



03

MODULE 3

Détecteur de trous

12 prompts pour trouver ce que tu ne sais pas — y compris ce que tu ne sais pas que tu ne sais pas. Le module le plus inconfortable, et le plus rentable.

Pack de Prompts « Apprendre avec l'IA »

MODULE 03 · MODE D'EMPLOI

Détecteur de trous

12 prompts pour trouver ce que tu ne sais pas — y compris ce que tu ne sais pas que tu ne sais pas. Le module le plus inconfortable, et le plus rentable.

AVANT DE COMMENCER

Le problème n° 1 de l'apprenant n'est pas l'ignorance : c'est **l'illusion de maîtrise**. On relit, ça semble familier, on croit savoir. Ces prompts cassent cette illusion. Utilise-les avant de réviser, pas après.

Les 12 prompts de ce module

3.1	L'audit de connaissances	Le point de départ. À faire dès que tu penses « je crois que je maîtrise ».
3.2	La carte de tes angles morts	Pour découvrir les notions dont tu ignores jusqu'à l'existence.
3.3	Le brain dump analysé	Le test de restitution libre. Redoutablement efficace, et faisable en 10...
3.4	L'analyse d'erreurs	Après un devoir, un test blanc, un exercice raté. Ne passe jamais à la suite...
3.5	Le quiz adaptatif	Pour trouver ton plafond exact : le niveau précis où tu commences à décrocher.
3.6	La chaîne des prérequis	Quand une notion ne rentre pas malgré les efforts. Le problème est presque...
3.7	Le test de transfert	Pour distinguer « je connais » de « je sais faire ». C'est la vraie preuve de...
3.8	Le détecteur d'idées reçues	En début de sujet. Désapprendre coûte plus cher qu'apprendre.
3.9	La grille de maîtrise	Pour piloter ta préparation avec des données plutôt qu'au feeling.
3.10	Qu'est-ce que j'ai mal compris ?	Quand tu as produit quelque chose (une explication, un raisonnement, un...
3.11	Le plan de rattrapage prioritaire	Quand le temps manque et qu'il faut choisir. Refuser de choisir, c'est tout...
3.12	Le journal de progression	Une fois par semaine, toujours le même jour. Dix minutes qui pilotent tout le...

3.1 L'audit de connaissances

QUAND L'UTILISER — Le point de départ. À faire dès que tu penses « je crois que je maîtrise ».

PROMPT À COPIER-COLLER

Audite mes connaissances sur **[SUJET]**, niveau **[NIVEAU]**.

Protocole :

- 15 questions, posées une par une, sans QCM.
- Couvre l'ensemble du périmètre : définitions, mécanismes, applications, cas limites, liens entre notions.
- Après chacune de mes réponses, note-la silencieusement (A = solide, B = approximatif, C = faux ou absent) sans me le dire, et enchaîne.
- À la fin : le tableau complet de mes notes, mon taux de maîtrise réel en pourcentage, et le classement de mes 5 lacunes par ordre de priorité (impact sur le reste × fragilité).

Termine par : « Si tu n'avais que 3 heures, voici exactement ce que tu réviserais, dans cet ordre. »

Première question.

ASTUCE Réponds sans rien relire, même si tu es sûr d'avoir faux. Une réponse fausse mais tentée vaut dix fois une réponse copiée.

3.2 La carte de tes angles morts

QUAND L'UTILISER — Pour découvrir les notions dont tu ignores jusqu'à l'existence.

PROMPT À COPIER-COLLER

Voici tout ce que je crois savoir sur **[SUJET]** :
[LISTE CE QUE TU CONNAIS, EN VRAC]

Compare cette liste au périmètre complet du domaine à un niveau **[NIVEAU]** et dis-moi :

1. CE QUI MANQUE : les notions importantes absentes de ma liste, classées par gravité de l'omission.
2. CE QUE JE SOUS-ESTIME : les notions que j'ai citées mais qui sont bien plus vastes que je ne semble le croire.
3. LES ANGLES MORTS TYPIQUES : ce que les gens à mon niveau ignorent presque toujours à ce stade.
4. LE COÛT DE CHAQUE TROU : ce que je ne peux pas comprendre ou faire tant qu'il n'est pas comblé.

Sois direct. Ne me ménage pas.

ASTUCE Refais ce prompt tous les mois. La liste des angles morts rétrécit — et c'est une mesure de progression très concrète.

3.3 Le brain dump analysé

QUAND L'UTILISER — Le test de restitution libre. Redoutablement efficace, et faisable en 10 minutes.

PROMPT À COPIER-COLLER

Je viens d'écrire, de mémoire et sans rien consulter, tout ce que je sais sur **[SUJET]**. Analyse ma restitution.

Dis-moi précisément :

1. Ce qui est exact et bien formulé.
2. Ce qui est exact mais mal formulé ou imprécis (et la formulation correcte).
3. Ce qui est FAUX — signale-le clairement, c'est le plus urgent.
4. Ce qui est absent et qui aurait dû y être, par ordre d'importance.
5. La structure de ma pensée : est-ce que j'organise correctement le sujet, ou est-ce que j'accumule des éléments sans hiérarchie ?

