

MES 30 DEMANDES DU QUOTIDIEN

+ ma checklist anti-arnaques

Votre cadeau de lecteur. Recopiez ou dictez ces demandes à votre application d'IA (ChatGPT, Gemini ou Vibe de Mistral), et remplacez ce qui est entre crochets [] par votre situation. Bonne découverte !

COURRIERS ET PAPERASSE

1 Résilier un abonnement

« Rédige une lettre polie pour résilier mon abonnement [téléphone / salle de sport / magazine] au nom de [Prénom Nom]. Demande la confirmation de la date de fin. »

2 Contester une facture

« Aide-moi à écrire une lettre pour contester une facture que je trouve trop élevée : [décrire en une phrase]. Reste courtois mais ferme. »

3 Demander un remboursement à la mutuelle

« Rédige une lettre pour demander à ma mutuelle le remboursement de [soin / équipement] payé le [date]. Présente-la comme une vraie lettre. »

4 Faire une réclamation

« Aide-moi à écrire une réclamation au service client de [enseigne] : j'ai [le problème]. Je souhaite [un remboursement / un échange / une réparation]. »

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

5 Préparer une consultation

« Je vais voir [un médecin / un spécialiste] pour [motif]. Aide-moi à préparer une liste de questions claires à lui poser. »

6 Faire expliquer un terme médical

« Explique-moi simplement, comme à quelqu'un qui n'est pas médecin, ce que veut dire : [le terme]. »

7 Un menu sans sel

« Propose-moi un menu pour la semaine, sans sel ajouté, simple à cuisiner pour [1 / 2] personne(s). »

8 Un programme de marche

« Je veux recommencer à marcher en douceur. Propose un programme progressif sur 4 semaines, à partir de 10 minutes par jour. »

CUISINE ET MAISON

9 Une recette avec les restes

« J'ai dans mon frigo : [les ingrédients]. Propose-moi une recette simple et rapide avec ça. »

10 Un plan de ménage

« Aide-moi à organiser un plan de ménage léger pour la semaine, réparti sur 7 jours, sans tâche trop lourde le même jour. »

11 Jardinage selon la saison

« Nous sommes en [mois]. Dis-moi simplement quoi planter et entretenir au jardin ou sur mon balcon ce mois-ci. »

12 Anti-gaspillage

« J'ai [un aliment] qui va bientôt se périmer. Que puis-je en faire ? Donne-moi 3 idées simples. »

FAMILLE ET PETITS-ENFANTS

13 Une idée de cadeau

« Propose-moi 5 idées de cadeau pour [lien de parenté], [âge] ans, qui aime [centres d'intérêt], pour environ [montant] euros. »

14 Une histoire du soir

« Invente une histoire du soir de 5 minutes pour un enfant de [âge] ans, avec [un héros / un animal] et une jolie morale. »

15 Un message d'anniversaire

« Écris un message d'anniversaire chaleureux et original pour [prénom], [âge] ans, qui ne ressemble pas à tous les autres. »

16 Un mot de condoléances

« Aide-moi à écrire un mot de condoléances sincère et délicat pour [la personne]. Reste sobre et chaleureux. »

LOISIRS ET CULTURE

17 Des suggestions de lecture

« Conseille-moi 5 livres qui devraient me plaire : j'aime [genres / auteurs]. Donne une phrase de résumé pour chacun. »

18 Des idées de sorties

« Donne-moi 3 idées de sorties pour un après-midi près de [ville], pour quelqu'un qui aime [la nature / la culture]. »

19 Un film pour ce soir

« Propose-moi un film à regarder ce soir : j'aime [genre], je n'ai pas envie de [violence / film triste]. »

VOYAGES ET SORTIES

20 Un itinéraire de 3 jours

« Prépare un itinéraire de 3 jours à [destination], à un rythme tranquille, avec les incontournables et des pauses. »

