



x

# L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA)

x

Exploitez le potentiel de L'IA pour développer votre entreprise - **Niveau 1**

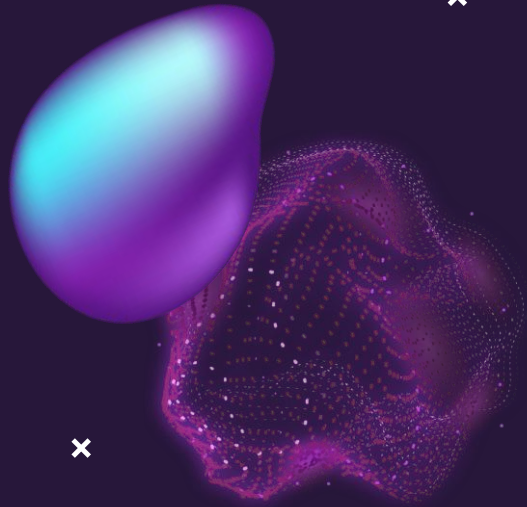
FORMATEUR : ARNAUD LASSALLE - WEB KIZ AGENCY

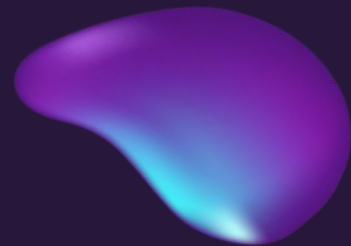
x



“La création d'une intelligence artificielle sera le plus grand événement de l'histoire de l'humanité.”

—**Stephen Hawking**





# SOMMAIRE

- 1 L'ÉMERGENCE DE L'IA (ET SON ESSOR)**
- 2 L'IA GÉNÉRATIVE CONVERSATIONNELLE**
- 3 L'IMPORTANCE DE VOS PROMPTS**
- 4 COMMUNIQUER EFFICACEMENT GRÂCE A L'IA**
- 5 INITIATION A L'IA GÉNÉRATIVE D'IMAGES**
- 6 ANALYSE DE DONNÉES & RECHERCHE DE SOLUTIONS<sub>x</sub>**
- 7 GAGNER EN PRODUCTIVITÉ AVEC L'IA PERSO/PRO**



**136 MILLIARDS €**

En 2023

**1,81 TRILLION €**

En 2030

Elon Musk : 433 Milliards de dollars.

Si Elon Musk donne sa fortune à chaque être humain, 8,8 milliards de personnes recevraient 50€.

Si Elon Musk met 10sec à remettre 50€ à chaque habitant, il aurait besoin de 2600ans 24h/24.



# 1. L'ÉMERGENCE DE L'IA

L'IA est un domaine de l'informatique qui vise à créer des machines capables de simuler l'intelligence humaine.

**Depuis les années 50, on parle d'intelligence artificielle.**

A cette époque et jusqu'aux années 2000, la capacité de stockage et la puissance de calcul **ne suffisaient pas** pour exploiter le potentiel de l'IA.

Depuis 2010, de nouvelles avancées permettent l'automatisation rapide, le traitement de l'image et du langage naturel. (Siri, Netflix, Recherche Google, ChatBot, aspirateurs..)

**En 2026,** l'IA est omniprésente et se développe sur l'ensemble des marchés.

# PRINCIPALES APPLICATIONS



## ASSISTANT VIRTUEL

Réponses rapides et personnalisées aux questions & automatisation de process.

Exemple : CHAT GPT

<https://www.instagram.com/p/C4lA9nulsqn/>

x



## RECONNAISSANCE D'IMAGES/VIDEO

Permet aux machines d'analyser et d'interpréter des images et des vidéos

Exemple : Modération des vidéos Instagram  
Création de vidéo à partir d'image

<https://app.runwayml.com/>



## GÉNÉRATION IMAGE/VIDEO

Permet de générer des images à partir de descriptions textuelles

Exemple : Veo3

<https://www.instagram.com/p/C4QeDGKsp54/>  
<https://www.instagram.com/p/CixBUj2sM7s/>

x

+

# AUTRES APPLICATIONS



x



## MÉDECINE

Permet d'analyser des images médicales et de prédire les risques de maladie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ut1BCRifzv0>

## FINANCE

Les algorithmes de trading IA sont capables de prendre des décisions d'achat et de vente en temps réel.

## VEHICULES AUTONOMES x

Les véhicules autonomes, tels que les voitures sans conducteur, sont une application de l'IA.

<https://www.youtube.com/shorts/2ILZ9AWhcNo>



## PERSONNALISATION

pour déterminer quel contenu est le plus susceptible de les intéresser et de les engager.



## TRADUCTION

Permet de traduire des textes et des discours en temps réel.



## JEU VIDÉO / PUB

pour créer des personnages non-joueurs (PNJ) réalistes et de générer des environnements dynamiques.

<https://x.com/kimmonismus/status/1864299334503670100>



# CE QU'ON PEUT EN FAIRE :

## Exemple pour le secteur auto

### ANALYSE DE DONNÉES

#### Déposer un fichier (PDF/Excel) de relevés carburant

Identifie les surconsommations anormales sur la flotte le mois dernier et suggère des itinéraires alternatifs pour économiser 5% sur le trajet Lyon-Paris.

#### Analyse et recherche sur une documentation technique

Analyse l'ensemble de ce document de 1200 pages et Interprète ce code erreur P0420 sur une Peugeot 208 de 2019. Propose les 3 causes les plus probables et les temps de réparation estimés.

### ADMINISTRATIF & JURIDIQUE

#### Résumer des contrats, conventions ou litiges transport

Résume les 5 points clés de cette nouvelle réglementation sur les temps de conduite et souligne ce qui change pour nos chauffeurs.

#### Créer des fiches de poste pour des métiers en tension

Rédige une annonce de recrutement attractive pour un mécanicien PL, en mettant en avant notre ambiance familiale et nos horaires flexibles..

### RELATION CLIENT (URGENCE)

#### Rédiger un SMS de retard via l'assistant d'écriture

Rédige un SMS pro et bienveillant pour le client XX afin d'expliquer que la réparation du 01/01 prendra 24h de plus (retard livraison pièce). Offre 10% sur la prochaine vidange.

#### Répondre aux avis Google My Business (positifs ou négatifs)

Réponds avec courtoisie à cet avis client 2 étoiles qui se plaint du prix, en expliquant la qualité des pièces d'origine utilisées.

### DIAGNOSTIC & CONSEIL

Analyse visuelle d'une situation exceptionnelle ou difficile à décrire

L'usure de cette pièce est inhabituelle,

### COMMUNICATION & COMMERCIAL

#### Créer un planning de posts (Facebook/Instagram/LinkedIn)

Donne-moi 3 idées de publications pour Facebook cette semaine pour montrer les coulisses de l'atelier et rassurer sur notre expertise.

#### Créer un devis en quelques secondes

Sur la base des factures éditées et du catalogue produit, génère un devis de remplacement de batterie pour Mr Durand.

# GRANDS ACTEURS DE L'IA en 2026

**MAISON  
MERE**



**ANTHROPIC**



**LLM**

GPT-5.2

GEMINI 3

CLAUDE 4.5

Mistral Large

**INTERFACE**

ChatGPT

Gemini

Claude

Le Chat

**PLAYGROUNDS**

[Platform.openai.com](https://platform.openai.com)

[aistudio.google.com](https://aistudio.google.com)

[console.anthropic.com](https://console.anthropic.com)

[lechat.mistral.ai](https://lechat.mistral.ai)

**Produits  
associés**

Copilot (Microsoft)

Duet AI

-

-

**Intégrations  
API**

Notion AI, Canva,  
Zapier, Make...

Google Workspace,  
Android, Make..

Slack Claude Bot,  
Notion, Poe, Make

Notion AI, Canva,  
Zapier, Make...

- OpenAI = constructeur automobile 🚗
- GPT-5 = moteur du véhicule 🏎️
- ChatGPT = tableau de bord et interface de conduite 🗺️
- OpenAI API = branchement technique du moteur dans d'autres véhicules (applications tierces) ⚙️





## 2. L'IA CONVERSATIONNELLE

L'IA conversationnelle est un type d'intelligence artificielle (IA) capable de simuler une conversation humaine.

Vous posez une question ou entamer une discussion et l'IA vous répond !

1<sup>er</sup> test : **Chat GPT ou Google Gemini**

Créez un compte (plutôt avec Google et lancez un 1<sup>er</sup> chat.  
Posez une question et laissez-vous guider !

*Idées de business ? Tutoriel ? Contrat ? Prédications ? Rédaction ? Correction ? Education ?*

*Je n'aime pas...  
C'est trop long de...  
Je ne sais pas faire...*  
**Confiez-le à l'IA !**

# 2. L'IA CONVERSATIONNELLE

## PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT



- 1** Le message envoyé dans un outil d'IA conversationnel, c'est **un PROMPT** et il répond à des règles !
- 2** Une fois le prompt envoyé, l'IA le traite et répond. Sur la base de sources internet, de vos propres sources ou d'un entraînement humain.
- 3** Dans chaque nouvelle conversation ou **"CHAT"**, vous reprenez de 0. (Contexte, historique de l'IA.)

x



New chat



Photographe spécialisée mariage e

Avie-Cap: Mutuelle Santé Entrepris

Attention aux limites de tokens utilisés !

# 2. L'IA CONVERSATIONNELLE

## PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT

1 Regroupement des mots & définition des contenus

### Mots initiaux :

[fais] [moi] [un] [post] [linkedin] [,] [sur] [les] [bonnes] [manières] [d'] [utiliser] [l']

### Groupes de mots primaires :

[fais moi] = instruction directe

[post linkedin] = type de contenu

[bonnes manières] = cadre éthique/pratique

[ia générative] = sujet technique

2 Calcul des probabilités de réponses

1	Probabilités initiales : "👉" : P = 0,25 (emoji d'accroche) "■" : P = 0,25 " " : P = 0,30 Autres : P = 0,10	
2	Premiers mots après emoji : "Comment" : P = 0,40 "Les" : P = 0,30 "S" : P = 0,20 Autres : P = 0,10	
3	Après "Comment" : "utiliser" : P = 0,45 "tirer profit" : P = 0,30 "maximiser" : P = 0,25	
4	Après "utiliser" : "efficacement" : P = 0,40 "intelligemment" : P = 0,35 "correctement" : P = 0,25	

3 Affichage du résultat généré

### 👉 Comment utiliser efficacement l'IA générative en entreprise : 5 bonnes pratiques essentielles

En tant que professionnel, il est crucial d'adopter une approche réfléchie avec l'IA générative. Voici les points clés à retenir :

# 2. L'IA CONVERSATIONNELLE

## IA conversationnelle + Assistants IA + Agents IA



- ◆ **IA conversationnelle** : Fonctionne bien, largement adoptée.

C'est ce que vous allez manipuler principalement aujourd'hui.  
*J'interroge, on me répond, je corrige...*

- ◆ **Assistants IA** : De plus en plus intégrés aux outils du quotidien

C'est ce que vous utiliserez bientôt pour vous assister au quotidien !  
*Des automatisations simples supervisées/déclenchées par l'humain*

- ◆ **Agents IA** : Très prometteurs mais encore à perfectionner

C'est ce qui pourrait remplacer certains métiers ?  
*Un agent IA 100% autonome, sans supervision humaine, qui prend des décisions.*



×

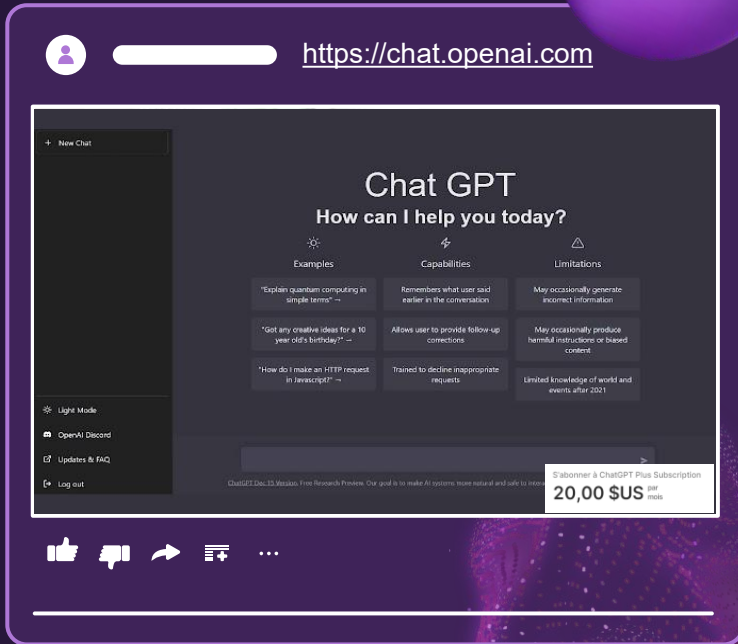
# Chat GPT

## AVANTAGES

- **Omni-compétences :**  
- Voit, entend, parle, écrit.
- **Raisonnement profond**
- **Interface de Travail** (CANEVAS)
- **Accès au Web** (Search GPT)
- **GPT Personnalisés** (assistants IA)
- **Accessibilité \$** (modèles gratuits)
- **SORA : Génération de vidéos** (payant)
- **ATLAS : Navigateur web Agentique (Mac only)**

## INCONVÉNIENTS

- **Fiabilité & hallucinations**  
> Vérification humaine !
- **Confidentialité des données ?**
- **GPTo & GPT Store payants !**
- **Chat GPT Operator 229€/mois**
- **Augmentation tarifaire récente !**



## Le leader du marché en 2025.

300 millions d'utilisateurs hebdomadaires en 2024  
700 millions d'utilisateurs hebdomadaires en 2025



