

**UFM**

UNION DES FEMMES  
MONÉGASQUES

# Le cadeau de l'UFM

LES RESSOURCES  
DE LA SOIRÉE

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE  
SOIRÉE 2  
21 OCTOBRE 2026

Nous avons rassemblé  
ici les idées essentielles,  
les repères pratiques et  
les prompts que vous  
pourrez réutiliser, tester  
et adapter à vos propres  
besoins.

*Bonne exploration !*  
♡



LIA  
♡

Des idées  
d'aujourd'hui  
pour demain  
♡

LE CADEAU DE L'UFM

# Ce que nous aimerions que vous osiez après cette soirée

La première soirée ouvrait le champ des possibles. Cette fois, place aux essais !  
Voici ce que vous pourrez refaire chez vous, à votre rythme.

## 01 Dialoguer avec l'IA

Choisir Chat ou Work, écrire ou dicter un message, puis préciser votre demande quand la réponse ne vous convient pas.

## 02 Adapter l'outil à vos habitudes

Comprendre les réglages, voir ce que chaque option change, puis choisir ce qui vous convient.

## 03 Partir de vos propres envies

Reprendre un prompt, l'adapter à une situation réelle et demander des corrections pour obtenir quelque chose d'utile.

### LES REPÈRES DE LA PREMIÈRE SOIRÉE RESTENT UTILES

Choisir ce que l'on partage, vérifier les faits importants et garder la décision finale.

*Vous pouvez essayer, corriger et recommencer.*



LE CADEAU DE L'UFM

# Retrouver une fiche

## *le sommaire*

### 1 • LES PREMIERS GESTES

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Osez commencer                 | 4  |
| Chat ou Work                   | 5  |
| Votre écran                    | 6  |
| Dicter ou parler               | 7  |
| Une première question          | 8  |
| Poursuivre la conversation     | 9  |
| Une recette à adapter          | 10 |
| Une nouvelle conversation      | 11 |
| Une image n'est pas une preuve | 12 |
| Votre choix face aux images    | 13 |
| Prendre ou joindre une photo   | 14 |
| Modifier une image             | 15 |

### 2 • LES RÉGLAGES

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Ouvrir les paramètres           | 16 |
| Le style et le ton              | 17 |
| Affiner les réponses            | 18 |
| La mémoire                      | 19 |
| Les instructions personnelles   | 20 |
| Réponses rapides et suggestions | 21 |
| Le contact de confiance         | 22 |
| La réserve d'utilisation        | 23 |
| Les plugins et connexions       | 24 |

### 3 • LES PROMPTS ET LES BONUS

|                              |    |                                    |    |
|------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Les prompts à garder         | 25 | Comparer deux ateliers             | 31 |
| Traduire en monégasque       | 26 | Annuler un dîner avec tact         | 32 |
| L'alter ego vestimentaire    | 27 | Organiser un vide-dressing         | 33 |
| Repérer une compétence       | 28 | Vérifier des conseils de jardinage | 34 |
| Votre super-pouvoir          | 29 | Trouver un premier usage utile     | 35 |
| Lire un programme d'activité | 30 |                                    |    |

*Chaque fiche peut se lire à votre rythme.*



1 • LES PREMIERS GESTES

# Osez commencer *un geste à la fois*

Vous n'avez pas besoin de connaître les bons mots. Une question, une envie, un petit problème du quotidien : cela suffit pour commencer.

## 01 • VOS PREMIERS MESSAGES

Trouver le cadre où taper votre message, ou dicter si vous préférez, puis envoyer. Poser une première question et préciser votre demande.

## 02 • LA CONVERSATION

Rebondir sur la réponse, demander un autre exemple, raccourcir ou changer de direction. Ouvrir une nouvelle conversation pour un nouveau sujet.

## 03 • LES IMAGES

Réfléchir à ce qu'on veut faire, prendre ou joindre une photo, demander une modification puis regarder le résultat de près.

## POUR RETROUVER LA SUITE

Les réglages commencent page 16. Les prompts à copier commencent page 25.

*Le premier message n'a pas besoin d'être parfait.*



1 • LES PREMIERS GESTES

# Chat ou Work ?

## *Deux façons d'utiliser ChatGPT*

Les deux mots en haut de l'écran désignent deux façons d'utiliser ChatGPT. **Work** signifie « travail », mais peut aussi servir à vos projets personnels.

### CHAT • POUR ÉCHANGER

Poser une question, comprendre une explication, chercher des idées ou retravailler un petit texte.

**Exemple :** « Propose-moi trois idées de sortie, puis aide-moi à choisir selon mes envies. »

### WORK • POUR CONFIER UNE TÂCHE

Préparer un résultat à relire : un document, un tableau, une présentation ou une recherche en plusieurs étapes. Work peut utiliser vos fichiers et les outils que vous avez autorisés.

**Exemple :** « À partir de ces notes, prépare une fiche de deux pages que je pourrai corriger. »

### COMMENT CHOISIR ?

Touchez **Chat** ou **Work** dans le sélecteur visible en haut de votre écran. Dans Work, décrivez le résultat attendu et joignez les éléments utiles. Vous pouvez suivre l'avancement et demander des corrections.

