

Atelier Prompt

Apprendre à écrire de bons prompts pour l'intelligence artificielle

« L'IA est un outil, pas un oracle. »

Vous gardez le dernier mot — et vous vérifiez.

Certaines parties de ce document ont été conçues avec l'aide des Intelligences Artificielles :

- Claude, ChatGPT, Notebook LM.

Toutes les productions IA ont été validées et adaptées à ce cours et à ce document.

Avec le soutien de nos partenaires



Swiss IA Institut
BrAIn ecosystem



Deux parties, dix minutes

1

Comprendre l'IA

- Qu'est-ce que l'IA, au juste ?
- Comment elle prédit le prochain token
- Forces, limites et pièges
- La recette d'un bon prompt

2

L'application de l'atelier Prompt

- Composer avec les cartes et leurs codes QR
- Évaluer votre prompt (6 critères)
- L'envoyer à l'IA — avec votre consentement
- Créer une image à partir d'un prompt

Un objectif : comprendre l'IA pour mieux prompter.

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Un programme qui apprend des régularités à partir d'exemples

Plutôt que de suivre des règles écrites pas à pas, de nombreux systèmes d'IA apprennent des régularités à partir d'exemples. Vous les rencontrez déjà tous les jours : déverrouillage facial, recommandations, traduction, correction orthographique.

 **Langage**

Comprend et produit du texte : traduire, résumer, dialoguer.

 **Image**

Reconnaît ce qui se trouve dans une image — ou aide à créer de nouvelles images.

 **Prédiction**

Anticipe : recommandations, météo, détection de fraudes.

 **Générative**

Produit de nouveaux contenus : texte, images, son, code.

Ni cerveau, ni personne : elle détecte des régularités et calcule des probabilités.

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Un modèle de langage prédit le prochain token

« Le ciel est ... »

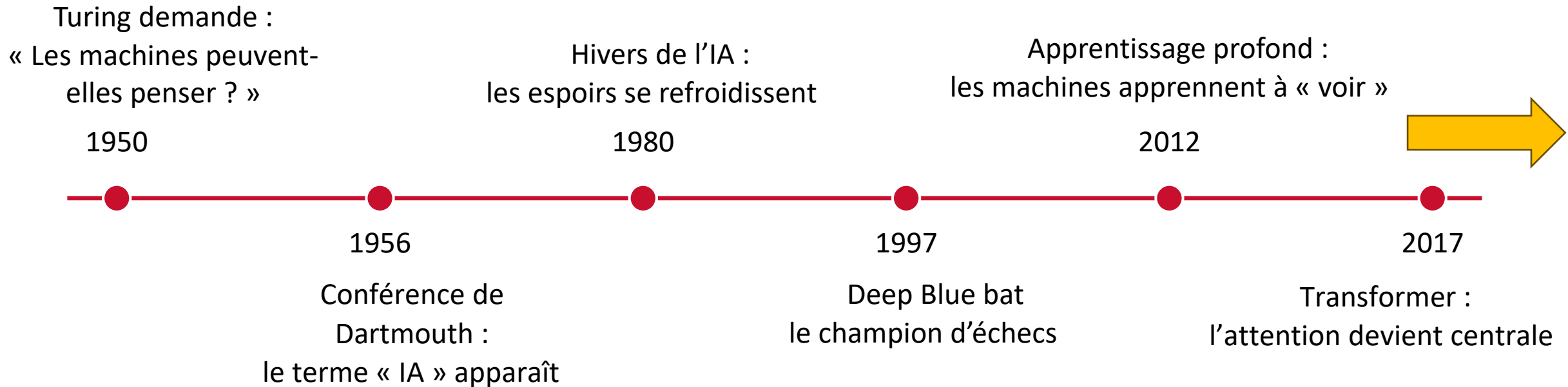


Il a « lu » des milliards de phrases et choisit la suite la plus probable morceau de mot après morceau de mot, jusqu'à former une réponse complète.

Elle calcule ce qui est probable, pas ce qui est vrai — il faut donc vérifier.

