



01

MODULE 1

Ton tuteur personnel

13 prompts pour transformer n'importe quelle IA en professeur particulier qui s'adapte à ton niveau, ton temps et ta façon de comprendre.

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

MODULE 01 · MODE D'EMPLOI

Ton tuteur personnel

13 prompts pour transformer n'importe quelle IA en professeur particulier qui s'adapte à ton niveau, ton temps et ta façon de comprendre.

AVANT DE COMMENCER

Commence **toujours** par le prompt 1.1 : il installe le rôle de tuteur pour toute la conversation. Les 12 autres se jouent ensuite dans le même fil de discussion, sans avoir à tout réexpliquer.

Les 13 prompts de ce module

1.1	Installer ton professeur particulier	Au tout début de chaque nouveau sujet. C'est le prompt fondateur : il...
1.2	Le test de niveau en 8 questions	Avant de commencer à réviser, pour savoir d'où tu pars réellement (et pas...
1.3	Le plan d'apprentissage sur mesure	Quand tu as un objectif daté (examen, certification, prise de poste) et que...
1.4	Explique-moi ça en trois profondeurs	Face à une notion qui résiste, ou pour vérifier que tu la comprends vraiment...
1.5	La méthode Feynman inversée	Après avoir étudié une notion. C'est le test le plus dur — et le plus...
1.6	Le dialogue socratique	Quand tu veux comprendre en profondeur plutôt que d'être servi. Idéal pour...
1.7	L'analogie sur mesure	Quand une explication classique ne « rentre » pas. On accroche le nouveau sur...
1.8	Le débat contradictoire	Sur les sujets à controverse, en sciences humaines, en stratégie, ou pour...
1.9	Le glossaire vivant	À l'entrée d'un nouveau domaine. Le vocabulaire est la porte : tant qu'il...
1.10	Pourquoi ça existe	Quand un chapitre te paraît arbitraire ou artificiel. Comprendre le problème...
1.11	La session de 20 minutes	Les jours où tu n'as pas le temps. Mieux vaut 20 minutes structurées qu'une...
1.12	Le mentor exigeant	Quand tu produis quelque chose (devoir, code, présentation, analyse) et que...
1.13	Le récapitulatif de fin de session	Systématiquement, dans les 2 dernières minutes de chaque session. Ne saute...

1.1 Installer ton professeur particulier

QUAND L'UTILISER — Au tout début de chaque nouveau sujet. C'est le prompt fondateur : il conditionne tous les autres.

PROMPT À COPIER-COLLER

Tu es mon professeur particulier pour **[SUJET]**. Voici ton cadre de travail, respecte-le pendant toute notre conversation :

1. Mon niveau actuel : **[DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE / AVANCÉ]**. Mon objectif : **[OBJECTIF PRÉCIS + ÉCHÉANCE]**.
2. Tu m'expliques par étapes courtes. Après chaque étape, tu me poses UNE question pour vérifier que j'ai compris, et tu attends ma réponse avant de continuer.
3. Si ma réponse est incomplète, tu ne me donnes pas la bonne réponse : tu me donnes un indice et tu me redemandes.
4. Tu utilises des analogies tirées de **[DOMAINE QUE JE MAÎTRISE DÉJÀ : ex. cuisine, sport, mon métier]**.
5. Tu es exigeant et bienveillant. Tu ne me félicites que quand c'est mérité.
6. Tu ne donnes jamais plus de 200 mots d'affilée sans me faire réagir.

Commence par me demander ce que je crois déjà savoir sur **[SUJET]**. Ne m'enseigne rien avant ma réponse.

ASTUCE Garde ce fil de discussion ouvert et reviens-y à chaque session. L'IA conserve le contexte : ton tuteur te « connaît » de mieux en mieux.

1.2 Le test de niveau en 8 questions

QUAND L'UTILISER — Avant de commencer à réviser, pour savoir d'où tu pars réellement (et pas d'où tu crois partir).

