

PROMPT MASTERBOOK IMAGES 2026

Guide complet de prompts ChatGPT pour créer, modifier, améliorer et transformer des images

Créer • Modifier • Améliorer • Rogner • Détourer • Styliser • Décliner

Préparé pour FormaSuccès
September 2026

Sommaire

- Mode d'emploi du livre
- 1. La formule maîtresse d'un prompt image performant
- 2. Les 7 règles d'or pour de meilleurs résultats
- 3. Prompt maître pour générer une image de zéro
- 4. Prompt maître pour modifier une image existante
- 5. Kits de prompts — Retouches et modifications essentielles
- 6. Kits de prompts — Amélioration et qualité visuelle
- 7. Kits de prompts — Recadrage, rognage, extension et reformatage
- 8. Kits de prompts — Fond transparent, détourage et assets
- 9. Kits de prompts — Portraits, couples et événements
- 10. Kits de prompts — Produits, restaurants et e-commerce
- 11. Kits de prompts — Affiches, flyers, miniatures et réseaux sociaux
- 12. Kits de prompts — Transformation de style
- 13. Prompts spéciaux — Texte dans l'image et lisibilité
- 14. Prompts spéciaux — Recréer une série cohérente
- 15. Prompts de réparation rapide
- 16. 25 prompts ultra-pratiques à copier-coller
- 17. Workflow pro en 5 étapes
- 18. Les erreurs à éviter
- 19. Bonnes pratiques éthiques et juridiques
- 20. Méta-prompt final — Votre assistant personnel de prompting image
- Conclusion

Mode d'emploi du livre

Cet eBook est un guide pratique 100% orienté action. Il rassemble les meilleurs cadres de prompts pour exploiter à fond les fonctions images de ChatGPT : génération d'images à partir d'une idée, modification d'une photo existante, amélioration de qualité, recadrage, changement d'arrière-plan, stylisation, préparation de contenus pour réseaux sociaux, produits, portraits, affiches, miniatures, packs e-commerce et plus encore.

L'objectif n'est pas seulement d'empiler des exemples, mais de vous donner une méthode pour fabriquer vos propres prompts puissants. Chaque section contient : une logique de construction, des modèles réutilisables, puis des prompts prêts à copier-coller.

- Vous pouvez utiliser les prompts tels quels, puis remplacer les zones entre crochets par votre propre besoin.
- Pour une modification d'image, joignez toujours la photo à ChatGPT et dites clairement ce qui doit être conservé.
- Pour un résultat régulier, précisez le format final : 1:1, 4:5, 16:9, 9:16, A4, etc.
- Quand le premier résultat n'est pas parfait, utilisez les prompts de réparation à la fin du livre au lieu de tout recommencer de zéro.

1. La formule maîtresse d'un prompt image performant

Un bon prompt image suit presque toujours la même structure. Plus votre demande est précise, plus l'IA comprend votre intention visuelle. Voici la formule la plus fiable.

Formule universelle

Crée ou modifie une image de [type de visuel] montrant [sujet principal] dans [décor/contexte].
Style visuel : [réaliste / cinématographique / illustration / anime / aquarelle / etc.].
Composition : [gros plan / plan américain / vue aérienne / face caméra / profil / produit centré /
Lumière : [douce, studio, golden hour, dramatique, néon, naturelle, etc.].
Palette / ambiance : [couleurs et humeur].
Détails importants : [vêtements, objets, expression, texture, texte à intégrer, arrière-plan, décor
Contraintes : [garder le visage inchangé, éviter le flou, texte lisible, aucun élément supplémentai
Format final : [1:1 / 4:5 / 16:9 / 9:16 / A4].

Cette formule fonctionne pour presque tous les cas : portraits, affiches, produits, menus, flyers, maquettes, couvertures de livre, miniatures, transformations de style ou retouches photo.

Les 9 briques d'un prompt image

Brique	Question à poser
Objectif	Que voulez-vous obtenir exactement ?
Sujet	Qui ou quoi doit être au centre ?
Contexte	Où se passe la scène ?
Style	Réaliste, illustration, cartoon, anime, photo studio... ?
Composition	Comment l'image est-elle cadrée ?
Lumière	Lumière naturelle, douce, dramatique, latérale... ?
Détails	Quels éléments précis doivent apparaître ?
Contraintes	Que faut-il préserver, éviter ou corriger ?
Format	Pour quel support final ?

