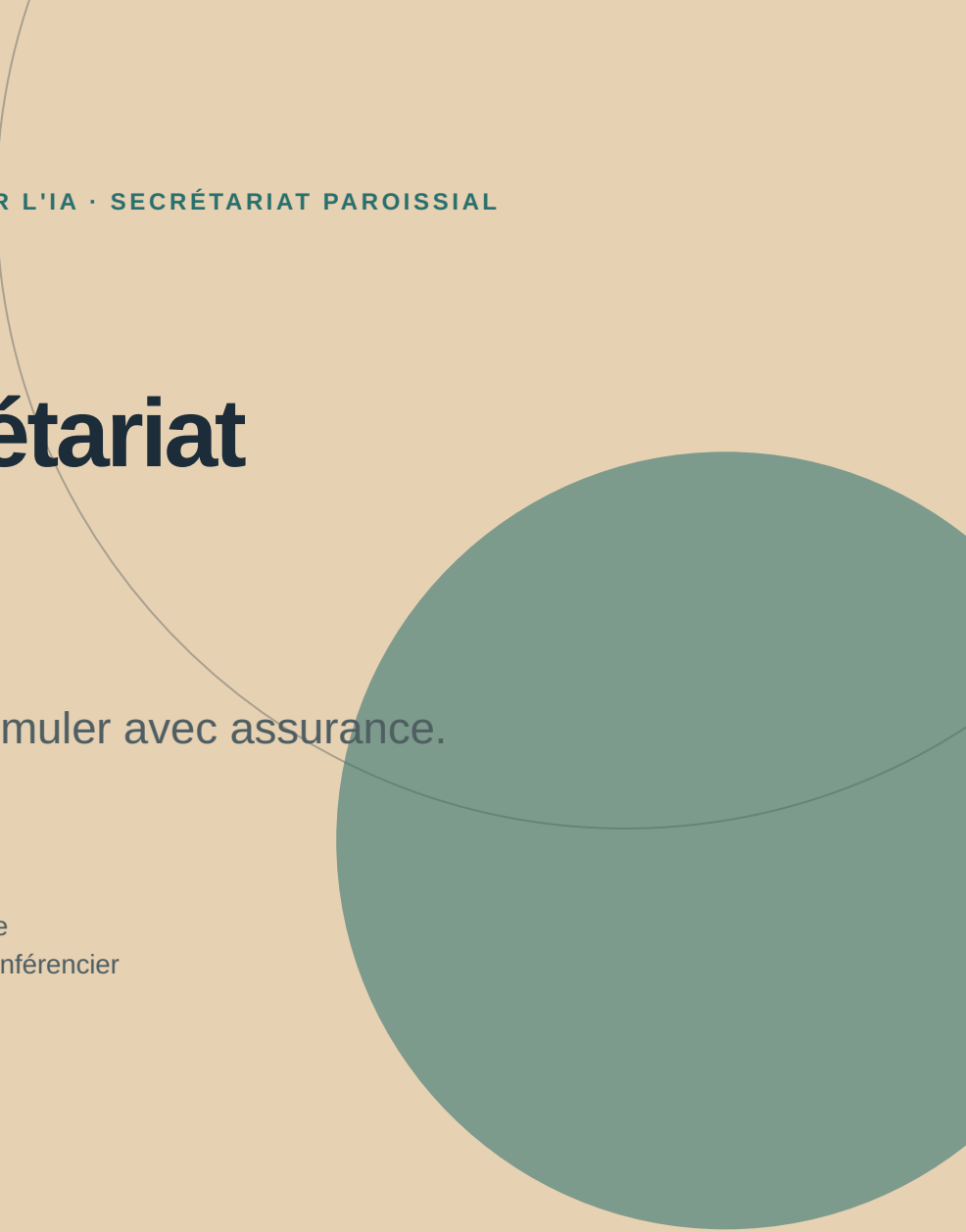


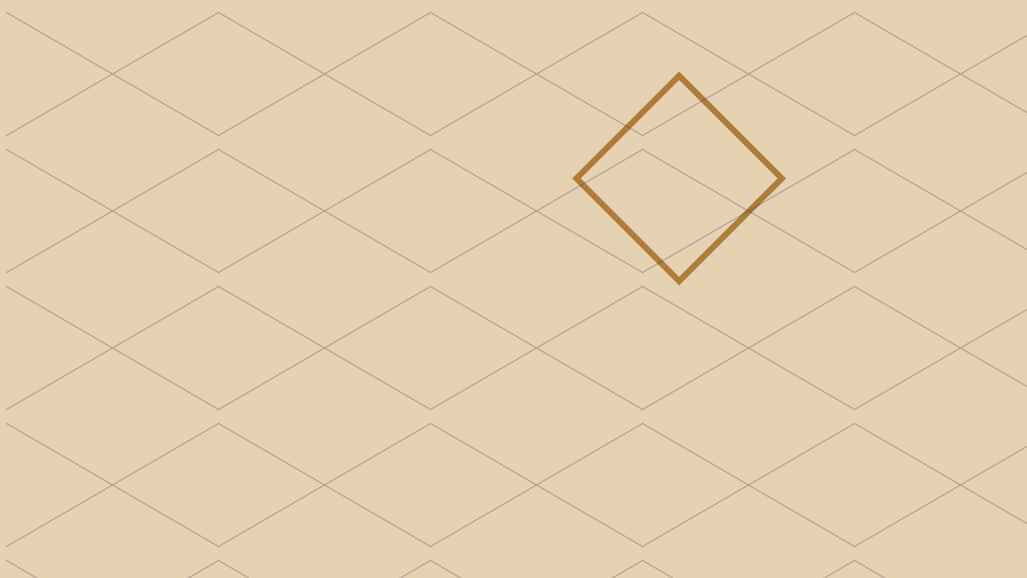
IA au secrétariat paroissial



Penser clairement. Formuler avec assurance.
Gagner du temps.

Roger Basler de Roca

MSc Digital Business | PhD Candidate
Entrepreneur numérique, auteur et conférencier



Trouver rapidement ce qui est utile maintenant

Ce support est destiné à la consultation. Il n'est pas prévu pour être étudié de A à Z lorsque, entre le téléphone, la porte et l'agenda, la patience pour la théorie est limitée.

Page	Thème	À quoi cela sert
3	Commencer en 60 secondes	Choisir le premier petit cas d'usage sûr
4	La protection des données avant la rapidité	Reconnaître les informations inappropriées avant de les saisir
5	ChatGPT et Perplexity	Choisir l'outil adapté à la tâche
6	OpenAI for Nonprofits	Comprendre l'éligibilité, la vérification et la réduction
7 à 11	Cartes de prompts	Utiliser directement et de manière pratique textes, dictées et images
12 à 14	Sources, vérification et CRAPcheck	Contrôler de manière fiable les informations importantes
15 à 18	Le quotidien et la semaine prochaine	Essayer, améliorer et instaurer une routine
19	Suite et contact	Trouver des ressources, des sources et du soutien

A

Vous avez besoin d'un texte ?

Commencez par les cartes de prompt aux pages 7 et 8. Indiquez le public cible, le ton et la longueur. Ensuite, il ne restera plus qu'à vérifier.

B

Vous avez besoin d'une réponse qui doit être exacte ?

Commencez à la page 11. Recherchez la source, ouvrez l'original, vérifiez la date et l'autorité compétente.

L'ordre reste toujours le même : clarifier la mission. Ne saisissez pas de données sensibles. Vérifiez le résultat.

Démarrer en 60 secondes