Puis donne-moi mon score de restitution sur 100 et les 3 actions prioritaires.

Ma restitution :

[ÉCRIS TOUT CE DONT TU TE SOUVIENS, EN VRAC, SANS RIEN RELIRE]

ASTUCE Chronomètre-toi : 10 minutes d'écriture non-stop, sans t'arrêter pour réfléchir. Le blanc de la page est déjà une information.

3.4 L'analyse d'erreurs

QUAND L'UTILISER — Après un devoir, un test blanc, un exercice raté. Ne passe jamais à la suite sans faire ça.

PROMPT À COPIER-COLLER

Voici mes erreurs sur **[DEVOIR / EXERCICE / TEST]** :
[COLLE TES ERREURS OU TON DEVOIR CORRIGÉ]

Pour chaque erreur, identifie sa NATURE — c'est le point essentiel :

- (A) Trou de connaissance : je ne savais pas.
- (B) Erreur de compréhension : je savais mais j'avais compris de travers.
- (C) Erreur de méthode : je savais, mais je n'ai pas appliqué la bonne méthode au bon moment.
- (D) Erreur d'inattention : je savais et j'ai su répondre, mais j'ai mal lu ou mal recopié.
- (E) Erreur de gestion : temps, stress, ordre des questions.

Puis :

1. La répartition en pourcentage entre A, B, C, D, E.
2. Le diagnostic : quel type domine, et ce que ça dit de ma préparation.
3. Le plan de correction adapté à CE type d'erreur — car on ne corrige pas un trou comme une inattention.

ASTUCE Beaucoup de gens révisent plus (type A) alors que leurs erreurs sont de type C ou D. Ce diagnostic évite des dizaines d'heures perdues.

3.5 Le quiz adaptatif

QUAND L'UTILISER — Pour trouver ton plafond exact : le niveau précis où tu commences à décrocher.

PROMPT À COPIER-COLLER

Fais-moi passer un quiz adaptatif sur **[SUJET]**.

Règle du jeu :

- Tu commences par une question de difficulté 5/10.
- Si je réponds juste, la question suivante monte d'un cran. Si je me trompe, elle descend d'un cran.
- Annonce le niveau de difficulté avant chaque question.
- 12 questions au total, une par une.
- Corrige brièvement après chaque réponse (2 lignes maximum), puis enchaîne.

À la fin : mon niveau plafond, la zone de difficulté où je décroche, et ce qui se trouve exactement à ce palier que je ne maîtrise pas encore.

ASTUCE Ton plafond est ta zone d'entraînement idéale. Réviser en dessous rassure ; réviser juste au-dessus fait progresser.

3.6 La chaîne des prérequis

QUAND L'UTILISER — Quand une notion ne rentre pas malgré les efforts. Le problème est presque toujours en amont.

PROMPT À COPIER-COLLER

Je n'arrive pas à comprendre **[NOTION]**, même après plusieurs explications.

Remonte la chaîne des prérequis :

1. Liste tout ce qu'il faut maîtriser AVANT de pouvoir comprendre cette notion, du plus proche au plus fondamental.
2. Pour chaque prérequis, pose-moi une question de vérification, une par une.
3. Dès que tu détectes le maillon faible, arrête la remontée et dis-le-moi.
4. Enseigne-moi ce maillon-là, et lui seul, à fond.
5. Puis remonte progressivement la chaîne jusqu'à la notion de départ.

Ne m'explique pas **[NOTION]** tant que le maillon faible n'est pas réparé.

ASTUCE Neuf blocages sur dix ne viennent pas de la notion elle-même mais d'un prérequis admis trop vite deux chapitres plus tôt.

3.7 Le test de transfert

QUAND L'UTILISER — Pour distinguer « je connais » de « je sais faire ». C'est la vraie preuve de maîtrise.

PROMPT À COPIER-COLLER

Teste ma capacité à transférer ce que je sais sur **[SUJET]** à des contextes nouveaux.

Donne-moi 5 situations qui n'ont RIEN à voir avec les exemples classiques du domaine : un autre secteur, une autre échelle, une autre époque, un cas dégradé, un cas extrême.

Pour chacune, demande-moi :

- Quelle notion s'applique ici ?
- Comment l'adapter à ce contexte ?
- Qu'est-ce qui change par rapport au cas standard ?

Une situation à la fois. Ne me donne aucune piste. Après mes réponses, dis-moi si ma compréhension est réellement transférable ou seulement mémorisée par cœur.

ASTUCE Savoir réciter le cas standard, c'est la note moyenne. Savoir transférer, c'est la mention.

3.8 Le détecteur d'idées reçues

QUAND L'UTILISER — En début de sujet. Désapprendre coûte plus cher qu'apprendre.

PROMPT À COPIER-COLLER

Liste les 12 idées reçues, approximations et faux souvenirs les plus répandus sur **[SUJET]**.

