

GUIDE PRATIQUE

Créer avec l'IA

Sans prise de tête !

Images, vidéos et prompts
pour des résultats bluffants



BRIGITTE AHOÏA

ÉDITIONS BRIAH

INFORMATIONS ÉDITORIALES

Créer avec l'IA — Sans prise de tête !

Images, vidéos, musiques et prompts pour des résultats bluffants !

Guide bonus offert !

Publié par **Éditions Briah**

Autrice : **Brigitte Ahoïa**

Collection : *L'intelligence artificielle sans prise de tête*

Version : **1.0**

Année de publication : **2026**

Format : **PDF numérique**

Nombre de pages : **60 pages**

Langue : **français**

Public : **débutants, curieux, créateurs, indépendants, enseignants, artistes, personnes 40+ souhaitant apprivoiser l'IA sans jargon**

Ce document est un **guide bonus numérique offert** dans le cadre de la promotion de la trilogie *L'intelligence artificielle sans prise de tête*.

Un ISBN pourra être ajouté ultérieurement si ce guide fait l'objet d'une publication officielle, d'une distribution commerciale autonome ou d'un dépôt éditorial spécifique.

ŒUVRE LIÉE

Ce guide accompagne la trilogie :

L'intelligence artificielle sans prise de tête !

- **Tome 1 — Comprendre simplement l'IA dans la vraie vie**
- **Tome 2 — Utiliser l'IA dans la vraie vie, concrètement et sans effort**
- **Tome 3 — Le temps libéré pour se retrouver**

Ce bonus a été conçu comme une porte d'entrée pratique : un petit atelier créatif pour tester, comprendre et créer avec l'IA, sans se sentir dépassé.

DROITS D'AUTEUR

© 2026 Éditions Briah / Brigitte Ahoïa

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, vendue, intégrée à une formation payante, publiée sur un site web ou transmise sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite préalable de l'auteur ou de l'éditeur.

Vous pouvez toutefois utiliser librement les prompts, exercices et modèles proposés dans ce guide pour votre **usage personnel, créatif, pédagogique ou professionnel**, dans le respect des conditions d'utilisation des plateformes d'IA utilisées.

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Ce guide est un document d'initiation, de découverte et de pratique. Il ne constitue pas une formation certifiante, un conseil juridique, un conseil médical, un conseil financier, un conseil fiscal, ni une garantie de résultat.

Les outils d'intelligence artificielle évoluent très rapidement. Les interfaces, tarifs, fonctionnalités, performances et conditions d'utilisation des plateformes mentionnées peuvent changer à tout moment.

Avant toute utilisation professionnelle, commerciale ou publique d'un contenu généré par IA, il vous appartient de vérifier :

- Les droits d'utilisation de la plateforme employée ;
- Les conditions de licence des images, textes, musiques ou vidéos générés ;
- L'exactitude des informations produites ;
- L'absence d'atteinte aux droits d'auteur, au droit à l'image, aux marques ou aux données personnelles ;
- La conformité avec la législation applicable dans votre pays.

DÉFAUSSE DE RESPONSABILITÉ

Malgré tout le soin apporté à la rédaction de ce guide, l'auteurice et l'éditeur ne peuvent garantir que les résultats obtenus avec les outils d'intelligence artificielle seront toujours exacts, complets, exploitables, originaux, libres de droits ou conformes à vos attentes.

L'intelligence artificielle peut produire des erreurs, des approximations, des inventions, des incohérences visuelles, des textes inexacts, des images imparfaites, des vidéos instables ou des contenus inadaptés.

Vous restez pleinement responsable :

- Des prompts que vous rédigez ;
- Des contenus que vous générez ;
- Des images, textes, sons ou vidéos que vous publiez ;
- Des vérifications nécessaires avant diffusion ;
- De l'usage personnel, professionnel ou commercial que vous faites des productions obtenues.

Ce guide vous donne des méthodes, des exemples et des pistes créatives. Il ne remplace ni votre discernement, ni votre sensibilité, ni votre responsabilité humaine.

MENTION SUR LES PLATEFORMES CITÉES

Les noms **ChatGPT, Claude, Gemini, Midjourney, Runway, Kling AI, Suno AI** et autres marques mentionnées dans ce guide appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Ces plateformes sont citées à titre informatif et pédagogique.

Ce guide n'est ni affilié, ni sponsorisé, ni approuvé officiellement par ces entreprises, sauf mention contraire explicite.

USAGE RECOMMANDÉ

Ce guide a été pensé comme un **terrain de jeu créatif**.

Vous n'êtes pas obligé de le lire d'un seul bloc.

Vous pouvez :

- Commencer par un exercice ;
- Copier un prompt ;
- Tester une image ;
- Créer une courte vidéo ;
- Générer une musique avec Suno ;
- Revenir ensuite aux explications.

Le meilleur usage de ce guide n'est pas de tout comprendre parfaitement. C'est de commencer à créer.

NOTE DE L'AUTRICE

L'IA n'est pas là pour remplacer votre imagination.

Elle peut devenir un miroir, un assistant, une étincelle, un atelier ouvert à toute heure.

Ce guide a été écrit pour celles et ceux qui se disent parfois :

“Ce n'est pas pour moi.”

“Je suis trop vieux / trop vieille pour ça.”

“Je ne suis pas technique.”

“Je ne sais pas par où commencer.”

Et pourtant, il suffit souvent d'une première phrase bien posée pour ouvrir une porte.

Bienvenue dans l'atelier !

SOMMAIRE

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue dans l'atelier

Comment utiliser ce guide sans vous éparpiller

Comprendre les prompts à trous

Tester, ajuster, recommencer

Garder la main sur vos créations

MODULE 1 — LA BOÎTE À IDÉES QUI RÉPOND VRAIMENT

Faire une première demande simple à l'IA

Transformer une idée floue en demande claire

Utiliser l'IA pour chercher, organiser et débloquer une situation

Atelier pratique : votre dimanche idéal

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

MODULE 2 — LA RECETTE DU PROMPT DÉLICIEUX

Comprendre ce qui rend un prompt plus efficace

Utiliser la formule : contexte, objectif, style, format, contraintes

Remplir un prompt à trous sans se compliquer la vie

Demander à l'IA de vous poser les bonnes questions

Atelier pratique : améliorer une demande trop vague

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

MODULE 3 — L'ATELIER PHOTO VRAIE VIE

Créer une image plus naturelle et plus crédible

Décrire un sujet, un décor, une ambiance et une lumière

Éviter les images trop artificielles ou trop chargées

Atelier pratique : une scène, trois ambiances

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

MODULE 4 — LE STUDIO DES STYLES ET DES PERSONNAGES

Créer un personnage simple et reconnaissable

Garder une cohérence d'une image à l'autre

Changer un détail sans perdre l'identité du personnage

Atelier pratique : créer une mini-fiche personnage

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

MODULE 5 — LE PETIT PLATEAU CINÉMA

Préparer une courte vidéo sans se perdre

Comprendre la différence entre texte-vers-vidéo et image-vers-vidéo

Décrire une action simple, une ambiance et un mouvement de caméra

Atelier pratique : une scène de quelques secondes

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

MODULE 6 — LA FÊTE FINALE DES PROJETS

Assembler texte, image, vidéo et musique

Choisir un projet simple et le terminer

Créer une invitation, une carte ou un souvenir visuel

Ajouter une musique sans compliquer l'ensemble

Atelier pratique : un mini-projet complet

Le réflexe à garder

Envie d'aller plus loin avec la trilogie ?

CONCLUSION

Ce que vous savez déjà faire

Comment continuer sans vous disperser

La trilogie pour aller plus loin

ANNEXES PRATIQUES

Prompts prêts à copier-coller

Petites relances utiles

Mots simples pour décrire une image

Mots simples pour décrire une vidéo

Mots simples pour décrire une musique

Mini-checklist avant de générer

Que faire quand le résultat ne convient pas ?



