



Bien prompter pour mieux travailler avec l'IA : les clés pour obtenir des réponses vraiment utiles

Grégory Jeandot

05 octobre 2026

QUI SOMMES-NOUS ?



Nos **métiers**



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



À votre service
depuis 40 ans !



PROGRAMME

1. Comprendre l'IA en 4 slides
2. Le prompting ou l'art de se faire comprendre par une IA
3. Quelques conseils additionnels
4. Questions / Réponses

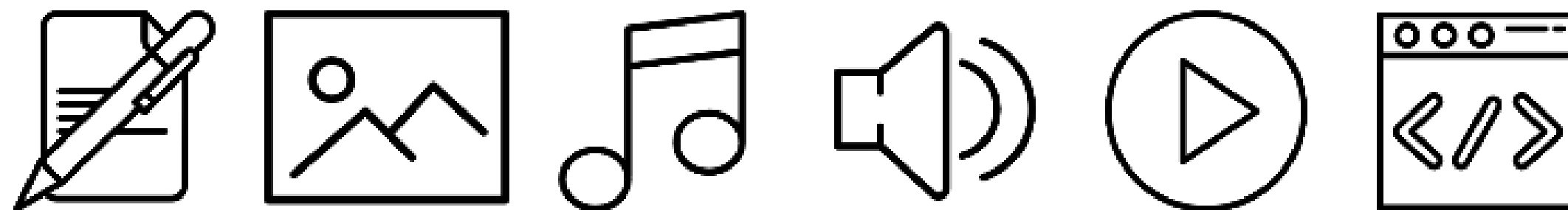


COMPRENDRE L'IA EN 4 SLIDES

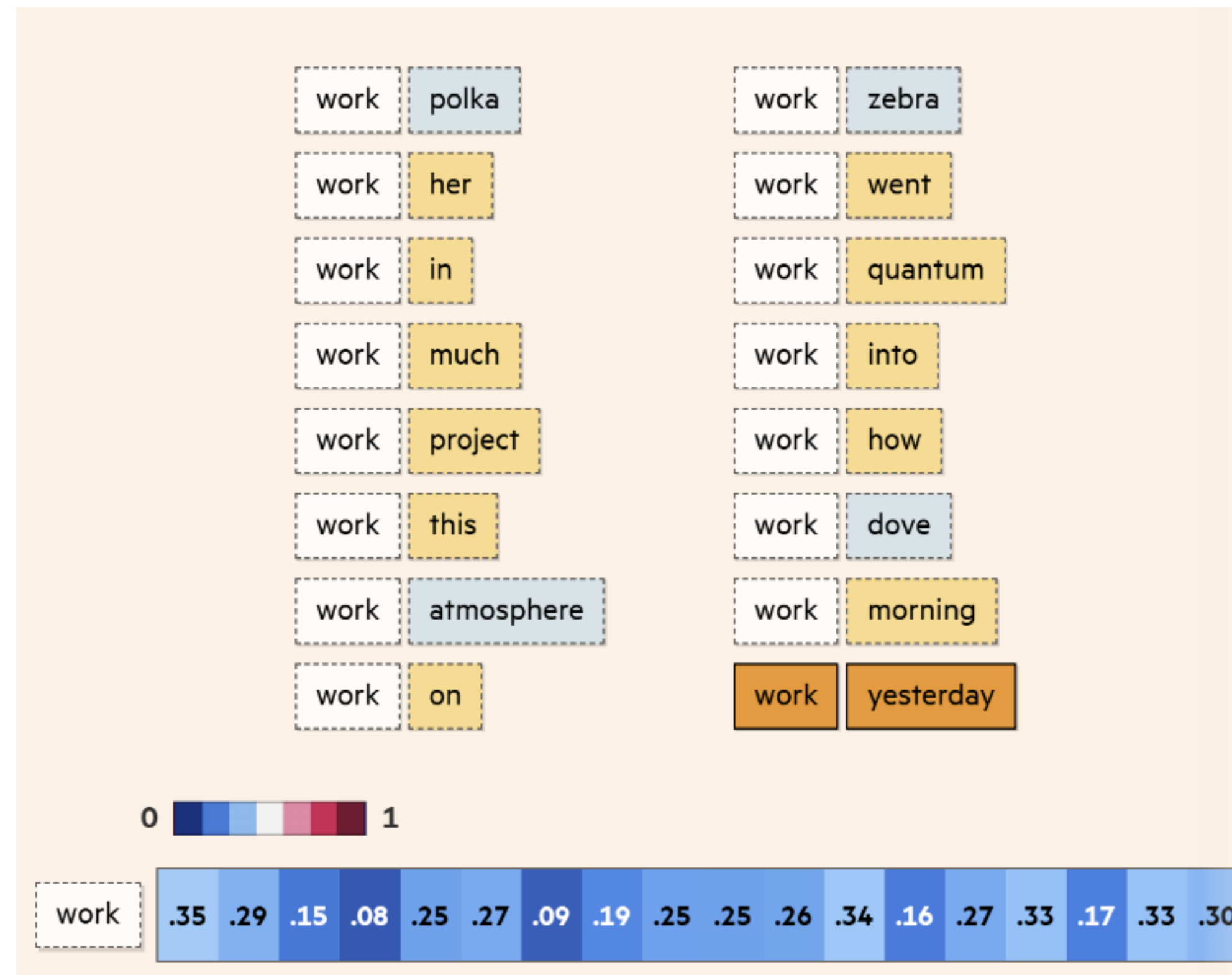


COMPRENDRE L'IA GÉNÉRATIVE EN QUELQUES MOTS

L'intelligence artificielle générative, couramment désignée sous l'acronyme IA générative, fait référence à l'utilisation de l'intelligence artificielle pour la création de contenus originaux, avec un certain degré d'autonomie.



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?



Pendant sa phase d'apprentissage, l'IA analyse des milliards de données (textes, images, son...).

Une fois entraînée, l'IA peut générer de nouveaux contenus en combinant et en transformant ce qu'elle a appris grâce à des probabilités statistiques.

Pour vous répondre, l'IA conçoit des phrases en s'appuyant sur la probabilité du mot d'après (comme Google...)

COMPRENDRE LA NOTION DE TOKEN

Tokens	Characters
85	386

Les modèles d'IA générative ne manipulent pas les phrases comme des unités complètes, mais les découpent en "tokens".

Un token peut correspondre à un mot, une partie de mot ou parfois même un caractère isolé.

C'est sur ces unités que l'IA réalise ses calculs statistiques et construit ses réponses.