L'obstacle n'est généralement pas la technique. C'est l'incertitude de savoir si une question est « suffisamment bien » formulée. La réponse courte : elle peut commencer imparfaite.

Ne choisissez pas un dossier délicat ni un grand projet. Prenez une invitation générale, une idée de texte neutre ou une explication d'un terme. Ainsi, vous sentirez rapidement ce que l'IA fait bien et où vous restez la dernière instance.

1

Petite tâche

Choisissez quelque chose de général que vous feriez de toute façon aujourd'hui.

2

Indiquer le contexte

Indiquez le public visé et le ton souhaité.

3

Vérifier le résultat

Vérifiez les faits, le ton, les noms, les horaires et les liens.

4

Affiner

Demandez : "Plus court", "plus chaleureux" ou "plus clair".

01

Votre premier prompt utile

DÉMARRER

"Formulez une brève invitation amicale au culte d'action de grâce. Public : personnes de la paroisse. Ton : chaleureux, clair et non publicitaire. Veuillez ne pas dépasser 100 mots. N'inventez aucune information."

Vérifiez ensuite : Date, heure, lieu, inscription et personne de contact. L'IA fournit un projet. Vous décidez s'il peut être diffusé.

À retenir : Un petit cas d'application bien vérifié inspire plus de confiance qu'une grande idée d'IA que personne n'ouvrira mardi matin.

Protection des données avant la rapidité

S'agit-il d'une personne identifiable par son nom ? Alors ne pas saisir. S'il s'agit d'un modèle général, sans noms ni détails ? Alors la tâche est généralement adaptée.

Le véritable problème n'est pas l'IA, mais le réflexe de copier une situation réelle avec ses détails dans un nouvel outil. Dans le quotidien de la paroisse, des informations confidentielles se rassemblent rapidement : noms, demandes pastorales, données de santé, dons, questions de personnel ou conflits. Ces informations n'ont pas leur place dans des services d'IA publics.