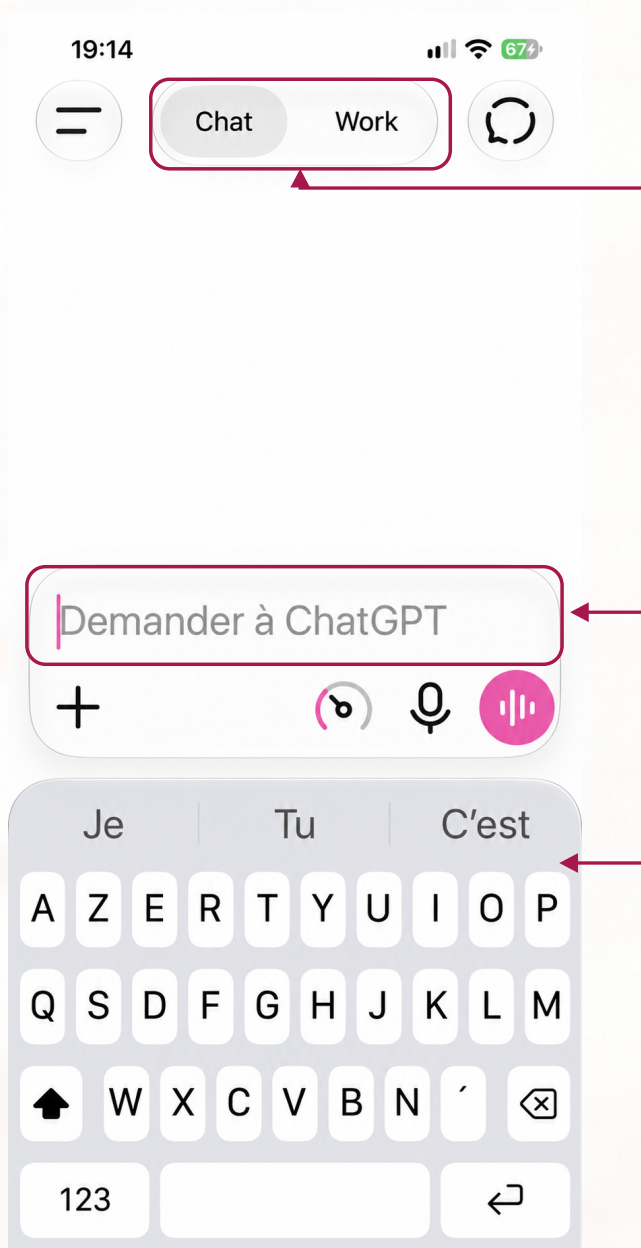
Aide officielle : Chat ou Work

*Une question à explorer ou un résultat à préparer ?*



1 • LES PREMIERS GESTES

# Votre écran *votre premier message*



Exemple iPhone avant saisie.

## 01 Choisissez Chat ou Work.

Touchez **Chat** pour échanger, ou **Work** pour préparer un document ou une tâche en plusieurs étapes.

## 02 Touchez le cadre où écrire.

Il porte les mots « **Demander à ChatGPT** ». C'est ici que commence votre message. Le clavier s'ouvre.

## 03 Écrivez votre demande.

Par exemple :  
« Propose-moi une sortie. »

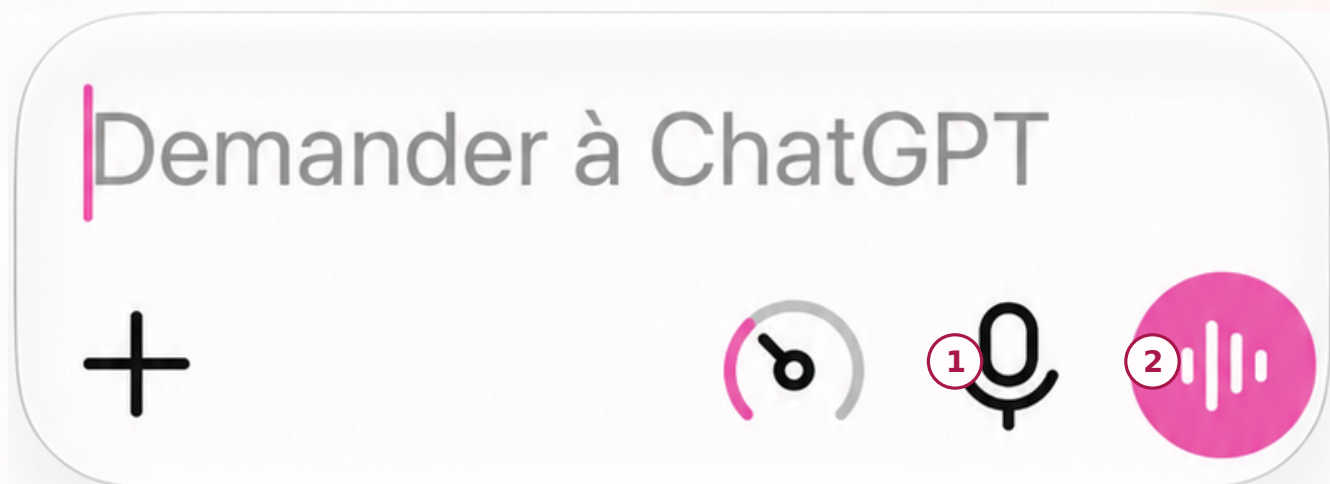
## 04 Relisez, puis envoyez.

