Comment poser des questions à une Intelligence Artificielle



Mises à jour et recettes de prompts pour l'IA

aldo prinzi

Comment poser des questions à une IA

Aldo Prinzi

v 2.0 – mai 2025

https://aldo.prinzi.it

Innovation

En scannant le **code QR**, vous pouvez accéder à mon **blog** et découvrir à tout moment la version **la plus à jour des recettes**.

De plus, vous pouvez contribuer directement à l'évolution du manuel : laissez une critique pour me dire ce que vous aimeriez voir dans la prochaine édition !

Innover signifie utiliser un outil d'une manière nouvelle. Je suis un innovateur, et ce manuel suit la même philosophie : il évolue en permanence. *Utilisez votre intelligence et n'oubliez pas d'innover toujours !*

Aldo Prinzi

© 2025 Aldo Prinzi
Tous droits réservés.

Ce livre est un supplément ou une mise à jour gratuite du manuel original « Comment poser des questions à une intelligence artificielle » d'Aldo Prinzi.
Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre — sans le consentement écrit préalable de l'auteur, sauf autorisation légale.
Ce livre est une œuvre originale de l'auteur. Toute référence à des noms d'entreprises, des marques déposées ou des produits est faite à titre descriptif uniquement et reste la propriété de leurs titulaires respectifs.

Pour toute information, veuillez suivre le code QR en haut de cette page.
Edition : v2.0 - mai 2025

Mises à jour et recettes de prompts pour l'IA

Table des matières

L'AUTEUR – ALDO PRINZI 1

LA RAISON D'ÊTRE DE CE GUIDE 4

À QUI IL S'ADRESSE 5
CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE MANUEL 6
LA NOUVEAUTE : LE SELF-CRITIQUE PROMPTING 6
LA VALEUR UNIQUE DE CE MANUEL 8
UN INVESTISSEMENT DANS VOS COMPETENCES NUMERIQUES 9
BIENVENUE DANS LE MONDE DU PROMPT ENGINEERING 9

RECETTES DE PROMPTING POUR L'USAGE QUOTIDIEN 10

PROMPT POUR GENERER DES PROMPTS ! 12

RECETTE : CRÉEZ VOS PUBLICATIONS SOCIALES 17

RECETTE : « QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ? » AVEC L'IA 22

UNE RECETTE… POUR ILLUSTRER ! 26

BLOG ALDO.PRINZI.IT 32

L'auteur – Aldo Prinzi

Aldo Prinzi est un expert en logiciels chevronné avec plus de 40 ans d'expérience en programmation. Au cours de sa carrière, il a déposé deux brevets logiciels — l'un déjà accordé et l'autre en cours d'examen. En 1994, il fut l'un des premiers en Italie à obtenir la prestigieuse certification Novell CNE (Certified Network Engineer), illustrant son inclination à adopter l'innovation dès le départ.

Son parcours professionnel l'a conduit à Milan, où il a passé 17 ans à occuper des rôles de plus en plus stratégiques, développant des solutions logicielles pour certaines des plus grandes entreprises italiennes. Parmi ses contributions majeures figure la conception de l'infrastructure de recherche des « Teche » de la RAI — l'archive historique de la radiodiffusion nationale italienne — une étape importante vers la modernisation de la gestion de contenu de l'organisation.

En plus de son travail de développement, Aldo a toujours eu une passion pour l'enseignement. Il a animé des cours de formation officiels Microsoft pour Mondadori Education et s'est souvent exprimé lors d'événements de l'industrie. À deux reprises, il est monté sur scène lors de la WPC (Windows Professional Conference) de Microsoft, où il a présenté son travail et échangé avec la communauté technologique.

Malgré une carrière longue et riche, Aldo reste étroitement lié au code et écrit toujours des logiciels quotidiennement. Il a récemment lancé trois projets numériques : magr.it (une plateforme de vente de cours), flu.lu (un service de raccourcissement de liens intelligent avec analyses marketing

intégrées) et Flussu (un système qui crée des bots logiciels en temps réel tout en conversant avec le client).

Ce manuel est né du désir d'Aldo de partager ses connaissances et d'aider toute personne se sentant dépassée ou hésitante face à l'intelligence artificielle.

Dans un ton clair et accueillant, exempt de jargon inutile, Aldo Prinzi propose aux lecteurs une approche accessible de l'IA et de la conception de prompts.