21 Une liste de valise

« Fais-moi une liste de valise pour [nombre] jours à [destination] en [saison]. »

22 Des phrases utiles à l'étranger

« Donne-moi 10 phrases utiles en [langue] pour voyager (saluer, demander son chemin, commander), avec la prononciation. »

APPRENDRE ET MÉMOIRE

23 Comprendre l'actualité

« Explique-moi simplement, sans parti pris, de quoi il s'agit quand on parle de [sujet d'actualité]. »

24 Apprendre l'anglais

« Apprends-moi 5 mots d'anglais utiles aujourd'hui, avec la prononciation et une phrase d'exemple. »

25 Comprendre un sujet qui intrigue

« Explique-moi simplement comment fonctionne [le sujet], comme à un curieux qui débute. »

VÉRIFIER ET SE PROTÉGER

26 « Ce message est-il une arnaque ? »

« Ce message est-il une tentative d'arnaque ? Voici son contenu : [coller le texte]. Explique-moi les signes qui doivent m'alerter. »

27 Vérifier une information

« Vérifie cette information et dis-moi si elle est exacte, en m'expliquant pourquoi : [l'information]. »

28 Une offre trop belle

« Cette offre me semble trop belle : [décrire]. Aide-moi à repérer si c'est une arnaque et quels pièges surveiller. »

29 Un mot de passe solide

« Aide-moi à créer un mot de passe à la fois solide et facile à retenir, à partir d'une phrase que je choisis. »

30 Vérifier un site avant d'acheter

« Avant d'acheter sur ce site [nom / adresse], quels éléments dois-je vérifier pour m'assurer qu'il est fiable ? »

MA CHECKLIST ANTI-ARNAQUES

À découper et coller près du téléphone

1

LES 3 FEUX ROUGES

On me presse (urgence) + on joue sur l'émotion + on me demande le secret. Ces 3 signaux réunis = arnaque probable.

2

LA RÈGLE DE LA BANQUE

Aucune banque, aucun service public ne demande JAMAIS un virement, un code ou un mot de passe par téléphone, message ou visio.

3

LE MOT DE CODE

Un proche réclame de l'argent en urgence ? Je demande le mot de code familial. Pas de code, pas d'argent.

4

LES LIENS

Dans le doute, je ne clique pas. J'ouvre moi-même l'application, ou je tape l'adresse à la main (.gouv.fr fait foi).

5

LE RÉFLEXE EN 4 TEMPS

1) Je raccroche. 2) Je rappelle le numéro que je connais. 3) Je demande le mot de code. 4) J'en parle avant d'agir.

6

SI C'EST ARRIVÉ

Ma banque tout de suite (opposition), puis 17Cyber / cybermalveillance.gouv.fr, puis je porte plainte. AUCUNE HONTE.

MA CHECKLIST ANTI-ARNAQUES

À garder près du téléphone — à l'abri d'un coup d'œil

1

LES 3 FEUX ROUGES

On me presse (urgence) + on joue sur l'émotion + on me demande le secret. Ces 3 signaux réunis = arnaque probable.

2

LA RÈGLE DE LA BANQUE

Aucune banque, aucun service public ne demande JAMAIS un virement, un code ou un mot de passe par téléphone, message ou visio.

3

LE MOT DE CODE

Un proche réclame de l'argent en urgence ? Je demande le mot de code familial. Pas de code, pas d'argent.

4

LES LIENS

Dans le doute, je ne clique pas. J'ouvre moi-même l'application, ou je tape l'adresse à la main (.gouv.fr fait foi).

5

LE RÉFLEXE EN 4 TEMPS

1) Je raccroche. 2) Je rappelle le numéro que je connais. 3) Je demande le mot de code. 4) J'en parle avant d'agir.

6

SI C'EST ARRIVÉ

Ma banque tout de suite (opposition), puis 17Cyber / cybermalveillance.gouv.fr, puis je porte plainte. AUCUNE HONTE : ça arrive à tout le monde.