

✦
L'IA
AU SERVICE
DE TES IDÉES

SIMPLE
CONCRET
APPLICABLE

Gagne
du temps
Crée plus
Avance plus loin
♡

IA Starter Entrepreneurs

Des outils
d'aujourd'hui
pour les projets
de demain
♡

LE GUIDE PRATIQUE POUR UTILISER L'IA
ET BOOSTER TON ACTIVITÉ

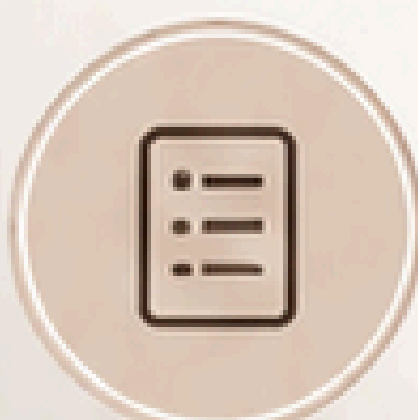
IDÉES • CONTENUS • ORGANISATION • CLIENTS • RÉSULTATS



30 PROMPTS
PRÊTS À L'EMPLOI



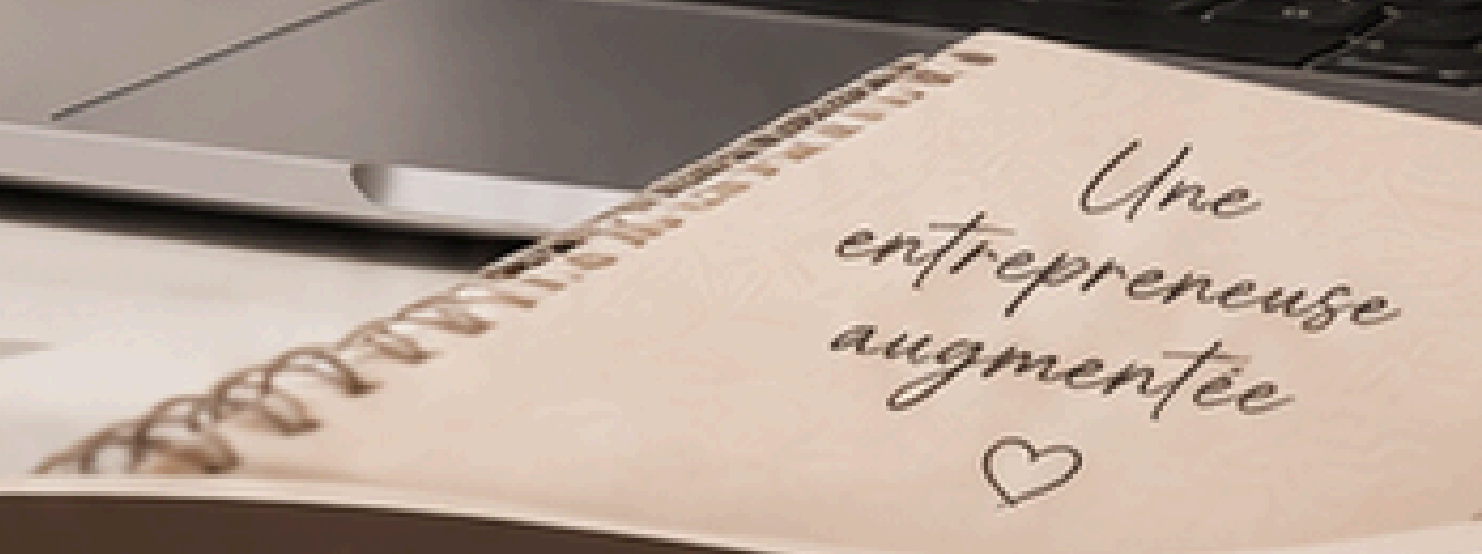
DES EXEMPLES
CONCRETS



POUR TOUS
LES BESOINS



UN VÉRITABLE
GAIN DE TEMPS



IA STARTER

Le guide pratique de l'IA pour les entrepreneurs

30 prompts • méthodes simples • idées concrètes

NELLEY MÉDIA

Bienvenue dans IA Starter

L'objectif : utiliser l'IA comme un assistant, pas comme un casse-tête.

- Tu n'as pas besoin d'être expert en technologie.
- Tu peux utiliser l'IA pour gagner du temps sur les tâches répétitives.
- Le plus important n'est pas de connaître 100 outils : c'est de savoir quoi demander.
- Dans ce guide, tu trouveras des méthodes simples et des prompts prêts à adapter.