Avant d'entrer dans les modules, posons simplement le cadre. Ce guide n'est pas un manuel technique, ni un cours complet sur l'intelligence artificielle. C'est un atelier de découverte, conçu pour vous aider à essayer, à comprendre par la pratique et à avancer sans vous sentir dépassé.

L'intelligence artificielle impressionne souvent parce qu'elle arrive avec ses mots nouveaux, ses outils nombreux et ses démonstrations parfois spectaculaires. Pourtant, lorsqu'on l'aborde calmement, elle devient beaucoup plus accessible. Elle fonctionne surtout comme un dialogue : vous formulez une demande, elle propose une réponse, puis vous précisez, corrigez ou recommencez.

Vous n'avez donc pas besoin de tout maîtriser avant de commencer. Il vous suffit d'une intention claire, même modeste : une idée à tester, un texte à améliorer, une image à imaginer, un petit projet à préparer. Le reste viendra peu à peu, par l'usage.

Chaque module de ce guide vous propose une méthode simple, un exemple et un exercice. Le mieux est de ne pas vouloir tout explorer à

la fois. Choisissez un module, testez le prompt proposé, observez le résultat, puis améliorez-le une ou deux fois. C'est largement suffisant pour progresser.

Avec l'IA, le premier résultat n'est presque jamais une version définitive. C'est une première matière. S'il est trop long, vous pouvez demander une version plus courte. S'il est trop froid, vous pouvez demander un ton plus chaleureux. S'il manque de clarté, vous pouvez demander une reformulation plus simple. L'important n'est pas de réussir du premier coup, mais d'apprendre à ajuster.

Dans ce guide, vous trouverez souvent des **prompts à trous**. Un prompt est simplement une demande adressée à une IA. Un prompt à trous est une demande déjà préparée, avec des parties à remplacer par vos propres informations. Ces parties sont indiquées entre crochets.

Par exemple :

Je veux créer [TYPE DE CONTENU] pour [USAGE OU PUBLIC].
Mon sujet est :
[SUJET]
Le style souhaité est :
[STYLE]
Le résultat doit être :
[FORMAT ATTENDU]
À éviter :
[ÉLÉMENTS À ÉVITER]

Une fois rempli, ce prompt pourrait devenir :

Je veux créer une image pour une page de présentation.
Mon sujet est :
Une personne qui découvre l'intelligence artificielle avec curiosité et confiance.

Le style souhaité est :

Photo réaliste, chaleureuse, naturelle, sans ambiance futuriste.

Le résultat doit être :

Une image horizontale, lumineuse, utilisable sur un site web.

À éviter :

Les robots, les néons bleus, les mains déformées, le texte visible.

La différence est simple : dans une demande vague, l'IA doit presque tout deviner. Dans une demande plus précise, vous lui donnez une direction, un ton, un usage et quelques limites. Vous ne contrôlez pas tout, mais vous lui offrez une boussole.

Gardez aussi ceci en tête : l'IA propose, mais elle ne décide pas. Elle peut vous aider à formuler une idée, organiser un texte, préparer une image ou débloquer un projet, mais elle ne sait pas à votre place ce qui est juste, beau, utile ou fidèle à votre intention.

C'est vous qui choisissez. Vous pouvez garder une réponse, la modifier, la raccourcir, la refuser ou demander une autre version. L'IA fournit une matière ; vous donnez le sens. Dans le premier module, vous allez utiliser l'IA comme une boîte à idées. Non pas pour penser à votre place, mais pour faire apparaître des pistes, débloquer une situation et obtenir un premier point d'appui.

C'est souvent ainsi que l'on commence le mieux : par une première demande simple.



Module 1

La boîte à idées qui répond vraiment !

Faites vos premiers pas avec l'IA
sans jargon ni stress !

Une intelligence artificielle répond à une demande. Elle ne devine pas toujours ce que vous avez en tête, mais elle peut vous aider si vous lui donnez un point de départ clair.

Un prompt, c'est simplement cette demande. Quand vous écrivez "donne-moi des idées", "résume ce texte", "aide-moi à organiser cette journée" ou "propose-moi trois titres", vous utilisez déjà un prompt.

Pour commencer, inutile de chercher la phrase parfaite. Il vaut mieux poser une demande simple que rester devant l'écran en attendant d'avoir tout compris.

Par exemple :

Donne-moi 10 idées de repas simples pour cette semaine.

Cette demande donnera déjà un résultat. Mais elle reste large, car l'IA ne sait pas pour combien de personnes vous cuisinez, combien de temps vous avez, ni ce que vous voulez éviter.

Une demande plus utile serait :

Donne-moi 10 idées de repas simples pour deux personnes, avec des ingrédients faciles à trouver, un budget raisonnable et moins de 30 minutes de préparation.

Vous n'avez pas écrit une consigne compliquée. Vous avez seulement donné quelques repères. Et ces repères changent beaucoup de choses.

TRANSFORMER UNE IDÉE FLOUE EN DEMANDE CLAIRE

Une idée floue n'est pas un problème. C'est souvent le point de départ normal. L'important est d'apprendre à la préciser.

Demande floue :

Aide-moi à organiser mon week-end.

Demande plus claire :

Aide-moi à organiser un week-end calme et agréable. Je voudrais me reposer, ranger un peu la maison, préparer un bon repas et garder du temps pour lire. Propose-moi un planning simple, sans le rendre trop chargé.

Dans la première version, l'IA doit presque tout imaginer. Dans la seconde, elle comprend le contexte, le rythme souhaité et le type de réponse attendu.

Pour clarifier une demande, posez-vous trois questions : qu'est-ce que je veux obtenir, dans quel contexte, et sous quelle forme la réponse serait-elle la plus utile ?

Vous pouvez utiliser cette formule :

Je voudrais que tu m'aides à [OBJECTIF].

Voici ma situation :

[CONTEXTE]

Je souhaite une réponse :

[COURTE / DÉTAILLÉE / SOUS FORME DE LISTE / SOUS FORME DE TABLEAU]

À éviter :

[CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS]

Cette structure vous oblige à dire ce que vous voulez vraiment. Très souvent, le simple fait de la remplir rend déjà votre idée plus claire.

UTILISER L'IA POUR CHERCHER, ORGANISER ET DÉBLOQUER UNE SITUATION

L'IA peut servir de boîte à idées, de carnet de tri ou de partenaire de réflexion. Elle devient utile lorsque vous avez trop d'idées, ou lorsque vous n'en avez aucune.

Claire veut préparer une petite fête familiale, mais elle ne sait pas par où commencer. Elle peut écrire :

Aide-moi à organiser une petite fête familiale pour une dizaine de personnes. Je veux quelque chose de chaleureux, simple, sans gros budget. Propose-moi des idées pour le repas, l'ambiance, la décoration et une petite activité.

Marc doit écrire un message professionnel, mais son brouillon lui semble maladroit. Il peut demander :

Voici mon message. Peux-tu le rendre plus clair, plus courtois et plus naturel, sans le rendre trop formel ?

Dans les deux cas, l'IA ne décide pas à leur place. Elle aide à dégager le terrain. Elle trie, reformule, propose, simplifie. Ensuite, chacun choisit ce qui lui convient.

Son intérêt est là : vous aider à passer d'un brouillard à une première forme.

ATELIER PRATIQUE : VOTRE DIMANCHE IDÉAL

Pour ce premier atelier, nous allons partir d'un sujet simple : imaginer un dimanche agréable. Cet exercice permet d'apprendre à demander quelque chose de concret, personnel et facile à ajuster.

Copiez ce prompt, puis remplacez les parties entre crochets :

Aide-moi à imaginer un dimanche idéal, simple et réaliste.

Voici ce que j'aimerais ressentir pendant cette journée :
[CALME / JOIE / ÉNERGIE / REPOS / CRÉATIVITÉ / AUTRE]

Voici mes contraintes :

[TEMPS DISPONIBLE, BUDGET, MÉTÉO, OBLIGATIONS, FATIGUE, FAMILLE, ETC.]

J'aime :

[VOS GOÛTS, ACTIVITÉS, ENVIES]

Je n'aime pas :

[CE QUE VOUS VOULEZ ÉVITER]

Propose-moi une journée en trois moments : matin, après-midi et soirée. Garde quelque chose de simple, réaliste et agréable.

