

## Bien parler à l'IA: la méthode RCT

Un bon prompt change tout. Avec la méthode RCT, tu obtiens des réponses adaptées à ton besoin.



### RÔLE

À qui tu parles ?  
ex: chef cuisinier,  
guide, prof, coach



### CONTEXTE

La situation.  
les infos utiles  
ex: ingrédients,  
public, contraintes



### TÂCHE

Ce que tu veux  
obtenir  
ex: recette rapide,  
planning familial

#### Cuisine

Prompt vague

– Donne-moi une recette

Prompt RCT

– Tu es un chef cuisinier 🍳.

Avec tomates, pâtes, courgettes

🌍, propose une recette simple  
en moins de 20 minutes ✓

➔ **Réultat : une recette  
concrète et adaptée à ton frigo**

#### Voyage

Prompt vague

Que visiter à Paris ?

Prompt RCT

– Tu es un guide touristique 🎪.

Pour une famille avec deux  
enfants 🌎, propose un programme  
d'une journée à Paris, avec  
activités adaptées

➔ **Réultat : un planning clair  
et personnalisé** ✅

**Et vous, quelle question poseriez-vous à l'IA ?**

**Un bon prompt = un meilleur résultat !** 🚀

# Que peut faire l'IA aujourd'hui?

HEURES  
NUMÉRIQUES

L'IA n'est pas magique, mais elle peut aider concrètement dans la vie quotidienne. Voici un aperçu simple.

Usage	Exemples d'outils	Provenance
Écriture / résumé / traduction	ChatGPT, Mistral (Le Chat), Copilot, Gemini, DeepL	US & Europe
Images (génération)	DALL·E, Stable Diffusion, Ideogram	US & open source
Vidéos	Runway, Pika Labs, CapCut, InVideo	US
Audio / musique	Suno, Udio, Mubert	US
Présentations	Gamma, Canva, PowerPoint (Copilot)	US & Europe
Automatisation	Zapier, Make, Power Automate	US & Europe

- **IA (Intelligence artificielle)** : programme qui imite certaines capacités humaines.
- **IA générative** : crée du contenu (texte, images, musique).
- **IA spécialisée** : conçue pour une tâche précise (traduction, diagnostic, vidéo).
- **IA agentique** : enchaîne des actions de manière autonome.
- **Prompt** : la consigne que tu donnes à l'IA.
- **Automatisation** : déléguer une suite de tâches répétitives à un outil.

**ASTUCE:** Testez, comparez, gardez l'outil qui VOUS aide le plus, L'IA ne remplace pas votre créativité, elle l'amplifie.

L'IA n'est pas de la science-fiction, c'est un outil du quotidien