L'IA générative, c'est quoi ?

Une explication sans jargon.

- L'IA générative est capable de produire du contenu à partir d'une consigne : texte, idées, images, etc.
- Elle peut t'aider à réfléchir, rédiger, structurer, reformuler ou créer des variantes.
- Elle ne remplace pas ton expertise : elle t'aide à aller plus vite.
- Tu restes responsable de vérifier les informations et d'adapter le résultat à ton activité.

Un prompt, c'est quoi ?

Le prompt = ce que tu demandes à l'IA.

- Un prompt est une instruction donnée à l'IA pour obtenir un résultat.
- Plus ta demande est précise, plus le résultat a de chances d'être utile.
- Donne le contexte, l'objectif, la cible, le ton et le format attendu.
- Tu peux ensuite demander à l'IA d'améliorer sa réponse.

La formule d'un bon prompt

Une méthode simple à retenir.

- 1. CONTEXTE → « Je suis [MÉTIER]... »
- 2. OBJECTIF → « Je veux créer... »
- 3. CIBLE → « Mon audience est... »
- 4. CONTRAINTES → « Je veux un ton... / maximum... »
- 5. FORMAT → « Présente le résultat sous forme de... »

Exemple : mauvais vs meilleur prompt

La différence peut être énorme.

-  « Donne-moi des idées Instagram. »
-  « Je suis artisan(e) [MÉTIER]. Je cible [CLIENTS]. Donne-moi 10 idées de Reels simples à filmer avec un smartphone, avec un hook et un CTA pour chaque idée. »
- Astuce : n'hésite pas à préciser ce que tu ne veux PAS.

30 prompts prêts à copier-coller

1 à 5 • remplace les éléments entre []

IDÉES DE CONTENUS	Je suis [MÉTIER] et je cible [CIBLE]. Donne-moi 10 idées de contenus Instagram simples à créer, adaptées à mon activité. Pour chaque idée : objectif + format + sujet.
IDÉES DE REELS	Donne-moi 10 idées de Reels pour [ACTIVITÉ]. Je veux des vidéos faciles à filmer au smartphone, sans matériel professionnel.
HOOKS	Propose 20 hooks courts pour un Reel sur [SUJET]. Ils doivent être naturels, compréhensibles et donner envie de regarder la suite.
SCRIPTS	Écris un script de Reel de 30 secondes sur [SUJET], avec hook, 3 points clés, texte à l'écran et CTA.
CALENDRIER	Construis un calendrier de contenu Instagram sur 30 jours pour [ACTIVITÉ], avec 3 publications par semaine et un objectif pour chaque contenu.

30 prompts prêts à copier-coller

6 à 10 • remplace les éléments entre []

LÉGENDE	Rédige 3 légendes Instagram sur [SUJET] : une courte, une éducative et une storytelling. Ajoute un CTA adapté à chaque version.
CTA	Donne-moi 15 CTA pour [OBJECTIF] : commentaires, enregistrements, partages ou messages privés. Évite les formulations trop commerciales.
CLIENT IDÉAL	Aide-moi à définir mon client idéal pour [ACTIVITÉ]. Pose-moi d’abord 5 questions puis synthétise son profil.
OFFRE	Aide-moi à structurer une offre pour [CIBLE] qui rencontre [PROBLÈME]. Propose : promesse, contenu, bénéfices et objections.
PAGE DE VENTE	Structure une page de vente simple pour [PRODUIT/SERVICE]. Donne-moi les titres de sections et ce qu’il faut expliquer dans chacune.

30 prompts prêts à copier-coller

11 à 15 • remplace les éléments entre []

BIO INSTAGRAM	Propose 5 bios Instagram pour [ACTIVITÉ], maximum 150 caractères, avec une promesse claire et un appel à l'action.
NOM DE PRODUIT	Propose 20 noms pour un produit digital destiné à [CIBLE] qui veut [RÉSULTAT]. Ton : simple, moderne et mémorable.
DESCRIPTION PRODUIT	Rédige une description de vente pour [PRODUIT]. Explique le problème, la solution, ce que contient le produit et pour qui il est fait.
EMAIL	Rédige un email court pour annoncer [NOUVEAUTÉ] à mes clients. Ton chaleureux, professionnel et naturel.
RÉPONSE CLIENT	Réécris ce message client de façon professionnelle, chaleureuse et concise : [MESSAGE].

