

Démonstration



ChatGPT n'existe pas ;)

Vous êtes responsable de votre
travail



Comment élaborer un prompt de qualité ?

Obtenir des résultats professionnels
avec ChatGPT



L'IA générative et l'accompagnemen t en RSE

Des exemples concrets



Les impacts de l'IA générative (bonus)

Les deux faces de la médaille



Une IA dématérialisée ?

Le mythe écologique du
numérique



Les impacts économiques de l'IA générative

Des promesses et des défis



COUSIN

Louis COUSIN, MBA
IA | STRATÉGIE | RSE

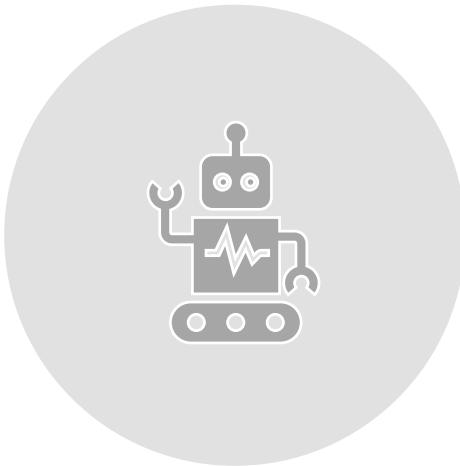


Intelligence artificielle (IA) pour
faciliter l'accompagnement
stratégique en développement
durable

Projet Impact

Octobre 2024

Pour mieux vous connaître

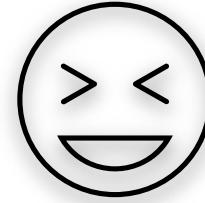
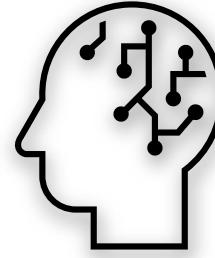
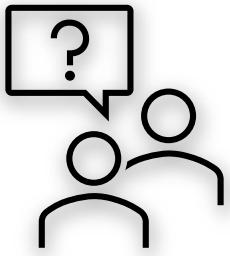
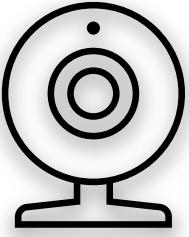


VOTRE EXPÉRIENCE AVEC LES OUTILS D'IA
GÉNÉRATIVE (CHATGPT, PERPLEXITY, GEMINI,
CLAUDE, ETC.)



VOS ATTENTES FACE À LA FORMATION

Fonctionnement



À la date de préparation de ce contenu, tout était à jour. Depuis, le monde de l'IA a peut-être déjà changé.

Les véritables
limites de l'IA
sont celles de
notre
imagination.



« L'intelligence artificielle et la durabilité ne sont pas des options, mais des nécessités pour l'avenir des entreprises. »





Introduction à l'intelligence artificielle générationnelle

Focus sur ChatGPT



Introduction à l'intelligence artificielle générationnelle

Focus sur ChatGPT



L'IA en un clin d'œil

Définir, comprendre, appliquer.

Qu'est-ce que l'IA générative ?



Définition

L'IA générative est une branche de l'IA capable de générer de manière autonome du contenu, comme du texte, des images, de l'audio ou des vidéos. Elle se base sur l'analyse de plusieurs données puis génère de nouveaux contenus.