PROMPT À COPIER-COLLER

Fais-moi passer un test de positionnement sur **[SUJET]**.

Règles :

- 8 questions, posées UNE PAR UNE, de la plus simple à la plus difficile.
- Question ouverte, pas de QCM : je dois formuler ma réponse avec mes mots.
- Tu ne commentes pas mes réponses pendant le test. Tu enchaînes.
- À la fin seulement, tu me donnes : mon niveau estimé (débutant / intermédiaire / avancé), les 3 notions que je maîtrise, les 3 notions les plus fragiles, et par quoi je dois commencer.

Première question maintenant.

ASTUCE Refais exactement ce test 2 semaines plus tard avec le même prompt. La comparaison des deux bilans est ton vrai indicateur de progression.

1.3 Le plan d'apprentissage sur mesure

QUAND L'UTILISER — Quand tu as un objectif daté (examen, certification, prise de poste) et que tu ne sais pas par où commencer.

PROMPT À COPIER-COLLER

Construis mon plan d'apprentissage pour **[SUJET]**.

Contexte :

- Objectif : **[CE QUE JE DOIS SAVOIR FAIRE À LA FIN]**
- Échéance : **[DATE]**
- Temps disponible : [X] minutes par jour, [Y] jours par semaine
- Niveau de départ : **[NIVEAU]**
- Contrainte : **[CE QUI RISQUE DE ME FREINER]**

Donne-moi :

1. Les 20 % de notions qui produiront 80 % du résultat, classées par ordre d'apprentissage.
2. Un découpage semaine par semaine, avec pour chaque semaine : l'objectif, les notions, et UNE preuve concrète que je saurai faire à la fin.
3. Les 3 pièges classiques à mon niveau sur ce sujet.
4. Un jalon de vérification hebdomadaire.

Format : tableau. Sois réaliste sur mon temps disponible, pas optimiste.

ASTUCE Ajoute « Sois réaliste, pas optimiste » à tous tes prompts de planning : les IA ont tendance à surcharger les plannings.

1.4 Explique-moi ça en trois profondeurs

QUAND L'UTILISER — Face à une notion qui résiste, ou pour vérifier que tu la comprends vraiment et pas seulement « en surface ».

PROMPT À COPIER-COLLER

Explique-moi **[NOTION]** en trois passes successives, séparées clairement :

PASSE 1 — À un enfant de 12 ans. Vocabulaire courant uniquement, une analogie concrète, 5 phrases maximum.

PASSE 2 — À un étudiant. Le mécanisme réel, le vocabulaire technique exact, un exemple chiffré ou concret.

PASSE 3 — À un spécialiste. Les nuances, les cas limites, les erreurs fréquentes d'interprétation, et ce qui reste débattu.

Termine par : « Ce que la passe 1 simplifie abusivement, c'est... »

ASTUCE Si la passe 1 ne te semble pas évidente, tu n'as pas encore compris. Redemande une autre analogie avant de passer à la suite.

1.5 La méthode Feynman inversée

QUAND L'UTILISER — Après avoir étudié une notion. C'est le test le plus dur — et le plus efficace.

PROMPT À COPIER-COLLER

Je vais t'expliquer [NOTION] avec mes propres mots. Tu joues le rôle d'un élève curieux qui ne connaît rien au sujet.

Ton travail :

1. Tu m'écoutes sans m'aider.
2. Tu relèves chaque phrase floue, chaque terme que j'emploie sans le définir, chaque saut logique.
3. Tu me poses les questions naïves qui font mal : « pourquoi ? », « et si... ? », « comment tu sais que... ? ».
4. À la fin, tu me donnes une note de clarté sur 10 et la liste exacte des trous dans mon explication.

Ne m'enseigne rien. Ne complète pas mes phrases. Voici mon explication :

[TON EXPLICATION]

ASTUCE Fais-le à l'oral en dictant : c'est plus proche des conditions d'un examen ou d'une réunion.

1.6 Le dialogue socratique

QUAND L'UTILISER — Quand tu veux comprendre en profondeur plutôt que d'être servi. Idéal pour les concepts abstraits.

