

BOB & BEN · KIT OFFERT

LE KIT DE BOB

Les prompts de toutes nos vidéos, prêts à copier-coller. Un kit, toutes les astuces.



UN SEUL KIT POUR TOUS LES MOTS :

PROMPT

LETTRE

VRAI

BOUH

SECRET

FRIGO

Marche avec ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat... toutes les IA qui discutent.

LE SOMMAIRE

TU VIENS DE QUELLE VIDÉO ?

Tu as commenté un mot ? Va directement à sa page.

PROMPT

Tu parles à ChatGPT comme à Google ?

3-4

LETTRE

L'IA a écrit ta lettre ? Relis-la !

5

VRAI

Et si ton IA t'avait menti ?

6

BOUH

Pas de déguisement pour Halloween ?

7

SECRET

Ce qu'il ne faut jamais dire à une IA

8

FRIGO

Ton frigo est vide ? Prends-le en photo

9



BOB TE DIT

Commence quand même par la page 3 :
c'est le prompt qui sert partout.

LE PROMPT QUI SERT PARTOUT

À COPIER-COLLER

RÔLE Tu es [un métier].

CONTEXTE Voici ma situation : [pour qui, mes contraintes, mon niveau, mon temps, mon budget].

DEMANDE Je veux [le résultat], sous forme de [liste, étapes, tableau...].

RÈGLES Avant de répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin. Si tu n'es pas sûr d'une information, dis-le. Ne laisse aucun texte entre crochets.

Remplace ce qui est entre crochets par **ta** situation. Les trois règles viennent de nos épisodes :

- ✓ « **Pose-moi des questions** » : elle s'adapte à toi au lieu de répondre pour tout le monde. (*Halloween*)
- ✓ « **Si tu n'es pas sûr, dis-le** » : elle invente moins. (*Victor Hugo*)
- ✓ « **Aucun texte entre crochets** » : fini les « [Nom de l'entreprise] ». (*la lettre*)

PROMPT

EXEMPLE

MÊME IA, AUTRE RÉPONSE

AVANT

recette facile

Pâtes au beurre. Bon appétit !

APRÈS

RÔLE

Tu es un chef cuisinier.

CONTEXTE

On est

4, dont une Italienne exigeante. J'ai 1 h et je cuisine

très mal.

DEMANDE

Propose un menu simple, étape par étape, avec la liste de courses.

Entrée : velouté de potimarron

Plat : poulet rôti au citron

Dessert : fondant au chocolat

+ la liste de courses et le minutage

ENSUITE, DISCUTE AVEC ELLE

La première réponse est un brouillon. Corrige : « **plus court** », « **sans dessert** », « **je n'ai pas de four** »... Elle adapte.

UNE LETTRE QUI DONNE ENVIE



À COPIER-COLLER

RÔLE Tu es recruteur depuis 15 ans.

CONTEXTE Voici l'offre : [colle l'annonce]. Voici mon parcours : [colle ton CV]. Ce qui me motive vraiment : [ta vraie raison, un souvenir, un détail].

DEMANDE Écris une lettre courte (15 lignes maximum), simple et sincère, sans formules toutes faites.

RÈGLES Pose-moi d'abord les questions dont tu as besoin. Ne laisse aucun texte entre crochets.

- ✓ **Avant d'envoyer** : le bon nom d'entreprise, le bon poste, aucun crochet, une relecture à voix haute.
- ✓ **Une lettre par entreprise** : jamais la même pour trente offres.
- ✓ **Bonus** : « Tu es le recruteur : qu'est-ce qui te ferait jeter cette lettre ? »

DÉMASQUE L'IA QUI **INVENTE**



Une IA ne ment pas exprès : elle écrit ce qui **a l'air vrai**, même quand elle ne sait pas. Citations, chiffres précis, dates, études : c'est là qu'elle invente le plus.

À COPIER-COLLER

À AJOUTER Pour chaque information importante, donne ta source : titre, auteur, date et lien. Si tu n'es pas sûr, dis-le au lieu de deviner.