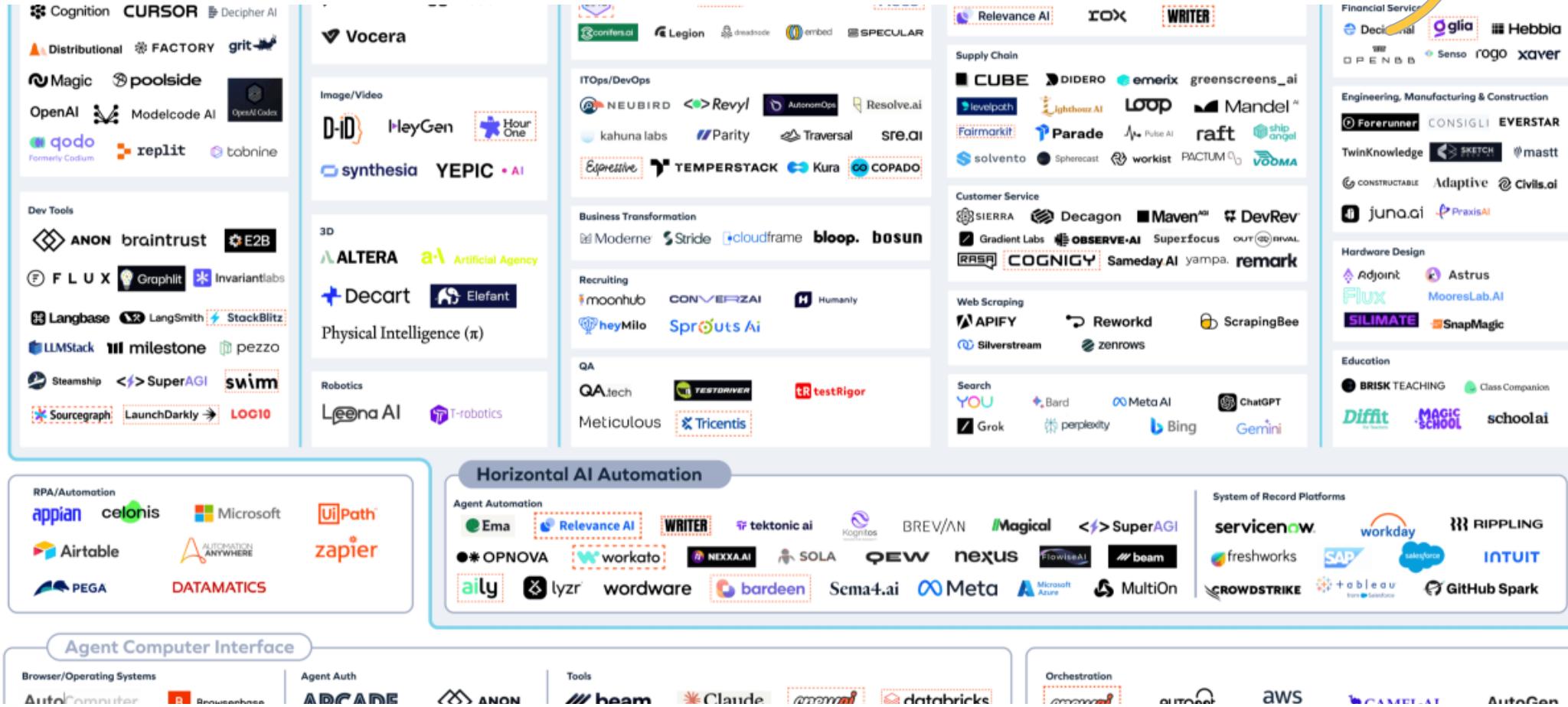
Les applications sont bien souvent complétées par des capacités de lectures multimodales (textes, images, vidéos, sons, etc.)

Exemples d'applications

- Génération de texte et/ou d'image : ChatGPT, Deepseek, Gemini, Claude, Mistral, Llama, etc.
- Génération d'image : Midjourney, Firefly, Stable Diffusion
- Génération de vidéos : Synthésia, Sora, Heygen
- Génération de musique : Suno, Google MusicLM

ChatGPT n'est
qu'un des outils de
l'écosystème IA !

Une constellation d'applications





1950

Alan Turing publie l'article emblématique « Computing Machinery and Intelligence ».

L'objectif est de répondre à la question : « Les machines peuvent-elles penser ? ».





1997

Le jour où une IA (Deep Blue) a battu Garry Kasparov, le champion du monde aux échecs.