Travaillez avec **des cas types**, pas avec des cas réels. De "Madame Meier ne peut pas venir à cause d'une opération" devient "une personne ne peut pas participer pour des raisons de santé". Souvent même ce détail est superflu.

Catégorie	Exemples	Mode de travail
Généralement adapté	invitation générale, idée d'image neutre, explication d'un concept	Utiliser sans noms ni documents internes.
Uniquement anonymisé	brouillon de réponse, cas de conflit général, concept non publié	Supprimez les noms, lieux, dates et détails reconnaissables.
Ne pas saisir	Notes pastorales, données de santé, questions de personnel, données relatives aux dons et aux membres, mots de passe	Ne pas copier dans des outils d'IA publics.

Important : Cette règle empirique est une précaution pratique pour l'atelier, ce n'est pas un conseil juridique en matière de protection des données. En cas de doute, appliquez la meilleure règle de bureau : demandez d'abord, envoyez ensuite.

Deux outils, deux tâches

Un outil n'a pas besoin de tout faire. La distinction cruciale se situe entre **Formuler** et **Vérifier**.

A

ChatGPT

Bon pour les brouillons de texte, la tonalité, les explications, les images et les notes vocales. ChatGPT peut générer des images à partir de descriptions textuelles et modifier des images existantes sur demande.[1]

Question de contrôle : Cela nous ressemble-t-il ?
Chaque détail est-il exact ?

B

Perplexity

Utile pour règles actuelles, rendez-vous, chiffres et recherches. Perplexity affiche, selon sa propre page d'aide, des références numérotées vers les sources originales.[3]

Question de contrôle : La source est-elle compétente et à jour ?

ChatGPT aide à formuler. Perplexity aide à trouver et à étayer. Les deux sont utiles, mais aucun ne remplace la vérification. Un lien est un point de départ, pas une preuve.

Tâche	Première ébauche	Votre dernière relecture
Invitation à partir de mots-clés	ChatGPT	Contrôler les faits et le ton
Idée d'image pour une affiche	ChatGPT	Vérifier le respect, l'adéquation et les droits
Consulter la consigne en vigueur	Perplexity	Ouvrir et lire la source originale
Comprendre le terme technique	ChatGPT	En cas d'utilisation importante, compléter par la source

En bref : ChatGPT pour la rédaction. Perplexity pour la recherche. Vous pour la responsabilité.

Vérifier les licences Business à tarif réduit

OpenAI propose aux organisations non lucratives éligibles des licences ChatGPT Business Standard à tarif réduit. Une paroisse ou une communauté ecclésiastique n'est pas éligible par son nom, mais seulement si la vérification le confirme.[7] [8]

A

Ce qu'OpenAI propose

Pour les organisations non lucratives vérifiées, ChatGPT Business Standard coûte 8 USD par utilisateur et par mois avec facturation annuelle, ou 10 USD avec facturation mensuelle. Les licences Premium ne sont pas éligibles à la réduction.[7]

B

Pour les grandes organisations

Les grandes organisations non lucratives peuvent demander au service commercial jusqu'à 75 % de réduction sur ChatGPT Enterprise. Il s'agit d'un examen individuel, non d'une garantie générale.[7]

Pour les paroisses et communautés ecclésiastiques : l'éligibilité éventuelle dépend notamment de la forme juridique, de la reconnaissance par les autorités locales, du fonctionnement sans but lucratif et de l'utilité publique. Goodstack vérifie également le lien de la personne qui dépose la demande avec l'organisation et la conformité réglementaire.[8]

1

Clarifier la forme juridique

Identifier quelle organisation porte légalement le workspace.

2

Vérifier officiellement

Démarrer le formulaire OpenAI avec l'adresse e-mail prévue pour le workspace.

3

Préparer les justificatifs

La vérification peut demander des preuves relatives à l'organisation et au lien avec la personne qui dépose la demande.[8]

4

S'abonner ensuite

Après validation, la réduction s'applique aux licences Standard.[7]

Le vrai enjeu n'est pas la réduction, mais une hypothèse erronée sur l'éligibilité. Clarifiez d'abord la forme juridique et la responsabilité, puis déposez la demande.

L'éligibilité définitive est établie dans la procédure Goodstack concrète. Cette information ne constitue ni un avis juridique ni une promesse pour une paroisse ou communauté déterminée.

Comment fonctionne un bon prompt

Un prompt n'est pas une formule magique. C'est une consigne de travail. Plus votre consigne est claire, moins le système devra deviner.