Il vit et travaille désormais à Parme et est accessible sur ses réseaux sociaux :

LinkedIn	https://www.linkedin.com/in/aldoprinzi/
(Twitter) X	https://x.com/inximkr
Blog	https://aldo.prinzi.it

Je suis profondément reconnaissant que vous ayez choisi de lire ce livre. J'espère que ces pages vous aideront à libérer votre potentiel, à stimuler votre créativité et votre productivité, et à renforcer la contribution unique que vous pouvez apporter au monde.

Je dédie ce manuel à vous car, plus que jamais, nous avons besoin de personnes prêtes à être des points de référence : les héros sont simplement des individus comme vous, prêts à se mettre en jeu.

En tournant la première page, vous avez déjà franchi la première étape. Continuez.

La raison d'être de ce guide

Le manuel a été conçu dans un objectif clair : répondre à la question **« comment poser des questions à une IA ? »… et comment obtenir des réponses appropriées ?** Ce manuel a pour seul but : répondre à la question du titre… afin que vous puissiez obtenir des réponses adéquates et satisfaisantes.

Les nouvelles capacités « agentiques » de l'IA

Depuis la seconde moitié de 2024, une nouvelle ère a commencé dans l'utilisation de l'intelligence artificielle, notamment pour ceux qui doivent obtenir des résultats complexes via plusieurs étapes, raisonnements ou vérifications.

Ces nouvelles versions ne sont pas seulement « plus intelligentes » sur le papier, mais vous permettent réellement de construire des prompts qui guident l'IA à travers des séquences d'actions, tout comme un assistant humain capable de raisonner et d'agir méthodiquement.

C'est au cœur de ce que l'on appelle les capacités agentiques : des workflows pas à pas, où l'IA planifie, fait une pause pour réfléchir et ne continue que lorsque chaque étape est complète. L'objectif de ce manuel est d'expliquer comment utiliser des techniques de prompting pour combiner ces étapes et construire des workflows qui délivrent des résultats satisfaisants.

Pourquoi est-ce utile ? Parce que de nombreuses tâches pratiques ne peuvent pas être résolues par une simple question-réponse ; l'IA doit poser des questions, collecter des informations, évaluer des alternatives, utiliser des outils et

peut-être même corriger sa trajectoire si quelque chose tourne mal.

C'est comme travailler avec un collaborateur qui ne s'arrête pas tant que la tâche n'est pas achevée (ou presque !).

Voici pourquoi j'ai décidé d'écrire un manuel

Parce que quelque chose à lire — même hors ligne — avec la solidité d'un texte structuré est la manière dont beaucoup de personnes apprennent le mieux.

Une partie est dédiée à la théorie, mais la majeure partie du livre propose des conseils pratiques que vous pouvez appliquer immédiatement, en faisant un manuel utile à consulter à tout moment.

À travers ces pages, je vous offre un guide complet, pratique et direct pour tirer le meilleur de l'IA — même sans compétences techniques avancées, tout en expliquant des stratégies avancées pour ceux qui souhaitent passer au niveau supérieur.

À qui il s'adresse

Ce manuel s'adresse à :

Débutants complets : même ceux qui n'ont jamais utilisé l'IA peuvent commencer ici.

Professionnels : entrepreneurs, marketeurs, formateurs souhaitant améliorer leurs interactions avec l'IA.

Étudiants : ceux qui veulent utiliser l'IA pour améliorer leurs études et recherches.

Toute personne souhaitant gagner du temps et obtenir des réponses plus efficaces.

Ce que vous trouverez dans ce manuel

Dans ce manuel, vous apprendrez à :

- Comprendre ce que sont les LLM et le NLP et comment ils fonctionnent.
- Rédiger des prompts efficaces en utilisant des techniques éprouvées.
- Fournir à l'IA du contexte, des rôles et des instructions pour des réponses personnalisées.
- Guider le processus de raisonnement de l'IA.
- Combiner texte et images.
- Obtenir de l'aide pour le codage.
- Créer des prompts dynamiques et gérer le formatage des données. Et, surtout, vous découvrirez une nouvelle technique rarement abordée dans d'autres guides :
- Le self-critique prompting.

