



CHALLENGE 2ÈME CERVEAU

BONUS OFFERT

00

À LIRE EN PREMIER

Guide de démarrage

Sept pages à lire avant tout le reste. C'est ce qui sépare une IA qui répond d'une IA qui te fait progresser.

Pack de Prompts « [Apprendre avec l'IA](#) »

LE PRINCIPLE

Pourquoi la plupart des gens n'apprennent rien avec l'IA

L'IA sait tout. C'est précisément le problème. Quand la réponse arrive en deux secondes, le cerveau n'a plus rien à faire — et un cerveau qui n'a rien à faire ne retient rien.

On lit une explication limpide, on se dit « c'est clair », on ferme l'onglet. Trois jours plus tard, il ne reste qu'une impression de familiarité. C'est **l'illusion de maîtrise** : la sensation de savoir, sans le savoir.

Le cerveau ne retient pas ce qu'il reçoit. Il retient ce qu'il doit aller chercher.

Tous les prompts de ce pack appliquent ce principe. Ils sont conçus pour que l'IA te fasse **produire** quelque chose : une réponse, une explication, une erreur, un choix. C'est cet effort de récupération — le *rappel actif* — qui grave l'information. Une IA bien pilotée ne te donne pas des réponses : elle te met au travail.

LA RÈGLE QUI RÉSUME TOUT LE PACK

Chaque fois que tu es sur le point de demander « explique-moi X », demande plutôt « interroge-moi sur X, puis corrige-moi ». Le contenu sera le même. Le résultat, non.

LA STRUCTURE

Le protocole en quatre temps

Le pack n'est pas une liste de prompts en vrac. C'est un cycle. Chaque module correspond à un temps de l'apprentissage, et l'ordre compte : on comprend, on condense, on vérifie, on ancre.

1

COMPRENDRE — Module 1 : Ton tuteur personnel

Tu installes une IA qui enseigne au lieu de réciter : elle s'adapte à ton niveau, te fait réagir toutes les deux minutes et refuse de te mâcher le travail. C'est la base : sans compréhension, la mémorisation ne tient pas.

2

CONDENSER — Module 2 : Générateur de fiches

Tu transformes le cours, le livre ou la vidéo en supports courts, hiérarchisés et testables. Une bonne fiche n'est pas un résumé : c'est une série de questions accompagnées de leurs réponses.

3

VÉRIFIER — Module 3 : Détecteur de trous

Tu cherches activement ce que tu ne sais pas, y compris ce dont tu ignores l'existence. C'est le module le plus inconfortable et de loin le plus rentable : il t'évite de réviser ce que tu sais déjà.

4

ANCRER — Module 4 : Mémorisation & examens

Tu passes de « je comprends » à « je sais faire, seul, sous pression » : répétition espacée, mnémotechnie, examens blancs, oraux blancs, débrief.

Le cycle se reboucle : les trous détectés au module 3 renvoient au module 1, les fiches du module 2 alimentent le planning du module 4. Trois tours de ce cycle valent mieux qu'une lecture linéaire de tout le programme.

LA MÉCANIQUE

Anatomie d'un prompt qui fait apprendre

Tous les prompts du pack sont bâtis sur les mêmes cinq briques. Les connaître te permettra d'écrire les tiens, et surtout d'adapter ceux-ci à ta situation.

1. Le rôle

« Tu es mon professeur particulier », « tu es un examinateur exigeant ». Le rôle fixe le registre, le niveau d'exigence et le vocabulaire. Sans rôle, l'IA répond en mode encyclopédie.

2. Le contexte

Ton niveau, ton objectif, ton échéance, ton temps disponible. C'est la brique que tout le monde oublie et c'est celle qui change le plus la qualité de la réponse.

3. La contrainte

« Une question à la fois », « 200 mots maximum », « ne me donne pas la réponse ». La contrainte est ce qui force l'IA à te faire travailler au lieu de tout déverser.

4. Le format

Tableau, fiche recto/verso, CSV, arborescence, code Mermaid. Un format précis produit un résultat directement utilisable, sans retouche.

5. La boucle

« Attends ma réponse avant de continuer », « interroge-moi ensuite ». C'est elle qui transforme une réponse en séance de travail. Sans boucle, il n'y a pas d'apprentissage.

LE MOT MAGIQUE

« Ne me donne pas la réponse tout de suite. » Ajoute cette phrase à n'importe quel prompt existant : elle suffit à faire basculer l'IA du mode « je réponds » au mode « je t'entraîne ».

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce pack concrètement

Quelle IA ?

Tous les prompts fonctionnent avec Claude, ChatGPT, Gemini, Mistral ou Copilot. Privilégie un modèle récent et une conversation longue plutôt que des échanges isolés.

