

Prompts Utiles + Guardrails

Comment utiliser l'IA pour VRAIMENT apprendre (pas tricher)

La UNICEF Guidance 3.0 recommande d'enseigner aux enfants à interroger l'IA de manière critique. L'EU AI Act impose la transparence sur ses limites. Ces principes, je les applique à la maison avec ma fille de 9 ans.

Elle n'utilise jamais l'IA sans moi. C'est la règle numéro 1 de notre charte familiale.

Un soir, elle m'a demandé : "Tu peux dire à l'IA de faire mon devoir de maths ?" J'étais là. "Essayons autrement", je lui ai dit. "Demande-lui d'expliquer. Pas de faire."

Elle a reformulé : "Explique-moi comment résoudre ce type d'équation." L'IA a expliqué. Elle a compris. Elle a terminé seule.

Ce soir-là, l'IA était un partenaire cognitif, un outil pour penser mieux. Pas un substitut cognitif, un outil qui pense à sa place. C'est la distinction que Rebecca Winthrop, de la Brookings Institution, pose au centre de ses recherches sur l'IA et l'éducation. Et c'est la distinction que chaque prompt de ce document cherche à préserver.

La formulation compte. Selon l'Oxford AI Programme, plus un prompt est précis et orienté tâche, meilleure est la réponse. Commencer par un verbe. Donner un contexte. Limiter la portée. Ces règles simples changent tout.

Ces prompts ne garantissent pas des notes parfaites. L'apprentissage exige de l'effort. Mais quand on est là pour guider, ils transforment l'IA en outil pédagogique, que ce soit ChatGPT, Gemini, Claude ou un autre outil.

L'enfant reste le pilote. L'IA, le copilote.

Sources : UNICEF Guidance 3.0 (2025) / Oxford AI Programme / Winthrop, R. — Brookings Institution, 2026

✓ 6 Prompts "Apprendre Mieux" (par objectif)

Copiez-collez ces prompts et adaptez-les à votre situation :

1. COMPRENDRE UN CONCEPT

"Explique-moi [concept] comme si j'avais [âge] ans, avec un exemple concret du quotidien."

Exemple : "Explique-moi la photosynthèse comme si j'avais 12 ans, avec un exemple concret du quotidien."

2. VÉRIFIER SA COMPRÉHENSION

"Pose-moi 5 questions sur [sujet] pour vérifier que j'ai compris. Niveau [classe]."

Exemple : "Pose-moi 5 questions sur la Révolution française pour vérifier que j'ai compris. Niveau 4ème."

3. OBTENIR DES EXEMPLES

"Donne-moi 3 exemples différents de [concept/règle], du plus simple au plus complexe."

Exemple : "Donne-moi 3 exemples différents de métaphores, du plus simple au plus complexe."

4. CORRIGER SES ERREURS

"Voici mon raisonnement : [texte]. Y a-t-il des erreurs? Si oui, explique-moi pourquoi c'est faux."

Important : NE PAS copier la correction de l'IA, mais COMPRENDRE l'erreur.

5. MÉTHODE ÉTAPE PAR ÉTAPE

"Montre-moi comment résoudre ce type de problème : [énoncé]. Explique chaque étape sans donner la réponse finale."

Exemple : "Montre-moi comment résoudre $3x + 5 = 14$. Explique chaque étape sans donner la réponse finale."

6. AMÉLIORER LA RÉPONSE PAR L'ITÉRATION

"Ta réponse est bien mais [trop longue / trop complexe / pas assez d'exemples]. Reformule en [contrainte précise]."

Exemple : "Ta réponse est bien mais trop abstraite. Reformule avec un exemple tiré de la vie quotidienne d'un élève de 5ème."

Pourquoi c'est utile : L'IA ne donne pas toujours sa meilleure réponse au premier essai. Savoir la challenger et ne pas accepter passivement la première réponse est une compétence critique en soi.

