

UFM

UNION DES FEMMES
MONÉGASQUES

COMPRENDRE · CHOISIR · AGIR

Le cadeau de l'UFM

LES RESSOURCES
DE LA SOIRÉE

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE
29 SEPTEMBRE 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
♡

Ce que nous aimerions *que vous gardiez* de cette soirée

01 — Une IA ne lit pas dans vos pensées
Le contexte compte.

02 — Il n'existe pas de prompt magique
La conversation permet d'affiner.

03 — Une réponse convaincante peut être fausse
Le cadrage améliore une réponse ; il ne garantit pas sa vérité.

04 — L'IA peut faire gagner beaucoup de temps
Écrire, comparer, expliquer, organiser, apprendre...

05 — Elle peut proposer sans décider
Le choix reste humain.

06 — Elle peut aider à apprendre
À condition de lui demander de nous faire réfléchir.

07 — Ce qu'on lui donne compte
Informations, documents et données méritent d'être choisis.

08 — Les IA ne répondent pas toutes pareil
Comparer peut être instructif.

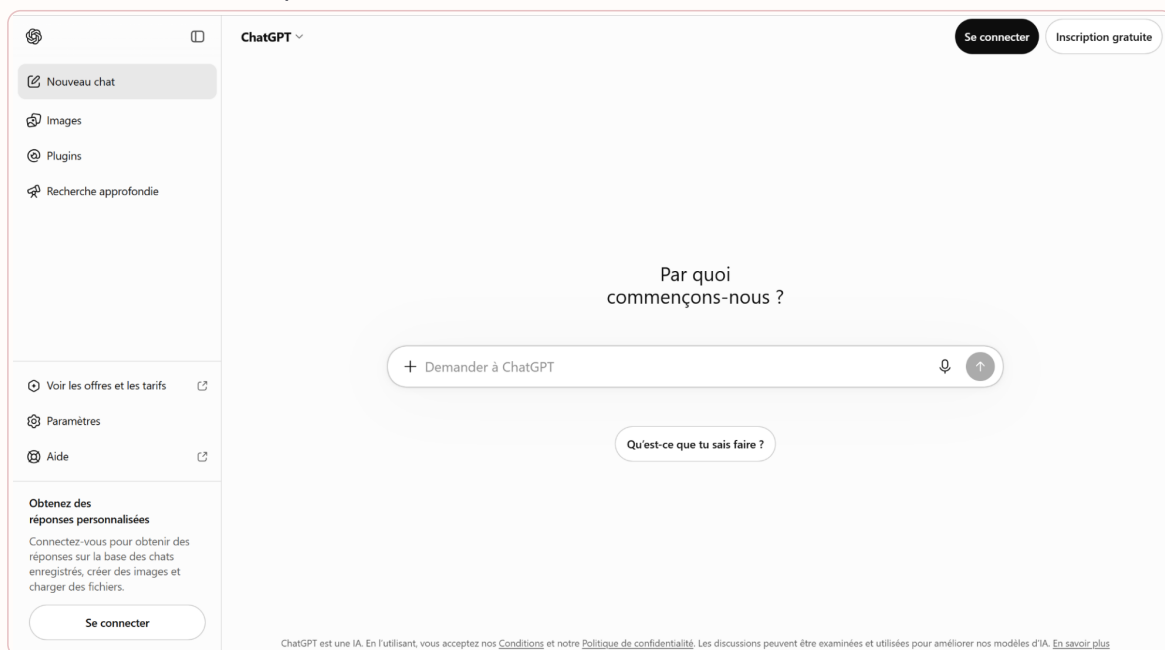
Utilisez-la. *Dialoguez avec elle.*



Et chez vous, comment commencer ?

Ouvrez l'intelligence artificielle de votre choix.

Ici, ChatGPT sert d'exemple. Ces étapes sont adaptables à la plupart des IA conversationnelles, qui fonctionnent de manière similaire.



Exemple d'écran sans connexion : aucun nom, dossier ni conversation personnelle.

1. Écrivez votre question

Cliquez sur « Demander à ChatGPT », puis tapez votre demande.