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

De l'idée d'IA aux machines qui apprennent

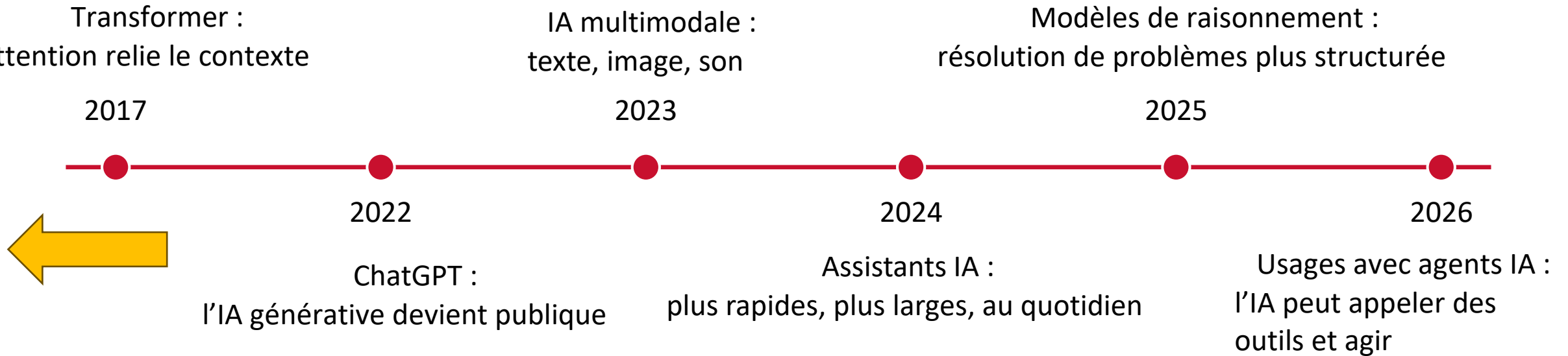


L'IA n'est ni nouvelle ni soudaine : plus de 70 ans de recherche, avec des avancées et des hivers.

Brève histoire de l'IA (2/2)

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Pourquoi aujourd'hui semble différent



La vraie rupture n'est pas tant l'apparition de l'IA que le fait qu'elle peut désormais dialoguer, générer des contenus et s'intégrer aux activités quotidiennes.

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Connaître les deux côtés pour l'utiliser avec discernement

✓ Ce qu'elle fait bien

- Résumer, traduire, reformuler, corriger
- Reconnaître des images et des voix
- Produire des idées et des premiers jets
- Trouver une information dans un long document
- Expliquer à votre niveau et s'adapter

X Ce qu'elle ne garantit pas

- Garantir qu'un fait est vrai (elle peut inventer !)
- Faire des mathématiques exactes sans outils
- Faire preuve de bon sens dans des situations inhabituelles
- Ressentir ou comprendre réellement
- Connaître les événements récents sans outils

Sa frontière zigzague : elle peut résoudre des tâches difficiles et rater des tâches simples — testez plutôt que supposer.

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Quatre réflexes de sécurité

Hallucinations

Des réponses fausses, dites avec assurance. Un ton sûr n'est pas une preuve : croisez toujours deux sources.

Biais

L'IA reflète les stéréotypes et les inégalités présents dans ses données d'entraînement.

Deepfakes et désinformation

Images, voix et vidéos truquées très réalistes : retrouvez la source originale avant de partager.

Vos données personnelles

Ce que vous tapez peut être stocké : ne mettez jamais de noms, d'adresses ou d'informations privées dans un prompt.

L'IA est rapide — les humains gardent le jugement et la responsabilité.

La recette d'un bon prompt

PARTIE 1 · COMPRENDRE L'IA

Sept questions à se poser : R-C-T-F-T-C-E

Comme au restaurant : *plus votre commande est précise, plus vous obtenez ce que vous vouliez.*

R

Rôle

Quel rôle
donner à
l'IA ?

C

Contexte

Dans quelle
situation ?

T

Tâche

Que doit-
elle faire ?

F

Forme

Sous quel
format ?

T

Ton

Dans quel
style ?

C

Contraintes

Quelles
limites ?

E

Exemple

Un modèle
à imiter ?

