

RESSOURCE GRATUITE

Prompt Starter Kit

Cette ressource courte rassemble les contenus utiles du dossier dans un format clair, imprimable et immédiatement exploitable.

Format

PDF A4 imprimable

Contenu

2 fichier(s) consolide(s)

Usage

Lire, appliquer, personnaliser

Livrable

Guide complet + bonus

Document client neutre et pret a vendre

Introduction

Cette ressource courte rassemble les contenus utiles du dossier dans un format clair, imprimable et immédiatement exploitable.

Le contenu a été reorganisé pour éviter les doublons, séparer les modes d'emploi des bonus et rendre les prompts, checklists, workflows et scripts directement utilisables.

Table des matières

1. Comment utiliser cette ressource
2. Contenu principal
3. Bibliothèque de prompts
4. Prochaine action
5. Conclusion

Comment utiliser cette ressource

1. Commencez par le guide principal pour comprendre le contexte et le résultat attendu.
2. Utilisez le workbook, les checklists ou les workflows comme espace de travail.
3. Copiez les prompts dans votre outil d'IA, remplacez les variables entre crochets et demandez une première version.
4. Améliorez la réponse avec les conseils d'utilisation et sauvegardez les meilleures versions.
5. Terminez par la prochaine action proposée à la fin du document.

Contenu principal

Ressource pratique

Source integree : lead-magnet.html

Application rapide

Cette ressource gratuite donne une première méthode exploitable. Choisis une action simple, teste le prompt ou la checklist, puis sauvegarde ce qui fonctionne.

Exemple concret

Situation	Action	Résultat
Besoin flou	Ajouter contexte et format	Réponse plus utile
Réponse générique	Demander exemple et checklist	Livrable exploitable

Prochaine action

Checklist de validation

- Ouvrir le fichier principal
- Tester un exemple
- Adapter au contexte
- Sauvegarder le résultat

Bibliothèque de prompts

Prompts prêts à copier depuis prompts.txt

PRODUCTIVITÉ

PROMPTS.TXT

Productivité - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour productivité.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à diagnostiquer Productivité. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

PRODUCTIVITÉ

PROMPTS.TXT

Productivité - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour productivité.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à structurer Productivité. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

PRODUCTIVITÉ

PROMPTS.TXT

Productivité - Prompt 3 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour productivité.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à produire Productivité. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

PRODUCTIVITÉ

PROMPTS.TXT

Productivité - Prompt 4 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour productivité.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à améliorer Productivité. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

PRODUCTIVITÉ

PROMPTS.TXT

Productivité - Prompt 5 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour productivité.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à comparer Productivité. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

CONTENU

PROMPTS.TXT

Contenu - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour contenu.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à prioriser Contenu. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

CONTENU

PROMPTS.TXT

Contenu - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour contenu.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à adapter Contenu. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

CONTENU

PROMPTS.TXT

Contenu - Prompt 3 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour contenu.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à transformer Contenu. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

CONTENU

PROMPTS.TXT

Contenu - Prompt 4 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour contenu.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à clarifier Contenu. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

CONTENU

PROMPTS.TXT

Contenu - Prompt 5 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour contenu.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à tester Contenu. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à planifier Apprentissage. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à synthétiser Apprentissage. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 3 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à optimiser Apprentissage. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 4 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à réécrire Apprentissage. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

APPRENTISSAGE

PROMPTS.TXT

Apprentissage - Prompt 5 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour apprentissage.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à valider Apprentissage. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à diagnostiquer Résumé. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à structurer Résumé. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 3 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à produire Résumé. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 4 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à améliorer Résumé. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

RÉSUMÉ

PROMPTS.TXT

Résumé - Prompt 5 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour résumé.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à comparer Résumé. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ÉCRITURE

PROMPTS.TXT

Écriture - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour écriture.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à prioriser Écriture. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ÉCRITURE

PROMPTS.TXT

Écriture - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour écriture.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à adapter Écriture. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ÉCRITURE

PROMPTS.TXT

Écriture - Prompt 3 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour écriture.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à transformer Écriture. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ÉCRITURE

PROMPTS.TXT

Écriture - Prompt 4 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour écriture.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à clarifier Écriture. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

ÉCRITURE

PROMPTS.TXT

Écriture - Prompt 5 Cas d'usage : Produire un résultat concret pour écriture.

Prompt complet

Agis comme un spécialiste de [domaine]. Mon contexte : [ton contexte]. Mon audience : [ton audience]. Mon objectif : [ton objectif]. Aide-moi à tester Écriture. Format de sortie attendu : méthode étape par étape, exemple concret, livrable prêt à copier, erreurs fréquentes, checklist de validation et prochaine action. Contraintes : rester clair, réaliste, exploitable et adapté à [ton niveau].

Conseil d'utilisation : Remplace toutes les variables entre crochets par ton cas réel. Demande ensuite une version plus courte, plus concrète ou plus adaptée à ton canal si nécessaire.

Variante avancée. Demande une version comparative avec trois options, avantages, limites, niveau d'effort, risque principal et recommandation finale adaptée à [ton contexte].

Prochaine action

Choisissez un cas réel à traiter aujourd'hui, ouvrez le prompt ou la checklist la plus proche de votre besoin, puis produisez une première version exploitable en moins de 30 minutes.

Étape	Action	Preuve de progression
1	Choisir le cas d'usage prioritaire.	Un objectif écrit en une phrase.
2	Appliquer un prompt, workflow ou exercice.	Un premier livrable généré.
3	Relire, corriger, personnaliser.	Une version prête à utiliser.

Conclusion

Ce document sert de point d'entrée principal. Les fichiers TXT et CSV restent fournis dans le dossier comme bonus copiables, mais la version consolidée ci-dessus est celle à lire en premier.

Source imprimable : final-product.html