30 prompts prêts à copier-coller

16 à 20 • remplace les éléments entre []

REFORMULATION	Reformule ce texte en gardant mon idée mais avec un ton plus clair et naturel : [TEXTE].
CORRECTION	Corrige les fautes de ce texte sans changer mon style ni mon intention : [TEXTE].
TON DE MARQUE	À partir de ces exemples de textes [EXEMPLES], décris mon ton de marque puis donne-moi 5 règles d’écriture à respecter.
FAQ	Donne-moi 15 questions que mes clients pourraient poser avant d’acheter [PRODUIT/SERVICE], puis rédige une réponse courte à chacune.
OBJECTIONS	Liste les 10 objections les plus probables avant l’achat de [OFFRE] et propose une réponse rassurante et honnête à chacune.

30 prompts prêts à copier-coller

21 à 25 • remplace les éléments entre []

CONCURRENTIEL	Aide-moi à trouver 5 façons de différencier [OFFRE] sans dénigrer mes concurrents.
ANALYSE CONTENU	Voici mon contenu : [TEXTE]. Analyse ce qui fonctionne, ce qui peut être amélioré et propose une version optimisée.
IDÉES STORYTELLING	Donne-moi 10 angles storytelling autour de mon activité [ACTIVITÉ] : débuts, erreurs, coulisses, réussites, apprentissages.
PHOTOGRAPHIE	Donne-moi 10 idées de photos simples à réaliser avec un smartphone pour mettre en valeur [PRODUIT].
BRIEF VIDÉO	Crée un brief de tournage simple pour un Reel sur [SUJET] : plans, ordre, texte à dire et plans de coupe.

30 prompts prêts à copier-coller

26 à 30 • remplace les éléments entre []

CHECKLIST	Crée une checklist simple pour [TÂCHE] afin qu’un débutant puisse la suivre sans oublier une étape.
BRAINSTORM	Je veux développer [IDÉE]. Pose-moi 10 questions pour m’aider à clarifier mon offre, ma cible et mon positionnement.
AMÉLIORATION	Voici mon idée : [IDÉE]. Donne-moi 5 façons de la rendre plus claire, plus utile et plus attractive pour [CIBLE].
PLAN D’ACTION	À partir de mon objectif [OBJECTIF] et de 2 heures disponibles par jour, crée un plan d’action réaliste sur 7 jours.
ASSISTANT PERSONNALISÉ	À partir de maintenant, agis comme mon assistant marketing. Avant chaque réponse, pose uniquement les questions indispensables pour comprendre mon besoin.

L'IA se trompe parfois

Toujours garder un œil humain.

- Vérifie les informations importantes avant de les publier.
- Ne copie pas automatiquement une réponse : adapte-la à ton expertise et à ta personnalité.
- Évite de partager des données personnelles, confidentielles ou sensibles dans un outil d'IA.
- Pour une décision juridique, médicale, financière ou réglementaire importante, utilise des sources fiables et adaptées.

5 façons de mieux travailler avec l'IA

Pense à l'IA comme à un collaborateur.

- Demande une première version, puis améliore-la.
- Donne-lui un exemple de ce que tu aimes.
- Demande plusieurs variantes plutôt qu'une seule.
- Dis clairement ce que tu n'aimes pas.
- Travaille par étapes : idée → structure → rédaction → amélioration.

Mon prompt à moi

Crée ton propre modèle réutilisable.

- CONTEXTE : Je suis...
- OBJECTIF : Je veux...
- CIBLE : Je m'adresse à...
- TON : Je veux un ton...
- FORMAT : Je veux une réponse sous forme de...
- CONTRAINTES : Ne fais pas... / Maximum...

Ma fiche IA

À remplir pour gagner du temps.

Mon activité :

Ma cible :

Mon offre principale :

Mon ton de communication :

Mes sujets récurrents :

Ce que je veux faire gagner
temps à l'IA :

Checklist avant d'utiliser une réponse

30 secondes pour garder la main.

- ☐ Ai-je vérifié les informations importantes ?
- ☐ Est-ce adapté à mon activité et à ma cible ?
- ☐ Est-ce que le ton me ressemble ?
- ☐ Ai-je supprimé les formulations trop génériques ?
- ☐ Est-ce que le contenu apporte vraiment quelque chose ?
- ☐ Ai-je évité de transmettre des informations confidentielles ?

L'IA NE REMPLACE PAS

ton expertise.

Elle t'aide à aller plus vite. 🤖 ✨

Utilise-la comme un assistant, garde ton regard humain.