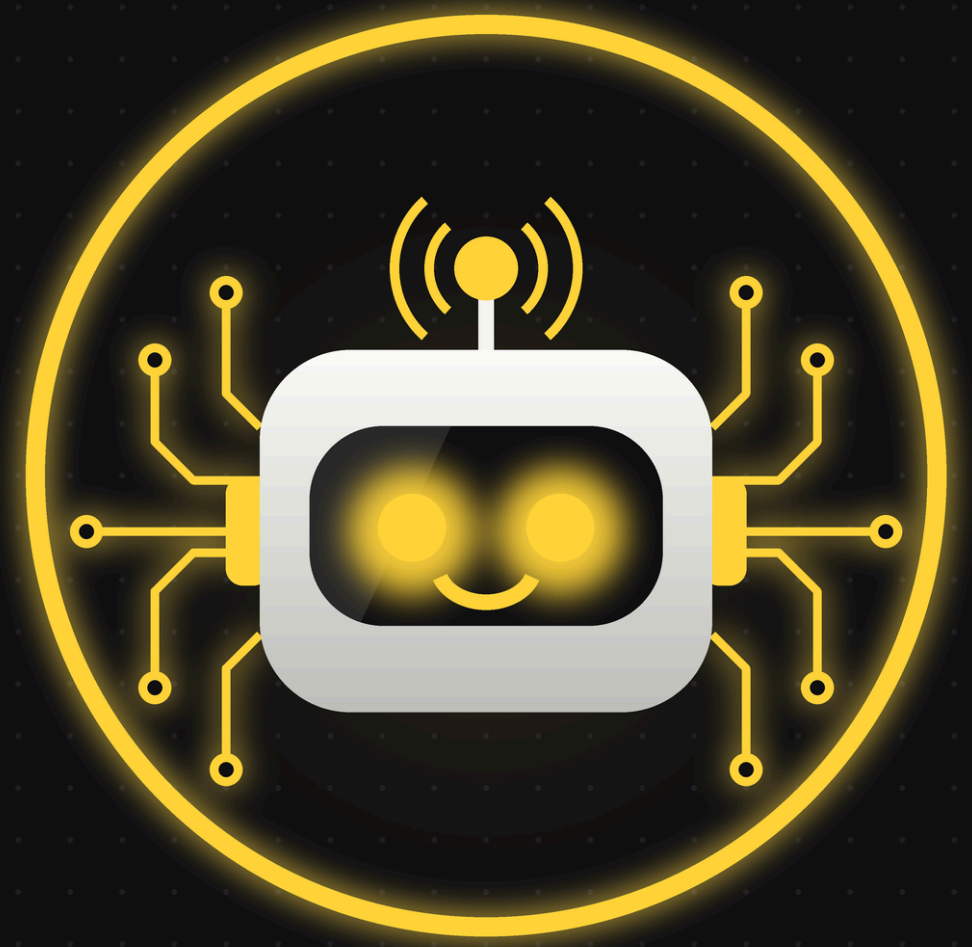


20 prompts à copier-coller

Le pack du stagiaire IA : des demandes prêtes à l'emploi pour gagner du temps.

@mon.stagiaire.ia

MON STAGIAIRE IA

MODE D'EMPLOI

Comment t'en servir

1. Copie le prompt : appui long sur le texte.
2. Remplace ce qui est entre [crochets].
3. Colle dans ChatGPT, Claude, Gemini… n'importe quelle IA.

Relis toujours : ton stagiaire est rapide, mais il peut se tromper.
Jamais de mot de passe, d'IBAN ou d'infos médicales dans une IA en ligne.

BOULOT	**1–5**
ARGENT & PAPIERS	**6–9**
ÉTUDES	**10–12**
QUOTIDIEN	**13–16**
RÉFLÉCHIR MIEUX	**17–20**

BOULOT

Le mail que tu repousses depuis 3 jours

Relance, refus, réclamation… tu sais quoi dire, pas comment.