Exemple rempli :

Aide-moi à imaginer un dimanche idéal, simple et réaliste.

Voici ce que j'aimerais ressentir pendant cette journée :
du calme, un peu de légèreté et l'impression d'avoir vraiment respiré.

Voici mes contraintes :

je ne veux pas beaucoup dépenser, je préfère rester près de chez moi, et je veux garder du temps pour ne rien faire.

J'aime :

marcher, cuisiner simplement, écouter de la musique, lire quelques pages, prendre un café dehors si le temps le permet.

Je n'aime pas :

les journées trop chargées et les activités compliquées à organiser.

Propose-moi une journée en trois moments : matin, après-midi et soirée. Garde quelque chose de simple, réaliste et agréable.

Si la réponse semble trop remplie, demandez :

Rends cette journée plus légère, avec moins d'activités et plus de temps libre.

Si elle manque de fantaisie, demandez :

Ajoute deux petites idées originales, mais faciles à réaliser.

L'objectif n'est pas d'obtenir le dimanche parfait. Il est de sentir comment une demande devient plus personnelle et plus utile en quelques échanges.

LE RÉFLEXE À GARDER

Lorsque vous ne savez pas quoi demander, demandez à l'IA de vous aider à formuler la demande.

Vous pouvez écrire :

Je ne sais pas encore exactement ce que je veux. Pose-moi 5 questions simples pour m'aider à clarifier ma demande.

Ou encore :

Aide-moi à transformer cette idée floue en demande claire pour une IA : [ÉCRIVEZ VOTRE IDÉE]

Propose-moi ensuite un prompt simple que je pourrai copier-coller.

Ce réflexe évite de rester bloqué. Vous n'avez pas besoin d'arriver avec une consigne parfaite. Vous pouvez commencer avec une intuition, une envie, une difficulté ou une phrase maladroite. L'important est d'ouvrir le dialogue.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous a montré comment faire une première demande simple à l'IA. C'est le tout premier pas : comprendre que l'on peut dialoguer avec elle sans jargon et sans parler comme un spécialiste.

Dans le **Tome 1**, vous irez plus loin : vous comprendrez ce qu'est réellement l'intelligence artificielle, à quoi elle sert dans la vraie vie, ce qu'elle peut faire, ce qu'elle ne peut pas faire, et pourquoi elle n'est pas réservée aux experts.

Si vous partez de zéro, le Tome 1 est votre vraie porte d'entrée. Ce guide vous fait tester. Le Tome 1 vous aide à comprendre.

Le **Tome 2** s'adresse plutôt à celles et ceux qui utilisent déjà un peu l'IA et veulent obtenir de meilleurs résultats dans des usages concrets.

Le **Tome 3** ouvre une autre question : que change l'IA dans notre vie, notre temps, notre créativité et notre manière de choisir ce qui compte vraiment ?

Ce module vous donne un premier geste tandis que la trilogie vous propose le chemin complet !



Module 2

la recette du prompt délicieux



Quelques bons ingrédients suffisent
pour obtenir de bien meilleurs
résultats !

Un prompt efficace n'est pas forcément un prompt long ! C'est surtout une demande claire, qui donne à l'IA les repères nécessaires pour répondre utilement.

Quand vous écrivez simplement "fais-moi un texte", l'IA peut produire quelque chose, mais elle doit presque tout deviner : le sujet, le public, le ton, la longueur, le format attendu. Le résultat risque donc d'être correct, mais trop général.

Une demande plus efficace donne quelques indications simples. Elle explique la situation, précise le résultat attendu, indique le style souhaité et ajoute les limites importantes.

Au lieu d'écrire :

Fais-moi une présentation.

Vous pouvez demander :

Aide-moi à rédiger une courte présentation pour expliquer mon projet à des personnes qui ne connaissent pas le sujet. Je veux un ton clair, chaleureux et professionnel. Le texte doit tenir en 10 lignes maximum.

La deuxième demande reste simple, mais elle donne une direction. L'IA comprend mieux ce que vous attendez.

LA FORMULE SIMPLE

Pour construire un bon prompt, vous pouvez utiliser cinq éléments :

Contexte : la situation.

Objectif : ce que vous voulez obtenir.

Style : le ton souhaité.

Format : la forme de la réponse.

Contraintes : ce qu'il faut respecter ou éviter.

Exemple :

Contexte :

Je prépare une invitation pour une petite fête familiale.

Objectif :

Je veux un texte court pour donner envie de venir.

Style :

Chaleureux, simple, naturel.

Format :

Un texte de 6 à 8 lignes.

Contraintes :

Évite les formules trop classiques et ne mentionne pas l'âge.

Cette formule fonctionne pour un texte, une image, une vidéo, une idée ou un plan. Elle donne un cadre sans compliquer la demande.

REEMPLIR UN PROMPT À TROUS

Un prompt à trous vous évite de partir de zéro. Vous remplacez simplement les parties entre crochets par vos propres informations.

Tu vas m'aider à [OBJECTIF].

Voici le contexte :

[EXPLIQUEZ LA SITUATION EN QUELQUES PHRASES]

Le résultat doit servir à :

[USAGE PRÉVU]

Je veux un style :

[SIMPLE / CHALEUREUX / PROFESSIONNEL / DRÔLE / POÉTIQUE / DIRECT]

Je veux une réponse sous forme de :

[TEXTE COURT / LISTE / TABLEAU / PLAN / MESSAGE / SCRIPT]

Contraintes importantes :
[CE QU'IL FAUT RESPECTER OU ÉVITER]

Avant de répondre, pose-moi jusqu'à 3 questions si une information importante manque.

Exemple rempli :

Tu vas m'aider à rédiger une courte présentation.

Voici le contexte :

Je prépare une page pour présenter un guide gratuit sur l'intelligence artificielle. Ce guide s'adresse à des personnes curieuses, mais pas forcément à l'aise avec les outils numériques.

Le résultat doit servir à :

Donner envie de télécharger le guide.

Je veux un style :

Simple, chaleureux, humain, rassurant.

Je veux une réponse sous forme de :

Un texte court de présentation.

Contraintes importantes :

Évite le jargon, les promesses exagérées et le ton trop commercial.

Avant de répondre, pose-moi jusqu'à 3 questions si une information importante manque.

DEMANDER À L'IA DE VOUS POSER LES BONNES QUESTIONS

Quand votre idée n'est pas encore claire, ne forcez pas. Demandez à l'IA de vous aider à la préciser.

Vous pouvez écrire :

Je veux te demander quelque chose, mais mon idée n'est pas encore claire. Pose-moi 5 questions simples pour m'aider à préciser ma demande.

Ou encore :

Avant de me répondre, vérifie si ma demande est assez claire. S'il manque des informations importantes, pose-moi jusqu'à 3 questions.

Ce réflexe est très utile au début. Vous n'êtes plus obligé d'arriver avec une consigne parfaite. Vous pouvez commencer avec une idée encore désordonnée, puis construire la demande avec l'aide de l'IA.

ATELIER PRATIQUE : AMÉLIORER UNE DEMANDE TROP VAGUE

Dans cet atelier, vous allez partir d'une demande trop simple, puis l'améliorer avec la formule du module.

Demande de départ :

Aide-moi à créer une affiche.

Cette demande peut fonctionner, mais elle est trop vague. L'IA ne sait pas pour quel événement, quel public, quel style, quel format, ni ce qu'il faut éviter.

Version améliorée :

Aide-moi à créer le texte d'une affiche pour annoncer un atelier de découverte de l'intelligence artificielle.

Contexte :

L'atelier s'adresse à des adultes curieux, mais parfois intimidés par l'IA. Il doit donner envie d'essayer sans se sentir jugé.

Objectif :

Rédiger une affiche claire, rassurante et attractive.

Style :

Chaleureux, simple, vivant, sans jargon.

Format :

Un titre, un sous-titre, trois bénéfices courts et une phrase d'invitation.