2. Les 7 règles d'or pour de meilleurs résultats

- Dire l'intention avant les détails : commencez par le type de visuel et son usage final.
- Décrire ce qu'il faut préserver : identité du visage, couleurs de marque, cadrage, logo, produit, texte important.
- Demander un seul changement majeur à la fois lors des retouches complexes.
- Préciser la lisibilité du texte si l'image contient des titres, prix, étiquettes ou slogans.
- Ajouter le ratio final : 4:5 pour Instagram, 9:16 pour stories, 16:9 pour bannière, 1:1 pour post carré.
- Employer des verbes d'action clairs : remplace, recadre, améliore, nettoie, restaure, ajoute, supprime, harmonise, transforme.
- Après un premier résultat, faire une seconde passe : corrige, affine, recentre, rends plus réaliste, rends plus doux, rends plus net.

Méga-prompt d'amélioration d'un prompt brouillon

Réécris mon prompt pour qu'il soit beaucoup plus performant dans ChatGPT Images.

Objectif : [décrire le résultat voulu].

Mon prompt actuel : [coller le prompt].

Améliore-le en conservant l'idée de base, en ajoutant la structure, le style, la composition, la lumière.

Donne-moi 3 versions : courte, équilibrée et ultra-détaillée.

3. Prompt maître pour générer une image de zéro

Utilisez ce bloc lorsque vous partez d'une idée sans image source.

Template – génération complète

Crée une image [type de visuel] de haute qualité.

Sujet principal : [décrire précisément le sujet].

Contexte / décor : [où et dans quelle ambiance].

Style : [réaliste / illustré / luxe / minimaliste / rétro / etc.].

Composition : [cadrage et angle de vue].

Lumière : [description].

Détails clés : [objets, vêtements, textures, couleurs, texte éventuel].

Rendu recherché : [premium, propre, moderne, détaillé, naturel, etc.].

Éviter : [éléments gênants].

Format final : [ratio].

Exemple – portrait professionnel premium

Crée un portrait professionnel premium d'une femme entrepreneure africaine, debout dans un bureau moderne.

4. Prompt maître pour modifier une image existante

C'est le bloc le plus important si vous travaillez avec une photo déjà existante. Dans ChatGPT, joignez votre image puis utilisez une structure comme celle-ci.

Template – modification d'image

Modifie l'image fournie.

À conserver absolument : [visage, pose, produit, décor, texte, composition, couleurs de marque, etc]

À changer : [liste précise des modifications].

Style final souhaité : [réaliste, plus premium, plus lumineux, plus cinématographique, etc.].

Améliorations demandées : [netteté, contraste, peau naturelle, suppression d'objets, fond, recadrage]

Contraintes : [ne pas déformer le visage, ne pas changer l'identité, texte net, rendu naturel].

Format final : [ratio].

Exemple – changer une tenue sans changer le visage

Modifie l'image fournie. Conserve absolument les visages, la pose générale et l'identité des personnes.

5. Kits de prompts — Retouches et modifications essentielles

Les kits suivants couvrent les opérations les plus courantes. Chaque kit contient un prompt prêt à l'emploi.

Kit – Changer l'arrière-plan

Modifie l'image fournie. Garde le sujet principal exactement reconnaissable. Remplace l'arrière-plan.

Kit – Supprimer un objet gênant

Retouche l'image fournie en supprimant [objet/personne/élément] sans laisser de trace visible. Reconstruis le reste de l'image.

Kit – Ajouter un objet

Modifie l'image fournie en ajoutant [objet] à [emplacement précis]. L'objet doit avoir la bonne taille et s'intégrer naturellement.

Kit – Changer la couleur d'un objet

Modifie l'image fournie. Change uniquement la couleur de [élément] en [nouvelle couleur], tout en conservant les autres détails.

Kit – Changer la tenue

Modifie l'image fournie. Garde le visage, la posture et l'identité de la personne. Remplace la tenue par [nouvelle tenue].

