

300

Guide de conversation IA

300 prompts prêts à copier pour ChatGPT, Claude et Gemini

Voici mon texte : **[texte]**. Il est actuellement **[ton actuel]** et je voudrais qu'il soit **[ton souhaité]** pour **[lecteur]**. Réécrivez-le en gardant toutes les informations. Proposez ensuite une deuxième version un cran plus marquée dans le ton souhaité, pour que je puisse choisir le bon dosage.

Comment utiliser un prompt

- 1** Sélectionnez le texte de la boîte et copiez-le.
- 2** Collez-le dans ChatGPT, Claude, Gemini ou un autre assistant.
- 3** Remplacez chaque **[variable]** surlignée par votre information, puis envoyez.

Avant

Rédigez un message de remerciement à **[prénom]** pour **[ce qu'il ou elle a fait]**, sur un ton **[chaleureux ou sobre]**, en 80 mots maximum.

Après

Rédigez un message de remerciement à Sara pour son aide pendant le déménagement, sur un ton chaleureux, en 80 mots maximum.

Le fichier se lit sur téléphone, tablette ou ordinateur. Pour l'imprimer, choisissez « page entière » sur une feuille A4 ou Letter.

Produit indépendant. sans lien avec OpenAI. Anthropic ou Google. Les noms

Sommaire

01	Travail	50 prompts p. 7
02	Business et vente	50 prompts p. 36
03	Études	50 prompts p. 66
04	Réseaux sociaux	50 prompts p. 94
05	Vie quotidienne	50 prompts p. 123
06	Écriture	50 prompts p. 151

Situations les plus cherchées

Analyser les retours de ses clients	091
Apprendre du vocabulaire étranger	121
Choisir des mots-clés et des hashtags	161
Comparer des options pour décider	041
Comprendre un terme médical	221
Comprendre une notion difficile	101
Construire le plan d'une présentation	021
Construire son modèle économique	081
Corriger l'orthographe et la grammaire	251
Décrire son client idéal	051
Écrire un poème	271
Écrire une courte biographie	281
Faire relire sa méthode de résolution	111
Faire vivre une communauté	191
Lire un article scientifique	141
Montrer plutôt que dire	291
Partager les tâches ménagères	211
Planifier les repas de la semaine	201
Préparer un entretien d'embauche	011
Préparer une diffusion en direct	171
Rédiger la description de sa chaîne vidéo	181
Rédiger un article à partir de ses notes	261
Rédiger un mail professionnel clair	001
Rédiger une fiche de poste	031
Réfléchir à ses prix	061
Remplir son calendrier de publications du mois	151
Répondre à une réclamation client	071
Résilier un abonnement	241

Travail

Mails, réunions, comptes rendus, organisation, entretiens : le travail est fait de situations qui reviennent chaque semaine. Ces prompts vous aident à écrire plus vite, à préparer les moments importants et à garder la tête claire. Relisez toujours le résultat avant de l'envoyer : vous connaissez votre contexte mieux que l'IA, et c'est vous qui signez.

- 001** Rédiger un mail professionnel clair
- 002** Répondre à un mail délicat
- 003** Résumer un long fil de mails
- 004** Préparer l'ordre du jour d'une réunion
- 005** Rédiger un compte rendu à partir de notes
- 006** Transformer des notes en liste d'actions
- 007** Prioriser sa liste de tâches
- 008** Planifier sa semaine
- 009** Préparer son entretien annuel
- 010** Préparer une demande d'augmentation
- 011** Préparer un entretien d'embauche
- 012** Adapter son CV à une offre
- 013** Rédiger une lettre de motivation
- 014** Écrire le résumé de son profil professionnel
- 015** Donner un retour constructif à un collègue
- 016** Répondre à une critique reçue

001 Rédiger un mail professionnel clair

Vous devez écrire un mail important et vous ne savez pas comment le tourner.

Vous êtes un assistant de rédaction professionnelle. Rédigez un mail à **[destinataire et son rôle]** dont l'objectif est **[ce que vous voulez obtenir]**. Contexte : **[situation en quelques phrases]**. Contraintes : 150 mots maximum, un objet de mail précis, une première phrase qui annonce le sujet, une demande claire avec une date si besoin, un ton **[cordial, neutre ou formel]**. Proposez ensuite une variante plus courte.

Pour aller plus loin : Collez aussi un ancien mail que vous avez écrit pour que l'IA imite votre style.

201 Planifier les repas de la semaine

Vous en avez assez de vous demander chaque soir ce que vous allez manger.

Vous êtes un cuisinier pratique qui aide les familles. Planifiez les repas de midi et du soir pour 7 jours, pour **[nombre]** personnes. Contraintes : **[allergies, régime, aliments refusés]**, budget **[budget]**, temps de préparation maximum **[minutes]** en semaine. Ingrédients faciles à trouver en **[pays ou région]**. Réutilisez certains ingrédients d'un repas à l'autre pour limiter le gaspillage, et prévoyez un repas avec les restes. Présentez le menu sous forme de tableau.

Pour aller plus loin : Demandez ensuite la liste de courses correspondante, classée par rayon.

202 Préparer la liste de courses

Vous avez vos menus et vous voulez une liste de courses sans oubli.

Voici mes menus de la semaine pour **[nombre]** personnes : **[menus]**. Ce que j'ai déjà à la maison : **[provisions]**. Établissez la liste de courses avec les quantités, classée par rayon (fruits et légumes, frais, épicerie, surgelés, hygiène). Regroupez les ingrédients identiques et signalez ceux qui peuvent être remplacés par une alternative moins chère.

Bonnes conversations

Vous avez maintenant 300 phrases pour commencer une conversation, mais le vrai savoir-faire vient en pratiquant. Avec le temps, vous remarquerez que les meilleurs prompts suivent tous la même recette : un rôle, un contexte, une tâche précise, un format de réponse et quelques limites. Vous pourrez alors écrire les vôtres, pour vos propres situations.

Gardez trois réflexes. Relisez : c'est vous qui signez ce que vous envoyez. Vérifiez : une IA aide à réfléchir et à écrire, elle ne remplace ni un médecin, ni un juriste, ni un enseignant. Apprenez : quand l'assistant vous explique, posez-lui des questions plutôt que de recopier sa réponse.

Pour retrouver un prompt, cherchez son numéro (par exemple 047) avec la fonction de recherche de votre lecteur PDF. Bonnes conversations.

Electronarium — electronarium.com

Pour télécharger à nouveau ce fichier ou nous écrire : electronarium.com.

© 2026 Electronarium. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

Produit indépendant, sans lien avec OpenAI, Anthropic ou Google. Les noms cités appartiennent à leurs propriétaires.

electronarium

Guide de conversation IA

Version complète sur electronarium.com

Cet extrait montre 8 pages sur 179.

Le fichier complet est livré en téléchargement
immédiat après l'achat.