Élément	Question à vous poser	Exemple
Objectif	Que voulez-vous créer ?	Une invitation
Contexte	Pour quoi et pour qui ?	Action de grâce pour la paroisse
Ton	Quel effet doit-il produire ?	chaleureux, clair, non publicitaire
Format	Quelle longueur et quelle forme ?	90 mots, avec ligne d'objet
Vérification	Qu'est-ce qui ne doit pas arriver ?	aucune information inventée

02

Plan-type à copier

OBJECTIF + CONTEXTE + TON + FORMAT

"Créez [résultat] pour [public cible / événement]. Tenez compte de [mots-clés]. Ton : [ton]. Format : [longueur / structure]. Utilisez l'allemand standard suisse. N'inventez pas d'informations. Demandez si une information importante vous manque."

Trop vague

"Fais un joli texte pour notre événement."

Mieux

"Formulez une invitation pour l'après-midi des seniors. 90 mots, tonalité chaleureuse, pas de points d'exclamation, avec inscription claire."

Conseil : N'écrivez pas « fais joli ». La beauté est, comme on le sait, une collègue délicate. Écrivez ce que vous souhaitez concrètement : calme, digne, au maximum 120 mots, avec une ligne d'objet claire.

Faire un texte à partir de mots-clés

L'IA est particulièrement performante lorsque les faits sont déjà fournis et que la forme manque encore. Cela économise du temps de formulation, pas du temps de réflexion.

03

Formuler une invitation

TEXTE

"À partir de ces mots-clés, formulez une invitation amicale : [date], [heure], [lieu], [événement], [indication].
Public cible : personnes de la paroisse. Ton : chaleureux, clair et pas trop formel. Utilisez l'allemand standard suisse. Veuillez inclure une ligne d'objet et un maximum de 120 mots. N'inventez pas les informations manquantes."

Vérifier avant l'envoi : Date, heure, lieu, inscription, accessibilité et personne de contact.

04

Newsletter à partir de notes

TEXTE

Transformez ces mots-clés en un court passage de newsletter pour notre paroisse : [mots-clés].
Commencez par un titre clair. Rédigez deux courts paragraphes et terminez par une étape suivante concrète. Ton : calme, accueillant et factuel.

Important : Ne saisissez pas un procès-verbal interne complet. Notez uniquement les points essentiels publiables, par ex. événement, utilité, date et inscription.

La conséquence en est : L'IA peut rédiger les phrases. Le choix de ce qui doit être communiqué à l'extérieur vous appartient.

Améliorer le ton et la clarté

Un texte n'a pas besoin d'être entièrement réécrit simplement parce qu'il paraît lourd. Souvent, une révision claire suffit. C'est particulièrement utile pour des informations qui sont factuellement correctes mais paraissent trop longues ou trop bureaucratiques.

05

Lisser le texte existant

RÉVISER

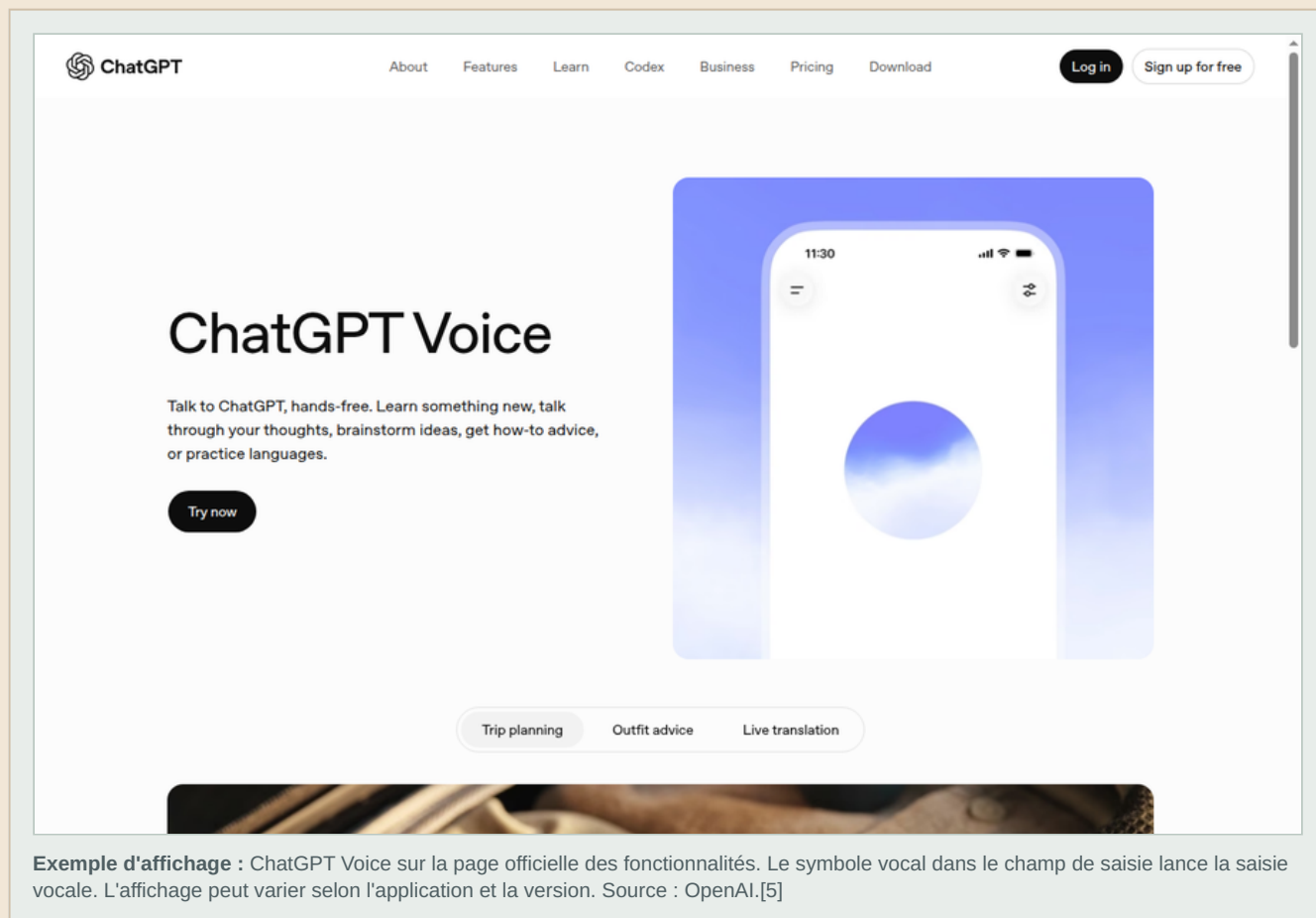
Réécrivez ce texte en allemand standard suisse. Public cible : personnes non spécialistes. Ton : amical, clair et respectueux. Conservez tous les faits. Réduisez les répétitions inutiles. Utilisez des paragraphes courts et évitez les formules publicitaires : [texte sans données personnelles]