Comprendre cette logique permet de mieux appréhender certaines limites ou incohérences.

Text Token IDs

[11373, 58872, 272, 438, 7068, 18939, 1799, 453, 20526, 36327, 2173, 1341, 39432, 7971, 731, 176121, 8432, 81660, 11, 2899, 1341, 8498, 9999, 299, 469, 966, 64329, 43511, 2265, 6602, 9216, 11095, 264, 1221, 537, 3598, 11, 2463, 22139, 334, 3598, 2031, 44575, 9679, 537, 80509, 16651, 377, 558, 34, 6838, 1512, 10532, 176121, 661, 305, 438, 7068, 153079, 6707, 7559, 82, 138959, 859, 119882, 6707, 88884, 558, 83140, 9574, 7696, 115350, 11798, 334, 26345, 21091, 51287, 1644, 46662, 72637, 2031, 157434, 71, 155062, 13]

Text Token IDs

EN D'AUTRES TERMES...

L'IA, générative ce n'est que du calcul et de la statistique

L'IA est optimisée pour produire des réponses convaincantes.

Les IA génératives sont entraînées sur des données produites par des humains.

Une IA générative ne comprend pas ce qu'elle produit.

L'objectif d'une IA générative n'est pas de dire vrai, mais de produire une réponse plausible.



LE PROMPTING OU L'ART DE SE FAIRE COMPRENDRE PAR L'IA



QU'EST-CE QU'UN PROMPT ?

Un « prompt » est une instruction ou une entrée de texte que vous donnez à l'IA pour déclencher une réponse.

C'est la question ou l'indication que vous donnez à l'IA pour démarrer ou poursuivre la conversation.



De la qualité de votre prompt dépend la pertinence de la réponse que vous obtiendrez de l'IA.



REDIGER UN PROMPT NE S'IMPROVISE PAS

Ce que je crois
demandé à l'IA



Ce que l'IA comprend
réellement



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

En attribuant un rôle à l'IA, vous influencez le niveau d'expertise de sa réponse.