Contraintes :

Évite les mots trop techniques, les promesses miracles et les phrases trop longues.

À votre tour, prenez cette demande vague :

Aide-moi à écrire un message.

Transformez-la avec le modèle :

Aide-moi à écrire un message pour [DESTINATAIRE OU SITUATION].

Contexte :

[EXPLIQUEZ LA SITUATION]

Objectif :

[CE QUE LE MESSAGE DOIT OBTENIR]

Style :

[TON SOUHAITÉ]

Format :

[LONGUEUR OU FORME ATTENDUE]

À éviter :

[CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS]

En remplissant ces lignes, votre demande devient déjà plus claire avant même que l'IA réponde.

LE RÉFLEXE À GARDER

Le réflexe de ce module est simple : ne demandez pas seulement un résultat, donnez une direction.

Un bon prompt doit répondre à quelques questions : de quoi s'agit-il, à quoi cela va servir, dans quel ton, sous quelle forme, avec quelles limites ?

Si un résultat est trop général, ne concluez pas trop vite que l'IA est mauvaise. Demandez-vous plutôt quelle information manquait dans votre demande.

Vous pouvez alors relancer ainsi :

Reprends ta réponse en tenant compte de ces précisions : [AJOUTEZ VOS PRÉCISIONS].

Ou bien :

Rends cette réponse plus adaptée à ce contexte : [EXPLIQUEZ LE CONTEXTE].

Ce réflexe vous remet au centre du dialogue.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous a donné la recette de base d'un bon prompt : contexte, objectif, style, format et contraintes. C'est suffisant pour améliorer vos premières demandes, mais ce n'est qu'un début.

Dans le **Tome 2**, vous apprendrez à utiliser l'IA de manière plus concrète : mieux formuler vos demandes, corriger les réponses, créer des contenus utiles, organiser vos idées et obtenir des résultats plus fiables.

Si vous utilisez déjà un peu ChatGPT, Gemini, Claude ou d'autres outils, mais que vos résultats restent irréguliers, le Tome 2 est fait pour vous. Ce module vous donne une recette. Le Tome 2 vous apprend à cuisiner vraiment avec l'IA.

Le **Tome 1** reste la porte d'entrée idéale si vous voulez d'abord comprendre l'IA simplement, depuis le début. Le **Tome 3**, lui, vous aide à réfléchir à ce que l'IA change dans votre rapport au temps, à la créativité et à votre manière de vivre avec ces nouveaux outils.

Ce module vous apprend à mieux demander. La trilogie vous aide à mieux comprendre, mieux utiliser et mieux choisir.



Module 3

L'atelier photo « Vraie Vie »

*Apprenez à créer des images
crédibles, belles et lumineuses !*

Créer une image avec l'IA peut sembler magique au premier essai. On écrit quelques mots, on attend quelques secondes, et une image apparaît. Pourtant, si la demande est trop vague, le résultat peut vite devenir froid, artificiel ou trop chargé.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'écrire un prompt compliqué pour obtenir une image plus crédible. Il suffit souvent de décrire la scène comme vous la verriez dans la vraie vie : qui est là, où cela se passe, quelle ambiance vous voulez transmettre et quelle lumière éclaire l'ensemble.

Au lieu d'écrire :

Crée une belle image sur l'intelligence artificielle.

Vous pouvez écrire :

Crée une image photo réaliste d'une personne qui découvre un outil d'intelligence artificielle sur son ordinateur. La scène se passe dans un bureau chaleureux, avec une lumière douce, un carnet ouvert et une tasse de café. L'ambiance doit être calme, curieuse et rassurante. Évite les robots, les néons bleus et les textes visibles.

La deuxième demande donne une scène. L'IA n'a plus besoin d'inventer toute seule l'univers visuel.

DÉCRIRE LE SUJET, LE DÉCOR, L'AMBIANCE ET LA LUMIÈRE

Pour créer une image plus naturelle, pensez à quatre éléments simples.

Le **sujet** est ce que l'on voit en premier : une personne, un objet, un lieu, une scène de vie.

Le **décor** indique où l'image se passe : cuisine, bureau, salon, atelier, jardin, café, bibliothèque.

L'**ambiance** donne l'émotion : calme, joie, concentration, surprise, douceur, énergie.

La **lumière** change tout : lumière du matin, soirée dorée, lampe chaude, temps de pluie, fenêtre lumineuse.

Vous pouvez aussi ajouter le cadrage, surtout si vous avez besoin d'un format précis : gros plan, plan moyen, image horizontale, image carrée, vue de dessus.

Voici une formule simple :

Crée une image [STYLE VISUEL].

Sujet :

[CE QUE L'ON VOIT]

Décor :

[OÙ SE PASSE LA SCÈNE]

Ambiance :

[ÉMOTION OU ATMOSPHERE]

Lumière :

[TYPE DE LUMIÈRE]

Cadrage :

[FORMAT OU POINT DE VUE]

À éviter :

[ÉLÉMENTS À NE PAS METTRE]

Ce modèle vous oblige à préciser l'essentiel sans entrer dans une fiche technique.

ÉVITER LES IMAGES TROP ARTIFICIELLES OU TROP CHARGÉES

Les images IA deviennent souvent moins crédibles quand on leur demande trop de choses à la fois. Trop d'objets, trop de styles, trop d'effets, trop de détails : l'image peut perdre son naturel et ressembler à une vitrine où tout veut attirer l'œil en même temps.

Pour garder une image lisible, choisissez un sujet principal et quelques éléments autour. Une personne devant un ordinateur, un carnet, une tasse, une lumière douce : cela suffit. Vous n'avez pas besoin d'ajouter

un robot, un hologramme, une ville futuriste, des circuits lumineux et des symboles partout.

Vous pouvez aussi ajouter une consigne de nettoyage :

Garde une scène simple, naturelle et crédible. Évite les détails inutiles, les objets trop nombreux, les visages déformés, les mains étranges et les textes visibles.

Cette phrase ne règle pas tout, mais elle donne une direction utile. Elle rappelle à l'IA que vous cherchez une vraie scène, pas une démonstration d'effets spéciaux.

ATELIER PRATIQUE : UNE SCÈNE, TROIS AMBIANCES

Dans cet atelier, vous allez partir d'une même scène et lui donner trois ambiances différentes. C'est une excellente manière de comprendre le rôle de la lumière et de l'émotion.

Scène de base :

Une personne prépare un projet créatif avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Prompt 1 — ambiance calme :

Crée une image photo réaliste d'une personne qui prépare un projet créatif avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Décor :

un bureau simple et chaleureux, avec un ordinateur portable, un carnet ouvert et une tasse de thé.

Ambiance :

calme, concentration, confiance.

Lumière :

lumière douce du matin entrant par une fenêtre.

Cadrage :
image horizontale, plan moyen.

À éviter :
robots, néons futuristes, texte visible, scène trop chargée.

Prompt 2 — ambiance joyeuse :

Crée une image photo réaliste d'une personne qui vient d'obtenir un résultat créatif réussi grâce à l'intelligence artificielle.

Décor :
une table de travail lumineuse, avec un ordinateur, quelques feuilles et des couleurs douces.

Ambiance :
joie simple, surprise agréable, fierté discrète.

Lumière :
lumière claire de journée.

Cadrage :
image horizontale, plan moyen.

À éviter :
effets futuristes, décor encombré, expressions exagérées, texte visible.

Prompt 3 — ambiance soirée créative :

Crée une image photo réaliste d'une personne qui travaille tranquillement sur un projet créatif avec l'aide de l'intelligence artificielle.

Décor :
un bureau en soirée, avec une lampe chaude, un carnet, un ordinateur portable et une tasse.

Ambiance :
intime, créative, paisible.

Lumière :

lampe chaude, ombres douces, ambiance de fin de journée.

Cadrage :

image horizontale, plan moyen.

À éviter :

robots, écrans remplis de texte, décor trop sombre, mains déformées.

Comparez ensuite les trois résultats. Le sujet reste proche, mais l'image raconte quelque chose de différent selon l'ambiance, la lumière et le décor. C'est là que votre intention commence à guider vraiment le résultat.