La nouveauté : le self-critique prompting

Le self-critique prompting est une technique apparue en 2024 et principalement développée dans les milieux de recherche et parmi les communautés expertes en Prompt Engineering.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Vous ne vous contentez plus de demander une réponse à l'IA, vous lui demandez aussi de **critique r son propre résultat** et de proposer des corrections ou améliorations !

Pourquoi c'est révolutionnaire

Traditionnellement, le flux était :

- Poser une question.
- L'IA répond.

Si la réponse ne vous satisfait pas, vous posez une autre question en espérant en obtenir une meilleure, et ce processus prend du temps et nécessite une certaine expérience pour savoir comment expliquer à l'IA comment se corriger.

Avec le self-critique prompting, l'IA se **relit** elle-même à la recherche d'erreurs ou de faiblesses et **propose une version améliorée**, sans que vous n'ayez à rien demander de plus !

C'est comme avoir un assistant qui non seulement travaille pour vous, mais vérifie aussi la qualité de son propre travail.

Pourquoi cela aide les débutants

Pour ceux qui commencent, il est difficile de **savoir quoi corriger** dans les réponses de l'IA, et il n'est pas toujours évident de comprendre pourquoi une réponse est faible ou comment l'améliorer. Le self-critique prompting **automatise cette vérification** et vous permet d'obtenir de meilleures réponses dès la première fois et d'apprendre en observant les révisions proposées par l'IA.

Cela vous aidera à développer vos compétences en prompting même sans formation technique.

Autres avantages

Réduit les erreurs dans les réponses complexes.
Accélère le travail en faisant gagner du temps sur les révisions manuelles.
Enseigne des stratégies d'amélioration, vous aidant à devenir un prompt engineer plus compétent.
Fonctionne sur toutes les plateformes (ChatGPT, Claude, Gemini, Grok, DeepSeek), sans nécessiter d'outils techniques avancés.

C'est une technique tournée vers l'avenir, et de nombreux manuels de prompting publiés jusqu'en 2024 n'en mentionnent même pas l'existence.

Les rares qui en parlent ne la décrivent que comme un concept académique ; dans ce manuel, cependant, **à la page 48**, vous trouverez une explication pratique et des exemples concrets pour l'appliquer immédiatement, même pour ceux qui utilisent l'IA simplement pour rédiger des e-mails, des résumés ou répondre à des avis.

La valeur unique de ce manuel

« Comment poser des questions à une IA » n'est pas une simple collection d'exemples — c'est un guide :

Progressif : il part des bases et vous conduit vers des techniques plus avancées.

Personnalisé pour les utilisateurs européens : tous les exemples sont choisis pour notre contexte culturel et linguistique.

Utile pour le travail et la vie quotidienne : service client, marketing, création de contenu, étude, automatisations.

À jour : il inclut des stratégies 2025, telles que *le self-critique prompting*, qui vous permettent de rester en avance sur l'utilisateur moyen.

Un investissement dans vos compétences numériques

Savoir parler aux intelligences artificielles sera une compétence essentielle pour l'avenir — tout comme savoir utiliser Internet ou les smartphones l'est aujourd'hui.

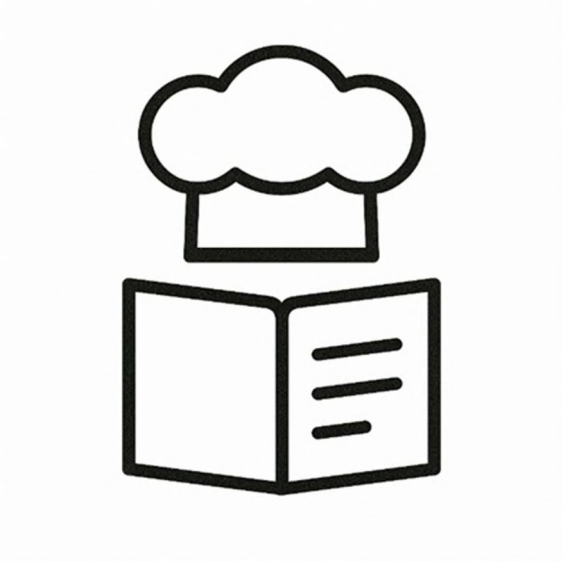
Ce manuel vous aidera à obtenir plus, avec moins d'effort, à gagner du temps et de l'argent, et à être plus compétitif et à jour, tant au travail qu'à l'étude.