PROMPT À COPIER

```
Rédige une réponse au mail ci-dessous.
Mon objectif : [ce que je veux obtenir]
Ton : poli mais ferme
Longueur : 5 lignes maximum
Propose 3 versions : neutre, chaleureuse,
directe.

Mail reçu :
[colle le mail]
```

> **Astuce** Choisis ta version préférée, puis demande « Rends-la 20 % plus courte ». Relis avant d'envoyer : l'IA ne connaît pas ton historique avec la personne.

BOULOT

Le recruteur blasé détruit ton CV

Ça pique, mais c'est exactement ce que pense celui qui te lit.

PROMPT À COPIER

```
Tu es un recruteur blasé qui reçoit 300 CV par jour pour
ce poste : [intitulé].
Tu as 10 secondes pour lire mon CV.
1. Dis-moi ce que tu retiens
2. Dis-moi pourquoi tu le mets à la poubelle
3. Dis-moi ce qui manque par rapport à l'annonce
4. Réécris mon accroche
Sois cash, pas méchant.

Annonce : [colle l'annonce]
CV : [colle ton CV]
```

> **Astuce** Retire ton adresse et ton téléphone avant de coller. Colle toujours l'annonce : l'IA repère les mots-clés qui te manquent.

BOULOT

La réunion qui aurait pu être un mail

Tes notes en vrac deviennent un compte rendu propre.

PROMPT À COPIER

```
Voici mes notes brutes de réunion, en vrac.
Fais-moi :
1. Un résumé en 5 lignes
2. Les décisions prises
3. Les tâches : qui, quoi, pour quand
4. Un mail de compte rendu prêt à envoyer
Si une info manque (date, responsable), écris «
à confirmer » au lieu d'inventer.

Notes : [colle tes notes]
```

> **Astuce** La consigne « à confirmer » évite les dates inventées. Tu peux aussi dicter tes notes avec le micro du clavier.

BOULOT

Dire non sans perdre un ami

Refuser sans te justifier pendant dix minutes.

PROMPT À COPIER

```
Je dois refuser [la demande] à [la personne :
collègue, ami, famille…].
Contexte : [pourquoi je refuse]
Écris 3 façons de dire non, 3 lignes maximum
chacune :
1. Douce
2. Claire et sans excuses
3. Avec une alternative que je peux proposer
```

> **Astuce** Une explication courte passe mieux que trois justifications. Choisis la version qui te ressemble, pas la plus polie.

BOULOT

Arrête de googler les formules Excel

Tu décris en français, il écrit la formule.

PROMPT À COPIER

```
Mon tableau Excel (version française) :
colonne A = [ce que contient A], B = [ce que
contient B], C = [ce que contient C]
Je veux : [ce que je veux obtenir, en français
normal]
Donne-moi la formule, explique-la en une phrase
et dis-moi dans quelle cellule la mettre.
```

> **Astuce** Si ça affiche une erreur, copie le message d'erreur et colle-le à l'IA : elle corrige. Marche aussi pour Google Sheets.

ARGENT & PAPIERS

Le courrier que tu n'oses pas ouvrir

Du jargon administratif traduit en français normal.

PROMPT À COPIER

```
Explique-moi ce courrier en français simple.
Puis donne-moi :
1. Ce qu'on me demande de faire
2. Les dates limites
3. Ce qui se passe si je ne fais rien
4. Les questions à poser avant de signer ou de
payer

Courrier : [colle le texte]
```

> **Astuce** Efface ton numéro fiscal, ton IBAN et ton adresse avant de coller. Pour un vrai litige ou un gros contrat, demande à un professionnel.

ARGENT & PAPIERS

Colis bloqué à 1,99 € ?

Le réflexe avant de cliquer sur n'importe quoi.

PROMPT À COPIER

```
Voici un message que j'ai reçu (SMS, mail ou
DM) :
[colle le message ou joins la capture d'écran]

1. Est-ce une arnaque probable ? Note de 0 à 10
2. Quels indices le montrent ?
3. Que dois-je faire, et surtout ne PAS faire ?
```

Astuce Dans le doute, ne clique pas : va sur le site officiel toi-même. Les SMS frauduleux se signalent au 33700.

ARGENT & PAPIERS

Ton abonnement coûte trop cher

Le message à envoyer, avec les bons arguments.