# Chat GPT LES MODELES... TROP ?.... Oui !

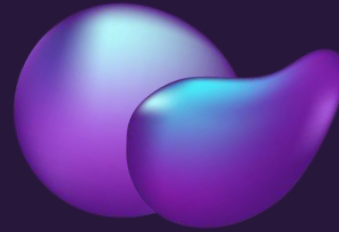
## 2. l'IA CONVERSATIONNELLE

Modèle	Date de sortie	Date d'arrêt	Utilité principale ou nouveauté	Gratuit ou payant	Limites d'utilisation	Impact sur ChatGPT
GPT-3.5	nov-22	Fév-25	Version améliorée de GPT-3, offrant une meilleure compréhension du langage naturel et des capacités de génération de texte plus cohérentes. Utilisé comme base pour le lancement initial de ChatGPT.	Gratuit	Accès gratuit via ChatGPT, mais avec des limitations sur le nombre de requêtes et des performances inférieures par rapport aux versions ultérieures.	★★★★☆
GPT-4	mars-23	Juin-25	Modèle de langage avancé capable de comprendre et de générer du texte avec une précision améliorée par rapport aux versions précédentes.	Payant	Limité à la génération de texte, sans capacités multimodales.	★★★★☆
GPT-4o	mai-24	-	Modèle multimodal capable de traiter et de générer du texte, des images et du son, offrant des interactions plus naturelles et des capacités accrues dans toutes les modalités.	Gratuit (avec limites) / Payant	Limites d'utilisation gratuites avec des restrictions sur le nombre de requêtes ; accès payant pour des utilisations intensives.	★★★★★
GPT-4o mini	juil-24	-	Version allégée et plus économique de GPT-4o, offrant des performances similaires avec une consommation de ressources réduite.	Gratuit (avec limites) / Payant	Limites d'utilisation gratuites avec des restrictions sur le nombre de requêtes ; accès payant pour des utilisations intensives.	★★★★☆
O1 preview	sept-24	déc-24	Version préliminaire du modèle O1, introduisant des capacités de raisonnement améliorées pour résoudre des problèmes complexes en sciences, codage et mathématiques.	Payant	Accès limité aux abonnés ChatGPT Plus et Team ; performances plus lentes et coût plus élevé en raison du temps de calcul supplémentaire nécessaire pour le raisonnement.	★★★★☆
O1 mini	sept-24	Juill-25	Version plus rapide et plus abordable du modèle O1, optimisée pour les tâches de programmation et les disciplines STEM, avec un focus accru sur le raisonnement.	Payant	Moins de connaissances générales par rapport à O1 preview ; performances optimisées pour des tâches spécifiques.	★★★★☆
O1	déc-24	Juill-25	Modèle complet avec des capacités de raisonnement avancées, capable de penser avant de répondre, améliorant ainsi la précision dans les tâches complexes.	Payant	Coût et temps de calcul plus élevés en raison du processus de raisonnement approfondi ; peut ne pas être nécessaire pour des tâches simples.	★★★★★
Tâches GPT4o	déc-24	-	Fonctionnalité bêta de ChatGPT permettant de créer des assistants virtuels personnalisés pour des tâches spécifiques, concurrençant des services tels que Siri et Alexa.	N/A	Fonctionnalité en phase bêta, disponibilité limitée ; nécessite une configuration par l'utilisateur pour des tâches spécifiques.	★★
o3mini	janv-25	-	Modèle de raisonnement offrant des réponses plus rapides et plus précises que ses prédécesseurs, intégré à ChatGPT et aux services API associés.	Gratuit (avec limites) / Payant	Limites d'utilisation gratuites avec des restrictions sur le nombre de requêtes ; accès payant pour des utilisations intensives.	★★★★★
o3mini high	janv-25	-	Version premium de o3mini, offrant des réponses de qualité supérieure, notamment pour les tâches de codage.	Payant	Disponible uniquement pour les utilisateurs payants ; coût plus élevé en raison des performances améliorées.	★★★★★
GPT 4.5	Fev-25	-	GPT-4.5, surnommé "Orion", comme le dernier modèle sans "chaîne de pensée".	Payant	Disponible uniquement pour les utilisateurs payants ; coût plus élevé en raison des performances améliorées.	★★★★
4o Image	Mars-25	-	Modèle de génération d'images beaucoup plus avancé que Dall-E !	Gratuit	Disponible en version limitée pour les utilisateurs gratuits. coût plus élevé en raison des performances améliorées.	★★★★★
GPT-5	Aout-25	-	Grand saut revendiqué : performances supérieures sur coding, math, écriture, vision ; système unifié qui gère quand répondre vite vs « penser » plus longuement.	Payant	Coût d'inférence élevé pour les usages intensifs ; contraintes de conformité et d'éthique plus fortes ; certaines fonctionnalités réservées en rollout.	



# Chat GPT

## L'INTERFACE



Changement de modèle

The screenshot shows the ChatGPT web interface. At the top, the model is identified as 'ChatGPT o4-mini'. The left sidebar contains a list of models, projects, and chat history. The main chat area displays a prompt: 'Qu'est-ce qui vous intéresse aujourd'hui ?'. Below the prompt is a text input field with icons for advanced features like 'Rechercher', 'Recherche approfondie', and 'Créer une image'. A 'Saisie vocale' (voice input) icon is also present. A dropdown menu is open on the right, listing options such as 'Passer au plan supérieur', 'Tâches', 'Mes GPT', 'Personnaliser ChatGPT', 'Paramètres', 'Raccourcis clavier', 'Signaler du contenu illégal', 'Aide et FAQ', 'Notes de version', 'Conditions et politiques', and 'Se déconnecter'. The 'Mode « confidentiel »' (Confidential mode) toggle is visible in the top right corner.

Accès à SORA (vidéos)

Bibliothèque d'images générées

GPT's + GPT Store

« Projets »

Historique de Chats

Mode « confidentiel »

Accès aux Paramètres

Requête / Prompt

Ajout de fichiers / photos / OneDrive,...

Fonctionnalités avancées

Saisie vocale

Historique des tâches planifiées

Mémoire & instructions



×

# Chat GPT

## A TESTER :

- Analyse de pièce jointe / images
- Analyse en vidéo Live
- Création d'images avec le nouveau modèle ! (+bibliothèque)
- GPT'S personnalisé : Exemple avec Arno le Robot
- Connexions aux applications externes (Gmail, Booking...)
- GPTo With Canvas pour du travail en live

×

## MINIMUM DE PARAMÉTRAGE : Paramètres > personnalisation

The screenshot displays the ChatGPT web interface at <https://chat.openai.com>. The main chat area shows a message from ChatGPT: "Comment puis-je vous aider ?" with options to "Créer une image", "M'inspirer", "Analyser des images", and "Résumer un texte". A "Caméra en direct" (Live Camera) feature is highlighted, showing a mobile phone screen with the OpenAI logo and the text "Appuyez sur l'icône de la caméra pour connecter à ChatGPT de sorte que les personnes à qui vous en discutez". Below the chat area, there are several custom GPTs listed in a sidebar:

- ChatGPT 4o with canvas
- GPT-4o avec tâches planifiées (BETA) - Demander à ChatGPT un suivi ultérieur
- Recherche approfondie (Agent)
- Nouveau : ChatGPT Pulse

At the bottom, there is a section for "Applications" with options to connect to various services:

- Recherche sur le Web (checked)
- GitHub - Connecter
- Gmail - Connecter
- Google Calendar - Connecter
- Google Drive - Connecter

A "S'abonner à ChatGPT Plus Subscription 20,00 \$US par mois" button is also visible.



# Gemini

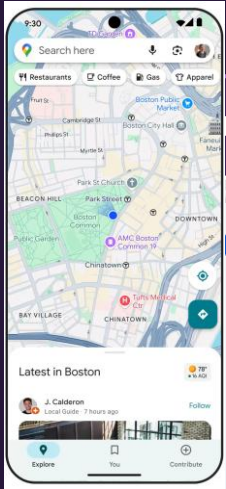
### AVANTAGES

- **Fenêtre de Contexte UNIQUE !**
  - > Permet lire une grosse quantité d'infos
- **Des outils dédiés**
  - NoteBook LM : Recherche interne avancée
  - Nano Banana : Images
  - Veo3 : Vidéos
  - Flow : Réalisation de films
  - Jarvis : Navigateur
  - Jules : Agent de Codage
- **Intégré aux outils Google**
- **Connecté à Google en direct**
- **Gems** : Assistants IA
- **Intégré à Waze & Google Maps**

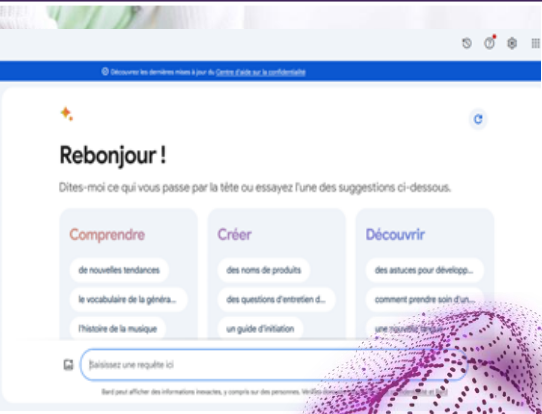
### INCONVÉNIENTS

- Ressources informatiques importantes
- Excès de prudence / Refus de réponse
- Moins intuitif que ChatGPT
- Confidentialité ?

Besoin	Outil Recommandé	Moteur utilisé
Vitesse / Test	Gemini (Directement dans le chat)	Veo 3
Série / Storytelling	Flow (Pour la cohérence)	Veo 3
Style / Art	Whisk (Pour l'effet "Waouh")	Veo 3 / Imagen 3
Travail / Entreprise	Google Vids	Veo 3



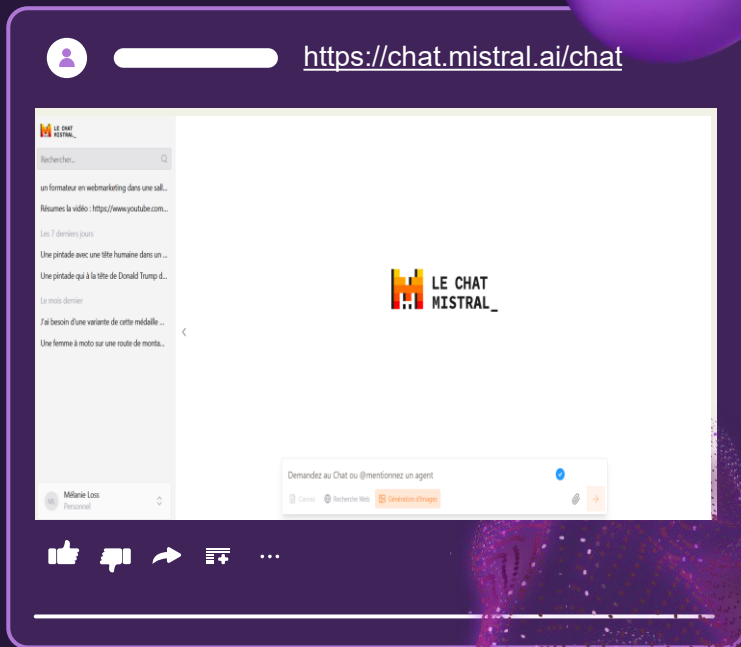
<https://gemini.google.com>



× **Le natif Google.**

Remonte fort en 2026 ! (en doublant ChatGPT)

Nouvelle offre Google AI >



× **Le Français : Cocorico !**  
Concurrence les leaders du marché.

×



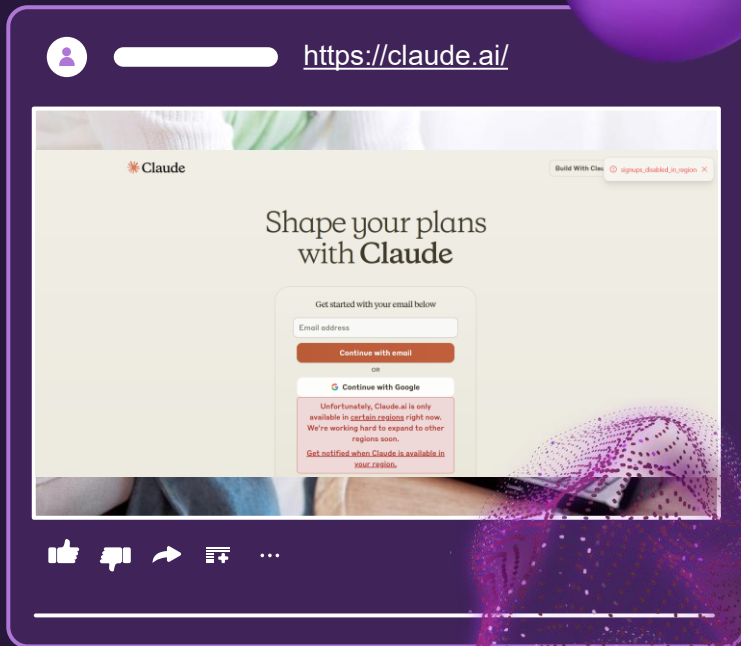
# Le chat – Mistral AI

## AVANTAGES

- **FR : Support local**
- **Confidentialité :**  
Données stockées en France ! RGPD ++
- **Transparence et éthique**
- **Efficacité :** Modèles moins coûteux en ressources énergétiques
- **FLUX PRO :** Images
- Recherche web + Images + Analyse doc
- **Open Source (installation en local)**

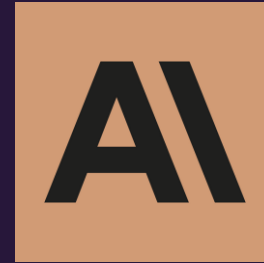
## INCONVÉNIENTS

- Communauté réduite
- Difficulté de développement
- Application mobile - complète
- Moins grand public
- Moins fourni en assistants