Le bouton d'envoi ↑ apparaît après la saisie. Touchez-le.

*Je choisis le mode, j'écris, puis j'envoie.*

1 • LES PREMIERS GESTES

# Vous préférez parler ? *dicter ou échanger à voix haute*



- 01 Touchez le petit microphone (repère 1).**  
Au premier essai, autorisez le micro si l'application le demande.
- 02 Dictez, puis arrêtez l'enregistrement.**  
Vos paroles deviennent du texte.
- 03 Relisez, puis envoyez.**  
Corrigez les mots si besoin, puis touchez la flèche d'envoi.

## LE BOUTON ROND (REPÈRE 2) : LE MODE VOCAL

Vous parlez à l'IA et elle peut répondre à voix haute. Touchez le bouton rond pour commencer, puis le bouton de fin affiché pour arrêter.

**Pour choisir une voix :** ouvrez Paramètres → Voix, écoutez les propositions et choisissez celle qui vous plaît.

*Je dicte et je relis, ou je dialogue à voix haute.*

1 • LES PREMIERS GESTES

# Une première question *puis un peu de contexte*

Un **prompt**, c'est simplement le message que vous adressez à l'IA : une question, une consigne ou une demande.

**POUR ESSAYER**

Quelle heure est-il à Tokyo ?

C'est une information qui change. Regardez si la réponse s'appuie sur une recherche ou un outil à jour, puis vérifiez si l'heure compte pour vous.

**POUR CONSTRUIRE LA RÉPONSE ENSEMBLE**

Propose-moi une sortie. Pose-moi d'abord une seule et unique question.

Répondez à sa question. L'IA pourra ensuite tenir compte de vos envies, de votre lieu, de votre temps ou de votre budget.

**À RETENIR**

Vous pouvez lui demander de poser **une seule question à la fois** et d'attendre votre réponse.

*Une demande simple ouvre la conversation.*



# Continuez la conversation

Une réponse ne vous ressemble pas ? Dites-le.  
Vous pouvez préciser, corriger, demander une autre idée.  
Le premier prompt est un point de départ.



01

Pour commencer

Propose-moi une sortie.  
Pose-moi d'abord une seule  
et unique question.



02

Trop vague ?

« Donne-moi trois propositions  
concrètes. »

Puis, précisez ce qui compte pour vous.



03

Pas adaptée  
à vos envies ?

« À Monaco, à pied, avec  
un budget de 20 €. »  
Gardez la même conversation tant que vous  
poursuivez la même idée.



04

Trop longue ?

« En cinq lignes,  
avec l'essentiel. »

Changez de sujet ?  
Ouvrez-en une nouvelle.

*Une relance suffit parfois à tout changer.*



JE PRÉCISE → JE RELANCE → JE CORRIGE → J'AJUSTE

1 • LES PREMIERS GESTES

# Une recette avec ce que vous avez *puis une petite contrainte*

Voici un autre exemple pour refaire l'exercice de la soirée, avec **un repas froid**. Adaptez les ingrédients à ce que vous avez.

## VOTRE PREMIÈRE DEMANDE

J'ai des tomates, des œufs et du pain. Propose-moi une idée de repas froid.

## ATTENDEZ LA RÉPONSE

Lisez la recette proposée. Puis ajoutez une précision, **dans la même conversation** :

## VOTRE RELANCE

Nous serons quatre. Adapte les quantités et donne-moi une liste de ce qui manque.

## CE QUE VOUS VENEZ DE FAIRE

Vous avez ajouté une contrainte. L'IA peut reprendre sa proposition pour l'adapter à votre situation, sans tout recommencer.

*Une précision suffit pour adapter la recette.*



1 • LES PREMIERS GESTES

# Un nouveau sujet ?

## *Une nouvelle conversation*

Pour continuer une sortie ou corriger une image, gardez la même conversation. Pour passer à un autre sujet, ouvrez-en une nouvelle.



- 01 Ouvrez le menu (repère 1).**  
Touchez les **deux traits en haut à gauche**, sur l'image de gauche.
- 02 Ouvrez une nouvelle conversation (repère 2).**  
Sur la capture de droite, c'est le **bouton rose avec le crayon**. Le mot « Chat » est le libellé affiché dans cette version de l'application.
- 03 Écrivez votre nouvelle demande.**  
Vous repartez sur un nouveau sujet. La conversation précédente reste dans l'historique.

### SUR ORDINATEUR

Repérez **Nouvelle conversation** ou le bouton avec un crayon dans le menu.

*Même sujet : je poursuis. Nouveau sujet : nouvelle conversation.*

1 • LES PREMIERS GESTES

# Une image n'est pas une preuve *même quand elle semble vraie*

Sur les réseaux sociaux, une image peut être retouchée... ou **inventée de toutes pièces** par une IA, sans aucune photo de départ.



Exemple de changement de décor montré pendant la soirée.

## TRÈS RÉALISTE NE VEUT PAS DIRE RÉEL

Un lieu, une scène ou une personne peuvent sembler parfaitement crédibles et pourtant n'avoir jamais existé ainsi. Une légende convaincante ne prouve rien non plus.

