

■ Formation Express

Maîtriser ChatGPT de A à Z

Prompting · Chain-of-Thought · Productivité · Pièges à éviter

Cours conçu pour les débutants — Exemples pratiques inclus

--	--	--	--

Sommaire

01	Introduction — Pourquoi bien prompter change tout	3
02	Module 1 — Les 5 Fondations du Prompting (Framework SCADR)	4
03	Module 2 — Chain-of-Thought : faire raisonner l'IA	8
04	Module 3 — Productivité : 6 usages à fort ROI	11
05	Module 4 — Pièges à éviter absolument	14
06	Récapitulatif & Règle d'or	16

Introduction

ChatGPT est un outil révolutionnaire — mais la plupart des gens n'obtiennent que 20% de son potentiel. Pourquoi ? Parce qu'ils lui parlent comme à un moteur de recherche. ChatGPT n'est pas Google. C'est un collaborateur intelligent qui a besoin d'instructions précises pour délivrer un travail précis.

Ce guide te donne les techniques concrètes utilisées par les experts, illustrées d'exemples pratiques que tu pourras appliquer dès aujourd'hui.

■ La règle fondamentale : ChatGPT est aussi bon que l'instruction qu'on lui donne. Un prompt précis = un résultat précis. Un prompt vague = une réponse générique.

La différence en un seul exemple :

■ EVITER :

"Donne-moi des idées de posts LinkedIn."

■ FAIRE :

"Tu es un expert en marketing B2B avec 10 ans d'expérience. Génère 5 idées de posts LinkedIn pour une agence d'automatisation IA ciblant des dirigeants de PME industrielles en France. Chaque idée doit inclure un hook (accroche), l'angle du post, et le CTA. Ton : professionnel mais direct. Format : liste numérotée."

01

Les 5 Fondations du Prompting — Framework SCADR

Un bon prompt, c'est comme une bonne instruction à un stagiaire intelligent : plus tu es clair, meilleur est le résultat. Le framework SCADR résume les 5 piliers.

Lettre	Principe	En pratique
S	Spécificité	Définis le format, le ton, la longueur, l'audience
C	Contexte	Donne des exemples, un texte de référence (few-shot)
A	Anti-pattern	Dis ce qu'il faut EXCLURE explicitement
D	Découpage	Décompose les tâches complexes en sous-tâches
R	Rôle expert	Assigne un rôle précis : 'Tu es un CMO avec 15 ans d'XP...'

S — Spécificité : sois précis sur le FORMAT et le TON

ChatGPT peut répondre dans des dizaines de styles et formats différents. Si tu ne lui indiques pas lequel tu veux, il choisira le plus générique.

■ EVITER :

"Écris un titre sur l'IA."

■ FAIRE :

"Écris 3 titres d'email pour une newsletter B2B sur l'IA. Chaque titre : max 60 caractères, ton professionnel, doit inclure un chiffre ou une question. Public cible : dirigeants de PME industrielles, 40-60 ans."

C — Contexte : donne un exemple de ce que tu veux

La technique du 'few-shot prompting' consiste à montrer à ChatGPT un exemple du résultat attendu. C'est le levier qui améliore le plus la qualité immédiatement.

■ EVITER :

"Rédige un email de prospection."

■ FAIRE :

"Voici un email que j'ai écrit et qui fonctionne bien avec mes clients : [Colle ton exemple ici] En t'inspirant de ce ton et de cette structure, rédige 2 variations pour relancer des prospects froids dans le secteur agroalimentaire qui n'ont pas répondu depuis 2 semaines."

■ Règle : plus l'exemple que tu donnes est bon, plus la variation que ChatGPT produit sera bonne.

A — Anti-pattern : dis ce qu'il faut EXCLURE

ChatGPT a tendance à utiliser des mots 'bateau' (innovant, solution, digital...). Lui dire explicitement ce qu'il ne doit pas faire est aussi efficace que lui dire ce qu'il doit faire.

■ ASTUCE :

"Génère 5 slogans pour une agence d'automatisation IA. N'utilise PAS les mots : solution, innovant, digital, transformation, plateforme, tout-en-un. Pas de jargon technique. Maximum 8 mots par slogan."

D — Découpage : une tâche à la fois

Si tu demandes à ChatGPT 5 choses en même temps, tu obtiendras 5 réponses moyennes. Séquencer = excellence.

1

Étape 1 — Cadrer

"Que doit contenir une stratégie LinkedIn pour une agence IA B2B ?" → Valide la structure

2

Étape 2 — Produire

"Rédige maintenant le pilier de contenu n°1 : Expertise terrain" → Valide

3

Étape 3 — Multiplier

"Crée 5 posts LinkedIn basés sur ce pilier pour les 2 prochaines semaines"

R — Rôle Expert : la technique la plus sous-utilisée

Donner un rôle précis à ChatGPT change radicalement la profondeur de ses réponses. C'est la technique n°1 des utilisateurs avancés — et elle n'est pas dans la plupart des guides.