× **Le rédacteur codeur.**

×



# Claude AI

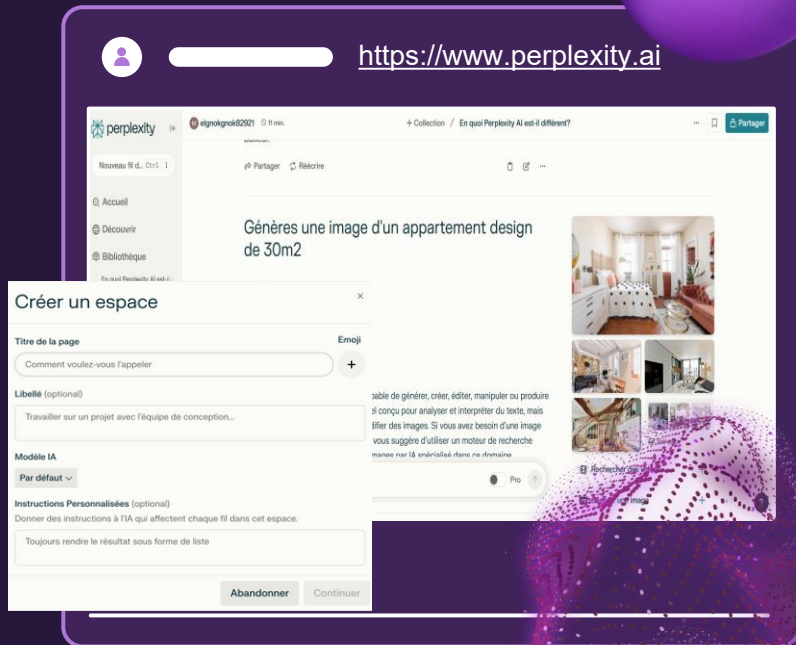
### AVANTAGES

- Concurrent GPT 4 (anciens fondateurs)
- Assistant d'écriture intégré
- Multilingue avancée
- Analyse d'images
- Vendu comme plus sûre & responsable
- Les Artefacts remplacent Canevas
- **Application + Version PC/ MAC dispo**
- **Contrôle de PC via Claude bientôt possible**

×

### INCONVÉNIENTS

- Indisponible en Français par défaut
- Version payante plus rapide
- Pas de connexion à internet



× **Le moteur de recherche.**

×



# Perplexity

## AVANTAGES

- Accès au web en temps réel
- Citation des sources
- Moteur de recherche intégré
- Suggestions de questions
- Suggestions de contenus
- **Travaux collaboratifs**
- **Possibilité de combiner fichiers & recherche Web**

×

## INCONVÉNIENTS

- Outil de recherche principalement
- Connexion à internet constante
- Attention aux sources



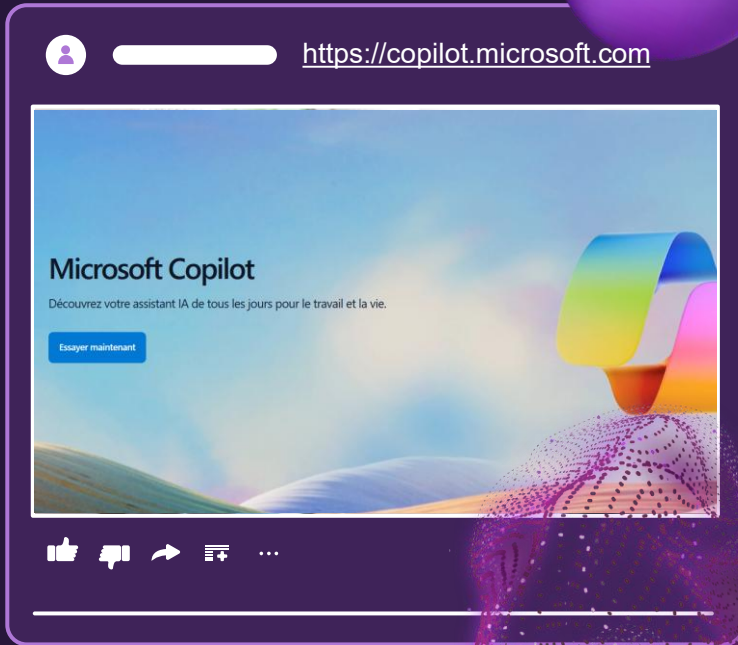
# Copilot

### AVANTAGES

- Utilise GPT 4 + **O1 depuis le 30/01**
- Confidentialité ++
- Intègre le traitement Photo
- Intégré au moteur de recherche Bing
- Intégré au navigateur Microsoft Edge
- **Intégration suite Office (Word, Excel...)**
- **Copilot Voice en cours de déploiement**
- Arrivée d'agents autonomes (vs GPTs)

### INCONVÉNIENTS

- Offre payante parfois coûteuse
- Navigation difficile entre les outils
- Bugs interne / Indisponibilités
- Mauvaise interprétation des langages de programmation
- Offre Pro particuliers limitée
- Enregistrement des docs sur OneDrive



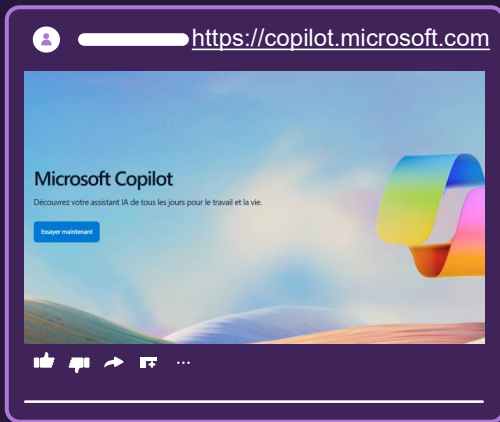
### Le natif Microsoft.

Stagne et perd des utilisateurs en 2025

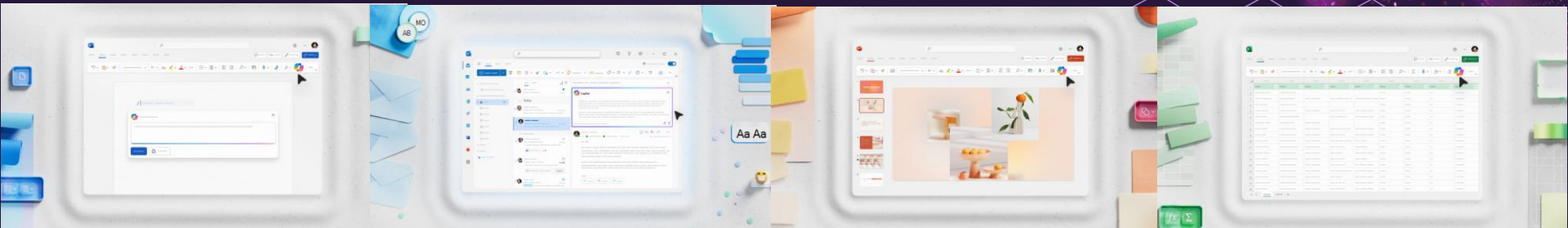


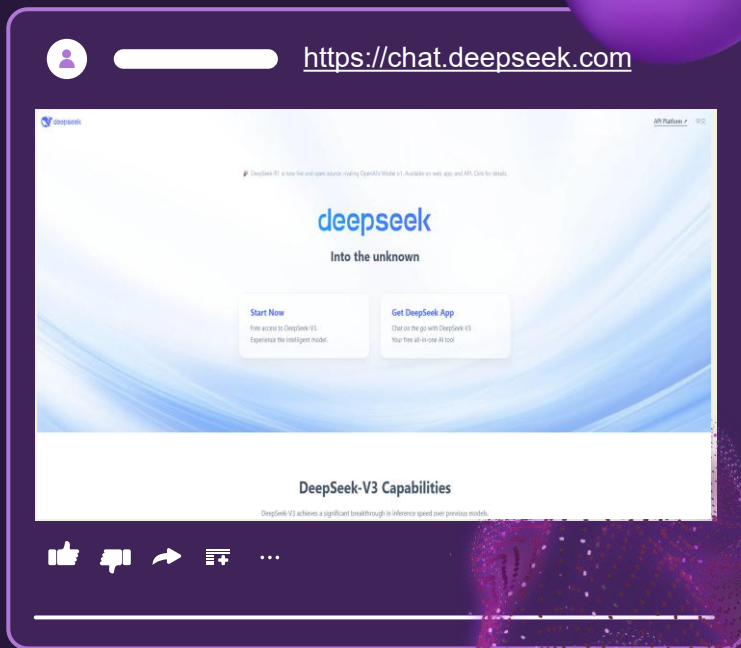
# Copilot

A TESTER SUR COPILOT



- Créer un document long sur Word en 1 clic
- Rédiger une réponse de mail sur Outlook (*Brouillon de mail ou coaching d'optimisation*)
- Créer un diaporama Powerpoint
- Corriger / Optimiser un document Excel
- Créer un design sur le DESIGNER
- Créer une vidéo sur CLIPCHAMP
- Créer un Agent Automatisé sur Copilot STUDIO





× **Le challenger chinois.**

×



# Deepseek

## AVANTAGES

- **Gratuit à 100% pour le moment**
- FR : Support local & données stockées en France
- Flexible & innovant
- Transparence et éthique
- Efficacité : Modèles moins coûteux en ressources énergétiques
- Open Source
- Coût API faible (10x moins cher)

×

## INCONVÉNIENTS

- Communauté réduite
- Moins performant que ChatGPT4
- Quelques bugs
- Difficulté de développement

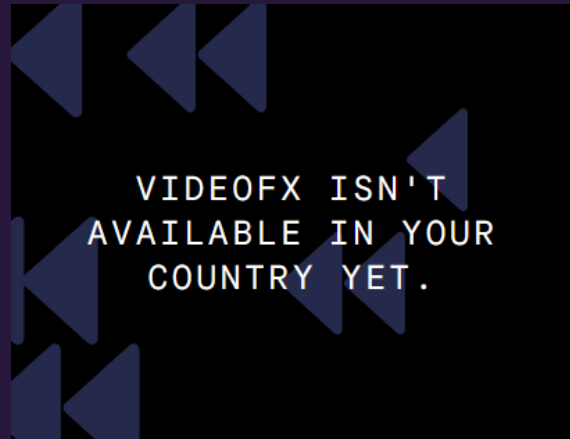
×

# PAS ENCORE DISPONIBLE..

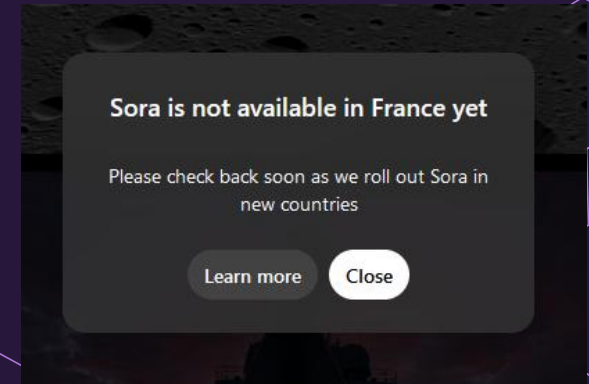
Plusieurs outils ne sont pas encore disponibles en Europe, soyons patients ! 🙏



<https://www.meta.ai>



<https://www.google.com/videoFX>  
**VIDEO FX LABS GOOGLE**  
Générateur vidéo



<https://sora.com>  
Générateur vidéo



### 3. L'IMPORTANCE DES PROMPTS

Nous l'avons vu, l'outil d'IA choisi peut impacter la qualité du résultat...

**Mais un prompt de qualité reste Essentiel** pour garantir un résultat de qualité.

Découvrons les techniques pour générer un **Prompt parfait !**

# LE PROMPT PARFAIT en 2024

Combinez un maximum d'éléments pour une réponse pertinente de l'IA.

<b>CLARTÉ DU PROMPT</b>	Assurez-vous que votre question est claire et bien formulée, en évitant les ambiguïtés.
<b>CONTEXTE PERTINENT</b>	Intégrez des détails contextuels nécessaires à la compréhension de la question. « Dans le cadre de... Tu es .....»
<b>INSTRUCTION PRÉCISES</b>	Fournissez des instructions spécifiques sur le type de réponse que vous attendez. « Tu dois.... En intégrant... sous forme de... »
<b>DES LIMITES</b>	Précisez des limites temporelles ou géographiques ou encore des limites de traitement du sujet si cela est pertinent pour la réponse.
<b>EXEMPLES OU PIÈCES JOINTES</b>	Incluez des exemples ou des pièces jointes pour guider la réponse. (Image, PDF, Classeur Excel, Lien web, croquis...)
<b>ATTENTES QUANTITATIVES</b>	Si applicable, spécifiez des attentes quantitatives pour la réponse, comme des chiffres ou des statistiques.
<b>LANGUE OU TON</b>	Précisez le ton ou le style de langage souhaité dans la réponse, en fonction du contexte.

Méthode itérative : On ajoute des informations au fil de la discussion ou sur demande de l'outil.

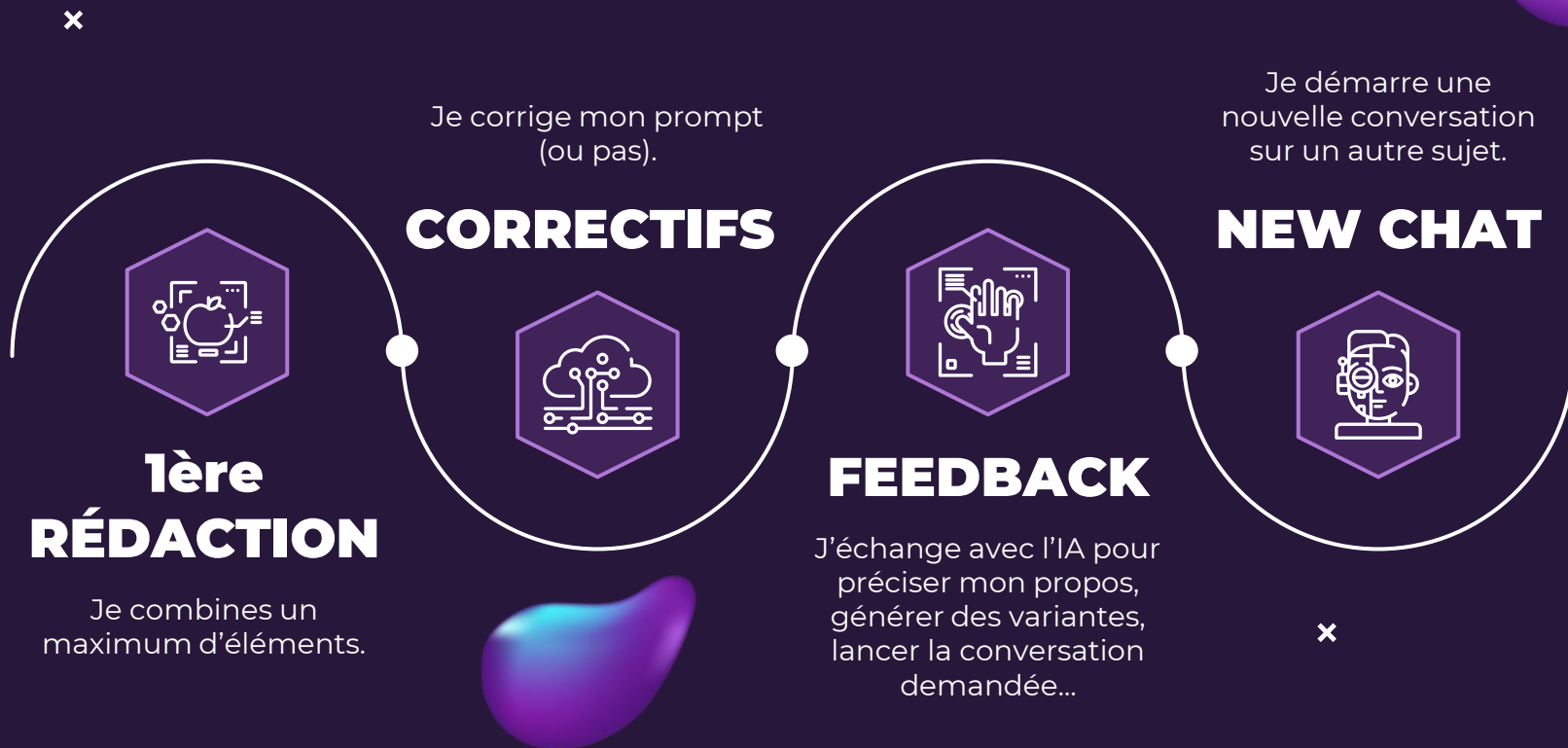
# LE PROMPT PARFAIT en 2026

Allez à l'essentiel en misant sur les éléments joints.