## LE BON RÉFLEXE

Cherchez qui publie l'image et d'où elle vient. Retrouvez le contexte, la date et une autre source fiable. Si vous ne pouvez pas confirmer, gardez le doute et ne la partagez pas comme un fait.

*Avant d'y croire, je vérifie. Avant de partager, aussi.*

1 • LES PREMIERS GESTES

# Une image peut changer *votre choix reste le vôtre*



Changer un décor peut être amusant. Une image très crédible peut aussi montrer une scène qui n'a jamais eu lieu.

## LES DEUX QUESTIONS DE LA SOIRÉE

### Je peux le faire...

Est-ce que je veux le faire ?

Est-ce que je vais le faire ?

## AVANT DE PARTAGER

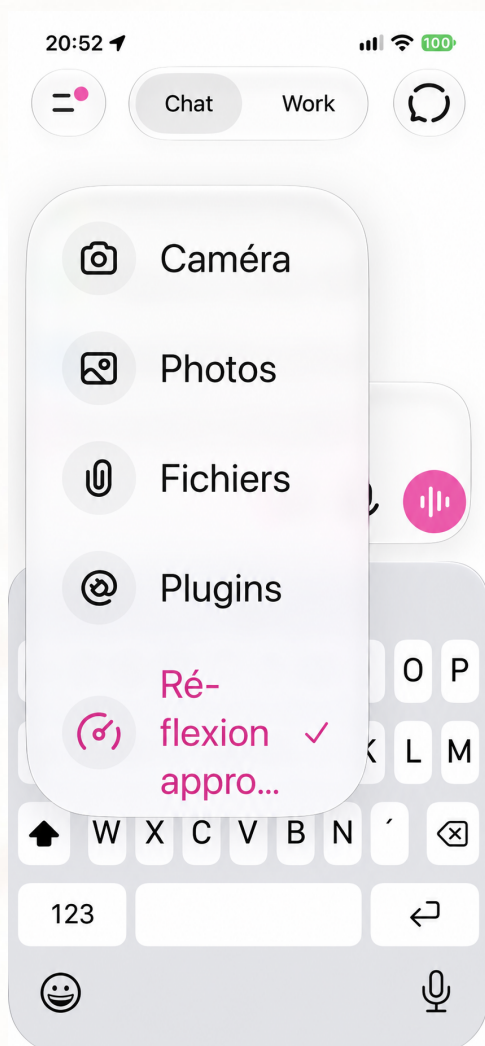
Vérifiez les personnes visibles et leur accord. Si la modification peut tromper, dites que l'image a été retouchée avec l'IA. Pour essayer, une photo d'objet suffit.

*Pouvoir le faire ne suffit pas à décider de le faire.*



1 • LES PREMIERS GESTES

# Prendre une photo *ou en choisir une*



- 01 **Touchez le signe +.**  
Il se trouve près de la zone où vous écrivez.
- 02 **Pour prendre une photo maintenant...**  
Choisissez **Caméra**. Photographiez un objet, par exemple une chaise. Confirmez la photo si l'application vous le demande.
- 03 **Pour choisir une photo déjà prise...**  
Choisissez **Photos**. Sélectionnez l'image souhaitée dans votre photothèque.
- 04 **Ajoutez une consigne et envoyez.**  
Attendez que l'image apparaisse dans votre message. Écrivez ce que vous voulez en faire, puis touchez le bouton d'envoi.

## SUR ORDINATEUR

Le + ou le trombone permet d'ajouter une image depuis vos fichiers.

*Je joins l'image, puis j'explique ce que je veux.*

1 • LES PREMIERS GESTES

# Dites ce qui change *et ce qui doit rester*

## AVEC LA PHOTO DE LA CHAISE

Joignez votre photo, puis demandez une seule modification.

### COPIEZ CE PROMPT

Change seulement la couleur de cette chaise : mets-la en vert. Conserve sa forme, sa matière, son emplacement et le reste de la photo.

## AVEC UNE IMAGE DÉJÀ ENREGISTRÉE

Joignez l'image depuis Photos, puis changez son décor.

### COPIEZ CE PROMPT

Change uniquement l'arrière-plan de cette image : place la scène sur une plage au coucher du soleil. Conserve le sujet principal, ses vêtements, sa pose et les objets.

## REGARDEZ LE RÉSULTAT DE PRÈS

L'IA peut modifier aussi un détail que vous vouliez conserver. Dans la même conversation : « Tu as changé [ce détail]. Remets-le comme dans l'original et garde le nouveau fond. »

*Une modification précise est plus facile à vérifier.*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# On ouvre le capot ?

## *Les réglages à votre rythme*

Les réglages adaptent l'outil à vos habitudes. Vous pouvez garder les choix de départ ou essayer ce qui vous convient.



**01 • Les deux traits = le menu**

Sur iPhone, touchez ce bouton **en haut à gauche**. Il ouvre le panneau sur le côté.



**02 • La roue dentée = les paramètres**

Dans le menu ouvert, cherchez cette petite roue, ou touchez votre profil si c'est lui qui apparaît.

**03 • CHOISISSEZ UNE RUBRIQUE**

Personnalisation, Mémoire, Général, Voix, Plugins... Les pages suivantes expliquent à quoi servent ces réglages.