Kit – Nettoyer un fond chargé

Modifie l'image fournie. Garde le sujet principal et simplifie fortement l'arrière-plan pour obtenir un rendu plus clair.

Kit – Améliorer la lumière

Modifie l'image fournie. Garde la scène et les personnes. Améliore l'éclairage pour un rendu plus professionnel.

Kit – Transformation jour / nuit

Transforme l'image fournie de [jour vers nuit / nuit vers jour] en respectant la scène. Ajuste naturellement les couleurs.

Kit – Restaurer une vieille photo

Restaure l'image fournie : nettoie les rayures, plis, taches et défauts, améliore la netteté, la luminosité et les couleurs.

Kit – Coloriser une photo ancienne

Colorise l'image fournie en respectant un rendu réaliste et naturel. Garde les traits du visage, le style et la composition.

6. Kits de prompts — Amélioration et qualité visuelle

Quand une image est déjà bonne mais manque de force, utilisez ces prompts d'optimisation.

Kit – Rendre l'image plus premium

Améliore l'image fournie pour lui donner un rendu plus premium et haut de gamme. Augmente la netteté

Kit – Rendre une photo plus professionnelle

Retouche l'image fournie pour obtenir un rendu professionnel : meilleure exposition, meilleure balan

Kit – Améliorer sans sur-retoucher

Améliore l'image fournie avec des retouches légères seulement : lumière, contraste, netteté et prop

Kit – Booster les détails

Améliore l'image fournie en renforçant les détails utiles, la texture et la clarté visuelle, sans c

Kit – Peau plus flatteuse

Retouche délicatement l'image fournie : peau plus harmonieuse et lumineuse, réduction discrète des

Kit – Couleurs plus harmonieuses

Améliore l'image fournie en harmonisant la palette de couleurs, en réduisant les dominantes gênante

7. Kits de prompts — Recadrage, rognage, extension et reformatage

Ces prompts sont indispensables pour adapter un même visuel à plusieurs supports.

Kit – Recadrer pour Instagram 4:5

Recadre l'image fournie au format 4:5 pour Instagram. Garde le sujet principal bien centré et évite

Kit – Recadrer en carré 1:1

Recadre l'image fournie en 1:1. Assure une composition propre, lisible et équilibrée. Garde l'éléme

Kit – Adapter en story 9:16

Transforme l'image fournie au format vertical 9:16 pour story ou Reel. Si besoin, étends l'arrière-

Kit – Créer une bannière 16:9

Adapte l'image fournie au format 16:9. Réorganise la composition pour qu'elle fonctionne en bannière

Kit – Dézoomer / outpainting

Étends naturellement l'image fournie autour du sujet afin de montrer davantage de décor. Reconstitu

Kit – Recentre le sujet

Modifie l'image fournie pour recentrer et mieux équilibrer le sujet dans le cadre. Garde la scène g

Kit – Préparer un visuel multi-format

À partir de l'image fournie, crée une version optimisée pour [support cible]. Recadre ou étends l'i

8. Kits de prompts — Fond transparent, détourage et assets

Kit – Supprimer le fond

Isole proprement le sujet de l'image fournie et supprime l'arrière-plan pour obtenir un fond transp

Kit – Créer un packshot sur fond blanc

Modifie l'image fournie pour transformer le sujet en packshot propre sur fond blanc pur. Ombres lég

Kit – Créer un sticker / cutout

Transforme l'image fournie en sticker propre : sujet détourné, contour net, rendu fun et lisible, id

Kit – Créer une icône ou avatar

À partir de l'image fournie, crée un avatar propre et lisible, avec cadrage serré, fond simple et r

9. Kits de prompts — Portraits, couples et événements

Kit – Portrait pro LinkedIn

Modifie ou crée un portrait professionnel destiné à LinkedIn. Tenue élégante, fond propre ou bureau

Kit – Portrait beauté

Crée un portrait beauté raffiné, en gros plan, lumière douce, peau naturelle, regard expressif, dét

Kit – Couple romantique

Crée ou modifie une image montrant un couple dans une scène romantique élégante. Garde les expressi

Kit – Demande en mariage

Modifie l'image fournie en créant une scène de demande en mariage élégante. Garde les visages recon

Kit – Photo de mariage

Crée ou modifie une photo de mariage élégante : robe raffinée, costume de cérémonie, lumière douce,