<p>×</p> <p><b>CONTEXTE PERTINENT et INSTRUCTIONS PRÉCISES</b></p>	<p>Donnez l'objectif final. "Je dois convaincre mon CODIR d'investir dans ce projet. Agis comme un stratège senior."</p>
<p><b>DONNÉES D'ENTRÉE</b></p>	<p>Nouveauté cruciale : Ne décrivez pas tout. Joignez des fichiers (Image, PDF, Classeur Excel, Lien web, croquis...) et indiquez les instructions liées dans votre prompt.</p>
<p><b>EXEMPLES OU PIÈCES JOINTES</b></p>	<p>Incluez des exemples ou des pièces jointes pour guider la réponse.</p>
<p><b>SORTIE SOUHAITÉE : LE FORMAT</b></p>	<p>Soyez radical sur la forme : "Fais un tableau", "Code HTML", "Mail court et tonique", "JSON".</p>

- **"Show, Don't Tell"** : Une image ou un exemple en pièce jointe vaut 1000 mots.
- **L'itération (Le Ping-Pong)** : Le premier prompt est un **×** brouillon. ("Maintenant, rends ça plus court", "Change le ton").
- **La Pensée (Pour les tâches complexes)** : Demandez à l'IA de "réfléchir étape par étape" ou utilisez les modèles dédiés (o1) pour les problèmes de logique.

# CYCLE D'UTILISATION



# ESSAYEZ !

Plusieurs outils à votre disposition, essayez-les.



**TESTEZ PLUSIEURS IA** (Chat GPT, Gemini, Copilot ?)

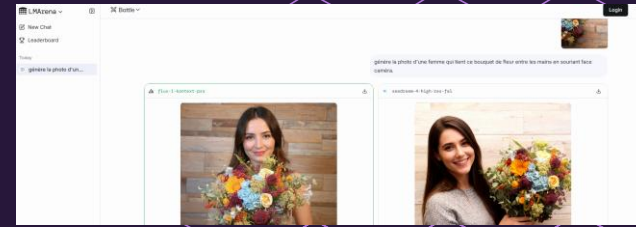


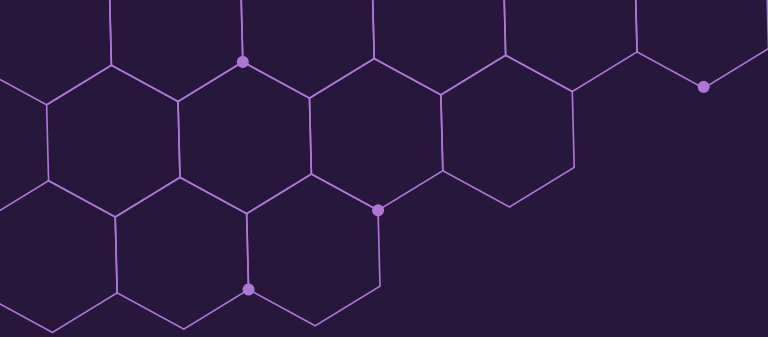
**COMPAREZ LES OUTILS** (Par des tests ou avec [LMARENA.AI](https://lmarena.ai) : **comparateur d'IA**)



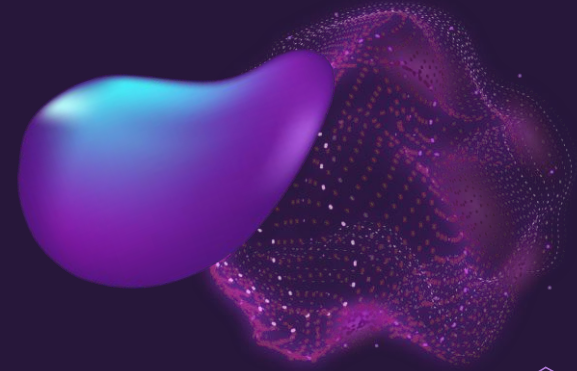
**DÉFINISSEZ VOTRE TOP 3** (Outil gratuit ? Payant ? Alternative en cas de limite ?  
Outil complémentaire ? )

Text				WebDev			
Rank	Model	Score	Wins	Rank	Model	Score	Wins
1	AI Claude-sonnet-4-5-20250829-...	1453	2/308	1	GPT-4o (high)	1478	5/160
1	gemini-2.0-flash	1402	11/108	1	Claude Opus 4.1 (high) (B...)	1489	4/197
1	AI Claude-sonnet-4-1-20250808 (H...)	1440	18/181	1	AI Claude Opus 4.1 (20250808)	1461	4/356
1	AI Claude-sonnet-4-5-20250829	1439	3/214	4	Gemini-2.0-Pro	1403	9/704





x



## OPTIMISEZ VOTRE PROMPT avec...

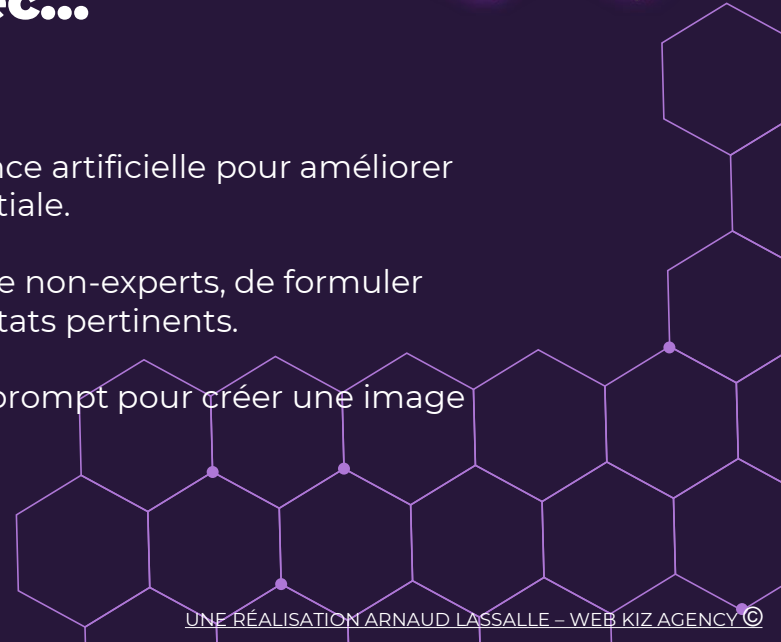
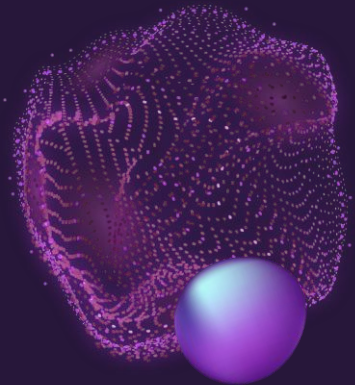
- 1. L'AUTO PROMPTING

L'auto-prompting consiste à utiliser l'intelligence artificielle pour améliorer ou générer des prompts à partir d'une idée initiale.

**Avantage :** Cela permet aux utilisateurs, même non-experts, de formuler des requêtes optimales pour obtenir des résultats pertinents.

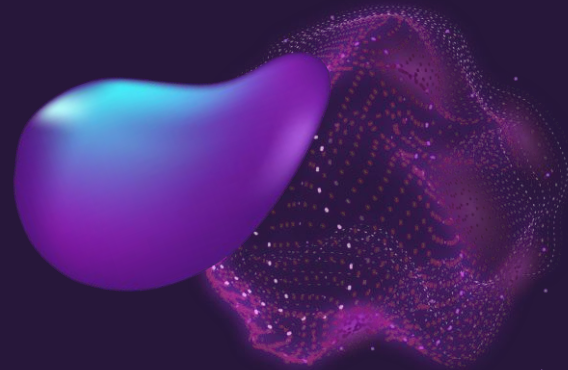
**Exemple :** Donner un sujet général comme « prompt pour créer une image de paysage » et laisser l'IA affiner.

x





x



## OPTIMISEZ VOTRE PROMPT avec...

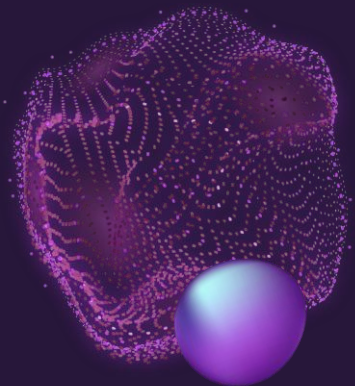
- **2. le BRIDAGE (Constraining)**

Le bridage consiste à limiter ou orienter les réponses de l'IA selon des contraintes spécifiques (ton, format, contexte).

**Avantage** : Cela garantit que les résultats sont conformes à des exigences précises (ton professionnel, réponses courtes, etc.).

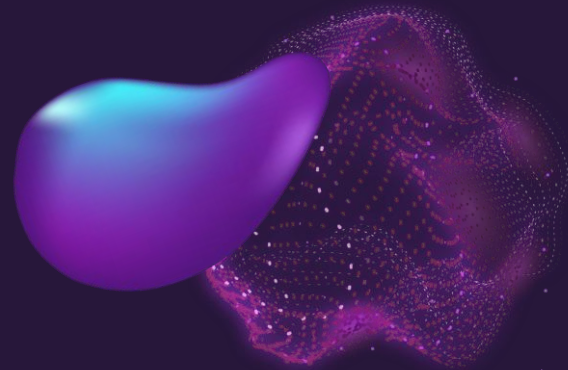
**Exemple** : Demander une réponse limitée à 100 mots ou exigeant un style académique.

x





x



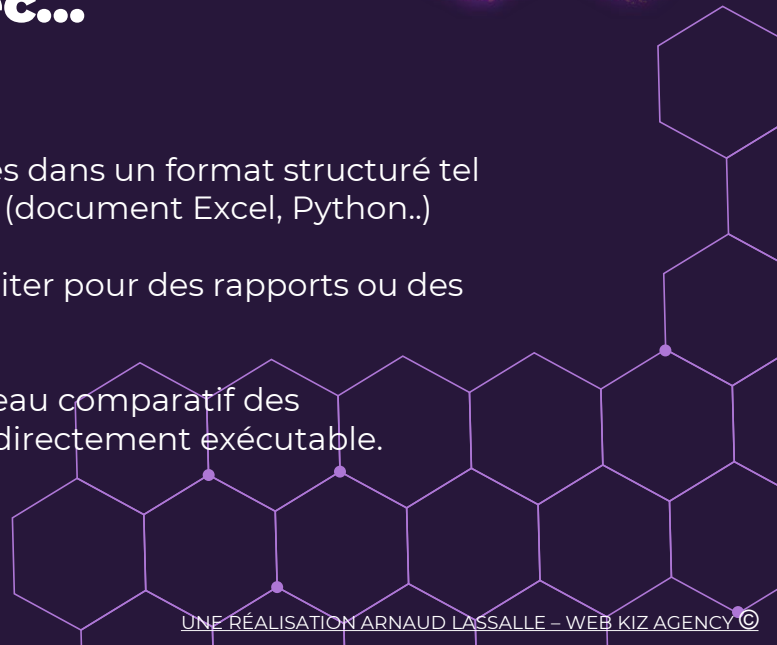
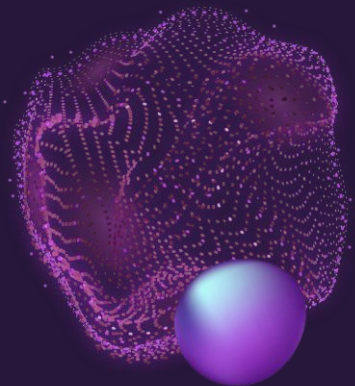
## OPTIMISEZ VOTRE PROMPT avec...

- 3. le **FORMATAGE**

Le formatage implique d'organiser les réponses dans un format structuré tel qu'un tableau ou d'intégrer du code génératif. (document Excel, Python..)

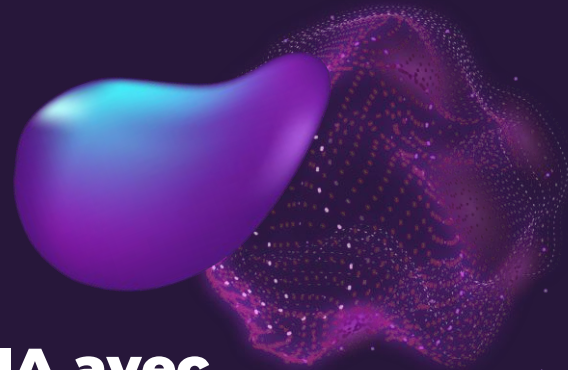
**Avantage** : Fournir des résultats faciles à exploiter pour des rapports ou des applications.