Bienvenue dans le monde du Prompt Engineering

Nous commencerons un voyage non seulement pour obtenir de meilleures réponses de l'IA, mais aussi pour apprendre à la guider, à l'améliorer et à en tirer le meilleur.

Comme dans les meilleurs manuels, j'ai ajouté à la fin une liste de recettes, car un exemple (ou plutôt trois) vaut mieux qu'un mille mots.

Bonne lecture et bon prompting !



Recettes de Prompting pour l'Usage Quotidien

> *À tous ceux qui ont déjà dit : « Il suffit de taper quelques mots et l'IA comprend. »*
>
> *Ce livre de recettes est pour vous. Vous verrez maintenant que les mots—tout comme le sel—doivent être dosés avec soin.*

Bienvenue dans ma … cuisine à prompts !

Si vous pensiez que les cuisines servaient seulement pour les casseroles et les poêles, préparez-vous à être surpris !

Dans mon *Livre de Recettes de Prompts*, j'ai inclus des exemples pratiques pour tous les besoins, afin que même les débutants puissent se débrouiller … *sans rien brûler*.

Nous n'allons pas pétrir du pain ni frire des frites, mais nous allons mélanger mots, idées et stratégies pour servir à l'IA les prompts les plus savoureux et bien assaisonnés. Tout comme un bon chef sait qu'une bonne recette peut transformer des ingrédients simples en plats extraordinaires, un bon prompt peut transformer une question simple en réponse brillante et utile.

En voici une à essayer dès maintenant—pratique et prête à l'emploi, tout comme les autres que vous trouverez sur mon BLOG à **aldo.prinzi.it**. Ce sont des prompts interactifs et pratiques pour tirer le meilleur parti de l'intelligence artificielle dans vos activités quotidiennes, tant personnelles que professionnelles.

Ces « recettes » offrent une approche pratique et engageante, vous guidant pas à pas en combinant différentes techniques : un outil efficace et précieux pour mettre vos compétences en prompting à profit de façon à la fois pratique et ludique.



Prompt pour générer des prompts !

Vous avez sûrement lu partout que c'est l'IA elle-même qui peut générer le prompt dont vous avez besoin ? Voici la recette :

Vous avez sûrement remarqué que les réseaux sociaux regorgent aujourd'hui de guides et de collections promettant de révéler le "prompt parfait".

En général, il ne s'agit que d'un seul exemple, qu'on ne vous donne qu'à condition de laisser un commentaire, de fournir votre e-mail ou de vous abonner à une newsletter. Cela me rappelle une époque où la connaissance était considérée comme un privilège à négocier, pas à partager librement.

Je préfère agir autrement : ici, vous ne trouverez pas de simples listes de prompts toutes faites. Selon moi, il est bien plus important de vous apprendre à construire vos propres prompts personnalisés, à partir des principes et techniques qui vous donnent réellement le contrôle sur l'intelligence artificielle.

Les prompts spécifiques que je crée — inspirés par vos questions ou simplement par curiosité — je les partage

directement sur mon blog, en accès libre, sans aucune barrière. Pas besoin de likes, ni d'abonnement à une newsletter, ni de demande particulière… Faites comme moi : partagez vos connaissances avec les autres.

Aujourd'hui, je vous offre quelque chose de spécial : un prompt qui génère d'autres prompts !

Oui, vous avez bien lu ! C'est un outil universel qui vous permet d'obtenir des résultats personnalisés dans n'importe quel domaine que vous souhaitez explorer.

Il est important de noter que le résultat obtenu avec ce prompt universel ne sera probablement pas parfait du premier coup, mais en utilisant les techniques que je décris dans ce manuel, vous pourrez l'adapter parfaitement à vos besoins.

Si vous souhaitez me laisser un retour ou partager ce post, je vous en serais reconnaissant — mais ce qui compte vraiment, je le répète, c'est que ce savoir puisse circuler librement.