LE RÉFLEXE À GARDER

Avant de demander une image, ne commencez pas par le style.

Commencez par la scène.

Demandez-vous d'abord : qu'est-ce que je veux voir ? Où cela se passe-t-il ? Quelle émotion doit se dégager ? Quelle lumière convient le mieux ?

Ensuite seulement, ajoutez le style visuel.

Vous pouvez garder cette phrase comme réflexe :

Décris d'abord la scène, puis ajoute l'ambiance, la lumière, le cadrage et les éléments à éviter.

C'est une petite habitude, mais elle change beaucoup de choses. Elle aide à obtenir des images moins décoratives et plus vivantes.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous aide à créer vos premières images IA avec quelques repères simples : sujet, décor, ambiance, lumière et cadrage. C'est un excellent début pour éviter les images froides, trop artificielles ou trop chargées.

Dans le **Tome 2**, vous trouverez une approche plus complète des usages créatifs de l'IA : comment obtenir de meilleurs résultats, comment corriger un rendu moyen, comment préparer une image pour un vrai projet, et comment garder une intention claire.

Si vous voulez passer de "j'ai généré une jolie image" à "je sais créer une image utile pour un projet", le Tome 2 devient le prolongement naturel.

Le **Tome 1** reste idéal si vous voulez d'abord comprendre l'IA simplement, depuis le début. Le **Tome 3**, lui, vous invite à réfléchir à ce que ces outils changent dans notre manière de créer, d'imaginer et de choisir ce que nous voulons vraiment faire de notre temps.

Ce module vous apprend à cadrer une image. La trilogie vous aide à cadrer votre usage de l'IA.

Module 4

le studio des styles et des personnages

Donnez une identité, une émotion
et une cohérence à vos
créations visuelles !

Créer un personnage avec l'IA est souvent amusant, mais il ne faut pas commencer trop compliqué. Un personnage devient reconnaissable lorsqu'il possède quelques repères stables : une allure générale, une tenue, une couleur dominante, un accessoire, une attitude ou une émotion.

Il n'est pas nécessaire de tout décrire. Si vous donnez trop d'informations, l'image peut devenir confuse. Mieux vaut choisir quatre ou cinq éléments forts, faciles à garder d'une image à l'autre.

Par exemple :

Crée une image photo réaliste de Madeleine, une femme active et curieuse, cheveux châains courts, lunettes rondes, veste bleu nuit, carnet vert à la main. Elle sourit légèrement, dans une ambiance chaleureuse et naturelle.

Ce personnage tient déjà sur quelques détails : cheveux courts, lunettes rondes, veste bleu nuit, carnet vert, sourire discret. Ce sont ces repères qui vont aider à le retrouver dans d'autres images.

GARDER UNE COHÉRENCE D'UNE IMAGE À L'AUTRE

Pour garder un personnage cohérent, il faut éviter de changer tous les éléments à chaque prompt. Si vous modifiez l'âge, la coiffure, la tenue, l'accessoire, l'émotion et le décor en même temps, l'IA risque de créer une nouvelle personne.

Le plus simple est de conserver une phrase d'identité que vous recopiez à chaque demande.

Phrase d'identité :

Madeleine, femme active et curieuse, cheveux châains courts, lunettes rondes, veste bleu nuit, carnet vert à la main, sourire discret, style photo réaliste, ambiance chaleureuse.

Ensuite, vous ajoutez seulement ce qui change.

Exemple :

Crée une image photo réaliste de Madeleine, femme active et curieuse, cheveux châtain courts, lunettes rondes, veste bleu nuit, carnet vert à la main, sourire discret, ambiance chaleureuse.

Elle est assise dans un café calme, devant un ordinateur portable, en train de noter une idée dans son carnet.

Vous pouvez changer le lieu, l'action ou l'expression, mais gardez les repères principaux. C'est cette répétition qui donne de la cohérence.

CHANGER UN DÉTAIL SANS PERDRE L'IDENTITÉ

Pour créer plusieurs images d'un même personnage, changez un seul élément important à la fois. C'est une règle simple, mais très efficace.

Si vous voulez changer l'émotion, gardez la tenue, l'accessoire et le décor. Si vous voulez changer le décor, gardez le visage, la tenue et l'accessoire. Et si vous voulez changer l'action, gardez les couleurs et l'attitude générale.

Exemple :

Version 1 : Madeleine sourit devant son ordinateur.

Version 2 : Madeleine semble concentrée devant son ordinateur.

Version 3 : Madeleine rit doucement devant son ordinateur.

Ici, seule l'émotion change. Le personnage reste plus facile à reconnaître.

Vous pouvez aussi demander explicitement :

Garde le même personnage, la même tenue, les mêmes lunettes et le même carnet vert. Change seulement l'expression du visage.

Cette consigne ne garantit pas un résultat parfait, mais elle donne une direction claire. Avec les images IA, la cohérence se construit souvent par petites variations, pas par grands changements.

ATELIER PRATIQUE : CRÉER UNE MINI-FICHE PERSONNAGE

Dans cet atelier, vous allez créer une fiche simple pour votre personnage. Elle vous servira de base pour générer plusieurs images cohérentes.

Remplissez cette fiche :

Nom du personnage :

[NOM]

Allure générale :

[ÂGE APPROXIMATIF OU IMPRESSION GÉNÉRALE, STYLE, ÉNERGIE]

Cheveux / visage :

[DÉTAILS SIMPLES]

Tenue :

[VÊTEMENT PRINCIPAL]

Couleur dominante :

[COULEUR]

Accessoire reconnaissable :

[ACCESSOIRE]

Émotion principale :

[ÉMOTION]

Style visuel :

[PHOTO RÉALISTE / ILLUSTRATION DOUCE / STYLE ÉDITORIAL / AUTRE]

À éviter :

[ÉLÉMENTS À ÉVITER]

Exemple rempli :

Nom du personnage :

Madeleine

Allure générale :

femme active, curieuse, naturelle, avec une présence douce

Cheveux / visage :

cheveux châtons courts, lunettes rondes, regard attentif

Tenue :

veste bleu nuit

Couleur dominante :

bleu nuit

Accessoire reconnaissable :

carnet vert à la main

Émotion principale :

curiosité calme

Style visuel :

photo réaliste, lumière naturelle, ambiance chaleureuse

À éviter :

visage trop lisse, décor futuriste, robots, texte visible

À partir de cette fiche, vous pouvez créer votre premier prompt :

Crée une image photo réaliste de Madeleine, femme active, curieuse et naturelle, cheveux châtons courts, lunettes rondes, veste bleu nuit, carnet vert à la main. Elle regarde un ordinateur portable avec curiosité, dans un bureau chaleureux, éclairé par une lumière naturelle. Ambiance simple, humaine et rassurante. Évite les robots, les néons futuristes et le texte visible.

Une fois l'image créée, gardez la fiche. Elle vous servira de petite carte d'identité visuelle pour les prochaines demandes.

LE RÉFLEXE À GARDER

Le réflexe de ce module est simple : pour garder un personnage reconnaissable, gardez toujours les mêmes repères.

Ne changez pas tout à la fois. Reprenez la même phrase d'identité, puis modifiez seulement le décor, l'émotion ou l'action.

Vous pouvez utiliser cette relance :

Garde le même personnage, avec les mêmes lunettes, la même tenue et le même accessoire. Change seulement [L'ÉMOTION / LE DÉCOR / L'ACTION].

Ce réflexe vous aidera à créer des séries d'images plus cohérentes, sans repartir de zéro à chaque génération.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous donne une première méthode pour créer un personnage reconnaissable et lui donner une identité visuelle simple. Vous avez vu comment fixer quelques repères : allure, tenue, couleur, accessoire, émotion et style.

Dans le **Tome 2**, vous pourrez élargir cette logique à de vrais projets : créer des supports cohérents, préparer des visuels pour une page, un atelier, un ebook, une présentation ou une communication plus professionnelle.