Si le texte ...	Complétez
doit être plus court	Raccourcissez à maximum 90 mots.
doit paraître plus chaleureux	Formulez de manière humaine et accueillante, sans tomber dans le kitsch.
doit paraître plus ferme	Rédigez de façon directe et claire, sans exercer de pression.
doit être plus facile à comprendre	Expliquez brièvement les termes techniques ou remplacez-les.

Les faits restent des faits : Comparez la version originale et la nouvelle version phrase par phrase lorsque des informations sont incluses. Le langage peut être adouci par l'IA. Les faits nécessitent votre validation personnelle.

Dicter plutôt que taper

Une note vocale peut être créée plus rapidement qu'un brouillon soigneusement tapé. L'essentiel est de contrôler avant l'envoi.



06

Transformer une note en e-mail

DICTÉE

"Écoutez mon message vocal et transformez-le en un e-mail prêt à imprimer pour [destinataires]. Ton : reconnaissant, clair et non publicitaire. Structurez le texte en ligne d'objet, formule d'appel, deux courts paragraphes et formule de salutation. Utilisez l'allemand standard suisse (Schweizer Hochdeutsch). Affichez d'abord la transcription pour que je puisse la vérifier."

Trois règles : Parlez par courtes séquences de pensée. Indiquez d'abord le groupe de destinataires. Vérifiez toujours vous-même les noms, chiffres et dates, car une transcription n'est pas nécessairement mot à mot.[2]

Créer des images avec du caractère

Les images ont un impact rapide. C'est précisément pourquoi il vaut la peine de décrire consciemment l'ambiance souhaitée.

Indiquez l'occasion, l'ambiance, les éléments et, au moins une fois, ce que vous ne souhaitez pas. **pas** souhaitez. ChatGPT peut créer des images sur la base d'une description et, à la demande, modifier des images existantes.[1]

07

Concevoir une image pour un événement

IMAGE

"Créez une illustration chaleureuse et accueillante pour [événement, par exemple l'Action de grâce].
Sujet : [deux ou trois détails concrets, par exemple une table dressée, des bougies et des feuilles d'automne]. Style : calme, digne, de qualité et clair. Couleurs : tons automnaux naturels. Pas de texte dans l'image. Pas kitsch, pas de personnages de bande dessinée, pas de symboles surchargés. Format : format portrait pour une affiche."