PROMPT À COPIER-COLLER

Guide-moi vers la compréhension de [NOTION] par la méthode socratique.

Règles strictes :

- Tu ne me donnes JAMAIS la réponse, même si je te la demande, même si je bloque.
- Tu poses une seule question à la fois, chacune construite sur ma réponse précédente.
- Si je me trompe, tu ne corriges pas : tu poses une question qui me fait voir la contradiction.
- Si je bloque vraiment, tu proposes un cas plus simple ou un cas extrême.
- Tu t'arrêtes quand j'ai formulé moi-même le principe correct, et là seulement tu le reformules proprement.

Première question.

ASTUCE Prévois 15 minutes. Ce prompt est frustrant les cinq premières minutes, et c'est exactement le signe qu'il travaille.

1.7 L'analogie sur mesure

QUAND L'UTILISER — Quand une explication classique ne « rentre » pas. On accroche le nouveau sur ce que tu maîtrises déjà.

PROMPT À COPIER-COLLER

Je maîtrise très bien [DOMAINE FAMILIER : ex. le football, la cuisine, la logistique, la musique].
Je ne comprends pas [NOTION].

Construis-moi une analogie complète entre les deux :

1. Un tableau de correspondance terme à terme (élément de la notion ↔ équivalent dans mon domaine).
2. Le mécanisme raconté entièrement dans le vocabulaire de mon domaine.
3. Les limites de l'analogie : les 2 ou 3 endroits où elle devient fausse (c'est le plus important).

Puis pose-moi une question qui vérifie que j'ai saisi le mécanisme, pas seulement l'image.

ASTUCE Le point 3 est capital : une analogie non bornée crée un faux souvenir qui te coûtera cher le jour de l'examen.

1.8 Le débat contradictoire

QUAND L'UTILISER — Sur les sujets à controverse, en sciences humaines, en stratégie, ou pour préparer un oral.

PROMPT À COPIER-COLLER

Organise un débat sur [QUESTION / AFFIRMATION].

Déroulé :

1. Expert A défend la position POUR : 3 arguments, avec leurs meilleures preuves.
2. Expert B défend la position CONTRE : 3 arguments, avec leurs meilleures preuves.
3. Chacun répond aux arguments de l'autre (une passe de réplique).
4. Un arbitre neutre indique : ce qui fait consensus, ce qui est réellement débattu, et ce qui relève de valeurs plutôt que de faits.
5. Tu me donnes les 5 questions que je devrais me poser pour me faire mon propre avis.

Chaque camp doit être défendu de façon honnête et forte. Pas d'homme de paille.

ASTUCE Termine en demandant : « Quelle est la position la plus défendue par les spécialistes aujourd'hui, et pourquoi ? »

1.9 Le glossaire vivant

QUAND L'UTILISER — À l'entrée d'un nouveau domaine. Le vocabulaire est la porte : tant qu'il bloque, tout bloque.

PROMPT À COPIER-COLLER

Établis le glossaire des 20 termes indispensables de [DOMAINE] pour un niveau [NIVEAU].

Pour chaque terme :

- Le terme
- Une définition en une phrase, sans jargon
- Un exemple concret d'usage
- Le mot avec lequel on le confond le plus souvent, et la différence en une ligne

Classe-les non pas par ordre alphabétique mais par ordre d'apprentissage : d'abord ceux dont on a besoin pour comprendre les autres.

Ensuite, interroge-moi sur 5 termes tirés au hasard.

ASTUCE Demande la même liste en version « ce que le terme NE veut PAS dire » : c'est là que se logent la plupart des contresens.

1.10 Pourquoi ça existe

QUAND L'UTILISER — Quand un chapitre te paraît arbitraire ou artificiel. Comprendre le problème rend la solution évidente.

PROMPT À COPIER-COLLER

Avant de m'expliquer [NOTION / MÉTHODE / RÈGLE], remonte à sa raison d'être.