Kit – Anniversaire / événement

Crée un visuel d'événement festif, élégant et vendeur, avec une mise en scène attractive, décor app

10. Kits de prompts — Produits, restaurants et e-commerce

Kit – Photo produit premium

Crée une photo produit premium de [produit] sur fond [couleur ou décor], éclairage studio propre, d

Kit – Produit en contexte de vie

Crée une image marketing de [produit] utilisé dans un contexte réel. Le produit reste le héros visu

Kit – Menu restaurant appétissant

Crée une image food marketing très appétissante de [plat]. Lumière gourmande, textures visibles, pr

Kit – Catalogue une photo par plat

Crée une photo claire et vendeuse de [plat/boisson], cadrage propre, produit bien visible, fond har

Kit – Packshot cosmétique

Crée un visuel cosmétique premium de [produit], ambiance luxe, reflets maîtrisés, composition épuré

Kit – Avant / après produit

Crée un visuel avant/après propre et lisible pour montrer la transformation liée à [produit/service]

11. Kits de prompts — Affiches, flyers, miniatures et réseaux sociaux

Quand un visuel doit communiquer rapidement, la structure de l'image et la lisibilité du texte deviennent essentielles.

Kit – Flyer promotionnel

Crée un flyer promotionnel moderne pour [offre/événement]. Hiérarchie visuelle claire, image princi

Kit – Affiche événement

Crée une affiche impactante pour [événement]. Ambiance visuelle forte, titre lisible, informations

Kit – Miniature YouTube

Crée une miniature YouTube très percutante, avec sujet principal très lisible, contraste fort, émot

Kit – Post Facebook / Instagram

Crée un visuel de post social media pour [objectif]. Design clair, esthétique, immédiat, avec sujet

Kit – Story / Reel cover

Crée une couverture verticale 9:16 pour story ou Reel. Composition simple, sujet central fort, desi

Kit – Citation visuelle

Crée un visuel élégant pour citation. Fond esthétique, typographie lisible, hiérarchie claire, ambi

12. Kits de prompts — Transformation de style

La stylisation est l'un des usages les plus demandés. Pour une personne réelle, précisez toujours qu'il faut garder la ressemblance. Pour les styles inspirés d'univers connus, il est souvent plus robuste de décrire les caractéristiques visuelles recherchées plutôt que de dépendre d'un seul nom.

Kit – Transformer en anime

Transforme l'image fournie en illustration anime de haute qualité. Garde la ressemblance générale d

Kit – Transformer en manga noir et blanc

Transforme l'image fournie en illustration manga noir et blanc, avec encrage propre, contraste maîtrisé.

Kit – Style animation japonaise douce

Transforme l'image fournie en illustration inspirée d'un film d'animation japonais poétique : couleurs douces, style doux.

Kit – Version cartoon

Transforme l'image fournie en version cartoon propre et colorée. Garde l'identité du sujet, simplifie les détails.

Kit – Version aquarelle

Transforme l'image fournie en illustration aquarelle élégante, avec textures de papier, couleurs fluides.

Kit – Version peinture à l'huile

Transforme l'image fournie en peinture à l'huile détaillée, avec coups de pinceau visibles, matière.

Kit – Version sketch / croquis

Transforme l'image fournie en croquis artistique propre, traits expressifs, ombrage léger, rendu caractéristique.

Kit – Version 3D stylisée

Transforme l'image fournie en personnage 3D stylisé, volume propre, éclairage doux, rendu moderne et propre.

Kit – Version fantasy

Transforme l'image fournie en portrait fantasy épique : costume inspiré d'un univers imaginaire, ambiance mystérieuse.

Kit – Version cyberpunk

Transforme l'image fournie en scène cyberpunk : néons colorés, ambiance urbaine futuriste, lumière artificielle.

13. Prompts spéciaux — Texte dans l'image et lisibilité

Les images contenant du texte demandent une formulation plus stricte. Le texte doit être court, hiérarchisé et explicitement demandé comme lisible.

Template – image avec texte

Crée un visuel [type] avec le texte suivant : "[texte exact]".
Le texte doit être parfaitement lisible, bien orthographié, bien hiérarchisé et intégré proprement.
Style graphique : [style].
Image principale : [description].
Palette : [couleurs].
Format final : [ratio / A4 / story].