Le **Tome 1** reste le bon départ si vous voulez comprendre l'IA simplement, avant de multiplier les outils. Le **Tome 3**, lui, vous invite à réfléchir à ce que l'IA change dans notre manière de créer, d'imaginer et de transmettre.

Ce module vous aide à créer un personnage. La trilogie vous aide à créer avec plus de méthode, de cohérence et de sens.

Module 5

le petit plateau cinéma

*Transformez une idée ou une image
en courte vidéo sans vous noyer dans
la technique !*

Créer une vidéo avec l'IA peut donner envie de voir grand tout de suite : une scène complète, plusieurs personnages, une histoire entière, des mouvements de caméra, une musique, une ambiance spectaculaire. Pourtant, pour commencer, il vaut mieux faire l'inverse.

Une bonne première vidéo IA doit être courte, simple et lisible. Une seule scène suffit. Une seule action suffit. Une seule ambiance suffit. Plus votre demande est claire, plus l'IA a de chances de produire quelque chose de propre.

Au lieu d'écrire :

Crée une vidéo inspirante sur l'intelligence artificielle.

Vous pouvez demander :

Crée une vidéo réaliste de quelques secondes. Une personne est assise à son bureau, regarde l'écran de son ordinateur, puis sourit légèrement en découvrant un résultat utile. L'ambiance est calme, chaleureuse et rassurante. La caméra avance lentement. Évite les robots, les néons futuristes et les textes visibles.

La deuxième demande ne raconte pas tout un film. Elle décrit un petit plan. Et c'est souvent ainsi que l'on obtient les meilleurs premiers résultats.

TEXTE-VERS-VIDÉO ET IMAGE-VERS-VIDÉO

Il existe deux manières simples de commencer.

Le **texte-vers-vidéo** consiste à décrire directement la scène par écrit. Vous donnez le sujet, le décor, l'action, l'ambiance et le mouvement de caméra. L'outil génère ensuite une courte vidéo à partir de votre demande.

L'**image-vers-vidéo** part d'une image déjà créée. Vous utilisez cette image comme point de départ, puis vous demandez à l'IA de l'animer légèrement : une caméra qui avance, une lumière qui bouge, une main

qui se déplace, un sourire discret, une pluie douce derrière une fenêtre.

Pour débiter, l'image-vers-vidéo est souvent plus rassurant, car vous partez d'un visuel que vous avez déjà choisi. Le texte-vers-vidéo, lui, est plus direct, mais parfois plus imprévisible.

DÉCRIRE UNE ACTION SIMPLE, UNE AMBIANCE ET UNE CAMÉRA

Une vidéo IA réussie repose sur quelques éléments seulement. Il faut dire ce que l'on voit, ce qui se passe, quelle émotion doit se dégager et comment la caméra bouge.

Vous pouvez utiliser cette formule :

Crée une vidéo réaliste de [DURÉE].

Sujet :

[QUI OU QUOI]

Décor :

[OÙ SE PASSE LA SCÈNE]

Action :

[UNE ACTION SIMPLE]

Ambiance :

[ÉMOTION OU ATMOSPHERE]

Caméra :

[MOUVEMENT LENT ET SIMPLE]

À éviter :

[ÉLÉMENTS À NE PAS METTRE]

Le plus important est de garder une action principale. Une personne ouvre un carnet. Une main prend une tasse. Une caméra avance vers un bureau. Une lumière traverse une fenêtre. Ce sont de petits gestes, mais ils donnent déjà une impression de vie.

ATELIER PRATIQUE : UNE SCÈNE DE QUELQUES SECONDES

Pour cet atelier, nous allons créer une scène très simple : une tasse de café près d'une fenêtre un jour de pluie.

Copiez ce prompt :

Crée une vidéo réaliste de 6 secondes.

Sujet :

une tasse de café posée sur une table en bois, près d'une fenêtre.

Décor :

un petit bureau chaleureux, avec un carnet ouvert et un ordinateur portable en arrière-plan.

Action :

une main entre doucement dans le cadre et prend la tasse.

Ambiance :

calme, intime, créative.

Caméra :

mouvement très lent vers la tasse.

Lumière :

lumière douce de journée pluvieuse.

À éviter :

texte visible, mouvement brusque, objets trop nombreux, ambiance futuriste.

Si le résultat est trop chargé, demandez :

Simplifie la scène. Garde seulement la tasse, la fenêtre, le carnet et une lumière douce.

Si le mouvement est trop rapide, demandez :

Ralentis le mouvement. La main doit entrer doucement dans le cadre.

Si l'image manque de chaleur, demandez :

Rends l'ambiance plus chaleureuse, plus naturelle et plus humaine.

L'objectif n'est pas de créer un film parfait. Il est de comprendre qu'une vidéo IA fonctionne mieux quand elle décrit un petit moment clair.

LE RÉFLEXE À GARDER

Le réflexe de ce module est simple : une vidéo IA doit commencer par **une seule action principale**.

Si vous demandez trop de choses à la fois, l'IA risque de mélanger les mouvements, les objets ou les intentions. Pour débiter, gardez une scène courte, un décor lisible, une émotion claire et un mouvement de caméra lent.

Vous pouvez garder cette phrase :

Crée une vidéo courte avec une seule action principale, une ambiance claire et un mouvement de caméra lent.

C'est une consigne simple, mais elle évite beaucoup de résultats confus.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous montre comment créer une toute première vidéo IA sans vous perdre : une scène courte, une action simple, une ambiance claire et un mouvement de caméra lent. C'est la bonne manière de commencer.

Dans le **Tome 2**, vous découvrirez comment utiliser l'IA de façon plus structurée dans vos projets : préparer vos idées, découper vos demandes, améliorer les résultats, choisir les bons outils et éviter les essais sans fin.

Si vous voulez aller au-delà de la simple curiosité et comprendre comment intégrer l'IA dans une pratique concrète, le Tome 2 est le prolongement naturel.

Le **Tome 1** reste idéal si vous voulez d'abord comprendre l'IA simplement. Le **Tome 3**, lui, vous aide à réfléchir à ce que ces outils changent dans votre rapport au temps, à la création et à vos choix de vie.

Ce module vous fait tourner un premier plan. La trilogie vous aide à construire une vraie méthode.

Module 6

La fête finale des projets

Assemblez texte, image, vidéo et musique pour créer un premier mini-projet complet !

Après avoir testé les idées, les prompts, les images, les personnages et les courtes vidéos, il est temps de faire une petite fête : celle du projet terminé.

L'IA donne souvent envie d'essayer mille choses. On crée une image, puis une autre. On teste une musique, puis trois variantes. On améliore un texte, puis on change le style, puis on recommence. C'est agréable, mais on peut vite accumuler des fragments sans rien finir.

Dans ce module, l'objectif est simple : assembler quelques éléments pour créer un mini-projet complet. Pas parfait. Pas immense. Terminé.

Un texte court, une image, éventuellement une vidéo de quelques secondes, puis une musique légère : cela suffit pour obtenir une invitation, une carte, un souvenir visuel ou un petit contenu à partager.

CHOISIR UN PROJET SIMPLE ET LE TERMINER

Pour réussir ce dernier atelier, ne choisissez pas un projet trop ambitieux. L'idée n'est pas de produire un film, un site complet ou un livre illustré, mais de terminer une création simple.

Vous pouvez choisir :

Une invitation pour un événement ;

Une carte de remerciement ;

Un souvenir familial ;

Une mini-affiche ;

Une courte vidéo à envoyer ;

Une image accompagnée d'une musique.

Le bon projet est celui que vous pouvez finir en peu de temps. Si vous hésitez, choisissez le plus simple. Avec l'IA, terminer un petit projet apprend souvent davantage que commencer une grande idée.

CRÉER UNE INVITATION, UNE CARTE OU UN SOUVENIR VISUEL

Prenons un exemple : une invitation chaleureuse pour un petit moment entre proches.

Vous pouvez commencer par demander le texte :

Aide-moi à écrire une invitation courte et chaleureuse pour [ÉVÉNEMENT].

Contexte :
[EXPLIQUEZ L'OCCASION]

Style :
simple, naturel, joyeux, sans ton trop solennel.