1. Quel problème concret existait AVANT que ça n'existe ? Donne-moi une situation réelle et frustrante.
2. Quelles solutions imparfaites a-t-on essayées d'abord, et pourquoi ont-elles échoué ?
3. Quelle a été l'idée décisive, et pourquoi fonctionne-t-elle ?
4. Quel problème ça N'a PAS résolu — ce qui reste ouvert aujourd'hui.

Ensuite seulement, explique-moi le fonctionnement.

ASTUCE Ce prompt divise par deux le temps de mémorisation : un mécanisme dont tu connais le « pourquoi » ne s'oublie presque plus.

1.11 La session de 20 minutes

QUAND L'UTILISER — Les jours où tu n'as pas le temps. Mieux vaut 20 minutes structurées qu'une heure dispersée.

PROMPT À COPIER-COLLER

J'ai exactement **[20]** minutes. Sujet : **[SUJET]**. Objectif du jour : **[CE QUE JE VEUX SAVOIR FAIRE]**.

Anime la session avec ce minutage, et annonce chaque étape :

- 0–3 min : tu m'interroges sur ce que je suis censé savoir de la séance précédente. Rappel actif, pas de relecture.
- 3–12 min : tu m'enseignes UNE seule notion, en alternant explication courte et question.
- 12–17 min : tu me fais appliquer sur un exercice ou un cas concret, et tu corriges.
- 17–20 min : tu me fais résumer à voix haute, tu complètes mes oublis, et tu me donnes UNE chose à revoir demain.

Respecte le minutage. Démarre.

ASTUCE Trois sessions de 20 minutes sur trois jours battent une session de 60 minutes. L'espacement fait plus que la durée.

1.12 Le mentor exigeant

QUAND L'UTILISER — Quand tu produis quelque chose (devoir, code, présentation, analyse) et que tu veux un retour utile, pas des compliments.

PROMPT À COPIER-COLLER

Tu es un mentor exigeant en **[DOMAINE]**, avec 20 ans d'expérience. Tu formes des gens qui visent l'excellence.

Évalue mon travail ci-dessous. Ton retour doit contenir, dans cet ordre :

1. Ce qui fonctionne réellement (2 points maximum, sois avare).
2. Le défaut principal — celui qui, corrigé, améliorerait le plus l'ensemble.
3. Les 4 autres faiblesses, classées par gravité.
4. Pour chacune : pourquoi c'est un problème, et la correction précise à apporter.
5. Une note sur 20 avec le barème que tu as utilisé.

Pas de flatterie, pas de « c'est un bon début ». Parle-moi comme à quelqu'un qui veut progresser vite.

Mon travail :

[TON TRAVAIL]

ASTUCE Ajoute « Puis réécris uniquement le premier paragraphe comme tu l'aurais fait » : voir la différence vaut dix explications.

1.13 Le récapitulatif de fin de session

QUAND L'UTILISER — Systématiquement, dans les 2 dernières minutes de chaque session. Ne saute jamais cette étape.

PROMPT À COPIER-COLLER

On termine la session. Fais-moi le bilan dans ce format exact :

1. CE QUE J'AI APPRIS AUJOURD'HUI — 3 points, formulés comme des affirmations que je peux tester.
2. CE QUI EST ENCORE FRAGILE — ce que j'ai hésité ou mal formulé pendant la session.
3. LA QUESTION DE DEMAIN — une seule question à laquelle je devrai répondre de mémoire, sans relire.
4. LA PROCHAINE ÉTAPE — la notion suivante et pourquoi c'est le bon ordre.

Puis pose-moi la question du point 3 dès maintenant, pour voir.

ASTUCE Copie ce bilan dans un fichier unique par sujet : au bout de 10 sessions, tu as ta fiche de révision déjà écrite.

FIN DU MODULE 01

Un prompt utilisé vaut mieux que treize prompts lus.

Choisis-en un seul. Ouvre ton IA. Remplace les crochets par ta vraie situation. Puis reviens en prendre un deuxième demain.

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