PROMPT À COPIER

```
Je paie [montant] par mois pour [abonnement, forfait,
assurance, loyer…].
Je veux le faire baisser ou obtenir un geste commercial.
Écris-moi :
1. Le message à envoyer au service client
2. Mes 3 meilleurs arguments
3. Ma réponse s'ils refusent
4. Ma réponse s'ils proposent une contre-offre trop
faible

Mes atouts : [ancienneté, offre concurrente moins chère…]
```

> **Astuce** Cite une offre concurrente réelle : c'est un argument souvent efficace. Par écrit, tu gardes une trace si ça traîne.

ARGENT & PAPIERS

Réclamer sans s'énerver

Un mail ferme, factuel, difficile à ignorer.

PROMPT À COPIER

```
Écris un mail de réclamation ferme, factuel et
poli.
Problème : [ce qui s'est passé, avec les dates]
Ce que je demande : [remboursement, réparation,
échange]
Pièces jointes : [facture, photos…]
Structure : les faits datés, ma demande, un
délai de réponse de 8 jours.
Aucune insulte, aucune menace.
```

> **Astuce** Garde tout par écrit et joins tes preuves. Pour une somme importante, vérifie tes droits sur service-public.fr.

ÉTUDES

Une fiche de révision en 2 minutes

Un cours dense devient une fiche et un quiz.

PROMPT À COPIER

```
Voici mon cours. Fais-moi une fiche de révision
:
1. Les 10 notions clés, une phrase chacune
2. Les pièges classiques
3. Un moyen mnémotechnique pour ce qui est dur
à retenir
4. 10 questions pour m'interroger, réponses à
la fin

Cours : [colle ton cours]
```

> **Astuce** Réponds aux questions sans regarder, puis compare : c'est ce qui fixe le mieux en mémoire. Vérifie les notions sur ton cours, l'IA peut simplifier à tort.

ÉTUDES

Comprendre à 3 niveaux

De « enfant de 10 ans » à « expert », en une demande.

PROMPT À COPIER

```
Explique-moi [notion] à trois niveaux :
1. À un enfant de 10 ans
2. À un étudiant de première année
3. À un expert
Puis donne-moi une analogie de la vie de tous
les jours et l'erreur que tout le monde fait.
```

> **Astuce** Si tu comprends le niveau 1, tu comprends vraiment. Si l'analogie ne te parle pas, demande-en une autre.

ÉTUDES

Ton prof perso qui t'interroge

Il pose les questions, tu apprends sans t'en rendre compte.

PROMPT À COPIER

```
Interroge-moi sur [chapitre ou sujet], une
question à la fois.
Si je me trompe, donne-moi d'abord un indice
avant la réponse.
Adapte la difficulté selon mes réponses.
Après 10 questions, liste mes 3 points faibles
et ce que je dois revoir.
```

> **Astuce** Colle ton cours avant, pour qu'il t'interroge dessus. En vocal, c'est encore mieux : tu t'entraînes comme à l'oral.

QUOTIDIEN

Frigo vide, flemme totale

Une photo, trois dîners, zéro course.

PROMPT À COPIER

```
Voici une photo de mon frigo et de mes
placards.
Propose 3 repas avec ce que j'ai, sans rien
acheter.
Contraintes : 20 minutes maximum, une seule
poêle.
Classe-les du plus rapide au plus « je veux
impressionner ».
```

> **Astuce** L'IA ne sent pas les odeurs et ne voit pas les dates : c'est toi qui décides si la crème est encore bonne.

QUOTIDIEN

L'annonce parfaite et les « dernier prix ? »

Vinted ou Leboncoin : de la photo à la vente.

PROMPT À COPIER

```
Écris une annonce [Vinted / Leboncoin] pour
l'objet de la photo.
État : [état, défauts, taille]
Prix minimum que j'accepte : [prix]
1. Un titre court avec les mots que les
acheteurs tapent vraiment
2. Une description honnête qui donne envie
3. Un prix affiché qui me laisse de la marge
4. 3 réponses à quelqu'un qui propose la moitié
du prix : polie, ferme, drôle
```

> **Astuce** Reste honnête sur l'état : c'est ce qui évite les litiges. La réponse drôle désamorce bien les négociateurs.