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Plus votre demande est précise, plus la réponse sera alignée sur vos attentes.

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision

En fournissant un contexte, vous aidez l'IA à comprendre le cadre de la demande.



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision

Pensez à guider l'IA sur le format et le style... avec exemples si besoin.



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision

Conversez avec l'IA pour approfondir et optimiser sa réponse. C'est dans son ADN !



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Rôle

Exigence

Contexte

Inspiration

Tchat

Supervision

Relisez, vérifiez, modifiez les réponses et comparez-les avec d'autres IA



LES INGRÉDIENTS D'UN PROMPT DE QUALITÉ

Plus votre demande est précise, plus la réponse sera alignée sur vos attentes.

Rôle

En attribuant un rôle à l'IA, vous influencez le niveau d'expertise de sa réponse.

Exigence

Contexte

En fournissant un contexte, vous aidez l'IA à comprendre le cadre de la demande.

Pensez à guider l'IA sur le format et le style... avec exemples si besoin.

Inspiration

Tchat

Conversez avec l'IA pour approfondir et optimiser sa réponse. C'est dans son ADN !

Relisez, vérifiez et humaniser les réponses de l'IA.

Supervision



IL EXISTE D'AUTRES TECHNIQUES DE PROMPTING

Zero-shot Prompting

Poser une question directement, sans exemple ni contexte supplémentaire.

Comment puis-je améliorer ma concentration au travail ?

Self-Consistency

Générer plusieurs raisonnements indépendants, puis retenir la réponse la plus cohérente.

Donne-moi 3 analyses distinctes sur la manière d'améliorer la concentration au travail, chacune avec une approche différente (neurosciences, organisation, environnement). Conclue en identifiant le conseil commun aux trois approches.

Few-shot Prompting

Fournir quelques exemples de réponses attendues pour guider le modèle.

*Voici des conseils de productivité bien formulés :
Q : Comment mieux gérer son temps ? → R : Bloquez des créneaux dédiés dans votre agenda et éliminez les interruptions.
Q : Comment éviter la procrastination ? → R : Découpez les tâches en petites étapes et commencez par la plus simple.
Q : Comment améliorer ma concentration au travail ? → R :*

Chain-of-Thought Prompting

Demander au modèle de raisonner étape par étape avant de répondre.

*Comment améliorer ma concentration au travail ?
Réfléchis étape par étape : commence par identifier les causes fréquentes de distraction, puis propose des solutions concrètes pour chacune.*

Prompt Chaining

Décomposer une tâche en une séquence de prompts dont chaque sortie alimente le suivant.

*Étape 1 → « Quelles sont mes principales sources de distraction au travail ? Liste-les. »
Étape 2 → « Pour chaque distraction listée, propose une solution spécifique. »
Étape 3 → « Transforme ces solutions en un planning hebdomadaire pour améliorer ma concentration. »*

Tree of Thoughts

Explorer plusieurs chemins de raisonnement en arborescence et évaluer chaque branche.

*Pour améliorer ma concentration au travail, explore 3 stratégies différentes (technique Pomodoro, deep work, réduction des notifications).
Pour chacune : décris l'approche, évalue ses avantages et inconvénients, puis note son efficacité de 1 à 5. Conclue en recommandant la meilleure selon mon profil (télétravailleur avec réunions fréquentes).*

Generate Knowledge Prompting

Demander d'abord de générer des connaissances pertinentes, puis les utiliser pour répondre.

D'abord, liste les principaux facteurs scientifiques qui influencent la concentration cognitive au travail. Ensuite, en te basant sur ces facteurs, propose un plan d'action concret pour améliorer ma concentration.