Exemple – affiche promo restaurant

Crée un flyer promotionnel pour un restaurant. Utilise le texte exact suivant : "Le Délice des Îles".

14. Prompts spéciaux — Recréer une série cohérente

Si vous avez besoin de plusieurs visuels dans le même univers, insistez sur la cohérence de style, de palette, de cadrage et de mise en page.

Template – série cohérente

Crée une série de visuels cohérents pour [objectif].
Tous les visuels doivent partager : la même ambiance, la même palette, le même niveau de réalisme,
Visuel 1 : [description].
Visuel 2 : [description].
Visuel 3 : [description].

Exemple – catalogue restaurant

Crée une série cohérente de 6 visuels food marketing, un par plat. Tous les visuels doivent avoir l

15. Prompts de réparation rapide

Quand le premier résultat est presque bon mais pas tout à fait, ces prompts de correction évitent de perdre le meilleur du rendu initial.

Réparation – Corriger le visage

Garde la composition générale, mais corrige le visage pour qu'il soit plus fidèle, naturel et recon

Réparation – Corriger les mains

Garde l'image générale, mais corrige les mains et les doigts pour qu'ils soient anatomiquement cohé

Réparation – Rendre le texte plus net

Garde le design, mais rends tout le texte plus net, plus lisible et mieux orthographié. Hiérarchie

Réparation – Rendre l'image moins chargée

Simplifie l'image en gardant l'idée principale, mais en supprimant le superflu. Rends la composition

Réparation – Rendre le sujet plus central

Garde le style et la scène, mais recentre mieux le sujet principal pour un impact visuel immédiat.

Réparation – Rendre plus réaliste

Garde la composition, mais rends l'image plus réaliste : textures plus crédibles, lumière plus natu

Réparation – Rendre plus vendeur

Garde le sujet principal, mais rends l'image plus marketing et plus vendeuse : meilleure lumière, h

Réparation – Version plus douce

Garde la scène, mais rends l'ambiance plus douce, plus chaleureuse et plus harmonieuse dans les cou

Réparation – Version plus luxueuse

Garde le concept, mais rends l'ensemble plus luxueux, plus raffiné et plus premium.

Réparation – Agrandir l'espace vide pour titre

Rééquilibre la composition pour laisser plus d'espace vide propre à [gauche / droite / haut] afin d

16. 25 prompts ultra-pratiques à copier-coller

- 1. Crée une image de couverture d'eBook moderne et premium sur [sujet], avec un visuel fort, un design propre et un titre lisible.

- 2. Crée un avatar professionnel propre et sympathique à partir de ma photo, fond simple, rendu net, idéal pour profil professionnel.
- 3. Transforme ma photo en portrait cinématographique haut de gamme, lumière dramatique douce, rendu réaliste.
- 4. Supprime complètement l'arrière-plan et fournis un résultat propre, détourné, prêt à l'emploi.
- 5. Remplace le fond actuel par un bureau moderne et professionnel, sans changer mon visage.
- 6. Change ma tenue actuelle en costume noir élégant, garde mon visage et ma posture.
- 7. Transforme cette photo en visuel publicitaire premium pour réseaux sociaux, plus net, plus lumineux, plus vendeur.
- 8. Recadre ce visuel en 9:16 pour story Instagram, en conservant l'élément principal parfaitement visible.
- 9. Crée une version carrée 1:1 de cette image pour publication Facebook.
- 10. Ajoute un fond blanc pur et une ombre légère pour un rendu e-commerce.
- 11. Transforme cette photo de plat en visuel food marketing très appétissant.
- 12. Crée une miniature YouTube énergique et très lisible à partir de cette image.
- 13. Restaure cette vieille photo de famille sans changer l'identité des personnes.
- 14. Colorise cette photo noir et blanc avec un rendu crédible et naturel.
- 15. Transforme cette personne en personnage anime élégant en gardant sa ressemblance.
- 16. Transforme cette image en illustration poétique inspirée des grands films d'animation japonais, couleurs douces et ambiance rêveuse.
- 17. Transforme cette photo en peinture aquarelle délicate et raffinée.
- 18. Rends cette image plus luxueuse et plus premium, sans changer le sujet.
- 19. Rends ce flyer plus propre, plus équilibré et plus professionnel.
- 20. Améliore la lisibilité de tous les textes présents dans ce visuel.
- 21. Supprime la personne à l'arrière-plan sans laisser de trace et reconstitue le décor.
- 22. Ajoute une bague en or dans la main du personnage et rends la scène plus romantique.
- 23. Élargis le cadre pour montrer davantage de décor autour du sujet.
- 24. Transforme cette photo en série de trois versions : réaliste premium, cartoon et anime.
- 25. Analyse cette image et propose-moi ensuite 5 prompts d'amélioration pour l'optimiser selon différents objectifs.