Pour chacune :

- L'affirmation fausse, telle qu'on l'entend couramment
- Pourquoi elle est séduisante (l'intuition qui la rend crédible)
- Ce qui est vrai exactement
- La nuance qui fait qu'on la croit parfois à moitié vraie
- Comment repérer que je suis en train de la refaire

Ensuite, teste-moi : présente-moi 8 affirmations, certaines vraies, certaines fausses, et je dois trancher. Ne me dis pas la proportion de vraies.

ASTUCE Note celles que tu croyais vraies. Ce sont tes points les plus dangereux : tu les défends avec assurance.

3.9 La grille de maîtrise

QUAND L'UTILISER — Pour piloter ta préparation avec des données plutôt qu'au feeling.

PROMPT À COPIER-COLLER

Découpe **[SUJET]** en 12 à 15 sous-compétences distinctes et vérifiables.

Pour chacune, formule un critère de maîtrise sous la forme : « Je suis capable de... » (un verbe d'action observable, pas « je connais »).

Puis présente-les dans un tableau avec une échelle :

0 = jamais vu | 1 = j'en ai entendu parler | 2 = je comprends si on m'explique | 3 = je sais faire avec mes notes | 4 = je sais faire seul, sous pression

Ensuite, interroge-moi sous-compétence par sous-compétence pour établir mon niveau réel sur chacune — ne me demande pas de m'auto-évaluer, vérifie.

Termine par la stratégie : quelles sous-compétences travailler en priorité, sachant que mon échéance est **[DATE]**.

ASTUCE Vise le niveau 4 sur les compétences à fort coefficient plutôt que le niveau 3 partout. La note se joue là.

3.10 Qu'est-ce que j'ai mal compris ?

QUAND L'UTILISER — Quand tu as produit quelque chose (une explication, un raisonnement, un résumé) et que tu veux savoir où ça cloche.

PROMPT À COPIER-COLLER

Voici ma production sur **[SUJET]** :

[COLLE TON TEXTE / TON RAISONNEMENT / TON RÉSUMÉ]

Ne corrige pas mon texte. Fais quelque chose de plus utile :

1. Reconstitue le MODÈLE MENTAL que j'ai en tête — la façon dont je me représente le sujet, telle qu'elle transparaît dans ce que j'ai écrit.
2. Compare ce modèle au modèle correct.
3. Identifie le point exact de divergence : à quel endroit ma représentation dérape.
4. Explique-moi pourquoi cette représentation erronée est naturelle (d'où elle vient).
5. Donne-moi la représentation correcte, et une image mentale qui la rende stable.

Traite la cause, pas les symptômes.

ASTUCE Corriger un modèle mental faux règle d'un coup vingt erreurs différentes. C'est le prompt à haut rendement du module.

3.11 Le plan de rattrapage prioritaire

QUAND L'UTILISER — Quand le temps manque et qu'il faut choisir. Refuser de choisir, c'est tout rater un peu.

PROMPT À COPIER-COLLER

Voici mes lacunes identifiées sur **[SUJET]** :
[LISTE TES LACUNES]

Contexte : il me reste [X] jours et [Y] heures disponibles au total. L'échéance est **[ÉPREUVE / OBJECTIF]**.

Établis mon plan de rattrapage :

1. Classe chaque lacune sur deux axes : impact sur le résultat final (1-5) et coût en heures pour la combler (1-5).
2. Place-les en quatre catégories : à traiter en priorité / à traiter si le temps le permet / à traiter superficiellement / à abandonner consciemment.
3. Assume la catégorie « abandonner » : dis-moi ce que je dois accepter de ne pas savoir, et le risque que ça représente.
4. Donne-moi le planning heure par heure des [Y] heures.

Sois froid et stratégique.

ASTUCE La catégorie « abandonner consciemment » est libératrice : décider de ne pas traiter un point est très différent de l'oublier.

3.12 Le journal de progression

QUAND L'UTILISER — Une fois par semaine, toujours le même jour. Dix minutes qui pilotent tout le reste.

PROMPT À COPIER-COLLER

Bilan hebdomadaire sur **[SUJET]**. Tu es mon coach d'apprentissage.

Interroge-moi successivement sur :

1. Ce que j'ai travaillé cette semaine (et le temps réel passé, pas le temps prévu).
2. Ce que je sais faire aujourd'hui que je ne savais pas faire lundi — avec une preuve concrète, pas une impression.
3. Ce sur quoi j'ai buté, et ce que j'ai fait de ce blocage.
4. Ce que j'ai évité de travailler cette semaine, et pourquoi.

Pose ces questions une par une. Puis rends ton analyse :

- Mon rythme est-il compatible avec mon échéance ?
- Quel comportement dois-je changer la semaine prochaine (un seul) ?
- Les 3 objectifs de la semaine à venir, formulés en « je serai capable de... ».

La question 4 est la plus importante : insiste si ma réponse est évasive.

ASTUCE Ce qu'on évite est presque toujours ce qui rapporterait le plus. Réponds honnêtement à la question 4.

FIN DU MODULE 03**Un prompt utilisé vaut mieux que douze 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.