Si la première image ...**Précisez concrètement ...**

est trop décorative

"Réduisez la décoration. Rendez l'image plus calme et plus claire."

est trop sombre

"Plus lumineux, avec une lumière du jour chaude et des détails bien visibles."

est trop kitsch

"Moins de symbolique, plus de scènes naturelles, plus sobre et digne."

a un format incorrect

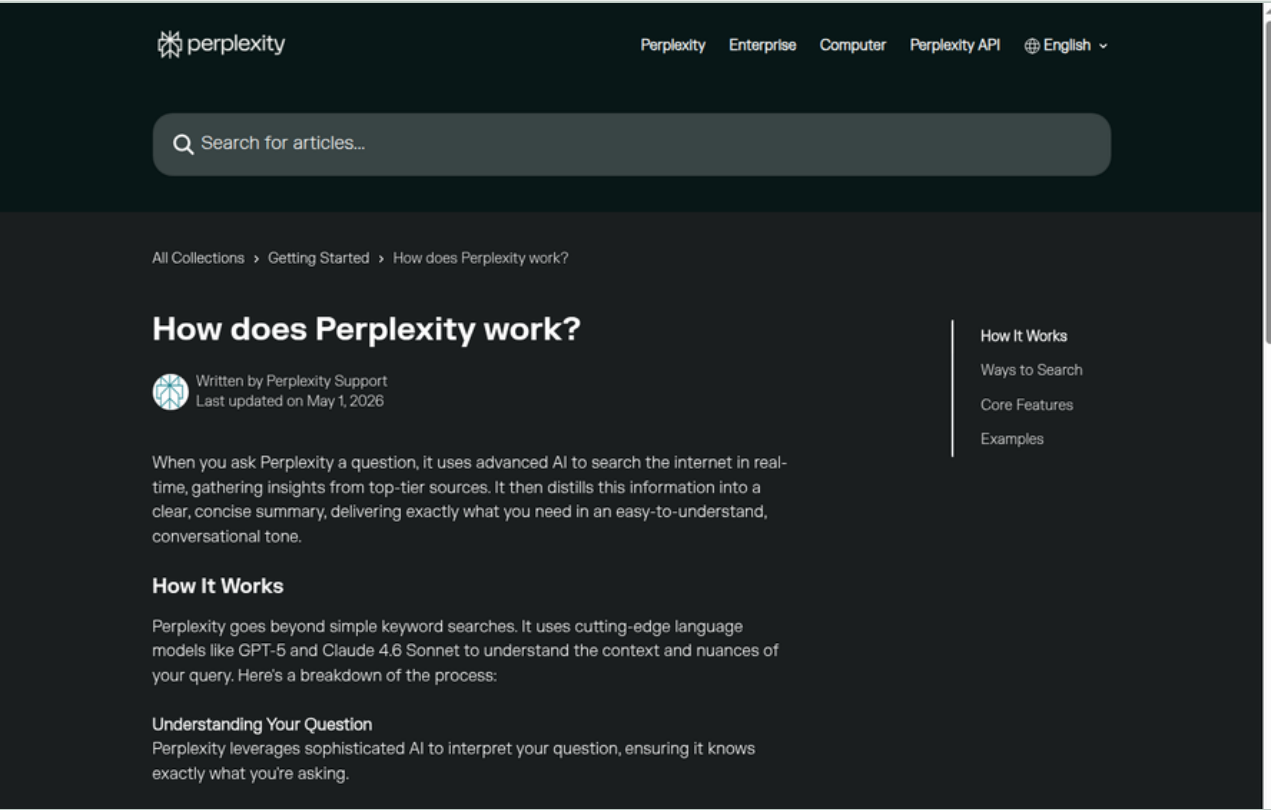
"Créez le motif au format portrait pour une affiche A4."

Conseil : Le premier résultat est une ébauche, pas un jugement sur vos goûts. Un bon deuxième prompt est généralement plus judicieux qu'un nouveau départ.

Vérifier les faits avec des sources

Pour les règles, dates, chiffres ou prescriptions ecclésiales, la source fait partie de la réponse.

Perplexity montre, selon sa propre page d'aide, dans les réponses des renvois numérotés vers les sources originales.[3] Utilisez cet outil pour démarrer la recherche. L'élément décisif reste la consultation de la source originale.



Exemple d'affichage : Page d'aide officielle de Perplexity. Elle décrit les renvois numérotés aux sources originales dans les réponses.
Source : Perplexity.[3]

08

Recherche d'informations fiables

SOURCES

"Que vaut actuellement dans [diocèse / Église cantonale] en matière de [sujet]? Veuillez répondre brièvement à la question. Nommez exclusivement des sources émanant de l'instance ecclésiastique compétente, d'une autorité ou d'un service officiel spécialisé. Attribuez les sources directement aux affirmations et indiquez la date de publication, si disponible."

Lire les sources, pas seulement les regarder

Une réponse d'une IA peut sembler plausible et être néanmoins fausse, dépassée ou hors de propos.

L'important n'est pas qu'une source soit affichée, mais qu'elle étaye effectivement l'affirmation concrète. Pour des informations importantes, cela prend rarement plus de trois minutes et évite ensuite beaucoup de suivis embarrassants.