Voici le prompt universel :

```
Exécute cette procédure étape par étape : si tu
dois me poser une question, fais-le et passe à
l'étape suivante uniquement après ma réponse.
S'il n'y a pas de questions à me poser,
demande-moi si je veux faire un changement
avant de continuer.
Commençons !
Étape 1 : Demande-moi dans quel secteur je suis
intéressé.
```

Étape 2 : Demande-moi dans quel domaine spécifique de ce secteur je souhaite créer des prompts. Suggère des exemples concrets de domaines pertinents pour le secteur choisi.
Étape 3 : Demande-moi le ton et le style que je souhaite obtenir pour les prompts que tu devras générer.
Étape 4 : Maintenant, adopte le rôle d'expert en prompt engineering spécialisé précisément dans le domaine que je t'ai indiqué, avec une connaissance approfondie des défis opérationnels et des meilleures pratiques de conception de prompts. Ta mission est de développer une collection de prompts universels, modulaires et facilement personnalisables, destinés aux professionnels et créatifs du secteur, afin d'obtenir des résultats efficaces et fiables d'un modèle d'IA.
Produis au moins 8 prompts, classés par catégorie d'utilisation, et accorde la plus grande attention à la justesse des références et à la pertinence des instructions : vérifie deux fois les données et les sources pour éviter les erreurs ou les hallucinations.
Les prompts proposés doivent :
a. Être clairs, adaptables et inclure des espaces réservés explicites.

b. Couvrir différentes finalités pratiques (par exemple : brainstorming, analyse, génération de contenu, relecture, automatisation).
c. Inclure des instructions précises sur le ton, le style et le format de sortie attendu.
d. Ne doivent pas être génériques, mais orientés vers un usage concret, productif et professionnel.
e. Ne doivent pas être spécifiques à ton domaine de traitement précis, mais utilisables sur n'importe quel chatbot IA (Grok, ChatGPT, DeepSeek, Claude, Gemini, etc.).
f. La sortie doit toujours être formatée de la manière la plus adaptée au domaine pour lequel le prompt a été conçu.
Étape 5 : Relis de manière critique les prompts que tu as générés et sélectionne les 4 meilleurs selon leur utilité, leur clarté et leur adaptabilité, en t'assurant que le prompt est réellement utilisable même par des utilisateurs débutants et que l'explication est compréhensible même pour les néophytes.
Étape 6 : Présente le résultat dans ta réponse selon la structure suivante :
a. Titre
b. Indications : écris 25 à 30 mots pour expliquer à quoi il sert

```
c. Instructions : écris au moins 40 à 50 mots
d'instructions sur la façon d'utiliser le
prompt et sur le résultat attendu
d. Texte : indique le prompt spécifique
```

Techniques de prompting utilisées :

Technique	Description
Role Prompting	L'IA adopte un rôle d'expert spécifique pour améliorer la précision et la qualité de la réponse.
Étape par étape (Chain of Thought)	Processus structuré en étapes séquentielles qui guide l'utilisateur et facilite une réflexion précise.
Contextual Prompting	Fournir des exemples et des contextes concrets pour clarifier et personnaliser les prompts générés.
Auto-critique du prompt	L'IA évalue de façon critique son propre travail en sélectionnant les meilleurs prompts pour leur utilité, clarté et adaptabilité.
Structuration de la sortie	Le résultat final est toujours présenté dans un format clair, immédiatement utilisable et compréhensible.



Recette : créez vos publications sociales

Cette recette vous guidera pour utiliser l'intelligence artificielle afin de générer des idées pour vos publications hebdomadaires, en maintenant l'engagement de votre audience et en renforçant votre autorité dans votre domaine.

Vous êtes déjà confronté au syndrome de la page blanche avant votre prochaine publication ? Cette recette interactive vous accompagnera étape par étape pour utiliser l'IA et générer du contenu social sur-mesure—original, informé, au ton adapté et calibré pour la plateforme choisie.

Grâce à un processus guidé en trois phases, vous pourrez:

- Définir le sujet et le style de votre publication
- Découvrir des références actuelles et historiques liées à la zone géographique choisie

- Générer trois variantes optimisées, vérifier leur contenu et sélectionner la meilleure

La "recette" est conçue pour vous aider à booster votre présence en ligne, garder l'attention de votre audience et consolider votre autorité. Parfaite pour ceux qui travaillent dans le marketing, la communication, les médias ou le personal branding.

Répondez simplement aux questions, et l'IA fera le reste.
En quelques minutes, vous aurez une publication efficace et originale prête à être partagée—à utiliser chaque fois que vous voulez marquer les esprits.

