20 phrases pour bien démarrer avec l’IA

Le guide gratuit d’IA pour tous : des demandes prêtes à copier dans ChatGPT, Claude, Gemini ou Copilot.

Comment utiliser ce guide

1. Choisissez une phrase qui correspond à ce que vous voulez faire.
2. Copiez-la dans l’IA de votre choix.
3. Remplacez ce qui est entre **[crochets]** par vos informations.
4. Lisez la réponse. Pas tout à fait ce que vous vouliez ? Demandez simplement : « Plus court », « Plus simple », « Autrement ».

Trois règles de prudence

• L’IA peut se tromper avec beaucoup d’assurance : vérifiez les informations importantes (santé, argent, démarches).
• Ne lui confiez jamais un mot de passe, un numéro de carte ou de sécurité sociale.
• Vous ne pouvez rien « casser » : si la réponse ne convient pas, recommencez.

Comprendre

1 Explique-moi **[sujet]** comme si j'avais 10 ans, en 5 phrases maximum.

2 Résume ce texte en 5 points clés, avec des mots simples : **[coller le texte]**.

3 Quelle est la différence entre **[A]** et **[B]** ? Réponds avec un exemple concret.

4 Donne-moi 5 questions à poser à **[un médecin, un artisan, un conseiller]** avant de **[décision]**.

Écrire

5 Rédige un e-mail poli et court pour **[destinataire]** afin de **[objectif]**.

6 Rédige un message pour remercier **[personne]** pour **[raison]**, avec un ton chaleureux.

7 Corrige les fautes de ce texte sans changer mon style : **[coller le texte]**.

8 Rends ce texte plus clair et plus fluide, sans changer mon idée : **[coller le texte]**.

9 Écris une lettre de réclamation polie mais ferme pour **[problème]**, en demandant **[solution]**.

S'organiser

10 Fais-moi une liste de choses à faire pour **[événement ou projet]**, classée par ordre de priorité.

11 Crée-moi un planning simple pour **[objectif]** sur **[durée]**, avec 30 minutes par jour.

12 Propose-moi un menu de la semaine équilibré pour **[nombre de personnes]**, avec la liste de courses.

13 Aide-moi à préparer ma journée : voici mes tâches **[liste]**. Dis-moi par où commencer.

Vie pratique

14 Prépare-moi un programme de **[nombre]** jours à **[destination]**, budget moyen, présenté jour par jour.

15 J'ai ces ingrédients : **[liste]**. Propose-moi 3 recettes simples en moins de 30 minutes.

16 Donne-moi 10 idées de cadeaux pour **[personne]**, avec un budget de **[montant]**.

17 Explique-moi pas à pas comment **[tâche]**, avec des mots simples.

Apprendre

18 Je veux apprendre **[sujet]** à partir de zéro. Propose-moi un plan en 5 étapes, avec un petit exercice par étape.

19 Pose-moi 5 questions pour tester ce que j'ai compris sur **[sujet]**, puis corrige mes réponses.

20 Joue le rôle d'un professeur patient. Explique-moi **[sujet]** et reformule si je dis que je n'ai pas compris.

Envie d’aller plus loin ?

Retrouvez sur **iaclic.fr** des cours courts et gratuits pour débuter : créer son compte, écrire de bonnes demandes, éviter les pièges de l’IA, puis l’utiliser au travail, pour écrire, créer des images ou préparer un voyage.

Guide gratuit, librement partageable tel quel. Version de novembre 2026.