**SUR ORDINATEUR**

Ouvrez le menu de votre profil, puis **Paramètres** ou **Personnalisation**, selon les choix affichés.

*Vos préférences peuvent évoluer. Vos réglages aussi.*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# La manière de répondre

## *le style et le ton*

Dans **Paramètres** → **Personnalisation**, ouvrez **Style et ton des réponses**. Ce choix change la manière de s'exprimer.

Style et ton des réponses

Efficace ⚡

Touchez le nom du style affiché, ici « **Efficace** », pour ouvrir la liste.

**Professionnel** : Courtois et précis.

**Chaleureux** : Naturel et engageant.

**Spontané** : Franc et bienveillant.

**Efficace** : Direct, avec moins de détours.

### COMMENT CHOISIR ?

Posez la même question avec deux styles. Gardez celui dont la façon de parler vous convient. Vous pourrez le changer quand vous voulez.

*Le bon ton, c'est celui qui vous convient.*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Un peu plus, un peu moins *affinez les réponses*

Sous le style, dans **Personnalisation**, vous pouvez ajuster quelques détails. Touchez la valeur à droite du réglage, par exemple « **Par défaut** ».

## CHALEUR

Plus : un ton plus accueillant. Moins : un ton plus neutre.

## ENTHOUSIASME

Plus : des réactions plus expressives. Moins : un ton plus calme.

## ÉMOJIS

Plus ou moins de petits symboles dans les réponses.

## MISE EN PAGE ET VISUELS

Plus de titres, de listes ou de tableaux quand c'est utile, ou davantage de texte suivi.

### POUR ESSAYER

Vous trouvez les réponses trop enthousiastes ? Ouvrez **Enthousiasme**, choisissez **Moins**, puis reposez une question. Vous préférez le résultat de départ ? Revenez à **Par défaut**.

Aide officielle : Caractéristiques des réponses

*Un seul changement suffit pour faire un essai.*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Faut-il activer la mémoire ? *à vous de choisir*

Ouvrez **Paramètres** → **Personnalisation** → **Mémoire**. Commencez par choisir si vous souhaitez l'utiliser. Les interrupteurs affichés peuvent varier selon votre compte.

## SI VOUS L'ACTIVEZ

L'IA peut retenir des préférences et des éléments de contexte pour les réutiliser dans une prochaine conversation. Cela vous évite de tout réexpliquer. Elle ne retient pas tout.

## SI VOUS LA DÉSACTIVEZ

Vous pouvez continuer à utiliser l'IA. Vous redonnerez les informations utiles lorsque vous en aurez besoin. L'IA peut toujours suivre ce que vous venez de dire dans la conversation en cours.

## UN EXEMPLE CONCRET

Vous dites : « Retiens que je préfère les sorties à pied à Monaco, avec un budget de 20 €. » Lors d'une prochaine demande de sortie, cette préférence peut aider à adapter les idées.

## POUR SAVOIR CE QUI EST RETENU

Demandez : « **Que retiens-tu de moi ?** » Puis consultez la rubrique Mémoire pour relire les éléments retenus et corriger ou retirer ceux que vous souhaitez.

*Vous choisissez ce que vous souhaitez laisser retenir.*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Pour ne pas tout répéter *vos instructions personnelles*

Après avoir choisi d'activer ou non la mémoire, vous pouvez donner des **consignes stables sur la manière de vous répondre**.

## UN EXEMPLE CONCRET

Vous trouvez les explications trop compliquées et les réponses trop longues.  
Vous pouvez enregistrer ceci :

**« Réponds-moi en français, avec des mots simples. Donne-moi d'abord l'essentiel. Pour une manipulation, guide-moi étape par étape et attends que je te dise quand je suis prête à continuer. »**

## CE QUE CELA CHANGE

Lors d'une prochaine demande, l'IA pourra suivre cette façon de vous aider sans que vous répétiez toute la consigne.

## COMMENT FAIRE ?

Ouvrez **Paramètres → Personnalisation → Instructions personnalisées**. Écrivez vos préférences, puis enregistrez si un bouton le propose.

## ET POUR UNE SEULE DEMANDE ?

Écrivez simplement la consigne dans votre message : « Cette fois, donne-moi une réponse très détaillée. »

*Dites comment vous aimez être aidée.*



## 2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Aller vite, avoir une idée *réponses rapides et suggestions*

### RÉPONSES RAPIDES

Ce réglage permet parfois une réponse fondée sur les connaissances générales, sans personnalisation ni mémoire.

#### ACTIVÉ OU DÉACTIVÉ ?

**Activé :** l'outil peut utiliser ces réponses rapides.

**Désactivé :** vous écartez ce mode. Cela ne garantit pas une recherche web ni une réponse plus exacte.

### PROMPTS SUGGÉRÉS

L'application peut proposer des idées de demandes, notamment en s'appuyant sur les plugins connectés.

#### ACTIVÉ OU DÉACTIVÉ ?

**Activé :** vous acceptez ces suggestions.

**Désactivé :** vous préférez saisir vos propres demandes sans ces propositions.

### COMMENT FAIRE ?

Dans **Personnalisation**, touchez l'interrupteur du réglage que vous voulez modifier.