Prompt :

```
Exécutez ce script de manière interactive pour
Créer une Publication Personnalisée
[Première phase] Définition :
1. Demandez-moi le sujet sur lequel je souhaite
écrire.
Lorsque je réponds,
2. Demandez la zone géographique (ex. : France,
Europe, global).
Lorsque je réponds,
3. Demandez le ton que je souhaite donner à la
publication (familier, professionnel,
motivationnel, informatif).
Lorsque je réponds,
4. Demandez sur quelle plateforme je veux
publier : Facebook, Twitter, LinkedIn,
Instagram ou blog personnel (le choix
```

```
influencera style, structure et longueur ; ex.
: Twitter a des limites strictes).
Lorsque je réponds,
5. Demandez la longueur désirée : courte
(environ 100 mots ; max 50 caractères sur
Twitter), moyenne (environ 200 mots ; max 90
sur Twitter) ou longue (environ 350 mots ; max
128 sur Twitter).
Lorsque je réponds, passez à la…
[Deuxième phase] Exploration du Sujet :
Recherchez en ligne et proposez quatre sujets
alternatifs liés au thème choisi, en trouvant à
la fois des actualités et des événements
historiques pertinents pour la zone
sélectionnée. Exemple : "Lequel de ces sujets
souhaitez-vous explorer dans votre publication
?" Puis affichez une liste d'au moins quatre
options distinctes.
Lorsque je réponds, passez à…
[Troisième phase] Génération des Variantes de
Publication :
1. Générez trois variantes de la publication
basées sur le sujet sélectionné, adaptées au
ton, à la longueur, à la plateforme et à la
géographie spécifiés.
2. Vérifiez soigneusement les informations et
les faits, double-vérifiez vos sources pour
éviter les hallucinations.
```

```
3. Critiquez les trois publications et
choisissez la meilleure.
[Phase finale] Présentation de la Publication
Finale :
Rédigez la publication choisie, améliorez le
texte et présentez le résultat dans ce format :
Titre : [Titre de la Publication]
Sous-titre : [Sous-titre de la Publication]
Texte : [Texte complet, adapté au ton et à la
longueur souhaités]
Hashtags : [Hashtags ciblés pour la plateforme
sociale et le sujet]
```

Techniques de prompting utilisées :

Technique	Description
Zero-shot prompting	Le script repose sur des requêtes directes et spécifiques, sans exemples préétablis
Role prompting	L'IA prend implicitement le rôle de stratégiste de contenu/gestionnaire de médias sociaux, guidant l'utilisateur pas à pas
Step-by-step prompting (chain of thought)	Le processus est divisé en phases claires et séquentielles pour une pensée structurée (définition, exploration, génération, révision).
ReAct	Combine recherche en ligne et raisonnement

Self-critique Prompting	L'IA est invitée à comparer et évaluer de manière critique les trois publications générées, à sélectionner et à affiner la plus efficace.
Reflective prompting	Dans la phase two, l'IA propose des alternatives basées sur la recherche actuelle et le contexte historique, encourageant un choix réfléchi.
Personalized prompting	L'utilisateur fournit des entrées personnalisées (sujet, ton, plateforme, zone) qui façonnent directement la sortie de l'IA.
Interactive prompting	Le mélange de questions fermées et ouvertes crée une expérience conversationnelle, maintenant l'engagement de l'utilisateur et améliorant la pertinence des résultats



Recette : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » avec l'IA

Cette recette vous guide pour utiliser l'IA afin de cuisiner avec les ingrédients que vous avez déjà dans votre réfrigérateur et/ou votre placard — parfait quand vous n'avez pas eu le temps de faire les courses ou de réfléchir à ce que vous allez préparer.

Vous savez, j'aime cuisiner. Ça me détend, ça m'oblige à faire une pause, et c'est très gratifiant. Mais parfois, c'est difficile de trouver des idées quand mon placard est trop rempli pour mes recettes habituelles et que le temps manque.

La recette IA que je partage aujourd'hui est celle que j'utilise pour m'inspirer. Je n'ai pas ajouté mes propres favoris à l'étape 4 pour éviter toute publicité involontaire, mais n'hésitez pas à mentionner vos blogs culinaires ou sites de recettes préférés.

