

GRILLE

Auto-évaluation CAR

Notez votre prompt sur les 4 critères de la méthode CAR. Objectif : un prompt clair, cadré et honnête.

Contexte

Ai-je décrit mon rôle, mon environnement et l'enjeu réel ?

0 1 2

Action

Ai-je formulé une demande unique et claire ?

0 1 2

Résultat

Ai-je cadré le format, le ton, la longueur et les contraintes ?

0 1 2

Garde-fou

Ai-je demandé à l'IA de signaler ce qu'elle ne sait pas plutôt que d'inventer ?

0 1 2

Total

___ / 8

6/8 ou plus : prompt solide. En dessous, reprenez le critère le plus faible et reformulez.