*Une suggestion est une proposition, jamais une obligation.*

## 2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Un appui dans la vie réelle *le contact de confiance*

Cette fonction facultative permet de choisir une personne majeure de confiance pour vous soutenir dans un moment très difficile.

Si vos messages évoquent une détresse profonde et un risque grave pour votre vie, une équipe formée vérifie la situation. Si elle juge l'alerte nécessaire, ChatGPT prévient la personne choisie pour l'inviter à prendre de vos nouvelles.

| Votre choix                   | Ce que cela change                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Ne pas en désigner            | La fonction reste sans contact désigné.                     |
| Inviter une personne          | Elle doit accepter l'invitation pour devenir votre contact. |
| Changer ou retirer le contact | Vous gérez ce choix dans les paramètres.                    |

**01 Ouvrez Paramètres → Contact de confiance.**  
Lisez les explications affichées.

**02 Si vous le souhaitez, choisissez une personne.**  
Parlez-en avec elle, renseignez les coordonnées demandées puis vérifiez qu'elle a accepté l'invitation.

La personne ne reçoit pas l'accès à vos conversations. Ce dispositif n'est pas un service d'urgence. Il n'est actuellement pas disponible dans le mode vocal.

*Une personne choisie par vous, qui accepte ce rôle.*



2 · LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# Quand la réserve baisse *patience... ou tirelire ?*

Dans **Paramètres** → **Utilisation**, regardez le **pourcentage restant** et la date de remise à zéro.

Limite hebdomadaire

Réinitialisation dans 6j et 18h

95 % restants

## 95 % OU 2 % : CE N'EST PAS LA MÊME CHOSE

**95 % restants** : vous avez encore une bonne réserve.

**2 % restants** : vous approchez de la limite. L'outil peut bientôt vous demander de faire une pause.

## QUAND LA RÉSERVE EST ÉPUISÉE

Vous pouvez **attendre la remise à zéro**, à la date indiquée. La patience permet de reprendre sans dépense supplémentaire.

## SI VOUS SOUHAITEZ CONTINUER TOUT DE SUITE

Vous pouvez regarder le prix pour **ajouter des crédits ou augmenter votre forfait**, selon les options proposées. À vous de voir si le travail à terminer vaut la dépense.

*Parfois, il faut attendre...  
et parfois, cela vaut le coup de casser sa tirelire !*



2 • LES RÉGLAGES, À VOTRE CHOIX

# L'IA peut aller plus loin *grâce aux plugins*

Un **plugin** fait le lien entre une IA et une autre application. Il lui permet d'accéder à des informations ou d'agir dans ce service, selon les fonctions et les accès que vous autorisez.

## UN EXEMPLE TRÈS CONCRET

Sans lien avec votre agenda, l'IA peut vous proposer un programme.

Avec un plugin d'agenda connecté, elle peut aussi **consulter vos disponibilités ou préparer un rendez-vous**, si ce plugin le permet et si vous l'avez autorisé.

## À QUOI CELA SERT ?

À faire quelque chose qui demande l'accès à une autre application : retrouver un fichier dans Drive, travailler avec Canva ou utiliser un agenda, par exemple.

## OÙ LES TROUVER ?

Ouvrez **Paramètres** → **Plugins**, ou **Apps** selon votre version. Choisissez une application dont vous avez besoin et regardez ce qu'elle permet.

## VOUS GARDEZ LE CHOIX

Lisez les accès demandés avant de connecter votre compte. Vous pouvez utiliser l'IA sans installer de plugin.

*Un lien avec une autre application, pour un besoin concret.*



### 3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# À vous de jouer *les prompts à garder*

Copiez le texte d'un prompt, collez-le dans le cadre de message et envoyez-le. Répondez ensuite aux questions, à votre rythme.

#### POUR VARIER VOS ESSAIS

**Créer** : inventer votre alter ego vestimentaire et son affiche.

**Vous découvrir autrement** : reconnaître un savoir-faire, ou imaginer un super-pouvoir.

**Lire avec attention** : retrouver les informations d'un programme d'activité.

| Votre envie                                        | La fiche |
|----------------------------------------------------|----------|
| Traduire en monégasque avec une source             | 26       |
| Créer une affiche vestimentaire                    | 27       |
| Repérer une compétence · Inventer un super-pouvoir | 28 et 29 |
| Retrouver les informations d'un programme          | 30       |
| Choisir un atelier · Annuler un dîner avec tact    | 31 et 32 |
| Préparer un vide-dressing · Vérifier des conseils  | 33 et 34 |
| Trouver un premier usage utile                     | 35       |

Les fiches bonus proposent de nouvelles situations à essayer. Retrouvez tous les prompts sur le site de l'UFM.

[www.ufm.mc/prompts-ia/](http://www.ufm.mc/prompts-ia/)

*Une idée à essayer, puis une conversation à poursuivre.*



3 · LES PROMPTS À ESSAYER

# Lia et le monégasque

## *le retour !*

### À QUOI ÇA SERT ?

Demander une traduction en indiquant une source précise, puis distinguer ce qui a été vérifié de ce qui reste incertain.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Traduis en monégasque : « Bonjour à toutes et à tous et bienvenue ! »

Pour t'aider, consulte le dictionnaire français-monégasque disponible sur le site du Comité national des traditions monégasques.