Ouvrez votre réfrigérateur ou votre placard ; lorsqu'on vous le demandera, dites à l'IA ce que vous avez, ce que vous ne pouvez pas manger et quelle cuisine vous préférez... et en quelques minutes, vous aurez une recette prête à cuisiner.

Invite :

```
Vous êtes un chef professionnel spécialisé dans une
cuisine simple, rapide, savoureuse et créative.
J'ai besoin d'idées de plats à préparer en n'utilisant
que les ingrédients que j'ai déjà à la maison, pour
gagner du temps et de l'argent.
Procédons étape par étape, en exécutant chaque <étape>
dans l'ordre ; « seq » est le numéro de séquence.
<étape seq=1>
Posez-moi des questions pour savoir quels ingrédients
sont disponibles.
</étape>
<étape seq=2>
Demandez-moi si j'ai des préférences ou des
restrictions alimentaires.
</étape>
<étape seq=3>
Demandez-moi quel type de cuisine je préfère
(italienne, française, internationale, etc.).
</étape>
<étape seq=4>
Effectuez des recherches sur les blogs des chefs les
plus célèbres et sur les sites de recettes, en tenant
compte de mes préférences de l'étape 3 et des
```

```
indications de l'étape 2. Proposez au moins 3 recettes
simples et créatives, en précisant pour chacune :
[difficulté] [temps de préparation] [titre]
[description du plat fini]. Analysez ces recettes de
manière critique, vérifiez mes préférences de l'étape 2
pour éviter les erreurs, et suggérez la meilleure en
fonction du temps, de la créativité et du goût.
</étape>
<étape seq=5>
Demandez-moi si la suggestion me convient ou si je
souhaite une nouvelle recherche (par exemple, en
modifiant mon choix de l'étape 3). Si c'est bon, passez
à l'étape suivante ; sinon, revenez à l'étape 4.
</étape>
<étape seq=6>
Rédigez-moi les instructions détaillées étape par étape
(ingrédients, quantités, temps de cuisson). N'oubliez
pas de mentionner les astuces de chef ou les conseils
de sites de cuisine pour certaines étapes de la
préparation.</étape>
Parfait, commençons par l'étape 1 !
```

Techniques de prompting utilisées :

Technique	Description
Role Prompting	L'IA agit en tant que chef expert
Chain of Thought (CoT)	Procédure pas à pas utilisant des étapes claires

Contextual Prompting	Chaque étape construit le contexte pour la suivante
ReAct	Combine recherche en ligne et raisonnement
Self-critique Prompting	Revue critique pour éviter les erreurs
Structuration de la sortie	Structure de sortie demandée explicitement
Contrôle de boucle	Possibilité de recommencer si le résultat ne convient pas



Une recette… pour illustrer !

Pour illustrer une idée ou une histoire avec une séquence d'images cohérentes et engageantes, sans changer de style et sans laisser l'IA trop inventer.

On dit qu'une image vaut mille mots, et quand les mots ne suffisent pas, il faut passer aux images.

Cette recette est conçue pour tous ceux qui souhaitent représenter visuellement un concept, un message ou une histoire de manière claire et cohérente, même sans compétences graphiques — il suffit de savoir guider l'IA.

La recette vous accompagne pas à pas pour concevoir une séquence personnalisée d'images illustrées, en maintenant un style constant et un fil narratif solide.

Elle s'adresse à ceux qui veulent transmettre des idées complexes via le storytelling visuel : que vous souhaitiez décrire un processus de travail, un concept abstrait, un changement, une journée type, un problème et sa solution… ici se trouve un outil polyvalent et puissant.

La procédure est découpée en phases interactives : vous commencerez par définir le message et le style visuel souhaité,

puis vous décomposerez en scènes ou étapes narratives, et enfin vous recevrez des prompts prêts à l'emploi pour n'importe quelle plateforme de génération d'images.

Si vous l'utilisez sur une plateforme comme ChatGPT, Gemini ou Grok, le script peut même générer directement les images.

Le résultat final sera un véritable storyboard illustré, utile pour projets créatifs, communication d'entreprise, sensibilisation, présentations, éducation ou publications sur les réseaux sociaux.