**Exemple** : Demander à l'IA de générer un tableau comparatif des avantages/inconvénients ou un script Python directement exécutable.





x



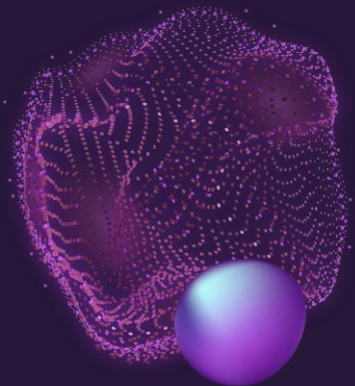
## MAXIMISEZ VOTRE UTILISATION DE L'IA avec...

- 6. la MULTIMODALITÉ (Images, Textes, etc.)

Exploiter des modèles capables de traiter plusieurs types de médias (texte, images, audio) dans une même tâche.

**Avantage** : Permet des interactions riches et variées, adaptées à des contextes différents.

**Exemple** : Générer un texte descriptif à partir d'une image ou enrichir une présentation avec du contenu visuel basé sur une description textuelle.



x

## AUTRES CONSEILS

- ◆ Plusieurs phrases courtes plutôt qu'une longue phrase
- ◆ Des verbes d'action (pour éviter les interprétations<sup>x</sup>)
- ◆ Des tournures positives (du mal à comprendre la négation)
- ◆ N'hésitez pas à rédiger un **ENORME** prompt, le résultat ne sera que plus précis !  
<sup>x</sup>
- ◆ Enregistrez vos prompts essentiels avec [Texte Blaze](#) !



# ESSAYEZ !



“Peux-tu m'expliquer ce qu'est un prompt ?”

x

“Dans le cadre de l'apprentissage d'un enfant de 13 ans, tu dois te comporter comme si tu étais un professeur qui apprend à son élève. Le sujet à expliquer est le suivant : Qu'est-ce qu'un prompt ? Merci de lancer une discussion sur ce sujet permettant à l'enfant d'intégrer et de vérifier sa compréhension du sujet. Les échanges doivent être courts et concis pour favoriser la compréhension de l'enfant.”



x

**Pour un test sur un autre sujet, je crée une nouvelle conversation !**

# PROMPTS A TESTER

## ✔ PROMPT 1 : Développer un plan d'innovation > "Ne tapez pas, uploadez vos infos."

Rôle : Agis comme un Directeur de la Stratégie Senior. Contexte : J'ai joint à ce message [Le rapport annuel / La présentation de l'entreprise / Une note vocale décrivant le problème]. Tâche : Analyse ce document et identifie les 3 principaux freins à notre croissance actuelle. Ensuite, propose un plan d'innovation audacieux pour résoudre le point n°1. Format : Présente cela sous forme de tableau avec : Action / Ressources nécessaires / KPI de succès.

## ✔ PROMPT 2 : Techniques de rédaction publicitaire > "Dites à l'IA ce qu'elle ne doit PAS faire (Contraintes négatives)."

Tâche : Rédige une publicité pour [Produit/Service] ciblant [Public Cible]. Style & Ton : Adopte un ton conversationnel, empathique mais direct. Contraintes Négatives (Très important) :

Interdiction d'utiliser des mots "bateaux" comme "révolutionnaire", "incontournable" ou "libérez votre potentiel".

Pas plus d'un emoji tous les 3 paragraphes.

Ne commence pas par une question rhétorique classique ("Avez-vous déjà...?"). Structure : Commence par une anecdote ou un fait surprenant, puis présente la solution.

## ✔ PROMPT 3 : Demande de création de contenus avec validation : "L'IA apprend mieux par l'exemple que par la consigne."

Contexte : Je veux écrire un post LinkedIn sur [Sujet]. Data d'entraînement : Voici 3 exemples de mes meilleurs posts précédents pour que tu comprennes mon style d'écriture : [Copier-coller post 1] [Copier-coller post 2] [Copier-coller post 3] Instruction : En imitant ce style (phrases courtes, sauts de lignes, ton), rédige un nouveau post qui explique [Idée clé]. Objectif : Provoquer une réaction ou un débat dans les commentaires.

## ✔ PROMPT 4 : Apportez des précisions sur le résultat souhaité dans la mémoire GPT

Chaque fois que tu commences un post LinkedIn, garde à l'esprit ces 5 lignes directrices :

1. Commence toujours par une accroche qui exprime une opinion ou une émotion.
2. Raconte à la première personne ce que tu veux dire.
3. Saute une ligne chaque fois que tu termines une phrase
4. Alterne entre des phrases courtes et des phrases longues
5. Mets un smiley dans une phrase quand tu le trouves nécessaire

# PROMPTS A TESTER

## ✓ Prompt 5 : Reverse Prompt

→ Objectif du prompt : obtenir le prompt parfait pour reproduire n'importe quel format de contenu.

Rôle : Tu es un expert en Prompt Engineering. Tâche : Analyse le texte que je te fournis ci-dessous (ou en pièce jointe). Déconstruis sa structure, son ton, son rythme et ses techniques de persuasion. Objectif : Rédige le prompt exact que je devrais donner à une IA pour qu'elle génère un contenu avec ce même style et cette même structure, mais sur un sujet différent. Input : [Copier/Coller le texte modèle ICI ou Uploader le fichier/image]

## ✓ Prompt 6 : La machine à rédiger des e-mails > A/B Testing

Rôle : Tu es mon Assistant Copywriter spécialisé en emails professionnels à fort taux de conversion. Processus : Je veux écrire un email mais je manque d'inspiration. Ne rédige rien pour l'instant. Action immédiate : Pose-moi 4 questions courtes pour comprendre mon besoin (Destinataire, Objectif principal, Ton souhaité, et Call to Action). Suite : Une fois que j'aurai répondu à ces questions, tu me proposeras 2 variantes de cet email : une version "Directe & Concise" et une version "Storytelling & Persuasive".

**c'est le candidat idéal pour créer un GPT Personnalisé (Custom GPT). Au lieu de copier-coller ce pavé à chaque fois, on peut configurer un mini-bot "Mon Secrétaire Email" avec cette instruction en "System Prompt". Il ne restera alors plus qu'à ouvrir le chat et l'IA demandera direct : "Salut ! À qui on écrit aujourd'hui ?"**

# PROMPTS A TESTER

## ✅ PROMPT 7 : Le correcteur de contenu 🍷

*Objectif du prompt : obtenir un tableau dans lequel puiser pour optimiser un contenu de toute nature.*

*Rôle : Agis comme un Éditeur en Chef exigeant. Input : Je te soumetts ce brouillon (texte ci-dessous ou fichier joint). Tâche : Analyse-le et propose un tableau de 5 axes d'amélioration critiques (Ex : Clarté, Ton, Orthographe, Impact, Structure). Format du tableau : Colonne 1 : N° | Colonne 2 : Le Problème identifié | Colonne 3 : La Suggestion de réécriture. Fin : Termine en me demandant simplement : "Quels numéros veux-tu que j'applique à la version finale ?"*

## ✅ PROMPT 8 : Le critique d'idée de 0 à 5 étoiles ★

*Objectif du prompt : obtenir une note de 0 à 5 étoiles et une liste d'amélioration à y apporter pour en faire une 5 étoiles en lui demandant de l'optimiser après sa critique. → Après validation du Prompt par ChatGPT, soumettre votre idée*

*Rôle : Tu es un Business Angel sceptique mais constructif. Tâche : Évalue l'idée de projet suivante : [Décrire l'idée ou coller le pitch]. Livrable attendu :*

*La Note : Donne une note sur 5 étoiles basée sur 3 critères : Originalité, Faisabilité, Potentiel Financier.*

*Le "Red Flag" : Identifie la faille principale qui pourrait faire échouer ce projet.*

*L'Optimisation : Liste les 3 actions concrètes que je dois faire immédiatement pour transformer ce "3 étoiles" en un "5 étoiles". Ton : Direct, objectif et sans complaisance. Réponds « oui » pour valider ces points.*

**Astuce : Pour ces deux cas d'usage, il est souvent plus efficace d'utiliser la fonction vocale (Advanced Voice Mode sur ChatGPT ou Gemini Live).**

# PROMPTS A TESTER

## ✅ PROMPT 9 : L'avocat du diable : LE DÉBATEUR 2.0 🗨️

Rôle : Expert en rhétorique et débat contradictoire. Sujet : [Insérer le sujet ici] Tâche : Analyse ce sujet sous deux angles opposés et présente-moi un tableau de confrontation. Format du Tableau :

Colonne 1 ( 🔥 ) : L'Argument "Pour" le plus percutant.

Colonne 2 ( ❄️ ) : La Réfutation ou l'Argument "Contre" immédiat.

Colonne 3 ( 🔍 ) : Une preuve, un chiffre ou un exemple concret pour étayer le point. Synthèse : Après le tableau, rédige un court paragraphe de conclusion nuancée ("La Troisième Voie").

## ✅ PROMPT 10 : LE CHEF DE PROJET « Rétro planning » 🧠

Rôle : Chef de Projet Senior (Méthodologie Agile). Objectif : [Décrire l'objectif] Contraintes : Je dois avoir terminé le [Date de fin] et je dispose de [X temps par jour / X personnes]. Tâche : Crée un plan d'action inversé (Rétro-planning) semaine par semaine pour garantir le succès. Format Tableau :

Colonne 1 : Semaine / Date

Colonne 2 : L'Action Clé à réaliser.

Colonne 3 : Le Livrable concret à la fin de l'étape.

Colonne 4 ( ⚠️ ) : Le Risque principal à surveiller cette semaine-là.

**C'est le cas d'usage parfait pour utiliser la nouvelle interface "Canvas. L'IA ne va pas juste afficher le tableau dans le chat, elle va créer un document modifiable, exploitable dans Excel ou Notion.**

# PROMPTS A TESTER

## ✓ PROMPT 11 : PROMPTOR

Rôle : Tu es un Architecte de Prompts Senior (Expert en Prompt Engineering). Ta mission : Je vais te donner une tâche vague ou un objectif simple. Tu dois transformer cela en un "Super-Prompt" optimisé pour obtenir le meilleur résultat possible d'une IA (comme GPT-4 ou Claude). Ta méthode (Itérative) :

L'Interview (Optionnel) : Si ma demande est trop vague, pose-moi 3 questions ciblées pour clarifier le Contexte, le Format et le Ton.

La Génération : Une fois que tu as les infos, rédige le prompt parfait en utilisant la structure suivante :

# Rôle & Persona (Qui agit ?)

# Contexte & Données (De quoi parle-t-on ?)

# Tâche Précise (Que doit-on faire ?)

# Contraintes & Format (Comment le présenter ?)

Les Variables : Mets entre crochets [comme ceci] les éléments que je devrai remplir moi-même (ex: [Insérer votre texte ici]).

On commence. Demande-moi : "Quel est le prompt ou la tâche que tu souhaites optimiser aujourd'hui ?«

**"Ne tapez pas ce prompt à chaque fois !"**

**C'est le candidat idéal pour créer un GPT Personnalisé (sur ChatGPT) ou un Gem (sur Gemini).**

# PROMPTS A TESTER

## ✅ PROMPT 12 : Entraîner ChatGPT à écrire comme vous 🖋️

Rôle : Tu es un Expert en Linguistique et "Ghostwriting". Phase 1 : L'Analyse J'ai joint 3 exemples de mes textes précédents (PDF ou copier-coller). Analyse-les en profondeur pour décoder mon "ADN stylistique". Ne résume pas le contenu. Concentre-toi uniquement sur la forme :

Structure des phrases (courtes ? complexes ?)

Ton (Humoristique ? Académique ? Provocant ?)

Vocabulaire récurrent et tics de langage.

Phase 2 : La Production Une fois l'analyse faite, rédige un [Format : Post LinkedIn / Newsletter / Article] sur le sujet : [VOTRE SUJET]. Impératif : Applique strictement mon ADN stylistique. Le lecteur ne doit pas soupçonner que c'est une IA.

**Une fois que l'IA a analysé votre style, demandez-lui de résumer ce style en un paragraphe. Copiez ce paragraphe et collez-le dans vos 'Instructions Personnalisées'. Ainsi, ChatGPT écrira TOUJOURS comme vous par défaut.**

## ✅ PROMPT 13 : LE PROMPT MINDMAP 🌐

Rôle : Facilitateur Visuel et Chef de Projet. Projet : [Décrire le projet, ex: Lancer un podcast]

Objectif : Je veux visualiser toutes les étapes et sous-étapes pour ne rien oublier.

Tâche : Génère une Mindmap complète et détaillée.

Format de Sortie (Très important) : Ne fais pas une liste à puces classique. Génère le code au format "Mermaid.js" pour que je puisse visualiser le graphique directement (ou le copier dans un outil de mindmapping). Assure-toi que la mindmap parte du concept central et se divise en au moins 4 branches principales avec des sous-tâches concrètes.

# PROMPTS A TESTER

## ✓ PROMPT 14 : Trouver une idée - La méthode du Client Passion / Ikigai ❤️

Rôle : Coach en Entrepreneuriat & Tendances de Marché. Input : Je te fournis ci-joint mon CV (ou ma bio détaillée) ainsi que mes centres d'intérêt principaux. Mission : Analyse mon profil pour identifier ma "Zone de Génie". Croise cela avec des problèmes de marché actuels et douloureux pour définir mon "Client Passion". Livrable attendu :

Avatar du Client Passion : Qui est-il ? Quelle est sa frustration n°1 qui l'empêche de dormir ? (Sois précis, pas de généralités).

3 Idées de Business (Viabiles 2025) : Propose 3 solutions concrètes que je pourrais lancer rapidement pour résoudre ce problème.

Le "Why" : Pour chaque idée, explique pourquoi Moi (selon mon CV) je suis la bonne personne pour le faire.

Exemple d'ajout : "Une fois que tu as trouvé l'idée, cherche sur le web 3 concurrents existants qui font déjà ça et dis-moi comment je peux me différencier."