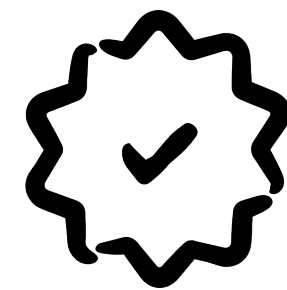
QUELQUES CONSEILS ADDITIONNELS



QUELQUES CONSEILS ADDITIONNELS



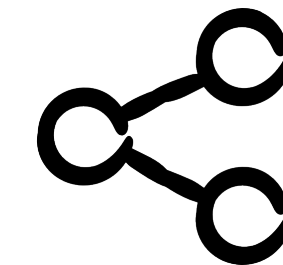
Ajoutez de la donnée,
mais avec prudence



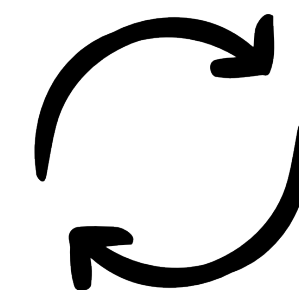
Appuyez-vous sur
des sources fiables



Segmentez vos
requêtes complexes



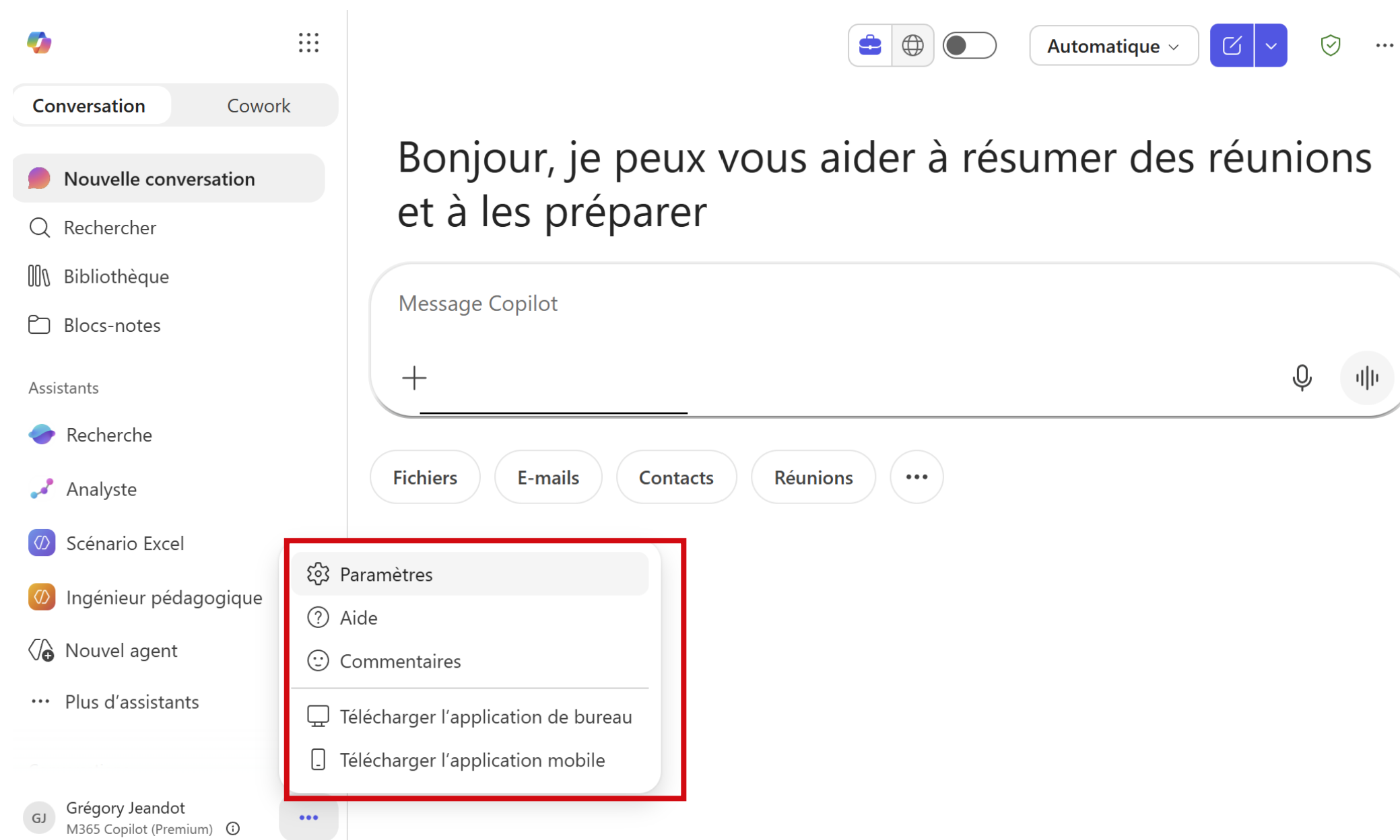
Mettez en compétition
