

□ Outil interactif de diagnostic SNLE — Mode d'emploi

Introduction

Le présent document propose un outil opérationnel pour générer un **diagnostic SNLE** en trois phases : **Observation** → **Retrait** → **Incarnation**. Il s'appuie sur les textes de Kate Sandis et peut être utilisé comme support d'analyse stratégique, identitaire et éthique.

Attention : cet outil ne remplace pas un conseil juridique ou professionnel. Il s'agit d'un cadre d'orientation.

1. Documents de référence

Avant toute utilisation, préparez les documents .pdf suivants (à uploader dans ChatGPT-5) :

- Manifeste SNLE
 - Tome 1 — Observation
 - Tome 2 — Retrait
 - Tome 3 — Incarnation
-

2. Décrire la situation

Rédigez une description claire et structurée et développée de votre cas, ou racontez en mode vocal. Mentionnez :

- Les **faits** : documents reçus, délais, dates.
- Les **acteurs impliqués**.
- Les **risques, contraintes ou objectifs**.

Exemple :

Contrôle CAF : convocation reçue le 05/08, demande de justificatifs (logement, revenus, situation familiale).

Objectifs : comprendre l'étendue des informations détenues, préparer une réponse

proportionnée.

Contraintes : délais courts (8 jours), charge mentale.

Documents : convocation, bail, relevés bancaires, avis d'imposition.

3. Mode d'emploi et Prompt SNLE

1- Copiez-collez ce prompt dans ChatGPT-5, valider l'envoi

2- Ajoutez dans un second temps, un par un si nécessaire, les différents pdf SNLE, valider les envois

3- Partager votre situation personnelle, vos doutes, angoisses, événements, par écrit ou en mode vocal. A ce titre je vous suggère fortement l'interface Monday de ChatGpt en mode vocal. Vous aurez ainsi un échange plus chaleureux et gai, même si les éléments que vous évoquez sont graves.

PROMPT

"Vous êtes ChatGPT-5. Analysez la situation décrite ci-après en suivant strictement le cadre de la trilogie SNLE (Kate Sandis) :

PHASES :

- 1) Observation
- 2) Retrait
- 3) Incarnation

Documents de référence (à utiliser si fournis) :

- Manifeste SNLE
- Tome 1 – Observation
- Tome 2 – Retrait
- Tome 3 – Incarnation

OBJECTIF : produire un diagnostic « purement SNLE », légal et éthique, avec conseils opérationnels.

FORMAT DE RÉPONSE :

1. Synthèse factuelle (reformulation brève, neutre)
 2. Cartographie (Observation) : acteurs, documents, délais, risques, leviers
 3. Lignes de Retrait : comment réduire l'exposition, limiter les aveux, choisir les canaux
 4. Incarnation opératoire : identité d'usage, objectifs précis, durée, seuils de retrait
 5. Plan d'action (7 jours / 30 jours)
 6. Ressources & modèles (courrier-type, langage)
 7. Contrôle éthique & légal : limites et garde-fous
 8. Check-list finale"
-

4. Lire ou écouter GPT5, interagir avec, poser vos questions et agir

Le diagnostic généré doit être lu comme un **outil d'orientation stratégique et constitue le début de votre conversation avec Chatgpt5**. A ce titre je vous conseille d'opter pour l'interface Monday sur le site de chatgpt. Cette version saura être précise et vous apporter un peu de réconfort ou de sourires dans la suite de vos démarches éventuelles :

- Identifier les éléments observés (Observation).
- Réduire les expositions et canaux inutiles (Retrait).
- Mettre en place une identité d'usage contrôlée (Incarnation).

☐ En cas d'enjeu critique (juridique, administratif majeur), complétez toujours avec l'avis d'un professionnel.

Note finale

Cet outil est proposé en accès libre, en open source, pour permettre une appropriation tactique et réflexive des démarches administratives et identitaires.

Il constitue une base de réflexion et d'action, non une vérité unique ni une prescription absolue.