

Le framework ACTIF

Lettre	Ce que ça signifie	Mon exemple perso (à remplir)
A — Action	Ce que je demande à l'IA de faire (verbe d'action précis)	
C — Contexte	La situation précise dans laquelle je me trouve	
T — Tonalité	Le style et le registre de langage souhaité	
I — Identité	Le rôle que je donne à l'IA	
F — Format	La forme et la longueur de réponse souhaitées	

Les 3 règles d'or du prompting

- 1/ Le premier prompt est rarement le bon — itère.
- 2/ Plus tu donnes de contexte, meilleur est le résultat.
- 3/ Si c'est vague en entrée, c'est vague en sortie.

Outils utilisés en J2

Claude	(principal)	—	Gamma	(présentations)	—	Wooclap	(QCM)
--------	-------------	---	-------	-----------------	---	---------	-------

Ma banque de prompts — mes 3 meilleurs prompts du jour

Prompt n°1

Tâche :

Mon prompt ACTIF :

Résultat obtenu :

Prompt n°2

Tâche :

Mon prompt ACTIF :

Résultat obtenu :

Prompt n°3

Tâche :

Mon prompt ACTIF :

Résultat obtenu :

Mon défi 30 jours

28 mai → 22 juin 2026 — 3 engagements réels

Tâche 1 : _____ / Indicateur : _____

Tâche 2 : _____ / Indicateur : _____

Tâche 3 : _____ / Indicateur : _____

J3 — Lundi 22 juin 2026

Je reviens avec : 1 succès + 1 échec + 1 surprise