plusieurs IA



Perfectionnez vos prompts,
encore et encore



PERSONNALISER DES INSTRUCTIONS

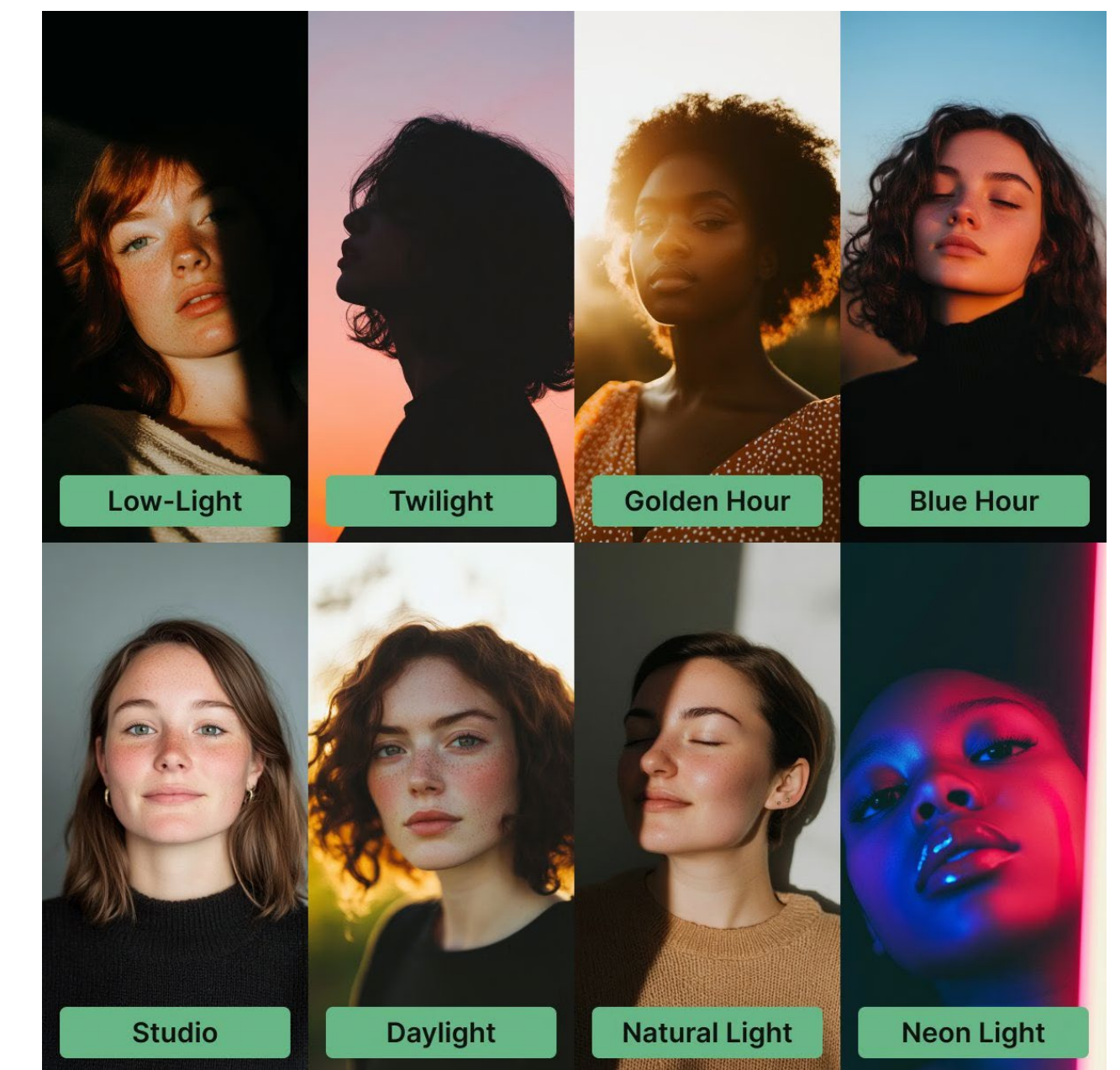
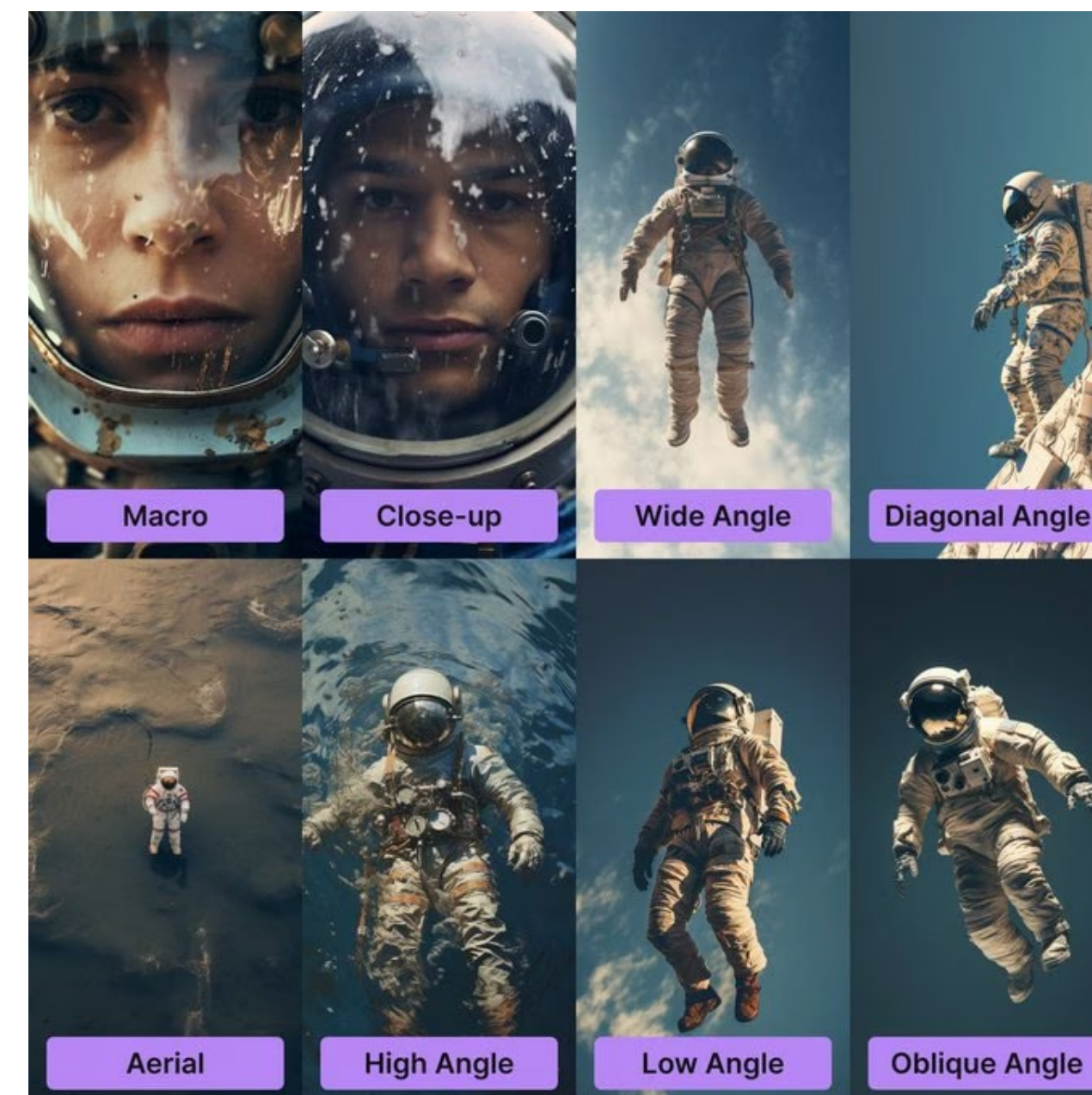