Une recette pour des images bien pensées, bien construites et enfin cohérentes.

```
Exécutez ce script de manière interactive pour
créer une séquence personnalisée d'images
illustrées pour mon projet.

[Première phase] Définition générale de la
scène :

Demandez-moi quel concept, histoire, message ou
sujet je souhaite représenter par la séquence
d'images (ex. « le workflow IA », « un problème
et sa solution », « une journée de travail »,
etc.).
Une fois ma réponse obtenue,

Demandez-moi le contexte ou décor principal
(ex. bureau moderne, maison cosy, ville
futuriste, environnement naturel, école, etc.).
```

```
Une fois ma réponse obtenue,

Demandez-moi le style visuel préféré pour toute
la séquence (bande dessinée, semi-réaliste,
minimaliste, aquarelle, pixel art, noir et
blanc, etc.).
Une fois ma réponse obtenue,

Demandez-moi le format et le cadrage souhaités
pour les images (ex. horizontal, vertical,
carré, gros plan, plan large, vue plongeante,
etc.).
Une fois ma réponse obtenue,

Demandez-moi s'il y a des éléments/personnages
récurrents devant apparaître dans toutes les
images (par exemple une personne spécifique,
des objets, des animaux, des couleurs
dominantes, etc.).

[Deuxième phase] Découpage en scènes/étapes :
6. Aidez-moi à décomposer le concept ou
l'histoire en une séquence de scènes ou étapes
à illustrer (ex. « introduction », « problème
», « action », « résultat », etc.).
Pour chaque scène :

Demandez-moi une brève description de la
situation à illustrer.
```

```
Demandez-moi s'il y a une émotion ou une
atmosphère particulière à véhiculer (calme,
excitation, tension, etc.).

Demandez-moi des détails spécifiques sur les
poses, les expressions, l'éclairage, les objets
clés, etc.

[Troisième phase] Génération d'images :
7. Pour chaque scène, construisez et
fournissez-moi un prompt détaillé à utiliser
sur une plateforme de génération d'images (ex.
DALL·E, Midjourney, Stable Diffusion, etc.), en
veillant à maintenir la cohérence de style, de
palette et de personnages.
8. Si nécessaire, suggérez des variantes
alternatives pour une scène afin de m'aider à
choisir la version la plus adaptée.

[Phase finale] Cohérence et relecture :
9. Une fois toutes les images générées,
proposez comment vérifier leur cohérence
visuelle (style, personnages, palette de
couleurs, atmosphère) et, si besoin, comment
corriger les éventuelles divergences à l'aide
de prompts de révision.
```

```
Sortie attendue : une séquence de prompts détaillés et cohérents, chacun adapté à la génération d'une image unique dans la série, à utiliser sur n'importe quelle plateforme IA d'images.
```

Techniques de prompting utilisées :

Technique	Description d'utilisation dans la recette
Prompting interactif	Le prompt guide l'utilisateur avec des questions progressives, créant un dialogue actif qui structure la sortie.
Role Prompting	L'IA endosse le rôle implicite de directeur artistique ou stratège visuel pour conseiller la composition et la cohérence.
Contextual Prompting	Chaque scène établit un contexte précis influençant la cohérence narrative et stylistique.
Step-by-step Prompting	La recette est organisée en phases séquentielles (définition, découpage, génération, relecture).
Chain of Thought (CoT)	Pour chaque scène, l'IA demande des détails réfléchis : atmosphère, éclairage, émotions, poses, objets.
Structuration de la sortie	Les prompts générés sont prêts à être copiés/collés dans les plateformes de génération d'images.

Prompting multimodal	Le prompt est conçu pour fonctionner sur des plateformes capables de générer des images, pas uniquement du texte.
Self-critique Prompting	Dans la phase finale, l'IA suggère des corrections et vérifie la cohérence entre les images générées.



blog aldo.prinzi.it

Sur mon blog aldo.prinzi.it, je partage ce que j'ai appris en plus de 40 ans dans la technologie, la rédaction technique et la communication numérique.

C'est un espace conçu pour ceux qui veulent aller au-delà du battage médiatique et utiliser l'IA de manière concrète, stratégique et réfléchie.

Vous y trouverez des **recettes de recherche interactives mises à jour** (prompts) comme celles ci-dessus, ainsi que des explications claires des **techniques de prompting**, des guides pratiques de **recherche IA** et des articles techniques rédigés avec le soin et l'expérience de quelqu'un qui fait ce métier tous les jours — avec passion et toujours tourné vers l'avenir.

À bientôt là-bas !

aldo.prinzi.it