Template universel :

"Tu es [RÔLE] avec [ANNÉES] d'expérience en [DOMAINE]. Ton objectif est [MISSION]. Ton public est [CIBLE].
Tu réponds toujours en [FORMAT]."

■ EVITER :

"Comment identifier les processus à automatiser dans une PME ?"

■ FAIRE :

"Tu es directeur des opérations avec 15 ans d'expérience en industrie agroalimentaire. Identifie les 5 processus les plus chronophages dans une PME de 50 personnes. Pour chaque processus, indique : le temps perdu estimé par semaine, la solution d'automatisation recommandée, et le ROI attendu sur 6 mois. Format : tableau à 4 colonnes."

02

Chain-of-Thought — Faire raisonner l'IA pas à pas

Le Chain-of-Thought (CoT) est une technique qui force ChatGPT à détailler son raisonnement étape par étape. Résultat : moins d'erreurs, des réponses vérifiables, et une bien meilleure précision sur tout ce qui implique de la logique, des calculs, ou de la stratégie.

■ La phrase la plus rentable de ce cours : ajoute 'Réfléchis étape par étape.' à la fin de n'importe quel prompt complexe. C'est simple, gratuit, et ça change radicalement la qualité.

Les 5 variantes CoT à connaître

Méthode	Comment l'utiliser	Quand l'utiliser
Zero-Shot CoT	"Réfléchis étape par étape." à la fin du prompt	Tout problème complexe ou calcul
Few-Shot CoT	Donner 2-3 exemples de raisonnement avant ta question	Tâches répétitives critiques
Self-Consistency	"Propose 3 approches différentes, puis recommande la meilleure"	Décisions importantes
Step-Back	"Avant de répondre, identifie les 3 concepts clés du problème"	Sujets techniques ou stratégiques
Auto-critique	"Quelles sont les faiblesses de ta réponse précédente ?"	Enjeux critiques, avant livraison client

Exemples pratiques

Zero-Shot CoT — La plus simple

■ EVITER :

"Mon agence facture 3 clients à 1 500€/mois. Charges : 800€. J'ai 2 nouveaux leads à 2 000€/mois. Quel est mon CA prévisionnel si je les signe ?"

■ FAIRE :

"Mon agence facture 3 clients à 1 500€/mois. Charges fixes : 800€/mois. J'ai 2 nouveaux leads à 2 000€/mois chacun. Quel est mon CA prévisionnel et mon bénéfice net si je signe les deux ? Réfléchis étape par étape et détaille chaque calcul."

Self-Consistency — Pour les décisions importantes

■ ASTUCE :

"Propose 3 approches différentes pour fixer le prix d'un audit d'automatisation pour une PME de 50 personnes. Pour chaque approche, détaille le raisonnement et les hypothèses. Ensuite, indique quelle approche tu recommandes et pourquoi."

Auto-critique — Avant chaque livraison client**■ ASTUCE :**

"Maintenant que tu as rédigé ce rapport, joue l'avocat du diable : quelles sont les 3 principales faiblesses ou informations manquantes dans ce que tu viens de produire ?"

03

Productivité — 6 usages à fort ROI

Au-delà du prompting, ChatGPT peut automatiser des pans entiers de ton travail quotidien. Voici les 6 usages qui font gagner le plus de temps.

1. Résumé de documents longs (-80% de temps)

Attache n'importe quel document (PDF, Word, Excel) et demande un résumé structuré. Spécifie toujours le format de sortie pour un résultat actionnable.

■ ASTUCE :

"[Document joint] Résume ce document en 10 points classés par ordre d'importance décroissante. Pour chaque point : une phrase d'explication + l'impact business potentiel. Format : tableau à 3 colonnes (Point, Explication, Impact)."

2. Deep Research — Rapports de veille complets

La fonctionnalité Deep Research (ChatGPT Plus/Pro) parcourt le web et produit des rapports structurés en quelques minutes — ce qui prendrait des heures à un chercheur humain.

■ ASTUCE :

"Fais une analyse sectorielle des PME agroalimentaires en Rhône-Alpes : maturité digitale, principaux pain points opérationnels, niveau d'adoption des outils IA en 2024-2025. Sources récentes uniquement. Format : rapport avec introduction, 3 sections, conclusion."

3. GPTs personnalisés — Tes assistants dédiés

Un GPT personnalisé est une version de ChatGPT pré-briefée avec tes instructions, tes fichiers, ton style. C'est comme avoir un collaborateur toujours disponible qui connaît parfaitement ton activité.

Exemples de GPTs utiles pour une agence :

- **GPT Prospection** : connaît tes offres, ton pricing, rédige les emails de prospection
- **GPT Rédacteur LinkedIn** : connaît ta ligne éditoriale, génère des posts
- **GPT Audit Processus** : pose les bonnes questions pour cartographier un process client

→ Accessible via : chat.openai.com → Explore GPTs → Create

4. Interpréteur de code — Analyse de données Excel/CSV

Attache un fichier de données → ChatGPT analyse, calcule et génère des graphiques sans que tu n'écrives une seule ligne de code.

