

Le Kit CADRE

« Cadrer sa demande, c'est déjà la maîtriser. »

Pièce 1 — La Méthode CADRE en une page

C — Contexte. Ce que Claude doit savoir de ma situation. *Test : cet élément change-t-il la réponse ?*

A — Ambition. Le résultat précis que je veux. *Test : à quoi reconnaitrai-je que c'est ça ?*

D — Données. Ce que je fournis de réel (préparé, anonymisé). *Test : est-ce un fait fourni, ou un fait que Claude devra supposer ?*

R — Règles. Le cadre de travail : rôle utile, limites vérifiables, priorités qui tranchent. *Test : ma priorité sacrifie-t-elle quelque chose ?*

E — Exigences. Le cahier des charges du résultat : forme selon l'usage, critères observables, vérifications, conduite en cas de manque. *Test : la réponse peut-elle être jugée sans moi ?*

Et toujours : « Si une information importante te manque, pose-moi la question avant de répondre. »

Pièce 2 — Le carnet des 15 prompts du quotidien

Versions express — copiez, remplacez les [CROCHETS], envoyez. Versions complètes dans le livre, référence entre parenthèses.

1. **Cadrer vite** (V1-C03-P07)

« [RÉSULTAT VOULU], pour [CONTEXTE EN QUELQUES MOTS]. Important : [LA CONTRAINTE QUI COMPTE]. Format : [FORMAT]. Question bienvenue si un point est flou. »

2. **Se faire aider à demander** (V1-C01-P03)

« Ma question : « [MA QUESTION BRUTE] ». Pose-moi les 2 questions dont tu as besoin avant de répondre. »

3. **Le réflexe « À vérifier »** (V1-C01-P06) — à ajouter à toute question factuelle :

« Termine par une rubrique « À vérifier » avec les points dont tu es le moins certain. »

4. **Trier le vrai du supposé** (V1-C02-P03) — à ajouter :

« Sépare ta réponse en FAITS / HYPOTHÈSES / AVIS. »

5. **Le doute utile avant usage** (V1-C06-P05)

« Qu'est-ce qui pourrait clocher si je m'en sers pour [USAGE] ? Les 2 risques principaux. »

6. **La clause de manque** (V1-C05-P05) — à ajouter :

« Si une information te manque : hypothèse marquée [HYPOTHÈSE] si elle est secondaire, question si elle est indispensable. N'invente rien. »

7. **Resserrer sans perdre** (V1-C06-P02)

« Moitié moins long. Garde absolument : [CE QUI DOIT SURVIVRE]. »

8. **Rappeler une consigne violée** (V1-C07-P05)

« Liste mes consignes et dis lesquelles ta réponse viole, preuve à l'appui. Corrige celles-là seulement. »

9. **Le courrier qui obtient** (V1-C08-P01)

« Courrier de réclamation à [DESTINATAIRE] : faits : [FAITS DATÉS]. Demande : [MA DEMANDE + DÉLAI]. Ferme, factuel, une page. »

10. **Le menu de ce qu'il y a** (V1-C08-P04)

« J'ai : [INVENTAIRE FRIGO/PLACARDS]. [TEMPS] max, [N] personnes. 3 idées de plats, sans courses. »

11. **Le quiz sur mes supports** (V1-C09-P04)

« Quiz de 8 questions sur ce support, une à la fois, corrections fondées sur le texte : « [MON COURS OU MES NOTES] ». »

12. **Le résumé fidèle** (V1-C10-P01)

« Résume en [N] lignes, sans rien ajouter ni durcir les nuances, et dis ce que le texte laisse ouvert :
« [DOCUMENT] », » »

13. **Ma part d'un texte-fleuve** (V1-C10-P04)

« Je suis [MON RÔLE]. Qu'est-ce que ce texte me demande, pour quand, preuve à l'appui ? « [TEXTE] » » »

14. **Clarifier mes critères avant de choisir** (V1-C11-P01)

« Décision : [DÉCISION]. Pose-moi 4 questions pour trouver mes vrais critères, puis fais-moi choisir les 2 rois.
» »

15. **Repartir de zéro proprement** (V1-C06-P06)

« On repart de zéro ailleurs : résume ce que j'ai VRAIMENT demandé à travers mes corrections, et le CADRE
que j'aurais dû écrire. » »

△ Rappels du livre, valables ici aussi : les faits importants se vérifient à la source ; rien de confidentiel ne se colle sans préparation ; ce que vous envoyez sous votre nom se relit.

Pièce 3 — Le gabarit de fiche de registre

À copier pour chaque prompt de votre bibliothèque personnelle.

NOM (mémorable) : ...

RAYON (situation d'usage) : ...

LE PROMPT : ...

VARIABLES : ...

QUAND L'UTILISER : ...

QUAND NE PAS L'UTILISER : ...

FILIATION (adapté de / distillé de / création du) : ...

COMPTEUR D'USAGE : ☐x20

DATE DE RÉVISION / VERDICT : ...

Et la page zéro du registre :

MON BLOC DE CONTEXTE (ch. 4)

MES CLAUSES PRÉVENTIVES (ch. 7)

MES 2 CRITÈRES DE QUALITÉ PERMANENTS (ch. 5)

Ce kit accompagne « Claude pour tous », volume 1 de la collection « Maîtriser Claude ». Ouvrage indépendant — Claude est une marque d'Anthropic, PBC. Mises à jour de l'édition : sur la même page que ce kit.