2. Envoyez votre message

Cliquez sur la flèche à droite du champ, ou appuyez sur Entrée.

3. Poursuivez le dialogue

Précisez : « Plus court », « Avec un exemple », « Pour un enfant de 8 ans »...

Un autre sujet ? Cliquez sur « Nouveau chat ».

Et ensuite ? Mémoire et personnalisation : deux pistes à explorer lors de la deuxième soirée.

Comment construire un prompt ?

Un prompt, c'est simplement la demande que vous adressez à l'IA.



01 — L'objectif

Qu'attendez-vous exactement de l'IA ? Un texte ? Une explication ? Des idées ? Une comparaison ? Un plan ?



02 — Le rôle de l'IA

De quelle manière voulez-vous qu'elle vous aide ? Expliquer, questionner, comparer, reformuler, organiser, chercher...



03 — Les informations nécessaires

Donnez-lui ce qu'elle doit savoir pour comprendre votre situation, et seulement ce qui est utile.



04 — Les limites et contraintes

Précisez ce qui compte : longueur, ton, budget, délai, niveau, choses à éviter, format attendu...

Le premier prompt n'a pas besoin d'être parfait



JE DEMANDE → J'OBSERVE → JE PRÉCISE → JE VÉRIFIE → JE DÉCIDE

Avant de donner quelque chose à une IA

Se poser quelques questions avant de transmettre une information, un document ou une photo.



Est-ce nécessaire ?

L'IA a-t-elle vraiment besoin de cette information pour m'aider ?



Est-ce partageable ?

Cette information m'appartient-elle, ou concerne-t-elle aussi quelqu'un d'autre ?



Est-ce identifiable ?

Puis-je retirer un nom, une adresse, une référence de dossier ou un détail trop précis ?



Je peux donner

Des informations générales, anonymisées et non sensibles.



J'anonymise

Les noms, coordonnées, dates précises, références et détails permettant d'identifier quelqu'un.



Je ne transmets pas

Mots de passe, coordonnées bancaires, documents confidentiels ou informations privées appartenant à autrui.



Petit plus

Quand une information n'est pas indispensable, supprimez-la, généralisez-la ou remplacez-la par un exemple fictif.



Quelle IA pour quoi ?

CHOISIR LE TYPE D'OUTIL EN FONCTION DU BESOIN.



Assistant généraliste

Écrire, expliquer, organiser.

ChatGPT • Claude • Gemini



Recherche sourcée

Chercher et consulter les sources.

**Perplexity • ChatGPT
(avec recherche web)**



Ses propres documents

Résumer et questionner ses fichiers.

**NotebookLM
ChatGPT • Claude**



Image / vidéo

Créer des contenus visuels.

**Images : ChatGPT,
Nano Banana (Gemini)
Vidéo : Gemini**



Univers professionnel

Utiliser les outils autorisés au travail.

**Microsoft 365 Copilot
(Word, Excel, PowerPoint)**



Comparer plusieurs IA

Confronter plusieurs modèles à la même demande.

Mammoth



À tester

Exemples, pas classement. Les fonctions et l'accès peuvent varier selon l'offre. Les noms ci-dessus sont cliquables.

Bonne découverte !
♥



Où l'IA pourrait-elle réellement m'aider ?

À QUOI ÇA SERT ?

Faire émerger des usages concrets à partir de votre quotidien, plutôt que d'une liste toute faite.



*Lia
est là avec vous !*



COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

Je veux savoir où une IA pourrait réellement m'être 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.



À TESTER

Vous pouvez essayer exactement le même prompt sur plusieurs IA : elles ne repéreront pas forcément les mêmes possibilités.

Bonne exploration !



Aide-moi à *décider*



À QUOI ÇA SERT ?

Sortir d'un choix qui tourne en rond sans laisser l'IA décider à votre place.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



J'hésite entre plusieurs options et je tourne en rond. 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 sans forcément me l'avouer ;
- termine par la question qui devrait m'aider à trancher.

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



À TESTER

Vous pouvez essayer exactement le même dilemme sur plusieurs IA.