Format :
un titre court, puis un petit texte de 4 à 6 lignes.

À éviter :
les phrases trop longues, le ton trop commercial et les formules toutes faites.

Ensuite, vous pouvez créer l'image :

Crée une image photo réaliste pour accompagner cette invitation.

Sujet :
[SCÈNE PRINCIPALE]

Décor :
[OÙ SE PASSE LA SCÈNE]

Ambiance :
chaleureuse, simple, conviviale.

Lumière :
douce et naturelle.

Format :
image horizontale.

À éviter :
texte visible, visages déformés, décor trop chargé.

À ce stade, vous avez déjà un petit projet : un texte et une image qui vont ensemble. Si vous voulez rester simple, vous pouvez vous arrêter là. C'est déjà une création terminée.

AJOUTER UNE MUSIQUE SANS COMPLIQUER L'ENSEMBLE

La musique peut donner une émotion supplémentaire, mais elle ne doit pas alourdir le projet. Pour commencer, demandez une ambiance courte, simple et claire.

Vous pouvez utiliser ce prompt :

Compose une musique courte pour accompagner [TYPE DE PROJET].

Style :
piano doux, guitare acoustique ou orchestral chaleureux.

Ambiance :
joyeuse, tendre, simple et humaine.

Rythme :
modéré.

Voix :
instrumental.

À éviter :
musique trop dramatique, trop rapide ou trop électronique.

Si la musique ne convient pas, ne changez pas tout. Ajustez seulement un élément : le rythme, les instruments ou l'ambiance.

Par exemple :

Rends cette musique plus douce, plus chaleureuse et moins dramatique.

ATELIER PRATIQUE : UN MINI-PROJET COMPLET

Pour cet atelier final, créez une petite invitation visuelle.

Étape 1 — Le texte :

Aide-moi à écrire une invitation courte pour un moment convivial entre proches.

Contexte :

je veux inviter quelques personnes à partager un goûter, un café ou un moment simple à la maison.

Style :

chaleureux, naturel, léger.

Format :

un titre court et un texte de 4 lignes.

Étape 2 — L'image :

Crée une image photo réaliste pour accompagner cette invitation.

Sujet :

une table chaleureuse avec des tasses, quelques douceurs, un carnet et une lumière douce.

Décor :

un salon ou une cuisine accueillante.

Ambiance :

conviviale, simple, lumineuse.

Format :

image horizontale.

À éviter :

texte visible, décor trop chargé, mains déformées.

Étape 3 — La musique :

Compose une musique courte pour accompagner une invitation conviviale.

Style :

piano doux et guitare acoustique.

Ambiance :

joyeuse, tendre, simple.

Rythme :

modéré.

Voix :

instrumental.

À la fin, rassemblez simplement ces éléments : le texte, l'image et, si vous le souhaitez, la musique. Vous venez de créer un petit projet complet.

LE RÉFLEXE À GARDER

Le réflexe de ce module est simple : terminez avant de perfectionner.

L'IA permet de produire beaucoup de variantes, mais trop de variantes peuvent vous éloigner du résultat final. Choisissez une version correcte, améliorez-la une ou deux fois, puis gardez-la.

Vous pouvez retenir cette phrase :

Un petit projet terminé vaut mieux que dix essais oubliés.

C'est une bonne règle pour continuer à créer sans vous disperser.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC LA TRILOGIE ?

Ce module vous a proposé d'assembler texte, image, vidéo et musique dans un mini-projet simple. C'est une première victoire, car l'IA devient vraiment utile lorsqu'elle vous aide à finir quelque chose.

La trilogie vous accompagne beaucoup plus loin : le **Tome 1** pour comprendre l'IA sans stress, le **Tome 2** pour l'utiliser concrètement, et le **Tome 3** pour réfléchir à ce que vous voulez vraiment faire du temps gagné.

Car l'enjeu n'est pas seulement de produire plus. L'enjeu est de retrouver de l'espace, de la clarté, de la liberté et une relation plus humaine à la technologie.

Ce module vous fait terminer un petit projet. La trilogie vous aide à choisir ce que vous voulez construire avec l'IA dans votre vie.

Conclusion



Vous venez d'ouvrir la porte !



Vous venez de parcourir un premier chemin avec l'intelligence artificielle. Ce n'est pas un chemin immense, ni un parcours réservé aux spécialistes, mais c'est déjà un vrai commencement.

Vous savez maintenant poser une demande simple, transformer une idée floue en consigne plus claire, utiliser un prompt à trous, demander à l'IA de vous poser les bonnes questions et améliorer un premier résultat au lieu de l'abandonner trop vite.

Vous avez aussi découvert comment créer une image plus naturelle, donner quelques repères à un personnage, préparer une courte vidéo et assembler plusieurs éléments dans un petit projet. Rien de tout cela ne demande de devenir technicien. Il faut surtout apprendre à formuler, observer, ajuster et choisir. C'est déjà beaucoup.

COMMENT CONTINUER SANS VOUS DISPERSER

La tentation, maintenant, serait de vouloir tout tester à la fois. Un nouvel outil, puis un autre, puis une vidéo, puis une musique, puis une idée de site, puis dix prompts gardés dans un coin. L'IA adore ouvrir des portes. Votre rôle, maintenant, est de choisir laquelle vous voulez vraiment pousser.

Pour continuer simplement, gardez une règle : un projet à la fois. Choisissez une petite création utile, terminez-la, puis seulement ensuite passez à autre chose.

Vous pouvez revenir aux modules selon vos besoins. Le Module 1 pour trouver des idées. Le Module 2 pour mieux formuler vos demandes. Le Module 3 pour créer une image. Le Module 4 pour garder un personnage cohérent. Le Module 5 pour préparer une courte vidéo. Le Module 6 pour assembler un petit projet terminé.

Le but n'est pas de produire plus pour produire plus. Le but est d'utiliser l'IA comme un appui, avec calme, curiosité et discernement.

LA TRILOGIE POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide vous a donné une première expérience. Il vous a permis de tester, de copier des prompts, de modifier quelques consignes et de voir ce qui se passe lorsque l'on dialogue avec l'IA de façon plus claire.

Mais un guide reste un point de départ. Il montre quelques gestes. Il ouvre une porte. La trilogie **L'intelligence artificielle sans prise de tête !** vous accompagne plus loin.

Le **Tome 1** est fait pour celles et ceux qui veulent comprendre l'IA simplement, depuis le début, sans jargon ni discours réservé aux experts.

Le **Tome 2** s'adresse à celles et ceux qui utilisent déjà un peu l'IA et veulent mieux s'en servir dans la vraie vie, avec plus de méthode, de clarté et de résultats concrets.

Le **Tome 3** propose une réflexion plus large : que change l'IA dans notre rapport au temps, à la créativité, au travail, aux choix personnels et à ce que nous voulons vraiment préserver ?

Ce guide vous a aidé à commencer. La trilogie vous aide à comprendre, pratiquer et réfléchir plus loin.


Continuez tranquillement. Une demande après l'autre. Un essai après l'autre. Un choix après l'autre.

L'IA peut devenir un outil précieux, à condition de ne jamais oublier l'essentiel : elle propose, mais c'est vous qui donnez la direction.

Annexes



Les Prompts prêts à copier-coller !



Voici quelques prompts simples que vous pouvez reprendre tels quels, puis adapter à votre situation.

TROUVER DES IDÉES

Donne-moi 10 idées simples pour [PROJET / SUJET / BESOIN].

Contexte :

[EXPLIQUEZ VOTRE SITUATION EN QUELQUES PHRASES]

Je veux quelque chose de :

[SIMPLE / ORIGINAL / RÉALISTE / CHALEUREUX / PROFESSIONNEL]

À éviter :

[CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS]

Présente ta réponse sous forme de liste claire.

AMÉLIORER UN TEXTE

Voici un texte que je veux améliorer :

[COLLEZ VOTRE TEXTE]

Réécris-le dans un style plus clair, plus naturel et plus humain.

Garde les idées principales.