Minute	Ce que vous devez vérifier	Signe d'alerte
1	Expéditeur: S'agit-il de l'autorité compétente?	Blog, magazine ou guide extérieur au lieu d'une instance officielle
2	Date: L'information est-elle encore d'actualité?	pas de date, ancienne version, statut incertain
3	Affirmation: L'affirmation y figure-t-elle réellement?	Le titre semble correspondre, mais le texte dit autre chose

09

Résumer clairement une source

VÉRIFIER

"Résumez les principaux éléments de la source liée en trois points. Distinguez clairement ce qui y est explicitement affirmé et ce qui relève d'une interprétation possible. Indiquez la date de la source."

Conséquence: Plus une information concerne des personnes, des droits, de l'argent, des délais ou la communication publique, moins un joli paragraphe suffit. Dans ce cas, vous avez besoin de la source originale et de votre propre examen.

Vérifier les sources avant qu'elles n'influencent les décisions

CRAPcheck.ai transforme un sentiment intuitif en un bref contrôle de source transparent. La méthode ne vérifie pas si quelque chose est bien formulé, mais si la source paraît solide.[6] CRAPcheck évalue la qualité et le positionnement d'une source, pas la vérité d'une affirmation dans son ensemble.

C

Currency

Actualité. Quand l'information a-t-elle été publiée ou mise à jour pour la dernière fois ? Surtout pour les règles, les dates et les sujets liés à l'IA, une date ancienne peut dévaluer l'énoncé.

R

Reliability

Fiabilité. Les données, méthodes et affirmations sont-elles vérifiables ? Y a-t-il une source primaire ou seulement un résumé ?

A

Authority

Autorité. Qui en est responsable ? La personne ou l'organisation possède-t-elle une expertise et est-elle compétente pour ce sujet ?

P

Purpose / POV

But et perspective. Pourquoi ce contenu existe-t-il ? Informe-t-il, vend-il quelque chose ou défend-il un intérêt identifiable ?

10

CRAP FACT CHECK sous forme de tableau

VÉRIFICATION DES FAITS

"Pour cette source, établissez un CRAP FACT CHECK sous forme de tableau : [URL]. Évaluez Currency (Actualité), Reliability (Fiabilité), Authority (Autorité) et Purpose/POV (But / perspective) chacun sur 0 à 2 points. Justifiez brièvement chaque évaluation. Indiquez la source originale, les incertitudes ouvertes et une contre-source indépendante."

La différence décisive : Le CRAPcheck évalue la source, pas la réalité entière. Un bon score ne remplace ni la source primaire ni une deuxième confirmation indépendante.

Trois processus quotidiens typiques

1

Flyer pour un événement

Noter les faits : événement, date, heure, lieu, public cible et personne de contact. D'abord laisser formuler le texte. Ensuite générer une image appropriée. Le texte et l'image sont deux tâches distinctes.

2

Avis de séance à partir de notes

Dictier une liste neutre d'informations publiables. En faire rédiger un brouillon d'e-mail. Contrôler les dates. Les discussions internes et les appréciations personnelles restent à l'écart.

3

Vérifier une règle ou un rendez-vous

Formulez la question de manière précise. Ouvrez la source originale liée. Sauvegardez le passage pertinent dans l'archivage interne. L'intérêt est de pouvoir retrouver la référence de manière fiable.

!

L'ordre compte

Clarifiez d'abord ce que vous pouvez communiquer. Ensuite formulez. Ensuite mettez en forme. Ensuite vérifiez. L'IA peut accélérer, mais elle ne clarifie pas des responsabilités encore floues.

Déroulement	Outil	Vérification finale
Flyer	ChatGPT	Faits, adéquation de l'image et lisibilité
Note de séance	ChatGPT avec dictée	Noms, dates et ton
Consulter la directive	Perplexity	Source originale et actualité

Dix conseils réellement utiles

- ✓ **Commencer petit.** Une invitation est un bon premier cas d'utilisation.
- ✓ **Indiquer le public cible.** Les bénévoles, les autorités et les parents ont besoin d'un langage adapté.
- ✓ **Définir la longueur.** "Maximum 120 mots" évite les pavés de texte.
- ✓ **Préciser les limites.** "Aucune information inventée" figure souvent dans le prompt.
- ✓ **Travailler sans données personnelles réelles.** Par protection et par habitude.
- ✓ **Vérifier les faits.** Notamment les noms, chiffres, dates, heures et liens.
- ✓ **Améliorer par des questions de suivi.** "Plus court", "plus chaleureux" ou "plus clair" suffisent souvent.
- ✓ **Conserver les bons prompts.** Une petite collection est de l'artisanat de bureau, pas de la magie.
- ✓ **Ouvrir les sources.** Ne vous contentez pas de lire l'essentiel, fournissez des références.
- ✓ **Conservez votre propre style.** Si cela ne sonne pas comme votre paroisse, ce n'est pas encore terminé.

Ce qui est souvent sous-estimé : Le plus grand gain de temps ne vient pas de l'outil le plus rapide. Il vient de procédures réutilisables et éprouvées.