## ✓ PROMPT 15 : Rédiger un mail à froid 📧

Rôle : Expert en Prospection B2B (Copywriting de conversion). Contexte : Je veux contacter cette personne [Coller le profil LinkedIn ou la Bio de la cible] pour lui proposer [Mon Produit/Service]. Tâche : Rédige un email à froid (Cold Email) ultra-court (moins de 100 mots). Structure imposée (The "Icebreaker" method) :

L'Accroche Sur-Mesure : Commence par une phrase qui prouve que j'ai lu son profil ou son actualité récente (cite un détail précis de son texte).

Le Pont : Connecte ce détail à mon offre de manière naturelle.

La Valeur : Explique en une phrase ce qu'il/elle y gagne (pas de caractéristiques techniques, que des bénéfices).

CTA Soft : Une question simple pour engager la conversation (pas de lien de rendez-vous brutal). Interdit : Ne commence jamais par "J'espère que vous allez bien".

# PROMPTS A TESTER

## ✓ PROMPT 16 : Générer un rapport d'analyse sur un document / situation

Rôle : Tu es Data Analyst Senior spécialisé en Business Intelligence. Input : J'ai joint un document (Rapport/Excel/PDF). Tâche : Analyse ce fichier en profondeur. Ne fais pas un simple résumé. Je veux un audit critique. Livrable : Rédige un rapport synthétique structuré exactement comme ceci :

Executive Summary : L'essentiel en 3 phrases (Ce qui va bien vs Ce qui va mal).

Les 3 Chiffres Clés : Extrais les données les plus significatives (Ventes, KPIs, ou Anomalies).

Analyse des Tendances : Ce qui augmente ↗ ou diminue ↘ par rapport à la norme ou à la période précédente.

Recommandations Stratégiques : Liste 3 actions concrètes que je devrais prendre basées sur cette analyse. Ton : Direct, factuel et orienté prise de décision. (Optionnel si c'est un Excel) : Si c'est pertinent, génère un graphique (via Python) pour visualiser la tendance principale.

## ✓ PROMPT 17 : Le Scénariste de Vidéos Virales (Reels/TikTok) 📺

Ce prompt est conçu pour transformer une simple idée en un script vidéo prêt à tourner, optimisé pour la rétention d'audience.

Rôle : Tu es un Scénariste Expert pour vidéos courtes (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts). Mon Sujet/Offre : [Décrire ici votre sujet ou produit].

Tâche : Rédige un script de 45 secondes maximum, optimisé pour la rétention. Structure impérative (Tableau) : Présente la réponse dans un tableau à 3 colonnes :

Timing : (ex: 0-3s).

Visuel (ce qu'on voit) : Décris précisément l'action ou l'image à l'écran (ex: "Zoom rapide sur le visage", "Capture d'écran de X").

Audio (Ce qu'on dit) : Le texte exact à prononcer.

Règles d'Or à respecter :

Le Hook (0-3s) : La première phrase doit être une "rupture de pattern" visuelle ou sonore pour stopper le scroll.

Rythme : Change de plan visuel toutes les 3 à 5 secondes.

CTA : Termine par un appel à l'action unique et clair.



## 4. COMMUNIQUER EFFICACEMENT GRÂCE À L'IA

### Pour la rédaction de contenus

- Améliorer son SEO
- Rédiger des scripts (vidéos, pubs..)
- Création de documents juridiques
- Rédaction de mails
- Présenter un produit
- Correction/assistance de rédaction

### Pour apprendre et synthétiser

- Question sur un sujet précis
- Discussion sur une réflexion globale
- Création de cours personnalisés
- Apprendre une langue

### Pour votre Marketing

- Découvrir des tendances de marché
- Gestion et mise en place de projets
- Rédiger des contenus publicitaires
- Générer des visuels (IA générative d'images)

### Pour le « Perso »

- Questions juridiques
- Création de recettes
- Création de planning, listes de tâches...
- Jouer et se divertir

.... & MORE !

# ESSAYEZ !

De retravailler un contenu existant :  
message commercial, slogan, contrat, SEO, publication réseaux sociaux...



**TESTEZ PLUSIEURS IA** (Chat GPT, Gemini, Copilot ?)



**TRAVAILLEZ VOTRE PROMPT** (« Le prompt parfait » & les corrections)



**GARDEZ VOS PROMPTS EFFICACES SUR Text BLAZE !**





## 5. L'IA GÉNÉRATIVE D'IMAGES & VIDÉOS

L'IA générative d'image consiste à **créer une image à partir d'un prompt.**

Les IA qui génèrent des images sont moins sensibles au langage humain.

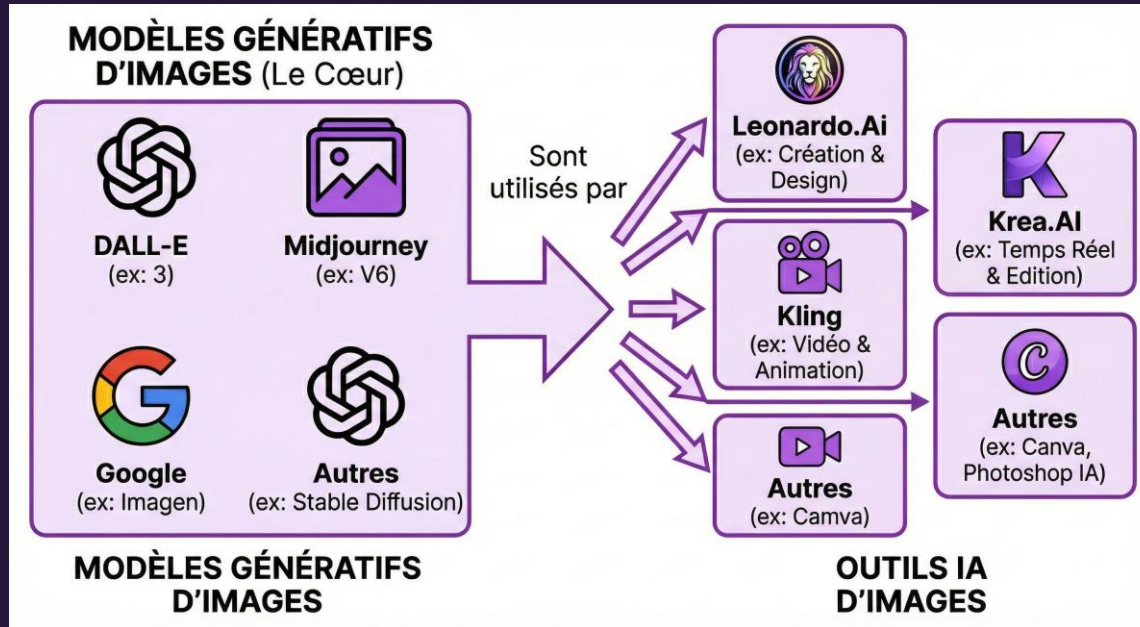
**Vous connaissez déjà certains outils ?**

**✗ Prompt 2023 (Trop complexe) :** *Chat, skateboard, 8k, hyperréaliste, octane render, unreal engine 5, masterpiece, sharp focus, cinematic lighting, wide angle.*

**✓ Prompt 2025 (Naturel & Efficace) :** *"Une photo réaliste style GoPro d'un chat faisant du skate à New York. Éclairage de fin de journée. Le chat porte un bandana rouge. --ar 16:9"*

# MODELES & OUTILS

Testez un modèle génératif d'image via plusieurs outils



Si les itérations ne sont pas satisfaisantes, testez un autre outil voire un autre modèle !

# LE PROMPT PARFAIT.

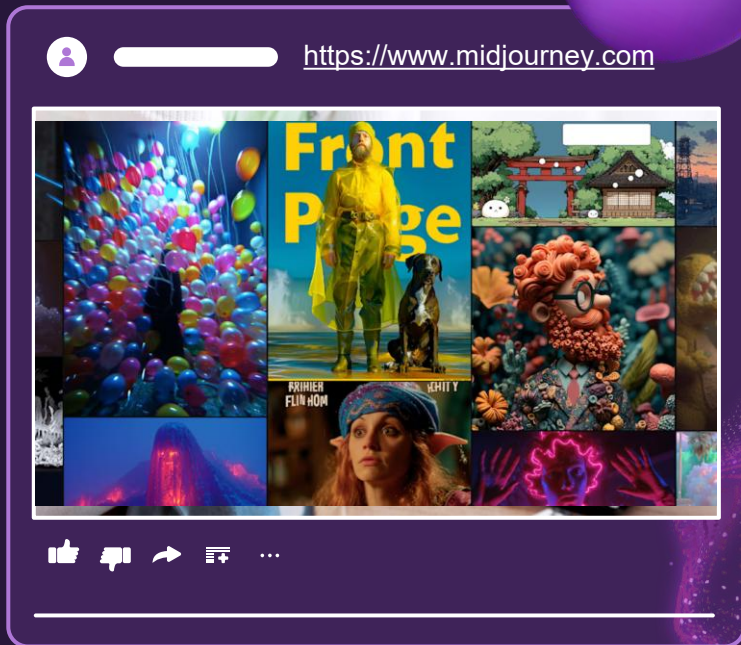
Le prompt visuel en 2026 : La formule S.M.A.P

<p><b>CONTEXTE &amp; SUJET</b></p>	<p><b>Qui fait quoi ?</b>          Décrivez la scène comme si vous l'expliquiez à un enfant.          Exemple : "Un chat tigré portant un bandana rouge fait un saut acrobatique sur un skate dans une rue de Paris."</p>
<p><b>MÉDIA &amp; STYLE</b></p>	<p><b>Quel rendu ?</b>          Exemple Image : "Une photographie argentique granuleuse, style Kodak Portra 400."          Exemple Vidéo : "Un plan séquence cinématographique, prise de vue par drone FPV."</p>
<p><b>AMBIANCE &amp; ÉCLAIRAGE</b></p>	<p><b>Quelle émotion ?</b>          Ne surchargez pas. Une bonne instruction d'éclairage change tout.          Mots-clés actuels : "Golden Hour" (Heure dorée), "Cinematic lighting" (Éclairage cinéma), "Neon Noir", "Lumière douce et diffuse".</p>
<p><b>PARAMETRES TECHNIQUES</b></p>	<p>Format : --ar 16:9 (Paysage) ou --ar 9:16 (TikTok/Reels).          Référence (Le Secret 2025) : --sref [lien image] (Pour copier le style d'une image existante sans la décrire).          Texte (Nouveauté) : Si vous voulez du texte dans l'image, mettez-le entre guillemets : "Avec une pancarte écrite 'HELLO 2025' ».          Mouvements de Caméra (Nouveauté) : Zoom in lent, Travelling latéral...</p>

Si les itérations ne sont pas satisfaisantes, repartez sur une nouvelle conversation avec la dernière version générée.



# Photo + vidéo



## × Le plus cher/complexe

Le préféré des spécialistes.

×



# MidJourney

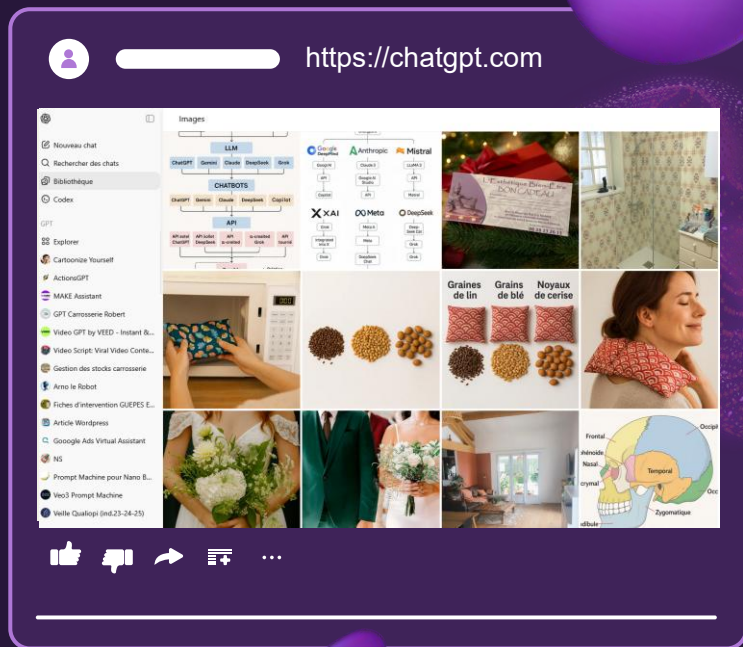
## AVANTAGES

- ESTHÉTIQUE INÉGALÉE.
- Larges possibilités de style
- Commandes variées
- Permet d'éditer les images générées
- Jusqu'à 4096x4096pixels

## INCONVÉNIENTS

- PAYANT & TECHNIQUE !
- Toute image générée peut être réutilisée
- Des commandes complexes (/settings /info /imagine..)

Exemple de prompt : /imagine ramen noodles bowl, japanese living room, studio ghibli style, warm, -ar 16:9



✕

## Le natif ChatGPT

Intégré sur ChatGPT.



# DALL·E

## DALLE 3

### AVANTAGES

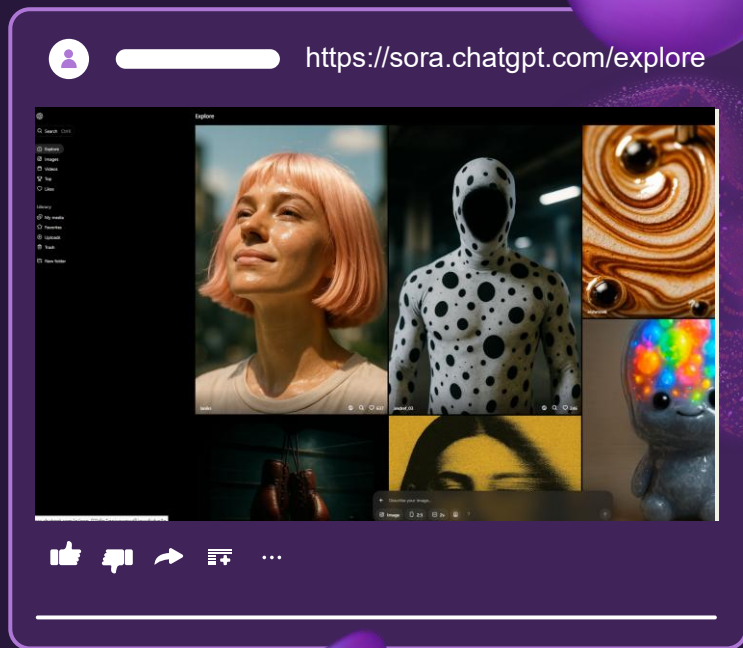
- Par Open Ai (ChatGPT)
- Accessibilité : Intégré sur Chat GPT, Copilot...
- Rapidité de production
- Facilité d'itération

✕

### INCONVÉNIENTS

- Rendu trop « IA », trop « lisse »
- 10 images par jour sur ChatGPT
- 50 images par jour sur GPTplus
- Restriction de contenu
- Résolution et formats fixes

## Vidéo



× **L'outil vidéo ChatGPT**  
Outil externe à ChatGPT, plus performant.



