant de réserver ?
45. Décris ce qui est clairement visible sur cette image.
46. Quels éléments personnels devrais-je masquer sur cette photo ?
47. Pose-moi des questions pour raconter le souvenir lié à cette photo.
48. Transforme mes souvenirs en récit sans inventer.
49. Analyse ce message suspect et liste les signaux d'alerte.
50. Relis ta réponse et sépare faits, incertitudes et suggestions.

Mon coffre de prompts personnels

Les prompts les plus précieux sont ceux qui correspondent à votre vie. Cette page est faite pour être complétée à la main ou dans Word.

MON PROMPT POUR ÉCRIRE

.....
.....

MON PROMPT POUR M'ORGANISER

.....
.....

MON PROMPT POUR APPRENDRE

.....
.....

MON PROMPT POUR MES LOISIRS / VOYAGES

.....
.....

LE PROMPT QUE JE VEUX TOUJOURS RETROUVER

.....
.....

À RETENIR

Un bon prompt personnel peut devenir un petit outil que vous réutilisez pendant des mois.

FICHE 24

La méthode des 5 doigts

Si vous ne retenez qu'une méthode, retenez celle-ci. Votre main suffit comme aide-mémoire.

Un doigt = un réflexe

1. DEMANDER - Je dis ce que je veux avec mes mots.
2. PRÉCISER - J'ajoute le contexte ou mes contraintes.
3. PROTÉGER - Je retire les données inutiles.
4. VÉRIFIER - Je contrôle ce qui compte vraiment.
5. DÉCIDER - Je garde le dernier mot.

LA PHRASE À GARDER

L'IA propose. Je questionne. Je vérifie. Je décide.

À RETENIR

Cette méthode fonctionne pour presque tous les usages de l'IA au quotidien.

CARTE DE SECOURS

1. Je dis ce que je veux.
2. Je demande une explication simple.
3. Je ne partage pas de données inutiles.
4. Je vérifie les informations importantes.
5. Je garde la décision finale.

Phrase SOS : « Guide-moi une étape à la fois. »

Conseil : photographiez cette page ou imprimez-la séparément.

CARTE ANTI-ARNAQUE

STOP si un message crée de l'urgence.

NE CLIQUEZ PAS pour vérifier.

NE DONNEZ PAS mot de passe, code ou données bancaires.

RETROUVEZ vous-même le site ou numéro officiel.

VÉRIFIEZ par un autre canal.

Urgence + argent + données personnelles =
prudence maximale.

Conseil : photographiez cette page ou imprimez-la séparément.

CARTE DU PROMPT UNIVERSEL

« Aide-moi à [objectif].

Voici ma situation : [contexte].

Mes contraintes : [contraintes].

Pose-moi les questions nécessaires une par une.

**Puis propose une réponse simple, concrète et
étape par étape.**

Signale ce qui doit être vérifié. »

Conseil : photographiez cette page ou imprimez-la séparément.

Votre boîte à outils est faite pour vivre

Cochez, annotez, photographiez, recopiez les prompts qui vous servent vraiment. Ajoutez vos propres formulations. Une boîte à outils devient précieuse non pas parce qu'elle contient beaucoup d'outils, mais parce que vous savez exactement lequel saisir au bon moment.

VOTRE PETIT RITUEL

Quand une tâche vous semble pénible, confuse ou répétitive, posez-vous cette question : « Est-ce que l'IA pourrait m'aider à comprendre, commencer, organiser ou préparer ? »

Vous n'avez pas besoin de devenir expert en intelligence artificielle. Il suffit d'apprendre à vous en servir comme d'un assistant : avec curiosité, prudence et votre propre jugement.

Daniel J. Nussbaum