Si le résultat ne convient pas

Ne pas abandonner. Préciser. Un résultat médiocre signifie rarement que l'outil est inadapté.

Souvent, il manque le contexte, le ton ou le format. Demandez des précisions au lieu de tout recommencer. C'est la différence entre « L'IA ne peut pas le faire » et « La tâche n'était pas encore suffisamment claire ».

Observation	Meilleure question de suivi
Le texte est trop long	"Réduis à 80 mots. Garde la date, le lieu et les informations d'inscription."
Le ton est trop promotionnel	"Formule de façon plus calme et factuelle. Pas de superlatifs et pas de points d'exclamation."
Information importante manquante	"Ajoute uniquement ces informations : [informations]. N'invente rien d'autre."
L'image semble inappropriée	"Moins décoratif, plus de lumière naturelle, pas de personnes, pas de texte."
Les faits sont incertains	"Indique la source originale pour chaque affirmation centrale et marque les incertitudes."

Bonne phrase de contrôle : "Montre-moi d'abord quelles informations te manquent avant d'écrire le texte."

Cette petite question de suivi ramène la responsabilité là où elle appartient : à vous. Elle empêche qu'un texte apparemment plausible mais lacunaire devienne involontairement une communication officielle.

Votre semaine à venir

Trois petites routines valent mieux qu'un grand projet qui finit par disparaître dans le dossier « plus tard ».

Lundi

Réviser un texte d'invitation

Choisissez un texte neutre et essayez un prompt de la page 6 ou 7. Objectif : prendre connaissance de la structure et du ton.

Mercredi

Transformer une note vocale en e-mail

Dictiez un message inoffensif. Objectif : tester consciemment la saisie vocale et vérifier la transcription.

Vendredi

Rechercher une question professionnelle avec source

Utilisez Perplexity et ouvrez deux sources. Objectif : faire de la vérification des sources une habitude.

10

Votre question de départ personnelle

RÉFLEXION

"Quelle tâche récurrente de formulation me coûte chaque semaine dix minutes, alors qu'elle se déroule essentiellement de la même manière ? Aidez-moi à en faire une procédure simple avec une courte liste de contrôle."

Après une semaine, vous en savez plus que après dix heures de théorie : quelle tâche vous fait vraiment gagner du temps, où vous devez vérifier plus précisément et quelle formulation convient à votre paroisse.

Rester impliqué sans se surmener

La bonne utilisation de l'IA ne commence pas par toujours plus d'outils. Elle commence par une bonne habitude : décrire clairement la tâche, ne pas inclure de données sensibles, vérifier le résultat. Qui maîtrise ces trois étapes utilise l'IA non seulement plus vite, mais aussi avec plus d'assurance.

Roger Basler de Roca

MSc Digital Business | PhD Candidate
Entrepreneur numérique, auteur et conférencier

Téléphone · [+41 78 644 76 81](tel:+41786447681)

E-mail · mail@rogerbasler.ch

Web · www.rogerbasler.ch

Rendez-vous · calendly.com/rogerbasler

Liens utiles

Ressource	À quoi cela sert
fragRoger.ai	Suggestions pratiques sur l'IA, la rédaction de prompts et l'utilisation responsable
ChatGPT	Brouillons de texte, saisie vocale et idées d'images
OpenAI for Nonprofits	Vérifier l'éligibilité et demander la réduction via la vérification officielle
Perplexity	Recherche avec références sources visibles
CRAPcheck.ai	Vérifier les sources selon Currency (Actualité), Reliability (Fiabilité), Authority (Autorité) et Purpose/POV (Objectif/Point de vue). CRAPcheck évalue la qualité et le positionnement d'une source, pas la vérité d'une affirmation dans son ensemble.

Sources et crédits d'images

1. [OpenAI : Images dans ChatGPT](#), consulté le 1er septembre 2026.
2. [OpenAI : ChatGPT Voice](#), consulté le 1er septembre 2026.
3. [Perplexity : Comment fonctionne Perplexity ?](#), consulté le 1er septembre 2026.
4. [Roger Basler de Roca : Contact](#), consulté le 1er septembre 2026.
5. [OpenAI : fonctionnalité ChatGPT Voice](#), consulté le 1er septembre 2026.
6. [CRAPcheck.ai : Test CRAP pour l'évaluation des sources](#), consulté le 1er septembre 2026.
7. [OpenAI : OpenAI for Nonprofits](#), consulté le 1er septembre 2026.
8. [Goodstack : What is Goodstack's verification process?](#), consulté le 1er septembre 2026.

Les vues utilisées dans ce document servent d'exemples d'utilisation. Les interfaces et les libellés peuvent varier selon la version de l'application, le navigateur, le système d'exploitation, la langue et l'abonnement.