- 1 Ouvre les liens toi-même.** La source existe ? Elle dit bien ça ?
- 2 Recoupe** avec une deuxième source sérieuse.
- 3 Active la recherche sur Internet** si ton IA la propose : elle s'appuie alors sur des pages réelles, que tu peux vérifier.

L'ASTUCE DES QUESTIONS



À COPIER-COLLER

[Ta demande]. Mais avant de proposer, pose-moi 3 questions.

- 1** **Déguisement** : « Trouve-moi un déguisement pour ce soir avec ce que j'ai chez moi. Avant, pose-moi 3 questions. »
- 2** **Déco** : « 5 idées de déco d'Halloween à faire en 30 minutes avec moins de 10 €. »
- 3** **Goûter** : « Un goûter d'Halloween qui fait peur mais facile, pour 6 enfants, sans four. »
- 4** **Histoire** : « Une histoire un peu effrayante pour des enfants de 7 ans, 3 minutes à lire à voix haute, avec une fin rassurante. »

TOUTE L'ANNÉE

Un cadeau, un voyage, un menu : laisse-la te poser des questions, sa réponse sera faite pour toi.

CE QU'IL NE FAUT JAMAIS LUI DIRE

Une IA n'est pas un coffre-fort : tes messages sont enregistrés, et parfois relus par des humains.

- X Tes **mots de passe** et tes codes (carte, banque, téléphone).
- X Ton **numéro de carte bancaire**.
- X Ton **numéro de sécu**, ton passeport, ta carte d'identité.
- X La santé ou la vie privée **des autres**, les documents **confidentiels** de ton travail.

À COPIER-COLLER

L'ASTUCE DES X Voici un courrier où j'ai remplacé les noms et les numéros par des X. Corrige-le sans essayer de les deviner.

LES BONS RÉGLAGES

Dans les paramètres de ton IA (rubrique Confidentialité ou Données), tu peux refuser que tes discussions servent à l'entraîner. Pour tes mots de passe : un gestionnaire de mots de passe, et un mot de passe différent par site.



10 PHOTOS À MONTRER À L'IA

1 Ton frigo

« Qu'est-ce que je cuisine en 15 minutes ? »

2 Une étiquette

« Comment je lave ce pull ? »

3 Un menu étranger

« Traduis, et dis-moi ce qui est épicé. »

4 Une notice

« Explique-moi l'étape 3 simplement. »

5 Un courrier

« Qu'est-ce que je dois faire, et avant quand ? » (numéros cachés !)

6 Une plante

« Pourquoi ses feuilles jaunissent ? »

7 Un exercice

« Explique la méthode, sans donner la réponse. »

8 Une pièce en vrac

« Un plan de rangement en 20 minutes. »

9 Un graphique

« Explique-le-moi en 3 phrases. »

10 Un plat au resto

« Une recette pour le refaire chez moi. »

LE RÉFLEXE

Ajoute « **Dis-moi d'abord ce que tu vois.** » Si elle s'est trompée (un poivron pris pour une tomate...), tu le vois tout de suite.

LE RÉCAP À GARDER

LES 5 RÉFLEXES DE BOB

- 1** **Donne-lui un rôle, ton contexte et ta demande.** Plus tu lui en dis, mieux elle t'aide.
- 2** **Laisse-la te poser des questions** avant de répondre.
- 3** **Demande-lui ses sources**, et vérifie ce qui compte.
- 4** **Relis toujours** avant d'envoyer : aucun crochet, aucun oubli.
- 5** **Jamais de secrets** : mots de passe, codes, papiers d'identité.



Fais une capture d'écran de la page 3 : le prompt de Bob sera toujours sous ta main.



BOB TE DIT

De nouvelles astuces arrivent à chaque vidéo. Et si une réponse ne va pas... dis-le-lui.

Bob & Ben

L'IA expliquée en rigolant. Abonne-toi pour la suite !

Kit gratuit. Bob, Ben et ce kit ont été créés avec l'aide de l'intelligence artificielle.