Bonne réflexion !



De meilleures
décisions
demain



Écrire un message difficile



À QUOI ÇA SERT ?

Trouver le bon ton pour écrire clairement sans être inutilement blessant.



COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Je dois écrire un message délicat à quelqu'un et je veux être clair sans être inutilement blessant. 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.



À TESTER

Vous pouvez reprendre la même situation en demandant un ton plus doux, plus direct, plus chaleureux ou plus ferme.



PETIT PLUS

Vous pouvez aussi lui montrer un message que vous avez déjà écrit et lui demander de conserver votre façon de parler.

*Des mots plus justes
pour des relations plus sereines !*



LIA
♡



Vérifie avant que je clique



À quoi ça sert ?

Comparer et vérifier un achat ou une réservation avant de payer.



COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT

“ Je suis sur le point d'acheter ou de réserver quelque chose. Aide-moi à vérifier que mon premier choix est vraiment le bon. Pose-moi 3 questions maximum, une à la fois, pour comprendre ce que je veux, mon budget et ce qui compte le plus pour moi. Ensuite :

- compare mon choix avec 2 alternatives pertinentes ;
- signale les coûts ou contraintes que je pourrais ne pas avoir vus ;
- dis-moi ce qu'il faudrait vérifier avant de payer ;
- termine par : « Dans ta situation, voici ce qui mérite le plus ton attention. »

Ne cherche pas forcément l'option la moins chère : cherche la plus adaptée à mon besoin réel.
Commence directement par la première question.



À TESTER

Vous pouvez l'essayer avec un billet, un hôtel, un abonnement, un appareil... ou presque n'importe quel achat.



PETIT PLUS

À vous de préciser ce que signifie pour vous le meilleur rapport qualité-prix : prix, confort, durée, service, souplesse...

Transforme mon bazar en plan d'action



À QUOI ÇA SERT ?

Mettre de l'ordre dans ce que vous avez en tête et obtenir un plan simple et réaliste.



COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



J'ai trop de choses en tête et je ne sais plus par où commencer. Je vais te donner tout ce qui me préoccupe, 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.



À TESTER

Vous pouvez commencer par écrire tout ce qui vous encombre, exactement comme cela vous vient, sans essayer de l'organiser.

*Un pas à la fois
vers plus de clarté !*
♡

Explique-moi *ce document* simplement



À QUOI ÇA SERT ?

Comprendre un document compliqué, repérer l'essentiel et savoir quels points méritent d'être vérifiés.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Je vais te transmettre un document que je trouve compliqué. Explique-le-moi sans jargon, comme si je découvrais le sujet.

Ensuite, donne-moi seulement :

- ce que je dois retenir ;
- ce qui me concerne directement ;
- ce que je dois faire ou vérifier ;
- les points qui restent flous ou incertains.

Ne suppose rien qui n'est pas écrit dans le document. S'il manque des informations pour conclure, dis-le clairement. Commence par me demander de t'envoyer le document.



À TESTER

Vous pouvez l'essayer avec une notice, un courrier, un contrat, un règlement ou un mode d'emploi.



PETIT PLUS

Vous pouvez ensuite demander à l'IA de vous montrer le passage précis du document sur lequel elle s'appuie.



Apprends-moi *sans faire à ma place*



À QUOI ÇA SERT ?

Utiliser l'IA comme un tuteur qui explique, questionne et s'adapte à votre niveau.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Je veux apprendre quelque chose, pas simplement obtenir la réponse.

Commence par me demander ce que je veux apprendre et ce que je sais déjà.

Ensuite, aide-moi à progresser pas à pas :

- explique simplement ;
- pose-moi une question à la fois ;
- donne-moi un indice si je bloque ;
- donne la réponse complète seulement si je la demande ;
- corrige-moi sans me noyer sous les explications.

À la fin, fais-moi un mini-test de 3 questions pour vérifier ce que j'ai compris.

Commence par me demander ce que je veux apprendre.



