

RESSOURCE GRATUITE

# TikTok AI Prompt Template

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

## Template

Source integree : template.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 prompt.txt

IDÉES TIKTOK

PROMPT.TXT

### Idées TikTok - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour idées tiktok.

#### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Idées TikTok, aide-moi à diagnostiquer un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

IDÉES TIKTOK

PROMPT.TXT

## Idées TikTok - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour idées tiktok.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Idées TikTok, aide-moi à structurer un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

HOOKS

PROMPT.TXT

## Hooks - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour hooks.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Hooks, aide-moi à produire un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

HOOKS

PROMPT.TXT

## Hooks - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour hooks.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Hooks, aide-moi à améliorer un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

SCRIPTS

PROMPT.TXT

## Scripts - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour scripts.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Scripts, aide-moi à comparer un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

SCRIPTS

PROMPT.TXT

## Scripts - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour scripts.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Scripts, aide-moi à prioriser un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

CTA

PROMPT.TXT

## CTA - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour cta.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie CTA, aide-moi à adapter un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

CTA

PROMPT.TXT

## CTA - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour cta.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie CTA, aide-moi à transformer un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

RECYCLAGE

PROMPT.TXT

## Recyclage - Prompt 1 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour recyclage.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Recyclage, aide-moi à clarifier un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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].

RECYCLAGE

PROMPT.TXT

## Recyclage - Prompt 2 Cas d'usage : Produire un livrable de contenu exploitable pour recyclage.

### Prompt complet

Agis comme un stratège de contenu spécialisé dans [ta niche]. Mon audience cible est [ton audience], mon objectif est [ton objectif] et mon canal principal est [ton canal]. Pour la catégorie Recyclage, aide-moi à tester un contenu sur [sujet]. Format de sortie attendu : tableau avec hook d'ouverture, angle principal, promesse réaliste, structure en 3 points, format recommandé, durée estimée, CTA, niveau de difficulté, raison d'intérêt pour l'audience et erreur à éviter. Contraintes : éviter les idées vagues, rester adapté aux débutants, proposer des angles concrets, ne pas promettre de résultat irréaliste. Ton attendu : clair, direct, moderne. Termine par 3 variantes plus audacieuses et une question pour mieux adapter la réponse. 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.

Etape	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'entree principal. Les fichiers TXT et CSV restent fournis dans le dossier comme bonus copiables, mais la version consolidee ci-dessus est celle a lire en premier.

---

Source imprimable : [final-product.html](#)