"Règles de sécurité : ce qu'on applique à chaque session"

Ces règles protègent votre enfant des dérives de l'IA :

1. TOUJOURS VÉRIFIER dans 2 sources (manuel, site fiable, prof)

→ L'IA ne "sait" pas si elle se trompe. Ses réponses sont des prédictions statistiques, pas des vérités vérifiées. Une réponse fausse arrive avec la même fluidité qu'une réponse exacte. Ne JAMAIS copier sans vérifier.

2. JAMAIS de données personnelles dans les prompts

→ Pas de nom, adresse, école, photos. L'IA enregistre tout.

3. CITER l'usage de l'IA dans les devoirs

→ " Aidé par [outil IA utilisé : ChatGPT / Gemini / Claude / autre] pour [tâche précise]" en bas du devoir."

4. EN CAS DE DOUTE : Demander AVANT d'utiliser

→ Mieux vaut 30 secondes de question que 1 heure de conflit.

5. Pas d'IA pour contourner les filtres/restrictions école

→ Si l'école bloque ChatGPT, ce n'est pas pour embêter. Respectez.

6. Le test de compréhension : Si tu ne peux pas l'expliquer, tu n'as pas appris

→ Après chaque usage de l'IA : pose à ton enfant une question sur le sujet traité. S'il ne peut pas répondre avec ses propres mots — l'IA a remplacé sa pensée, pas soutenu sa pensée. Recommencez avec un prompt de type "explique-moi".

"Les élèves manquent l'opportunité de développer leurs propres compétences de pensée indépendante." Source : Winthrop, R. — Brookings Institution, 2026 / UNICEF Guidance 3.0 (2025)

 *Conseil : Imprimez les prompts et collez-les près de l'ordi. Ça devient un réflexe d'utiliser les bons prompts.*

 **Objectif : L'IA comme partenaire cognitif. Pas comme substitut.**
Votre enfant pense. L'IA l'aide à penser mieux.

Exemples de prompts par âge

Prompts par âge

6-10 ans (supervision requise):

- ✓ "Explique-moi [concept] comme si j'avais 8 ans"
- ✓ "Donne-moi 3 exemples simples de [chose]"
- ✓ "Crée un quiz de 5 questions sur [sujet]"

11-14 ans (vérification régulière):

- ✓ "Donne-moi 5 idées d'angles pour [sujet de rédaction]"
- ✓ "Explique-moi pourquoi [concept] fonctionne"
- ✓ "Challenge mes arguments: où suis-je faible dans ce raisonnement?"
- ✓ "Est-ce que ce devoir pourrait être fait par l'IA sans aucun effort personnel ? Si oui, comment dois-je le reformuler pour que ma propre pensée soit visible ?"

15-18 ans (autonomie guidée):

- ✓ "Analyse cette source: quels biais potentiels?"
- ✓ "Débugge ce code et explique l'erreur"
- ✓ "Simule un débat: argumente contre ma position"

"Les 4 Piliers UNICRI : le cadre parental (Communicate, Learn, Explain, Monitor)"

1. Communicate (Communiquer)

Action: Parlez de l'IA au moins 1x/semaine. "Tu l'as utilisée cette semaine? Pour quoi? Ça t'a aidé?"

2. Learn (Apprendre)

Action: Éduquez-VOUS d'abord. Testez ChatGPT, Claude, Gemini. Essayez les mêmes prompts que votre enfant. L'Oxford AI Programme recommande de progresser par étapes : d'abord un prompt vague, puis le préciser, puis adopter un rôle, puis itérer. Vous ne pouvez pas guider ce que vous n'avez pas expérimenté vous-même.

3. Explain (Expliquer)

Action: Expliquez POURQUOI les règles existent. "On cite l'IA parce que c'est honnête. Comme citer un livre."

4. Monitor (Surveiller)

Action: Vérifications aléatoires. 1x/semaine minimum. "Montre-moi tes derniers devoirs + historique IA."