À TESTER

Choisissez une notion confuse : Wi-Fi / Internet / 4G / 5G, un point de grammaire, un pourcentage, une notion historique...



Vérifie ce que tu viens de me dire

*La curiosité
fait avancer!*
♡



À QUOI ÇA SERT ?

Demander à l'IA de relire sa propre réponse avec un regard critique et d'en repérer les faiblesses.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Relis ta réponse précédente 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.



À TESTER

Vous pouvez l'utiliser après une réponse factuelle, une comparaison ou une explication importante.



PETIT PLUS

Demandez ses sources, puis ouvrez-les vous-même. Son autocritique ne remplace pas une vérification.

*Des prompts
pour aller plus loin!* ♡

LIA
♡

UFMUNION DES FEMMES
MONÉGASQUES

COMPRENDRE · CHOISIR · AGIR

PROMPT
BONUS

Surprends-moi avec moi-même



À QUOI ÇA SERT ?

Découvrir une idée, une activité ou une piste à laquelle on n'aurait pas pensé.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Pose-moi 5 questions courtes pour mieux cerner mes goûts, mon énergie du moment et ce qui me fait du bien. Ensuite, propose-moi 5 idées vraiment personnalisées : une activité, une sortie, une lecture ou un petit projet. Pour chaque idée, explique en une phrase pourquoi elle me correspond.



À TESTER

À tester sur plusieurs IA pour voir laquelle vous surprend le plus.

*Les plus belles
surprises naissent
aussi des bonnes
questions !*



IDÉES
ENVIES
PROJETS
POUR DEMAIN



LIA
♡

Des idées
d'aujourd'hui
pour demain



UFMUNION DES FEMMES
MONÉGASQUES

COMPRENDRE · CHOISIR · AGIR

Mon musée *imaginaire*



À QUOI ÇA SERT ?

Jouer avec l'IA de façon
créative et poétique.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



À partir de mes réponses, crée mon musée imaginaire.
Commence par me poser 5 questions sur ce que j'aime :
couleurs, lieux, objets, émotions, souvenirs, œuvres ou
univers. Puis invente une mini-exposition avec un titre, 5
salles et une courte description de chacune.



À TESTER

On peut répondre très
simplement : un mot,
une image, une envie.

*L'imagination
n'a pas de limites !*



RÊVER
EXPLORER
CRÉER
S'INSPIRER

LIA
construit
des mondes
plus doux



Transforme ma journée *en affiche*



À QUOI ÇA SERT ?

Transformer une journée ordinaire en création amusante.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Je vais te raconter ma journée, même de façon brouillonne. Transforme-la en affiche de film ou d'événement. Donne-moi : un titre, un slogan, un court texte de présentation, le genre, l'ambiance visuelle et les éléments principaux à montrer sur l'affiche. Si possible, ajoute aussi un prompt pour générer l'image.



À TESTER

Très sympa à faire après une journée absurde, drôle ou intense.



Quel personnage *secondaire* suis-je ?



À QUOI ÇA SERT ?

Se découvrir sous un angle ludique.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Pose-moi 5 questions rapides sur ma façon d'être, mes habitudes et mon rôle avec les autres. Ensuite, dis-moi quel type de personnage secondaire je serais dans une histoire, un film ou une série. Décris mon rôle, mes forces, mon style, ma phrase culte et ce que j'apporte à l'intrigue. Fais-le avec humour et bienveillance.



À TESTER

Le but n'est pas l'analyse psychologique profonde, mais le jeu.



*Et si votre rôle
était essentiel ?*

Invente-moi un *objet absurde* mais utile



À QUOI ÇA SERT ?

Montrer la créativité pratique de l'IA.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Aide-moi à inventer un objet improbable mais utile. Commence par me demander 3 petits agacements du quotidien. Ensuite, imagine un objet original qui pourrait m'aider. Donne-lui un nom, décris son fonctionnement, son apparence, ses avantages et son slogan publicitaire.



Café
toujours
avec toi !
♥



À TESTER

Excellent pour déclencher des idées ou juste rire un bon coup.