Évite le jargon, les phrases trop longues et le ton trop commercial.

CRÉER UNE IMAGE

Crée une image [PHOTO RÉALISTE / ILLUSTRATION DOUCE / STYLE ÉDITORIAL].

Sujet :

[CE QUE L'ON VOIT]

Décor :

[OÙ SE PASSE LA SCÈNE]

Ambiance :

[ÉMOTION OU ATMOSPHÈRE]

Lumière :

[TYPE DE LUMIÈRE]

Cadrage :

[IMAGE HORIZONTALE / IMAGE CARRÉE / GROS PLAN / PLAN MOYEN]

À éviter :

[ÉLÉMENTS À NE PAS METTRE]

CRÉER UNE COURTE VIDÉO

Crée une vidéo réaliste de [DURÉE].

Sujet :

[QUI OU QUOI]

Décor :

[OÙ SE PASSE LA SCÈNE]

Action :

[UNE ACTION SIMPLE]

Ambiance :

[ÉMOTION OU ATMOSPHÈRE]

Caméra :

[MOUVEMENT LENT ET SIMPLE]

À éviter :

[ÉLÉMENTS À NE PAS METTRE]

CRÉER UNE MUSIQUE

Compose une musique courte pour [USAGE].

Style :

[PIANO DOUX / GUITARE ACOUSTIQUE / FOLK LÉGER / ORCHESTRAL CHALEUREUX / AMBIANCE MODERNE]

Ambiance :

[DOUCE / JOYEUSE / INSPIRANTE / CALME / ÉMOUVANTE]

Rythme :
[LENT / MODÉRÉ / ENTRAÎNANT]

Voix :
[INSTRUMENTAL / VOIX FÉMININE / VOIX MASCULINE / CHŒURS
LÉGERS]

À éviter :
[CE QUE VOUS NE VOULEZ PAS]

PETITES RELANCES UTILES

Lorsque le premier résultat ne convient pas, ne recommencez pas tout.
Une relance courte peut suffire.

Raccourcis ce texte en gardant les idées principales.

Rends ce texte plus chaleureux, plus naturel et plus humain.

Réécrit ce passage avec des phrases plus simples.

Donne-moi une version plus claire et plus directe.

Propose-moi 3 variantes différentes.

Rends cette image plus naturelle et moins artificielle.

Simplifie la scène et retire les détails inutiles.

Garde le même personnage, mais change seulement l'expression.

Rends la vidéo plus lente, plus calme et plus lisible.

Garde une seule action principale.

Rends la musique plus douce, plus humaine et moins électronique.

Pose-moi 5 questions pour mieux comprendre ce que je veux.

MOTS SIMPLES POUR DÉCRIRE UNE IMAGE

Pour le sujet :

personne, table, bureau, carnet, ordinateur, tasse, fenêtre, atelier, bibliothèque, jardin, cuisine, salon, rue calme, objet posé, main qui écrit, regard concentré.

Pour l'ambiance :

calme, chaleureuse, lumineuse, intime, joyeuse, douce, naturelle, créative, rassurante, paisible, vivante, élégante.

Pour la lumière :

lumière du matin, lumière dorée du soir, lampe chaude, lumière douce, journée pluvieuse, fenêtre lumineuse, ombres légères, ambiance tamisée.

Pour le cadrage :

image horizontale, image carrée, gros plan, plan moyen, vue de dessus, sujet centré, arrière-plan flou, composition simple.

Pour éviter les erreurs :

pas de texte visible, pas de mains déformées, pas de visage artificiel, pas de décor trop chargé, pas de robots, pas de néons futuristes, pas d'objets inutiles.

MOTS SIMPLES POUR DÉCRIRE UNE VIDÉO

Pour l'action :

une main prend une tasse, une personne ouvre un carnet, la caméra avance lentement, une lumière traverse la fenêtre, une personne sourit doucement, une page se tourne, un objet est posé sur la table.

Pour l'ambiance :

calme, créative, chaleureuse, intime, inspirante, joyeuse, concentrée, douce, naturelle.

Pour la caméra :

mouvement lent, caméra fixe, léger zoom avant, travelling doux, plan rapproché, plan moyen, mouvement fluide.

Pour éviter les erreurs :

pas de mouvement brusque, pas de changement de décor, pas de texte visible, pas trop d'actions en même temps, pas de visage instable, pas de scène trop chargée.

MOTS SIMPLES POUR DÉCRIRE UNE MUSIQUE

Pour le style :

piano doux, guitare acoustique, folk léger, orchestral chaleureux, musique de film inspirante, ambiance méditative, pop douce, musique lumineuse.

Pour l'ambiance :

joyeuse, tendre, calme, émouvante, inspirante, légère, profonde, chaleureuse, paisible, pleine d'espoir.

Pour le rythme :

lent, modéré, entraînant, posé, fluide, discret.

Pour les instruments :

piano, guitare, cordes, violoncelle, percussions légères, voix douce, chœurs légers, synthés discrets.

Pour éviter les erreurs :

pas trop dramatique, pas trop électronique, pas trop rapide, pas de paroles si ce n'est pas nécessaire, pas d'ambiance agressive.

MINI-CHECKLIST AVANT DE GÉNÉRER

Avant de cliquer sur "générer", prenez quelques secondes pour vérifier votre demande.

Est-ce que j'ai dit clairement ce que je veux obtenir ?

Est-ce que j'ai donné le contexte ?

Est-ce que j'ai précisé le style ou l'ambiance ?

Est-ce que j'ai indiqué le format attendu ?

Est-ce que j'ai ajouté ce que je veux éviter ?

Est-ce que ma demande reste simple ?

Est-ce que je demande une seule chose principale ?

Si la réponse est oui, vous pouvez lancer. Si quelque chose manque, ajoutez une précision avant de commencer.

QUE FAIRE QUAND LE RÉSULTAT NE CONVIENT PAS ?

Un résultat raté n'est pas forcément une mauvaise nouvelle. C'est souvent une première matière à corriger.

Si le résultat est trop vague, ajoutez du contexte.

Le résultat est trop long ? Demandez une version plus courte.

Le ton ne convient pas ? Indiquez le style souhaité.

L'image est trop chargée ? Demandez une scène plus simple.

La vidéo part dans tous les sens ? Réduisez l'action à un seul geste.

La musique ne correspond pas ? Précisez l'ambiance, le rythme et les instruments.

Vous pouvez utiliser cette phrase très simple :

Ce résultat ne me convient pas encore. Reprends-le en gardant [CE QUI VA BIEN] et en améliorant [CE QUI NE VA PAS].

C'est souvent là que le travail devient intéressant. L'IA propose une première version, mais c'est vous qui orientez la suite.

UN GUIDE CONÇU POUR PASSER À L'ACTION

Vous avez envie de comprendre enfin comment parler à l'IA, créer de belles images, lancer vos premières vidéos et obtenir des résultats vraiment utiles ?

Ce guide a été pensé pour vous accompagner pas à pas, avec une approche simple, humaine et rassurante.

Vous y trouverez des explications claires, des prompts à trous, des exemples concrets, des exercices ludiques et des astuces de professionnel pour pratiquer immédiatement... sans prise de tête !

Dans ce guide, vous allez découvrir :



- Les bases du prompting, expliquées simplement



- Des prompts prêts à l'emploi pour le texte, l'image, la vidéo et la musique



- Des exercices concrets pour pratiquer dès les premières pages



- Les meilleurs réflexes pour obtenir des résultats plus beaux, plus justes et plus utiles



- Des mini-projets motivants pour créer avec plaisir et confiance



- Les outils recommandés pour bien débuter en 2026



À PROPOS DE L'AUTEURE

Brigitte Ahoïa est autrice, pédagogue et exploratrice du vivant. À travers une approche chaleureuse, créative et profondément humaine, elle accompagne celles et ceux qui veulent apprivoiser l'intelligence artificielle sans jargon, sans peur et sans complexe. Avec ce guide, elle partage une méthode claire pour oser pratiquer, progresser et créer avec confiance.

*À lire, à tester, à annoter...
et surtout à pratiquer !*