QUOTIDIEN

Planifier ta semaine en 2 minutes

Tu vides ta tête, il fait le tri.

PROMPT À COPIER

```
Voici mes tâches en vrac : [liste]
Mes contraintes : [horaires, rendez-vous fixes]
1. Classe-les : urgent / important / à déléguer
/ à supprimer
2. Fais un planning du lundi au dimanche
3. Maximum 3 grosses tâches par jour
4. Garde des créneaux libres pour les imprévus
```

> **Astuce** Le dimanche suivant, renvoie ce qui n'a pas été fait avec : « Qu'est-ce qui a coincé, et comment j'ajuste ? »

QUOTIDIEN

Acheter sans regretter

Un comparatif honnête, avec ce qu'il ne peut pas vérifier.

PROMPT À COPIER

```
Je veux acheter [produit]. Budget : [montant].
Mon usage : [à quoi ça va servir].
Compare 3 options dans un tableau : prix,
points forts, points faibles, pour qui.
Dis-moi laquelle tu choisirais à ma place et
pourquoi.
Précise ce que tu ne peux pas vérifier (prix
actuels, stock, nouveaux modèles).
```

> **Astuce** Vérifie toujours le prix et la disponibilité sur le site du vendeur. Demande aussi : « Qu'est-ce qui pourrait me faire regretter cet achat ? »

RÉFLÉCHIR MIEUX

L'avocat du diable

Avant une grosse décision, il cherche les failles.

PROMPT À COPIER

```
Je veux [ma décision].
Joue l'avocat du diable :
1. Les 5 meilleures raisons de NE PAS le faire
2. Ce que je n'ai sûrement pas envisagé
3. Le pire scénario réaliste
4. Ce qu'il faudrait pour que ce soit une bonne idée
Sois honnête, pas gentil.
```

> **Astuce** Lis tout sans te justifier, note ce qui te fait tiquer, décide à tête reposée. L'IA donne souvent raison : ce prompt la force à chercher les failles.

RÉFLÉCHIR MIEUX

La phrase qui améliore toutes les réponses

À ajouter à la fin de n'importe quelle demande.

PROMPT À COPIER

```
[Ta demande habituelle]

Avant de répondre, pose-moi les questions dont
tu as besoin pour me donner la meilleure
réponse possible.
Une question à la fois.
Quand tu as assez d'infos, dis-le, puis
réponds.
```

> **Astuce** Une fois la réponse reçue, envoie : « Note ta réponse sur 10. Qu'est-ce qui manque pour avoir 10 ? Corrige. »

RÉFLÉCHIR MIEUX

Entraîne-toi à négocier

Il joue le méchant, tu arrives prêt.

PROMPT À COPIER

```
On fait un jeu de rôle. Tu es [mon patron / mon
propriétaire / le vendeur].
Tu es dur en négociation et tu utilises les
vraies objections qu'on m'opposera.
Moi, je veux : [mon objectif].
Une réplique à la fois. Ne me fais aucun
cadeau.
À la fin, donne-moi une note sur 10 et mes 3
erreurs.
```

> **Astuce** Utilise le mode vocal de l'appli : parler à voix haute est bien plus réaliste. Note les objections et prépare tes réponses.

RÉFLÉCHIR MIEUX

Le règlement intérieur de ton IA

Fini les pavés et les « Excellente question ! ».

PROMPT À COPIER

```
Réponds directement, sans intro ni compliment.
Phrases courtes. Pas de pavé si une ligne
suffit.
Si tu n'es pas sûr, dis-le au lieu d'inventer.
Si ma demande est floue, pose-moi une question.
Tutoie-moi. Un peu d'humour, ça ne fait pas de
mal.

Mon contexte : [ton métier, tes outils, ton
niveau]
```

> **Astuce** À coller dans les réglages de personnalisation de ChatGPT, Claude ou Gemini : tu l'écris une fois, il s'applique à chaque conversation. Les libellés varient selon l'appli.



Ton stagiaire t'attend.

Une astuce IA concrète à chaque post. Envoie ce pack à un pote qui en a besoin.

@mon.stagiaire.ia