« Tu es un **illustrateur pour enfants**. Pour la **Journée de la Terre**, **dessine une forêt qui repousse**,
format carré, style aquarelle, ton joyeux, sans texte, comme une affiche vintage. »

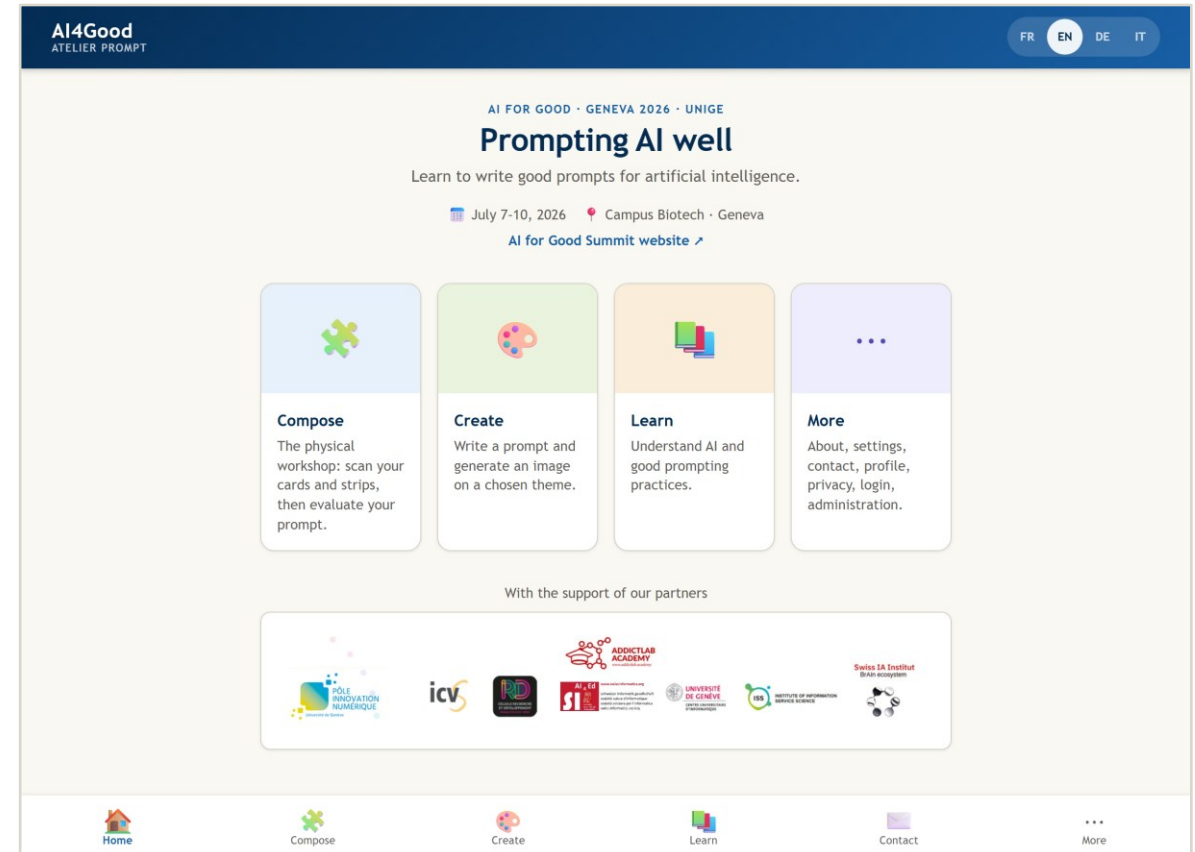
Contexte clair + demande précise = meilleure réponse. Et n'hésitez pas à itérer !

L'application de l'atelier Prompt

PARTIE 2 · L'APPLICATION

Votre outil pendant l'atelier

-  Une application web en 4 langues (FR · EN · DE · IT)
-  Composer : construire un prompt avec les cartes et leurs codes QR
-  Créer : écrire un prompt et générer une image
-  Apprendre : comprendre l'IA + les techniques de prompting
-  Elle estime l'empreinte écologique de chaque requête



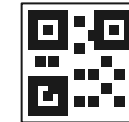
Tout fonctionne dans le navigateur — rien à installer.

PARTIE 2 · L'APPLICATION

Cartes physiques + codes QR → votre prompt

- 1 Choisissez un thème : scannez la carte SUJET
- 2 Placez les bandelettes sur la carte-lettre (R, C, T...)
- 3 Scannez : l'application vérifie et assemble votre prompt
- 4 Ajoutez votre touche personnelle (texte libre ou dictée)

SUJET S1
IA & Climat



T — Tâche

proposer 3 actions
pour le climat...



expliquer pourquoi
c'est important...

