

le mot-clé

RESSOURCE OFFERTE

La Checklist Anti-IA 🤖👀

32 vérifications pour gommer
les tics de l'IA dans vos textes



Pour qui ?

Indépendantes, entrepreneurs et équipes qui rédigent leur site,
leurs fiches, leurs posts ou leurs articles avec ChatGPT, Claude
ou Gemini, et qui veulent garder leur voix.



Par Marie-Noëlle Petit EIRL, consultante SEO & GEO certifiée

Le Mot-Clé, Amboise (Touraine) · lemotcle.fr

Mise à jour : octobre 2026

Pourquoi cette checklist ?

Les textes écrits avec ChatGPT, Claude ou Gemini se reconnaissent vite. Mêmes ouvertures, mêmes adjectifs, même rythme en trois temps. Vos lecteurs le sentent sans toujours savoir l'expliquer. Votre message perd alors ce qui le rendait crédible.

J'ai construit cette liste pour un client qui publiait des dizaines de fiches de formation. Chaque fiche devait décrire un métier avec précision et ne ressembler à aucune autre. Je l'applique désormais à tous les contenus que je rédige ou que je relis.

L'IA reste une aide précieuse pour démarrer un texte. Cette checklist sert au moment où vous reprenez la main, avant de publier une page de vente, une fiche Google, un post LinkedIn ou un article de blog.

Et le référencement dans tout ça ?

Google comme les IA qui citent des sources cherchent des textes précis, propres à une activité et à un lieu. Un texte générique se fond dans la masse. Un texte qui porte votre expertise a plus de chances d'être lu, retenu et repris.

Comment l'utiliser

- 1 Passez votre texte au crible, une section après l'autre.
- 2 Cochez chaque point vérifié. Un point non coché signale une phrase à reprendre. Vous rédigez avec l'IA ? Page 5, deux consignes prêtes à copier.
- 3 Quand une phrase coince, réécrivez-la entièrement plutôt que de changer un mot. Les tics de l'IA tiennent souvent à la construction de la phrase.

32 points, 7 sections

Format, structure, ponctuation, vocabulaire, fond, tests manuels et vue d'ensemble. Comptez 10 minutes pour un texte court la première fois, beaucoup moins ensuite.

La checklist

1

Format

Le texte fait ce qu'on attend de lui.

- ☐ La longueur respecte le format demandé (nombre de caractères ou de mots).
- ☐ Le texte répond à la question que se pose le lecteur sur cette page.
- ☐ Pas d'accroche narrative ni de mise en scène quand on attend une description.
- ☐ Le nom exact de l'offre, du produit ou du service figure dans le texte.

2

Structure

Le squelette ne trahit pas la machine.

- ☐ Pas de maxime générale en ouverture (« Une décision solide part de... »).
- ☐ Pas de gabarit commun entre les textes d'une même série : ouverture, ordre des idées et dernière phrase varient d'un texte à l'autre.
- ☐ Pas de liste de verbes à l'infinitif (« collecter, nettoyer, analyser... »).
- ☐ Pas de rythme en trois temps systématique : deux éléments suffisent souvent.
- ☐ Deux ou trois exemples ou outils cités au maximum, intégrés dans une phrase.
- ☐ Des phrases de longueurs différentes.

3

Ponctuation et typographie

Les signes qui sautent aux yeux.

- ☐ Aucun tiret cadratin ni demi-cadratin.
- ☐ Pas de deux-points qui annonce une liste ou une révélation.
- ☐ Pas de virgule avant « et ».
- ☐ Pas de point d'exclamation, pas d'emoji.
- ☐ Espaces insécables avant ? ! : ; et %, comme dans « 100 % ».

4

Vocabulaire

Les mots que l'IA adore, et vos lecteurs beaucoup moins.

- ☐ Aucune formule toute faite : « à la clé », « vous donne ce réflexe », « au cœur de », « levier », « booster ».
- ☐ Aucun mot gonflé : crucial, essentiel, incontournable, révolutionnaire, véritable, unique.
- ☐ Aucune paire d'adjectifs redondants : « fiable et maintenable », « robuste et sûr ».
- ☐ Adjectifs passe-partout limités : fiable, solide, concret, moderne, efficace, utile.
- ☐ Pas de verbes passe-partout : permettre de, aider à, mettre en œuvre, mettre en place.
- ☐ Pas de calque de l'anglais : à l'échelle, de bout en bout, délivrer, opportunité, impacter.
- ☐ Pas de nominalisation : « décider » plutôt que « la prise de décision ».
- ☐ Pas de fausse opposition : « bien plus qu'une formation », « non seulement... mais aussi ».
- ☐ Pas d'alternative équilibrée toute faite : « un nouveau métier, ou de nouvelles compétences dans votre métier actuel ».

5

Fond

Ce que dit le texte, et ce qu'il ne doit pas dire.