*Les meilleures
idées naissent aussi
d'un peu de folie !*
♥

IDÉES

INNOVATION

AU QUOTIDIEN

Mon objet !
♥



← simple

← utile

← surprenant

← génial !

Petites
idées,
grands
changements
♥

Fais-moi voyager sans bouger



À QUOI ÇA SERT ?

S'évader avec presque rien.

COPIEZ ET COLLEZ CE PROMPT



Crée-moi une escapade imaginaire de 24 heures. Pose-moi d'abord 5 questions courtes sur mes envies : mer ou montagne, calme ou animation, culture ou nature, saison, budget rêvé, etc. Puis imagine une journée parfaite avec un lieu, un programme, une ambiance, des saveurs, une tenue, une musique et un souvenir à rapporter.



À TESTER

On peut aussi demander une version « ville », « campagne », « Italie », « cocon », « élégance », etc.

*Bon voyage
intérieur !*
♥

*LIA
partout
dans mes
rêves*
♥

*Rêver
Explorer
S'inspirer*
♥

PASSEPORT



Évasion
♥

À vous de jouer !

13 questions à essayer, puis à préciser

Choisissez une idée. Remplacez les mots entre crochets ; les « / » indiquent des variantes. Les relances se posent ensuite, dans la même conversation.

01. Une question scientifique. Pourquoi la mer est-elle salée / le ciel est-il bleu / les feuilles changent-elles de couleur ?

Relances : Pour un enfant de 8 ans / un adulte curieux ; avec une comparaison.

02. Du frigo à l'assiette. J'ai [ingrédients / restes]. Quelle recette préparer en [20 minutes] pour [2 personnes] ?

Relances : Sans four ; temps de préparation et de cuisson ; une autre idée avec les restes.

03. Un anniversaire. Écris un message d'anniversaire pour [une amie], chaleureux et naturel.

Relances : Plus drôle / plus sobre ; ajoute ce souvenir : [souvenir] ; en trois phrases.

04. Raccourcir un texte. Raccourcis ce texte de moitié sans perdre les informations essentielles : [texte].

Relances : En trois lignes ; plus direct ; garde mon ton et les dates importantes.

05. Voyages et escapades. Propose une escapade de [2 jours] depuis [ville], selon [budget et envies].

Relances : Vérifie en ligne horaires, prix et accès ; cite les sources et signale ce qui reste incertain.

06. Traduire naturellement. Traduis ce message en [italien / anglais / autre langue] : [message].

Relances : Ton amical / professionnel ; version naturelle ; explique les nuances.

07. Les expressions intraduisibles. Comment rendre « ça me prend la tête » en [italien / anglais], sans traduire mot à mot ?

Relances : Donne plusieurs équivalents, leur contexte et un exemple pour chacun.

08. Comprendre le monde. Explique simplement [l'inflation / le rôle de l'ONU / un sujet d'actualité].

Relances : Avec un exemple ; distingue faits et interprétations ; sources récentes pour l'actualité.

09. Un roman en une minute. Présente [titre et auteur] en une minute, sans révéler la fin.

Relances : Les thèmes ; l'ambiance ; à qui il pourrait plaire ; ne rien inventer si tu ne connais pas.

10. Apprendre les pourcentages. Apprends-moi à calculer une remise de 20 % sur 80 €, sans donner tout de suite la réponse.

Relances : Un indice ; un autre exemple ; vérifie mon raisonnement.

11. Comprendre plutôt que réciter. Aide-moi à comprendre [les accords du participe passé / le sens d'un accord de principe / une leçon].

Relances : Un exemple ; un contre-exemple ; un mini-quiz, une question à la fois, puis corrige-moi.

12. Réviser sans réciter. Fais-moi réviser [notion / leçon] en me faisant réfléchir, sans réciter le cours à ma place.

Relances : Pose un petit problème concret ; un indice si je bloque ; teste ensuite ce que j'ai compris.

13. Quelle IA pour faire ça ? De quelle IA ai-je besoin pour [décrire ce que je veux faire] ?

Relances : Deux options maximum ; différences, limites et coût vérifié sur les sites officiels.