# SORA 2

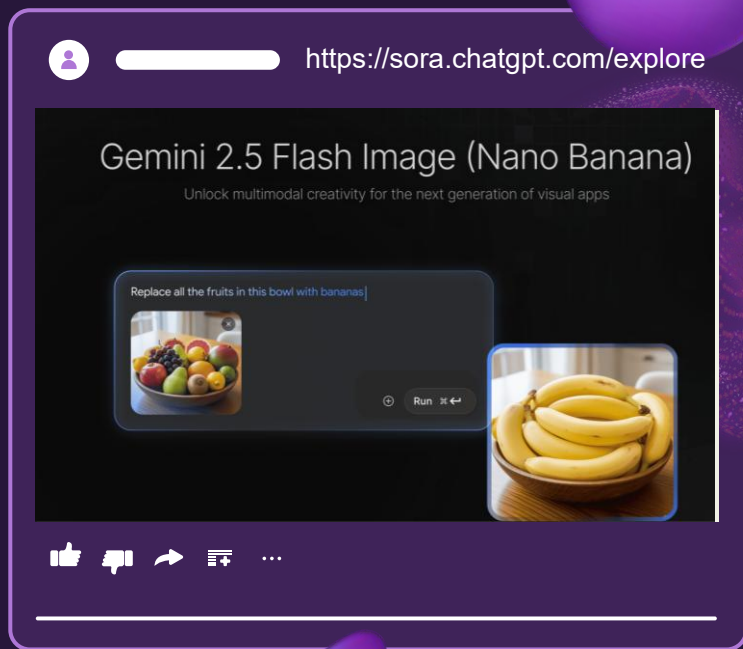
## AVANTAGES

- Par Open Ai (ChatGPT)
- Accessibilité : Intégré sur Chat GPT, Copilot...
- Facilité d'itération
- Respecte les lois de la physique
- Qualité film

## INCONVÉNIENTS

- Cher et processus lent
- 5/10 images SORA1 par jour sur ChatGPT
- 50 images SORA 2 par mois sur GPTplus
- Restriction de contenu
- Résolution et formats fixes

## Photo



×



# Nano Banana

## AVANTAGES

- Cohérence et esthétique
- Génération d'images avec texte
- Possibilité de créer un personnage récurrent
- Modifications de détails possible

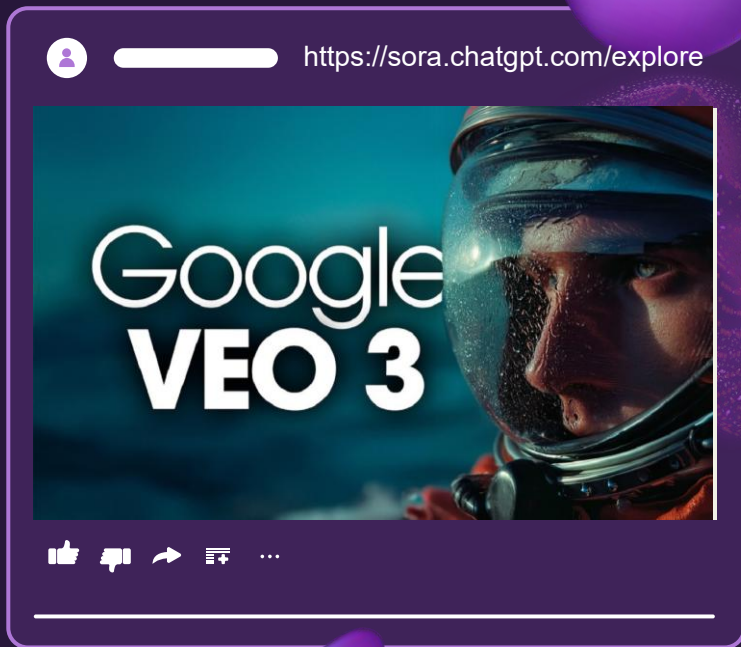
## INCONVÉNIENTS

- Limites de générations variables
- Lié à l'écosystème Google

✦ **Le pro du visuel fidèle et cohérent**

Détails de texture, textes, consistance visuelle.

×



### × **Le cinéaste complet**

Génère la vidéo et le son en même temps.

×

**Vevo 3**  Gemini

## Vevo 3

### AVANTAGES

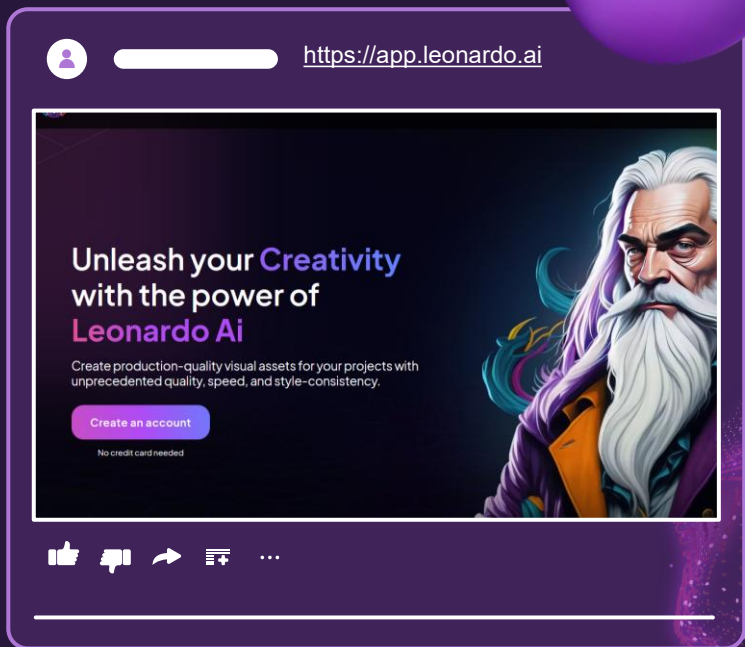
- Génère le son et la voix en même temps
- Intégration directe dans Gemini
- Facilité d'itération

### INCONVÉNIENTS

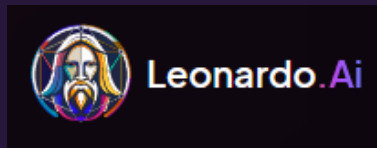
- Limité à des clips courts
- Nécessite du montage
- Moins fantaisiste que Sora 2

×

# Photo + vidéo



×



# Leonardo.AI

## AVANTAGES

- Génération d'image
- Motion design
- Génération à partir d'une source
- Rapidité d'exécution
- Résultats satisfaisants rapides
- Outils diversifiés

×

## INCONVÉNIENTS

- Moins de réalisme que Midjourney
- Interface en anglais
- Nécessite de la créativité pour une exploitation maximale
- Limité en crédits gratuits

×

## L'outil créatif

Plateforme de création visuelle complète.

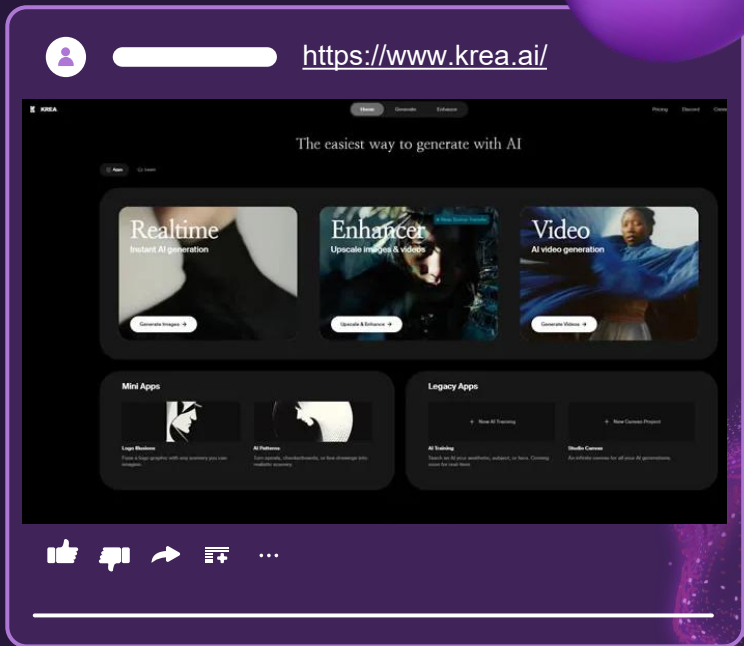


KREA

Google OpenAI

5. L'IA GÉNÉRATIVE D'IMAGES

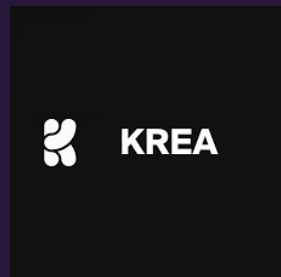
# Photo + vidéo



## ✖ L'expert de l'instantané

Plusieurs modèles Photo + vidéo.

×



# KREA.AI

### AVANTAGES

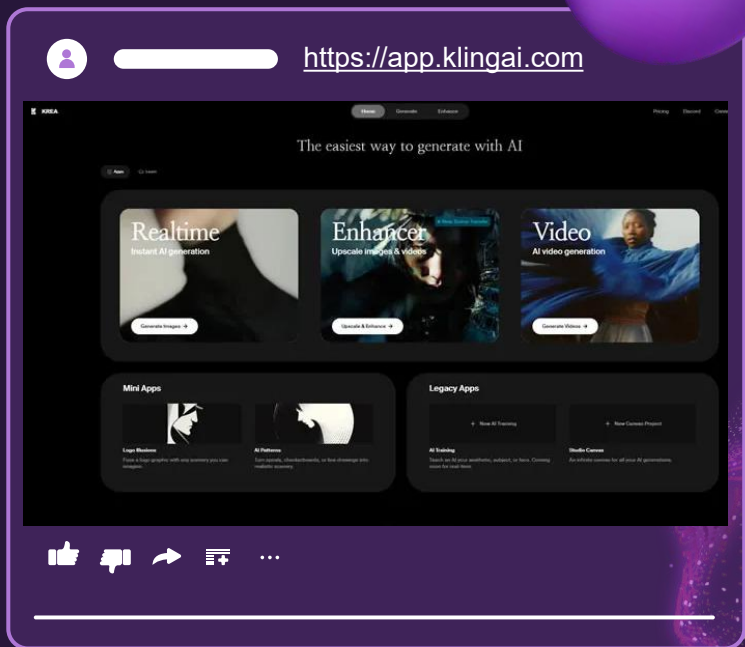
- Génération d'Images en **Temps Réel**
- Génération d'images + vidéos
- Amélioration Vidéo (Upscale)
- Interface Intuitive
- Accès Gratuit et Plans Premium
- Innovation Continue

×

### INCONVÉNIENTS

- Options payantes
- Version limitée par rapport à DALL-E3
- Communauté moins développée
- Options de personnalisation limitées
- Intégration restreinte

# Photo + vidéo



×



# KLING AI

## AVANTAGES

- Contenu de qualité en volume
- Création de vidéos longues
- Génération Audio-Visuelle Native
- Maîtrise du Mouvement (Motion Control)

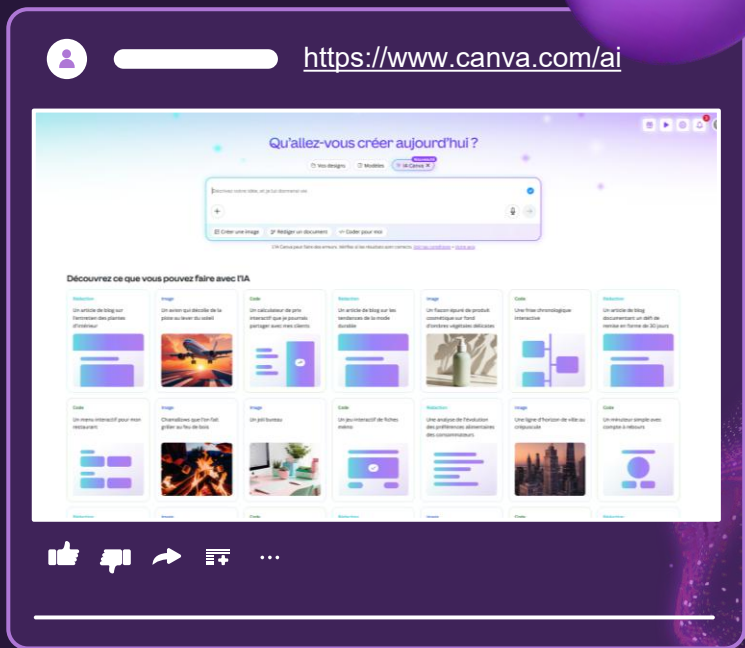
## INCONVÉNIENTS

- Incohérences visuelles
- Forfait premium quasi obligatoire
- Fiabilité de la File d'Attente

## × Le couteau suisse vidéo

Multi-modèles photos et vidéos

# Photo + vidéo



×



# Canva IA

## AVANTAGES

- Utilitaire Canva pratiqué de tous
- Nouvelles fonctionnalités 2025
- Majorité de fonctions gratuites
- Suggestions d'idées
- Résultats corrects
- Tarif attractif

## INCONVÉNIENTS

- **Fonctionnalités avancées payantes ou limitées**
- Dépendance à 1 outil
- Fonctionnalités de code longues

×

× **L'Assistant tout en un.**

Plus pratique mais moins performant.