- ☐ Chaque information figure dans vos sources (site, documents, notes). Rien d'inventé.
- ☐ Aucune promesse invérifiable : résultat garanti, chiffre sans source, « solution d'avenir ».

6

Tests manuels

Quatre réflexes de relecture, sans aucun outil.

- ☐ **Substitution.** Remplacez le nom de votre métier ou de votre offre par un autre. Si une phrase tient toujours, réécrivez-la.
- ☐ **Phrase signature.** Gardez au moins une phrase qui ne pourrait figurer que dans ce texte.
- ☐ **Préambule.** Supprimez le début de chaque phrase. Si rien ne change, coupez-le.
- ☐ **Lecture à voix haute.** La phrase se dit naturellement, sans tournure de brochure.

7

Vue d'ensemble

Quand vous publiez plusieurs textes à la suite.

- ☐ Relisez la série complète côte à côte pour repérer les morceaux de phrase répétés d'un texte à l'autre.
- ☐ Le ton reste celui de vos textes écrits sans IA.

Comment l'utiliser avec l'IA

ChatGPT, Claude ou Gemini peuvent appliquer cette checklist pour vous, à deux moments : avant d'écrire, et à la relecture. Copiez le texte des pages 3 et 4, puis collez-le dans votre conversation avec l'une des consignes ci-dessous.

1 Avant d'écrire : donnez-lui les règles

Demandez à l'IA de respecter la checklist dès le premier jet. Vous aurez moins à corriger ensuite.

CONSIGNE À COPIER

Tu vas rédiger [le type de texte : page d'accueil, fiche Google, post...] pour [votre activité et votre ville]. Respecte toutes les règles de la checklist ci-dessous. Si une règle t'empêche d'écrire une phrase, reformule-la au lieu de l'ignorer. N'invente aucune information : demande-moi ce qui te manque.
[Collez ici la checklist]

2 À la relecture : faites-lui passer le texte au crible

Que le texte vienne de l'IA ou de vous, demandez une relecture point par point plutôt qu'une réécriture complète.

CONSIGNE À COPIER

Voici mon texte. Vérifie-le avec la checklist ci-dessous, section par section. Pour chaque point non respecté, cite la phrase concernée et propose une réécriture. Ne réécris pas le texte entier.
[Collez ici la checklist]
[Collez ici votre texte]

3 Pour finir : gardez les tests manuels pour vous

L'IA repère bien les mots et la ponctuation. Elle juge mal sa propre voix. Les quatre tests de la section 6 (substitution, phrase signature, préambule, lecture à voix haute) restent votre travail : c'est là que votre texte devient le vôtre.

L'ASTUCE

Pour ne pas recoller la checklist à chaque fois, enregistrez-la dans les instructions d'un projet (dans Claude comme dans ChatGPT). Toutes les conversations de ce projet la suivront.

Qui suis-je ?

Je suis Marie-Noëlle Petit, consultante SEO & GEO certifiée. Depuis 2021, avec Le Mot-Clé, j'accompagne des indépendants, des TPE et des écoles pour qu'on les trouve sur Google et que les IA les citent.

J'écris aussi des contenus web pour des écoles supérieures et des organismes de formation. Je sais combien un texte générique coûte en visibilité, et combien un texte juste rapporte en confiance. C'est de là qu'est née cette checklist.

Ce que je peux faire pour vous

Faire le point sur votre site

Un audit SEO & GEO de vos pages, avec un plan d'action classé par priorité et un débrief en visio. Vous savez où agir en premier.

Rédiger ou réécrire vos contenus

Pages fixes, page « À propos », articles de blog ou fiches de formation, écrits pour vos clients et pour les moteurs de recherche. Chaque texte est relu avec cette checklist.

Vous former pour devenir autonome

Principalement en coaching individuel, ou lors d'ateliers en ligne, pour apprendre à écrire et à optimiser vos pages vous-même.

Automatiser votre visibilité et vos contacts clients

Avec La Génératrice, vous mettez en place les automatisations qui font tourner votre visibilité en ligne, votre acquisition et le suivi de vos contacts clients, pour libérer du temps pour votre métier.

« Les audits sémantiques sont la base de son travail. Ils nous permettent de définir notre ligne directrice pour nos contenus et surtout de les mesurer. »

Justine, agence de communication Atelier Compôte



Photo : Delphine Chenu Portrait

ET MAINTENANT ?

Et votre site, où en est-il ?

Demandez un audit flash de votre site.
Vous repartez avec les trois actions à mener en priorité
pour être mieux trouvé sur Google et cité par les IA.

[Obtenir mon audit flash](#)



Marie-Noëlle Petit

Consultante SEO & GEO certifiée · Le Mot-Clé
contact@lemotcle.fr · 06 72 27 10 86
lemotcle.fr · Instagram @lemotcle