17. Workflow pro en 5 étapes

- Étape 1 — Définir l'usage final : post social, flyer, portrait, e-commerce, story, bannière, miniature, etc.
- Étape 2 — Choisir la structure du prompt : génération, modification, amélioration, recadrage ou stylisation.
- Étape 3 — Produire une première version équilibrée : ni trop floue, ni trop bavarde.
- Étape 4 — Corriger avec un prompt de réparation : visage, texte, fond, lumière, mains, composition.
- Étape 5 — Décliner le visuel pour plusieurs supports : 1:1, 4:5, 9:16, 16:9, A4.

Prompt de workflow complet

Je vais te donner une image et mon objectif final.

1) Analyse l'image et dis-moi ce qu'il faut améliorer.

2) Propose 3 prompts de modification différents : sobre, premium et créatif.

3) Une fois que j'en choisis un, réécris-le dans sa version finale ultra-performante pour ChatGPT I
Objectif : [décrire l'objectif].

18. Les erreurs à éviter

- Demander trop de choses contradictoires dans un seul prompt.
- Oublier ce qui doit être conservé lors d'une retouche.
- Ne pas préciser le format final alors que le support l'exige.
- Vouloir un texte très long dans l'image au lieu d'un message court et clair.
- Dire seulement "améliore" sans préciser ce que vous attendez : netteté, lumière, composition, style, fond, etc.
- Essayer d'obtenir une série cohérente sans préciser les éléments de cohérence.
- Utiliser un style trop vague quand vous avez un rendu visuel précis en tête.

19. Bonnes pratiques éthiques et juridiques

- Obtenez l'accord des personnes avant de transformer ou publier leurs photos.
- Évitez de créer des faux documents, de faux justificatifs ou des images trompeuses destinées à nuire.
- Soyez prudent avec les logos, affiches officielles, couvertures et personnages protégés.
- Pour les styles inspirés d'univers connus, privilégiez la description de caractéristiques visuelles plutôt que la copie servile.
- En contexte professionnel, vérifiez toujours les informations textuelles avant diffusion.

20. Méta-prompt final — Votre assistant personnel de prompting image

Méta-prompt

Tu es mon expert personnel en prompts pour ChatGPT Images.

Quand je te donne un objectif visuel, tu dois :

- 1) identifier le type de demande (génération, modification, amélioration, recadrage, transformation)
- 2) me poser si nécessaire les 3 questions les plus utiles ;
- 3) me proposer un prompt final prêt à copier-coller ;
- 4) me donner en plus une version courte, une version détaillée et une version de réparation ;
- 5) suggérer le meilleur format final (1:1, 4:5, 16:9, 9:16, A4) selon mon objectif.

À partir de maintenant, chaque fois que je t'écris un besoin visuel, applique cette méthode.

Conclusion

Vous avez maintenant une boîte à outils complète pour piloter efficacement les fonctions images de ChatGPT. Le vrai secret n'est pas seulement d'avoir de bons prompts, mais de penser en système : objectif, structure, précision, contraintes, puis itérations intelligentes. Si vous combinez les templates, les kits et les prompts de réparation de ce livre, vous pouvez couvrir la quasi-totalité des besoins visuels du quotidien et du travail.

Astuce finale : gardez un dossier de vos meilleurs prompts classés par usage (portrait, produit, flyer, style anime, retouche, transparence, recadrage, etc.). En quelques semaines, vous aurez votre propre bibliothèque premium, parfaitement adaptée à vos projets.