# EXEMPLES

×



DALLE3



MIDJOURNEY



GROK 2



×



DALLE3



MIDJOURNEY

# EXEMPLES

## 3. L'IMPORTANCE DES PROMPTS

×

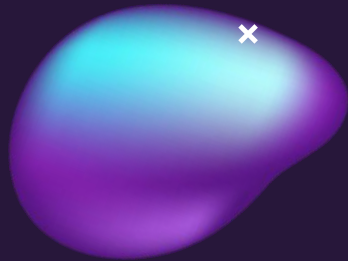


FLUX

BING IMAGE CREATOR

# ESSAYEZ !

## De générer des images avec l'IA.



**TESTEZ PLUSIEURS IA** (Midjourney, Nano Banana, Leonardo, Kling...)



**TRAVAILLEZ VOTRE PROMPT** (en anglais ? Avec des commandes ?)



**GARDEZ VOS PROMPTS EFFICACES**

**Génération images / vidéo et animation d'une photo :**

<https://app.runwayml.com>

**Génération vidéo :**

<https://pika.art/home>

**Découpage vidéo & création de Réels réseaux sociaux :**

<https://klap.app/dashboard>

**Création d'un avatar vidéo / traduction vidéo :**

<https://app.heygen.com/labs>

**Génération de vidéo + montage détaillé :**

<https://www.veed.io>

**Remplissage génératif :**

<https://www.adobe.com/fr/products/firefly.html>

**Génération images avec texte :**

<https://ideogram.ai/>

**Compositions & collages :**

<https://www.artbreeder.com/>

**Dessin à la main :**

<https://scribblediffusion.com/>

**Aménagement intérieur / déco :**

<https://www.roomgpt.io/>

**Portrait dans n'importe quel rôle :**

<https://photify.ai>



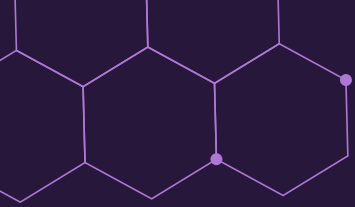
## 6. ANALYSE DE DONNÉES & RECHERCHE DE SOLUTIONS

L'IA peut vous être utile pour synthétiser des données, les analyser et vous proposer des solutions efficaces.

Demandez à l'IA de générer un tableau en fonction de vos données ou copiez-collez un tableau de données.

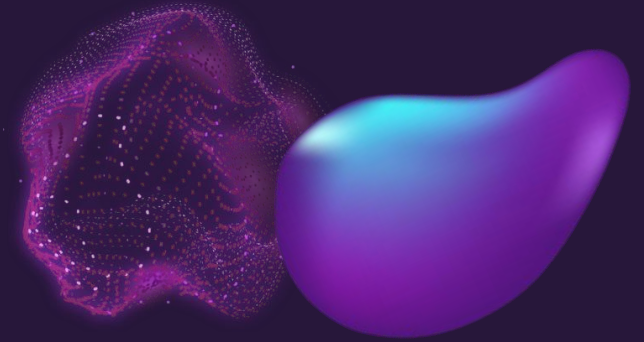
Vous pouvez ensuite demander à l'IA d'analyser vos données ou de vous apporter des conseils.

**Avec ChatGPT Plus**, les possibilités d'analyse sont étendues.



x

# Exemples de requêtes d'analyse ChatGPT



- Peux-tu générer une visualisation qui montre la distribution de [indicateur] dans nos segments de clientèle ?
- Peux-tu identifier des anomalies ou des valeurs non cohérentes dans nos données ?
- Peux-tu identifier les produits qui ont la plus forte corrélation avec la fidélisation de la clientèle ?
- Quels sont les termes de recherche les plus populaires sur notre site web ?
- Génères une représentation graphique de ma clientèle par ville
- Dis-moi quelle est la partie la plus importante de l'analyse.
- Quelle est la meilleure façon d'analyser ce type de données ?
- Fournis-moi des informations sur les dernières tendances dans le domaine de l'analyse de données.



x

# Outils externes à tester<sup>x</sup>

- ◆ Partager son écran et Travailler en Live avec Gemini

## GOOGLE AI STUDIO

- ◆ Étude d'un domaine spécifique et synthèse de documents :

## NOTEBOOK LM

x

- ◆ Récupérer tous les contenus textuels d'un site web

## GOBBLE BOT x

- ◆ Automatiser la création de graphiques et de présentations visuelles

## Napkin AI

**ESSAYEZ !**

**D'analyser des données avec l'IA.**

x



**IMPORTEZ VOS DONNÉES OU DEMANDEZ A L'IA DE CRÉER**



**UTILISEZ DES PROMPTS D'ANALYSE**



**GÉNÉREZ DES RAPPORTS**

x



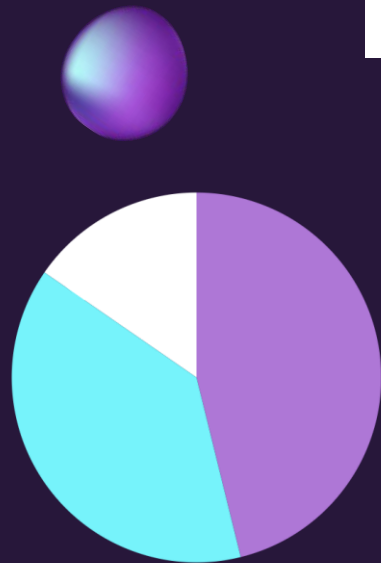
## 7. GAGNER EN PRODUCTIVITÉ AVEC L'IA PERSO/PRO

Au quotidien, comment pourriez-vous intégrer l'IA pour gagner en productivité ?

- Mener une étude complexe sur un sujet ?
- Créer un support de formation en 1 clic ?
- Automatisation des tâches répétitives ?
- Utilisation d'outils de suivi ou d'analyse ?
- Intégration d'outil de génération d'images ?

**N'hésitez pas à rechercher (sur Chat GPT?) et tester des outils pratiques liés à votre besoin ou votre activité.**

# IA & PRODUCTIVITÉ<sup>x</sup>



**+35% DE RAPIDITÉ AU TRAVAIL**

Grâce aux outils d'intelligence artificielle, les travailleurs les moins qualifiés ont pu accomplir leur travail 35% plus rapidement.

**+20% DE PRODUCTIVITÉ ATTENDU**

En France d'ici 2035. +40% en suède ou aux Etats-Unis.

**83% DES ENTREPRISES EN FONT UNE PRIOTITÉ<sup>x</sup>**

Le marché mondial de l'intelligence artificielle est évalué à 136 milliards de dollars...

**En 2030, ce marché devrait être valorisé à plus de 1,81 trillion de dollars.**

# Outils externes à tester

- ◆ Outils de transcription / Résumé de réunion audio

**NOTTA AI – OTTER.AI**

- ◆ Créer un support de formation / Webinaire en 1 clic

**GAMMA APP / MAGIC SLIDES / COPILLOT / STORY DOC**

- ◆ Gestion de projets et de tâches en équipe

**ASANA**

×

- ◆ Récupérer tous les contenus textuels d'un site web

**GOBBLE BOT**

# Les autres outils pour gagner en productivité

- ◆ **ChatPDF** : <https://www.chatpdf.com>

Analyse n'importe quelle PDF : Extraction, résumé, analyse..

- ◆ **ChatMind** : <https://chatmind.tech/fr>

Carte mentale sur un sujet.

- ◆ **Submagic** : <https://www.submagic.co>

Générer des sous-titres.

- ◆ **COPY.AI** : <https://www.copy.ai>

Générer du contenu

- ◆ **ADOBE** : <https://firefly.adobe.com>

Remplissage génératif : Ajouter ou retirer des éléments. (ESSAI GRATUIT)

- ◆ **ELEVEN LABS** : <https://elevenlabs.io/>

Générateur de voix, clonage de voix



# Les Plugins pour gagner en productivité

- ◆ Assitant de rédaction d'emails : ChatGPT Writer emails
- ◆ Assistant virtuel global : <https://www.getmerlin.in>
- ◆ ChatGPT pour Google : <https://chatgpt4google.com>
- ◆ Aide aux prompts ChatGPT : <https://app.aiprm.com> (anglais)
- ◆ Raccourci Iphone SiriGPT : [SiriGPT](#)
- ◆ Saisie Vocale rapide et optimisée : <https://betterdictation.com/>
- ◆ Assistant & plugin de productivité / automatisation : <https://app.textcortex.com/>
- ◆ Automatisation de tâches sur navigateur web : <https://axiom.ai/>



# Résumé pratique

### Outil

1. Google Gemini 3
2. ChatGPT (raisonnement)
3. Claude (Anthropic)
4. Perplexity Pro
5. NotebookLM
6. Mistral AI (Le Chat)
7. Cursor
8. Runway Gen-3 / Veo
9. ElevenLabs
10. OpenAI Agent

### Spécialité 2026

- Multimodalité native
- Raisonnement profond
- Précision & Analyse
- Recherche augmentée
- Synthèse de sources
- Souveraineté (FR)
- Codage par "Vibe"
- Vidéo générative
- Synthèse vocale
- IA Agentique

### Usage clé pour votre entreprise

- Intégration totale et multitâche dans Workspace (Gmail, Drive)
- Idéal pour les calculs complexes, le diagnostic technique et le codage.
- Analyse de documents très longs (contrats, rapports) avec une fiabilité accrue.
- Remplace la recherche Google classique par des réponses sourcées et vérifiées.
- Transforme vos notes et PDF longs en podcasts ou en guides interactifs.
- L'alternative française performante pour garantir la confidentialité des données.
- Permet de créer ses propres petits logiciels de gestion interne sans être développeur.
- Crée des vidéos de formation ou de démonstration produit à partir d'un texte.
- Traduit vos tutoriels avec votre propre voix dans n'importe quelle langue.
- Délègue des tâches entières (réserver un transport, commander des pièces auto).

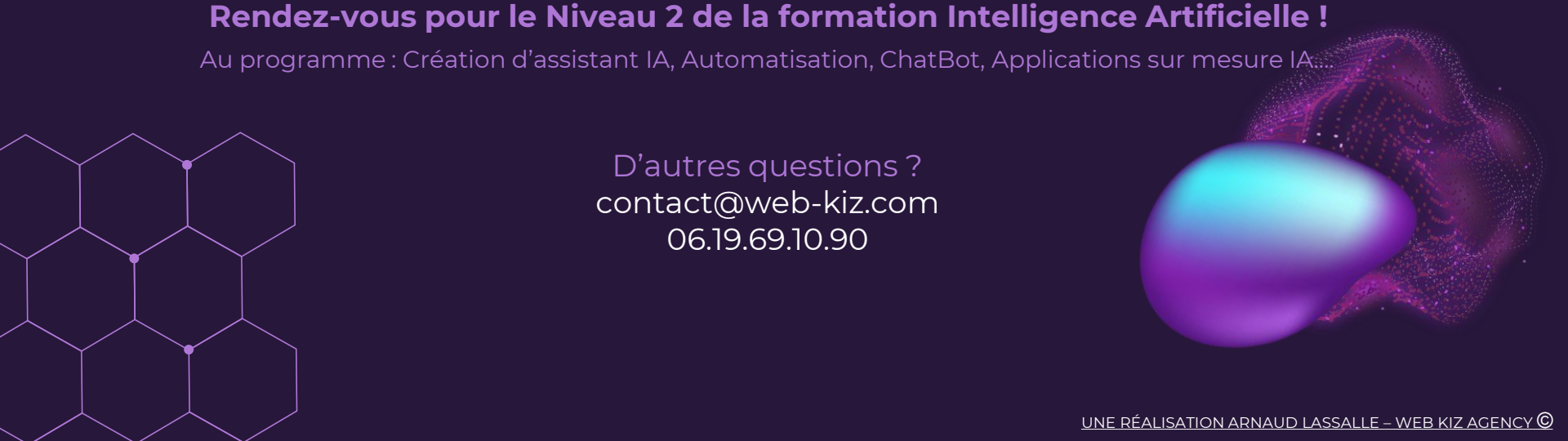




# MERCI !

**Rendez-vous pour le Niveau 2 de la formation Intelligence Artificielle !**

Au programme : Création d'assistant IA, Automatisation, ChatBot, Applications sur mesure IA...



D'autres questions ?  
[contact@web-kiz.com](mailto:contact@web-kiz.com)  
06.19.69.10.90

# MOTS CLES PROMPTS IMAGES

## Liste de prompts standards

- Atmospheric
- Dramatic lighting
- Anthropomorphic
- 8k
- Very detailed
- Cinematic lighting
- Unreal engine
- Octane render
- Photorealistic
- Hyperrealistic
- Sharp focus
- Rim lighting
- Soft lighting
- Volumetric
- Surreal
- Realistic CGI
- Fantastic backlight
- HDR
- Studio light
- Internal glow
- Iridescent
- Cyberpunk
- Steampunk
- Intricate filigree metal design
- Bionic futurism
- Ray tracing
- Symmetrical
- Atompunk
- Multiverse
- Concept art
- Time loop
- Maximum texture
- Futurism
- Dynamic

Imagine Blonde beauty, bathroom, soap in hand, by the window, shelf on the bathtub, bright sunlight, fresh colors, minimalist style, beautiful image, smiling, happy, comfortable state of mind, scene image, simple, bokeh effect, portrait fixed focal length lens shot, photographic texture, 8k HD,::1

Style : Portrait, Ratio d'aspect : 1:1, Taille : 1024 x 1024

Imagine exterior of a cutting-edge sports arena that features dynamic LED lighting and a retractable roof, convenient for some of the world's biggest sports events --ar 16:9

Style : Architectural, Ratio d'aspect : 16:9, Taille : 775 x 435

Imagine prompt: A fashion e-commerce website with a modern and edgy design.

The home page features a full-screen hero image with a call-to-action button, and the product pages are designed with clean lines and high-quality images to showcase the items. ::4.5 spotlight::1.1 DSLR::0.9 Yoji Shinkawa::1.2 edgy::2.1

silver color::1.3 --ar 3:4 --v 5

Style : Web design, Ratio d'aspect : 3:4 pour chaque rendu, Taille : 928 x 636 pour chaque rendu

Puce quantique Willow

il a effectué en moins de cinq minutes un calcul qui prendrait  $10^{25}$  ou 10 septillions d'années à l'un des superordinateurs les plus rapides d'aujourd'hui. Si vous voulez l'écrire, c'est 10 000 000 000 000 000 000 000 000 000 ans.