Précise ce que tu as réellement pu vérifier dans cette source et signale les éventuelles incertitudes. Si tu ne peux pas consulter le dictionnaire, dis-le clairement.

### POUR POURSUIVRE

Ouvrez la source indiquée et comparez les éléments cités. Une réponse qui reconnaît une incertitude vous aide à savoir ce qu'il reste à vérifier.

*Une source précise, et le droit de dire « je ne sais pas ».*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

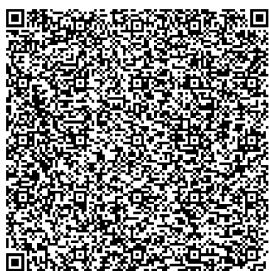
# Votre alter ego vestimentaire

## *une affiche pour s'amuser*

Choisissez un personnage homme ou femme, puis répondez à quatre questions, une à la fois. Après votre accord sur le style proposé, l'IA crée votre affiche.

### LE PROMPT DU QR CODE DE LA SOIRÉE

Jeu : découvre mon alter ego vestimentaire. Demande d'abord si le personnage de l'affiche sera un homme ou une femme et attends. Pose ensuite 4 questions amusantes, une à la fois, avec 4 choix A-D ou une réponse libre. Première question : une veste magique (A élégante, B colorée, C confortable, D spectaculaire). Adapte les suivantes à mes réponses, sans stéréotypes ni questions sur le corps, l'âge ou le budget. Invente un nom drôle et décris son style. Demande mon accord, puis crée une affiche illustrée joyeuse avec son nom et une devise, sans mon visage.



### Pour jouer directement

Scannez ce QR code, ou utilisez le lien ci-dessous. Dans ChatGPT, envoyez le message prérempli pour commencer.

### Ouvrir le jeu dans ChatGPT

*Vos goûts, un personnage et une affiche pleine de caractère.*



### 3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Une compétence *que vous utilisez déjà*

## À QUOI ÇA SERT ?

Repérer un savoir-faire à partir d'un exemple réel, puis essayer un usage de l'IA qui le prolonge.

### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Aide-moi à repérer une compétence que j'utilise sans forcément m'en rendre compte.

Pose-moi trois questions simples, une à la fois, sur des choses que je fais dans mon quotidien, sans questions intimes. Attends chaque réponse avant de continuer. Demande-moi au moins un exemple concret.

Puis propose une compétence que cet exemple pourrait révéler et explique pourquoi, sans flatterie. Demande-moi si je m'y reconnais et attends ma réponse.

Après ma réponse, propose une petite expérience pour mettre cette compétence à l'œuvre avec l'IA.

## POUR POURSUIVRE

Vous pouvez répondre : « Je ne me reconnais pas dans cette proposition. Voici ce que je voulais dire... » Une hypothèse de l'IA se discute ; elle ne vous définit pas.

*Un exemple concret vaut mieux qu'une étiquette.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Votre super-pouvoir

## *une affiche pour s'amuser*

### À QUOI ÇA SERT ?

Faire apparaître une qualité du quotidien, puis l'illustrer avec un personnage fictif.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Aide-moi à découvrir un super-pouvoir dans mon quotidien. Pose-moi trois questions simples, une à la fois, sans questions intimes. Attends ma réponse avant de poser la suivante.

À partir de mes réponses, propose un super-pouvoir avec un nom amusant. Explique sur quels exemples tu t'appuies, sans flatterie exagérée. Demande-moi si cela me ressemble et attends ma confirmation ou mes corrections.

Puis crée une affiche de super-héros ou super-héroïne fictive, en bande dessinée adulte, drôle, colorée et dynamique. Illustre mon pouvoir avec un personnage expressif, un costume original et une scène amusante. Ajoute le nom du super-pouvoir et une courte devise. N'utilise ni ma photo ni mon visage.

### POUR POURSUIVRE

Pour changer le résultat : « Garde ce pouvoir et cette idée. Je préfère un dessin plus adulte, un humour plus marqué et un titre plus lisible. »

*Racontez, confirmez, puis laissez place à l'imagination.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Un programme d'activité ? *retrouvez les informations utiles*

## 01 **Retrouvez votre fichier.**

Sur iPhone : + → Fichiers. Sur ordinateur : + ou trombone, puis le fichier enregistré.

## 02 **Joignez-le au message.**

Attendez de voir le document dans la zone de saisie, puis posez votre question.

### **COPIEZ ET COMPLÉTEZ**

Je joins un programme d'activité. Retrouve la date, l'heure, le lieu et les modalités d'inscription.

Pour chaque information, donne la page du PDF et un court passage exact qui la justifie.

Si une information manque, signale-le sans l'inventer. Présente le résultat simplement, pour que je puisse le vérifier dans le document.

### **LE GESTE INDISPENSABLE**

Ouvrez vous-même les pages indiquées et relisez autour du passage. Un numéro de page ou une citation peut être erroné. Pour essayer, choisissez une notice ou un document sans informations confidentielles.

*La réponse aide à lire. Le document reste la référence.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Vous hésitez ?