■ **ASTUCE :**

"[Fichier Excel joint] Voici les données de production des 3 derniers mois. Identifie les 5 postes les plus chronophages, calcule l'écart par rapport à la norme, et génère un graphique en barres horizontales classé du plus au moins chronophage."

5. Itération intelligente — Ne repars jamais de zéro

La plupart des débutants regénèrent un prompt si le résultat est moyen. Les experts itèrent sur l'output existant. C'est 3x plus rapide.

1

Raccourcir

"Rends ça 30% plus court sans perdre l'essentiel."

2

Simplifier

"Reformule pour un dirigeant qui n'a pas de bagage technique."

3

Améliorer

"Y a-t-il quelque chose qui manque dans ta réponse ? Complète si oui."

4

Changer le ton

"Rends ce texte plus percutant et direct. Supprime les formules creuses."

6. Bibliothèque de prompts — Tes actifs réutilisables

Tes meilleurs prompts testés et validés sont des actifs. Crée une bibliothèque organisée et tu économises du temps à chaque nouvelle tâche similaire.

Structure recommandée :

[/MesPrompts/](#)

■■■ /prospection-emails/ → Emails de prospection B2B

■■■ /audit-processus/ → Questions pour cartographier un process

■■■ /posts-linkedin/ → Formats de posts selon les piliers

■■■ /rapports-clients/ → Structures de livrables

■■■ /analyse-donnees/ → Prompts pour l'interpréteur de code

04

Pièges à Éviter Absolument

ChatGPT est puissant mais imparfait. Ces 6 erreurs coûtent cher en crédibilité et peuvent mettre en danger ta relation client si tu ne les anticipes pas.

■ Hallucination — ChatGPT invente des faits

ChatGPT peut générer des statistiques, des noms d'experts, des lois ou des études qui semblent crédibles mais sont totalement inventés. **RÈGLE D'OR** : vérifie TOUJOURS les chiffres et les sources avant de les livrer à un client. Ne jamais avancer un chiffre précis sans l'avoir croisé avec une source externe.

■ Coupure temporelle — Les infos récentes sont absentes

ChatGPT (sans recherche web activée) ne connaît pas l'actualité après sa date d'entraînement. Pour tout sujet récent (réglementations 2024-2025, marchés, nouveaux outils), active la recherche web ou croise avec une source externe comme un article de presse ou un site officiel.

■ Données confidentielles — Ce que tu ne dois jamais coller

Ne colle JAMAIS dans ChatGPT : données clients nominatives, contrats avec NDA, secrets industriels, mots de passe ou données financières sensibles. Utilise des données fictives pour illustrer tes cas d'usage et demande l'accord de ta DSI si tu utilises ChatGPT en entreprise.

■ Sycophanie — ChatGPT approuve ce que tu proposes

ChatGPT a tendance à valider tes idées même quand elles sont mauvaises. Contre-teste systématiquement avec : 'Joue l'avocat du diable. Quelles sont les 3 faiblesses principales de cette approche ?' ou 'Qu'est-ce qui pourrait ne pas fonctionner dans ce plan ?'

■ Mega-prompt — 1 objectif = 1 prompt

Plus un prompt contient d'objectifs différents, plus la réponse est diluée et générique. Si tu veux : une analyse + un plan d'action + 5 emails → fais 3 prompts séparés, dans l'ordre logique. La qualité finale sera incomparablement meilleure.

■ Protocole de validation avant livraison client

✓ Les chiffres et statistiques ont été vérifiés indépendamment ✓ Le contenu a été relu et enrichi de ma valeur ajoutée personnelle ✓ Aucune donnée confidentielle n'a été soumise au modèle ✓ J'ai demandé à ChatGPT d'identifier les failles de sa propre réponse ✓ Le texte ne sonne pas 'généré par IA' — je l'ai personnalisé

05

Récapitulatif — Ta hiérarchie d'apprentissage

■ Niveau 1 — Débutant efficace

- Assigner un rôle expert en début de session
- Définir format + ton + longueur dans chaque prompt
- Dire ce qu'on veut EXCLURE
- Vérifier les chiffres avant toute livraison client

■ Niveau 2 — Utilisateur avancé

- Few-shot : donner 1-2 exemples dans le prompt
- Découper en sous-tâches séquentielles
- Ajouter 'Réfléchis étape par étape' sur tout problème complexe
- Itérer sur l'output plutôt que regénérer

■ Niveau 3 — Expert / Agence

- Créer des GPTs personnalisés par cas d'usage
- Bibliothèque de prompts testés et versionnés
- Self-Consistency pour les décisions critiques
- Intégration API + n8n pour workflows automatisés

LA RÈGLE D'OR

ChatGPT est aussi bon que l'instruction qu'on lui donne.

Un prompt médiocre + un bon modèle = résultat médiocre.

Un prompt précis + un modèle moyen = résultat solide.

Investis dans tes prompts, pas seulement dans l'abonnement.

Guide produit par 3ADK Agency — Agence d'automatisation IA pour PME et TPE
3adkagency.fr — contact@3adkagency.fr