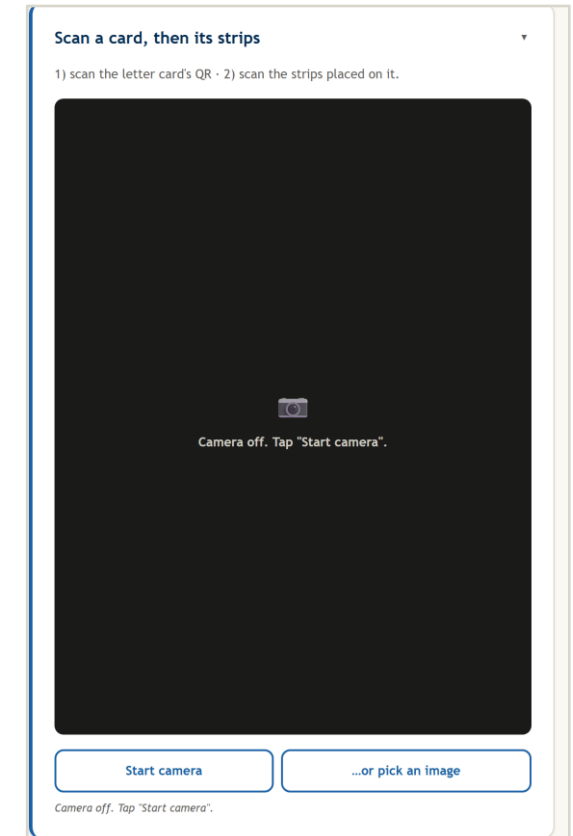


D'abord le sujet, puis la carte-lettre, puis ses bandelettes — l'application vérifie l'ordre.

PARTIE 2 · L'APPLICATION

La caméra lit les codes QR — à votre rythme

-  Démarrez la caméra, visez le code QR, appuyez sur le déclencheur
-  L'application reconnaît la carte et ajoute la bandelette à votre prompt
-  Votre prompt prend forme, lettre après lettre (R-C-T-F-T-C-E)
-  Complétez-le avec votre touche personnelle sous chaque lettre
-  Vous pouvez retirer une bandelette ou recommencer à tout moment



Astuce : tenez la carte à ~25 cm et ne zoomez pas.

Évaluer... puis envoyer à l'IA

PARTIE 2 · L'APPLICATION

Six critères — et votre consentement avant tout envoi

Score d'exemple



Avant l'envoi

L'application demande votre consentement avant d'envoyer votre prompt à l'IA

Sans consentement → analyse locale uniquement

Avec consentement → l'IA propose des conseils d'amélioration



Et l'empreinte est estimée :
tokens · Wh · g CO₂ · eau

Un score plus élevé signifie un prompt mieux guidé — et plus sobre.

PARTIE 2 · L'APPLICATION

Votre prompt devient une image générée par IA

- 1 Composer : remplissez les 7 zones R-C-T-F-T-C-E (ou dictez-les 🎤)
- 2 Évaluer : les mêmes 6 critères que dans l'atelier
- 3 Générer : l'IA crée votre image — maximum 4 images par équipe



Astuce

Les IA d'image écrivent souvent mal les mots : décrivez une scène (sujet, couleurs, style, ambiance) et évitez de demander un titre ou du texte dans l'image.

Un bon prompt = moins d'essais = moins d'énergie.

Describe your image

Fill in the boxes that help. The R-C-T-F-T-C-E order builds a good image prompt.

Role Who should the AI be? e.g. a children's illustrator
a children's illustrator

Context In what situation? e.g. a poster for Earth Day
a poster for Earth Day

Task What exactly should it do? e.g. draw a forest growing back
draw a forest growing back

Form In what format? e.g. square format, watercolour style
square format, watercolour style

Tone In what tone? e.g. joyful and bright
joyful and bright

Constraints What limits? e.g. no text, soft colours
no text, soft colours

Example A model to imitate? e.g. in the style of a vintage poster
in the style of a vintage poster

À vous de jouer !

Trois règles d'or à retenir

1 · Toujours vérifier

Plus une IA semble sûre d'elle, plus vous devez vérifier : croisez deux sources.

2 · Être précis

Rôle, contexte, tâche, forme, ton, contraintes, exemple — et itérez !

3 · Comprendre, ne pas déléguer

L'IA est un outil, pas un auteur : vous gardez le dernier mot.

Avec le soutien de nos partenaires



Swiss IA Institut
BrAI'n ecosystem



Merci ! Maintenant, à l'atelier : scannez, assemblez, créez.