## *Comparez sans déléguer votre choix*

### À QUOI ÇA SERT ?

Sortir d'un choix qui tourne en rond, en mettant vos critères et les compromis à plat.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

J'hésite entre suivre un atelier photo ou un atelier de dessin. Mon budget me permet une seule inscription. Aide-moi à décider sans décider à ma place. Pose-moi 3 questions maximum, une à la fois, pour comprendre ce qui compte vraiment pour moi.

Ensuite :

- compare mes options ;
- montre-moi leurs avantages et leurs inconvénients ;
- signale ce que je semble privilégier, en le présentant comme une hypothèse à confirmer ;
- termine par la question qui devrait m'aider à trancher.

Ne choisis pas à ma place. Commence directement par la première question.

### POUR POURSUIVRE

« Ajoute ce critère : [votre critère]. Qu'est-ce que cela change ? » Vous pouvez aussi demander ce qui manque pour comparer honnêtement les options.

*L'IA éclaire les options. Le choix vous appartient.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Les mots sont difficiles ?

## *Trouvez le ton qui vous ressemble*

### À QUOI ÇA SERT ?

Écrire clairement sans être inutilement blessant, puis garder votre façon de parler.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Je dois annuler ma participation à un dîner chez une amie. Je veux la prévenir avec tact, sans inventer d'excuse. Pose-moi 3 questions maximum, une à la fois, pour comprendre la situation, ma relation avec cette personne et ce que je veux obtenir.

Ensuite, écris-moi 3 versions courtes :

- une douce ;
- une directe ;
- une ferme mais correcte.

Explique-moi en une phrase ce qui change entre les trois et laisse-moi choisir celle que nous améliorerons.

Commence directement par la première question.

### POUR POURSUIVRE

« Je préfère la deuxième version, mais garde mes mots et enlève les formules trop solennelles. » Relisez le message et vérifiez les faits avant de l'envoyer vous-même.

*Des propositions de mots, pour un message qui reste le vôtre.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Trop de choses en tête ?

## *Déposez-les avant de trier*

### À QUOI ÇA SERT ?

Mettre de l'ordre dans vos idées et construire un plan qui tient dans votre vraie journée.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Je prépare un vide-dressing : trier les vêtements, prévoir les portants, fixer les prix, préparer la monnaie, annoncer la date... Je vais compléter cette liste dans le désordre.

Quand j'ai fini, aide-moi à :

- regrouper ce qui va ensemble ;
- distinguer l'urgent de l'important ;
- repérer ce qui peut attendre, être délégué ou supprimé ;
- construire un plan d'action simple et réaliste.

Ne me donne pas une liste interminable. Commence par me demander de vider ma tête librement, puis attends que je te dise « j'ai fini » avant d'organiser quoi que ce soit.

### POUR POURSUIVRE

« Je n'ai que 30 minutes aujourd'hui. Propose-moi trois premières actions, et garde le reste pour plus tard. » La dictée peut être pratique pour commencer.

*D'abord déposer. Ensuite seulement, organiser.*



3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Une réponse à vérifier ?

## *Demandez un regard critique*

### À QUOI ÇA SERT ?

Repérer les zones fragiles d'une réponse, avant de vérifier les points importants dans des sources fiables.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Tu viens de me proposer des conseils pour entretenir une plante sur mon balcon. Relis cette réponse avec un regard critique.

Sépare clairement :

- ce qui est certain ;
- ce qui est probable mais à vérifier ;
- ce qui est une hypothèse ou une interprétation ;
- ce qui pourrait être faux, incomplet ou dépendre du contexte.

Pour les points importants, dis-moi ce qu'il faudrait vérifier et où chercher.

Ne défends pas ta réponse : cherche ses faiblesses.

### POUR POURSUIVRE

Demandez les sources et ouvrez-les vous-même : confirment-elles le point précis ? Sont-elles à jour ? L'autocritique de l'IA peut elle aussi se tromper ; elle ne remplace pas cette vérification.

*Une réponse qui se corrige mérite encore d'être vérifiée.*



### 3 • LES PROMPTS À ESSAYER

# Et dans votre quotidien ?

## *Trouvez ce qui vous servirait*

### À QUOI ÇA SERT ?

Faire émerger des usages concrets à partir de vos activités, plutôt qu'une liste toute faite.

#### COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Je voudrais utiliser l'IA pour alléger ma semaine : préparer mes repas, répondre à mon courrier ou reprendre l'anglais. Aide-moi à trouver un premier essai qui me serait utile. Pose-moi 4 questions maximum, une à la fois, sur ce qui me prend du temps, m'agace, se répète ou que je repousse, dans ma vie personnelle et, si j'en ai une, professionnelle.

Ensuite, propose-moi 5 usages très concrets de l'IA adaptés à mes réponses, du plus utile au plus inattendu. Pour chacun : ce que je pourrais lui demander et ce que cela pourrait m'apporter.

Pour le travail, ne propose que des usages compatibles avec les règles de mon entreprise, avec l'accord de ma hiérarchie si nécessaire, et sans données confidentielles.

Commence directement par la première question.

### POUR POURSUIVRE

« Je choisis cette idée : [l'idée]. Aide-moi à faire un premier essai de dix minutes. De quoi as-tu besoin pour commencer ? »

*Un petit essai utile peut devenir une nouvelle habitude.*