Vous pouvez communiquer des instructions personnalisées pour orienter par défaut les réponses de votre IA

« Si ma demande manque de contexte ou est ambiguë, pose les questions nécessaires avant de répondre. Réfléchis toujours étape par étape. Appuie-toi sur des sources externes fiables systématiquement. »

ET POUR L'IMAGE ET LA VIDEO ?

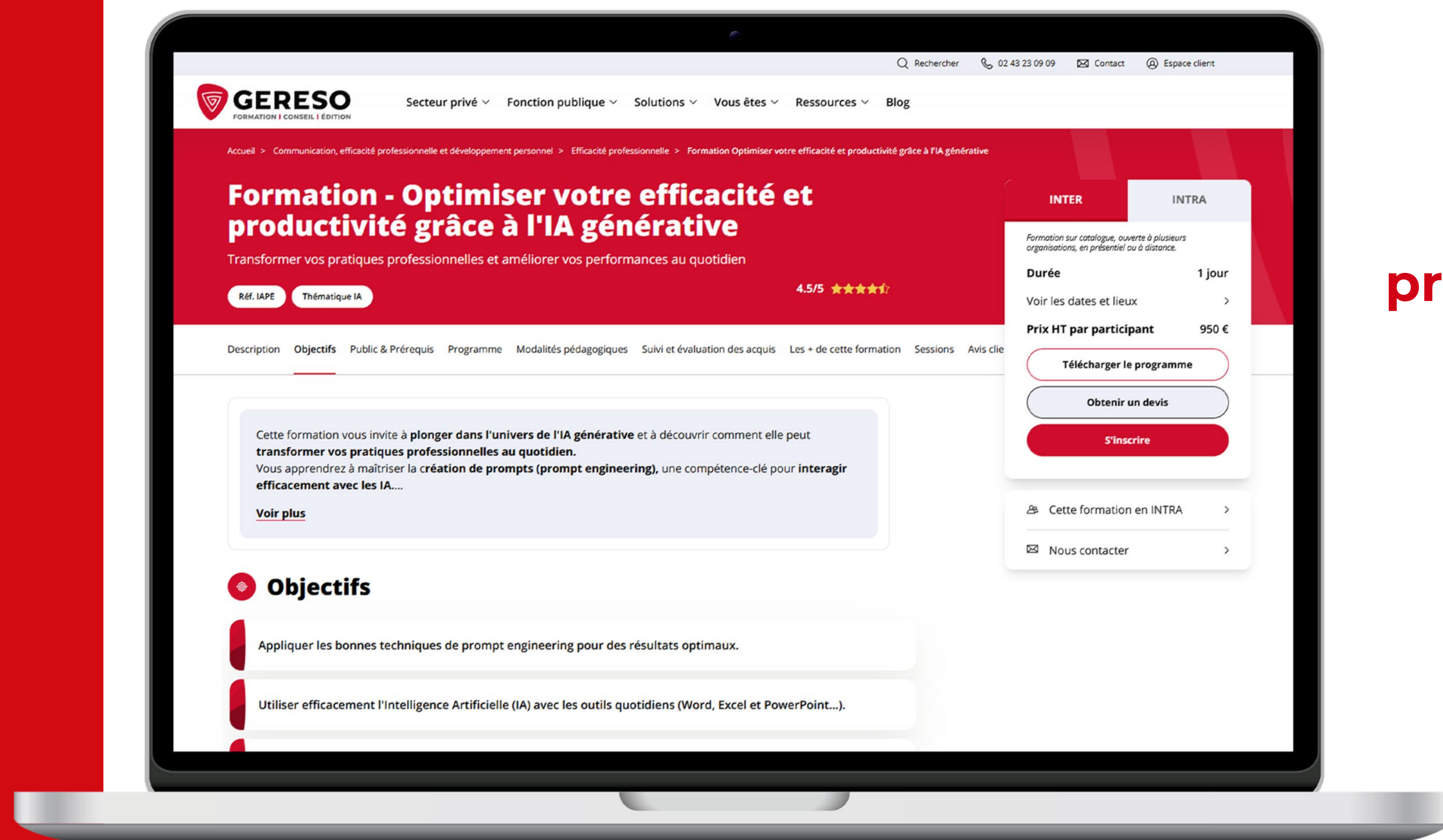
On ne devient pas directeur artistique, photographe ou réalisateur simplement par un prompt. Il existe un vocabulaire bien spécifique à intégrer lorsqu'on veut produire une image ou une vidéo (style, angle, lumière effet de caméra...)





QUESTIONS / RÉPONSES





Optimiser votre efficacité et productivité grâce à l'IA générative

Transformer vos pratiques professionnelles et améliorer vos performances au quotidien

www.gereso.com/IAPE

MERCI À VOUS !



Gardons le contact
formation@gereso.fr