Les crochets

Tout ce qui est écrit entre crochets — **[SUJET]**, **[NIVEAU]**, **[DATE]** — est à remplacer avant d'envoyer. Un prompt envoyé avec ses crochets intacts produit une réponse générique et inutile.

Une conversation par sujet

Ouvre un fil de discussion par matière et garde-le. L'IA accumule le contexte : au bout de quelques séances, elle connaît ton niveau, tes points faibles et ta façon de comprendre.

Réponds vraiment

Quand un prompt te pose une question, réponds sans rien relire, même si tu es sûr de te tromper. Une réponse fausse mais tentée vaut dix fois une réponse copiée.

Adapte sans scrupule

Ces prompts sont des bases, pas des formules figées. Rallonge, raccourcis, combine. Si un prompt ne donne pas ce que tu veux, ajoute une contrainte plutôt que de le réécrire.

Archive ce qui marche

Garde un document unique avec les prompts que tu as personnalisés et les bilans de tes sessions. C'est le début de ton véritable deuxième cerveau.

LES PIÈGES

Les quatre erreurs qui rendent l'IA inutile

1

Demander un résumé et le lire

C'est de la relecture déguisée : la sensation de travail sans le travail. Demande plutôt un résumé **sous forme de questions**, et réponds-y avant de regarder la correction.

2

Ne jamais donner de contexte

« Explique-moi les statistiques » et « explique-moi les statistiques, je suis en L2 d'économie, j'ai un partiel dans trois semaines et je bloque sur les tests d'hypothèse » ne produisent pas la même réponse. La seconde est utilisable.

3

Croire l'IA sur parole

Les modèles se trompent, surtout sur les chiffres, les dates, les références et les cas particuliers. Sur tout ce qui est vérifiable et important, recoupe avec ton cours ou une source fiable. Astuce : demande « quelles parties de ta réponse sont les moins fiables ? »

4

Confondre vitesse et apprentissage

L'IA peut te faire gagner un temps considérable sur la préparation du matériel — fiches, plannings, quiz. Elle ne peut pas apprendre à ta place. Le temps gagné doit être réinvesti en rappel actif, pas économisé.

DÉMARRAGE

Ton premier quart d'heure

Ne lis pas les quatre modules d'affilée. Choisis un sujet réel — celui qui te préoccupe en ce moment — et enchaîne ces quatre prompts dans la même conversation. Quinze minutes suffisent.

DURÉE	PROMPT	CE QUE TU OBTIENS
3 min	1.1 — Installer ton professeur particulier	Une IA calibrée sur ton niveau et ton objectif
5 min	3.1 — L'audit de connaissances	La photographie honnête de ce que tu sais vraiment
4 min	1.3 — Le plan d'apprentissage sur mesure	Ta feuille de route jusqu'à l'échéance
3 min	2.1 — La fiche de révision recto/verso	Ton premier support de révision, prêt à l'emploi

Le lendemain matin, lance le prompt **4.9 — Le rappel actif en 10 minutes**. Puis recommence le jour suivant. C'est cette routine, minuscule et quotidienne, qui produit les résultats dont on parle pendant le challenge.

UN DERNIER MOT

Ce pack ne remplace pas les cinq soirées du Challenge 2ème Cerveau : il les prolonge. Ce qui s'y joue, c'est la méthode ; ce que tu as ici, c'est l'outillage. Les deux ensemble, c'est un cerveau qui apprend, augmenté d'un cerveau qui n'oublie jamais.

SOMMAIRE

Les cinq documents du pack

Environ 50 prompts, organisés en quatre temps. Tu peux les prendre dans l'ordre, ou attaquer directement par le module qui correspond à ton besoin du moment.

00	Guide de démarrage	7 pages
	Le principe, le protocole, l'anatomie d'un bon prompt, le mode d'emploi.	
01	Ton tuteur personnel	13 prompts
	Installer un professeur particulier, tester son niveau, bâtir son plan, comprendre en profondeur.	
02	Générateur de fiches	13 prompts
	Fiches recto/verso, cartes mentales, tableaux comparatifs, flashcards Anki, pense-bête d'une page.	
03	Détecteur de trous	12 prompts
	Audit de connaissances, angles morts, analyse d'erreurs, grille de maîtrise, plan de rattrapage.	
04	Mémorisation & examens	13 prompts
	Répétition espacée, palais de mémoire, examens et oraux blancs, plan des dernières 24 heures.	

RENDEZ-VOUS LE 6 SEPTEMBRE

Ce pack est l'un des quatre bonus du Challenge 2ème Cerveau. Cinq soirées en direct, du 6 au 10 septembre à 20 h. Les prompts sont l'outillage ; la méthode se transmet en direct.

Pack de Prompts « Apprendre avec l'IA » — Bonus du CHALLENGE 2ÈME CERVEAU
© 2026 Limitless Learning Agency — Méthode Boclet™. Reproduction et revente interdites.