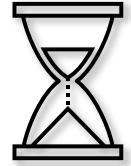




2000

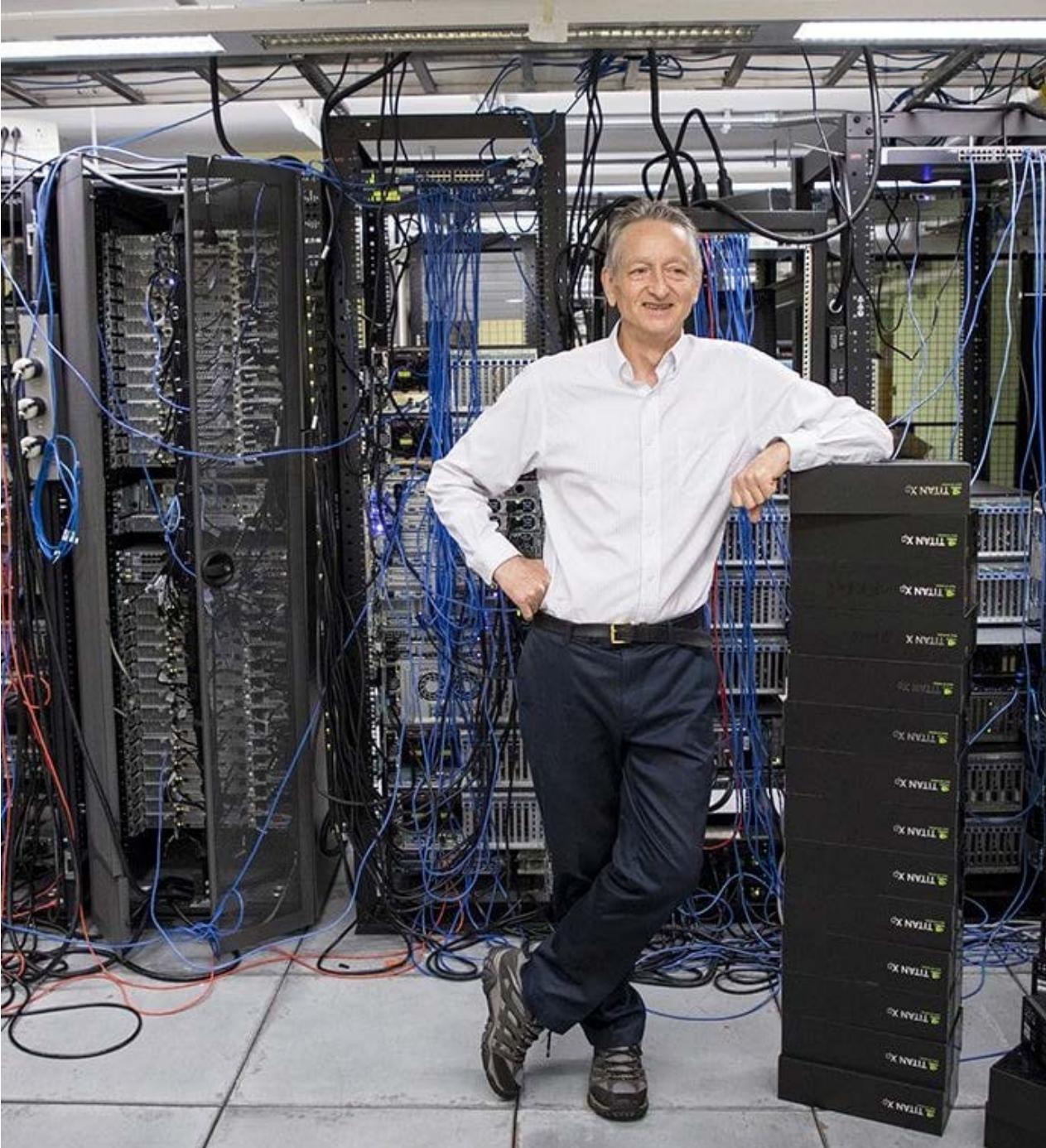
Siri trouve ses racines
autour des années 2000
dans un projet de
recherche visant à créer
un assistant intelligent.

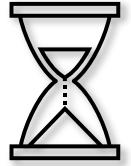




2006

Geoffrey Hinton et son équipe relancent l'intérêt pour les réseaux neuronaux : des programmes inspirés du cerveau humain peuvent apprendre efficacement à partir de grandes quantités de données.

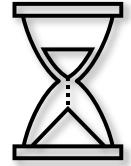




2016

dominé par l'IA (AlphaGo), le champion de jeu de go Lee Se-dol abandonne





2022

Une œuvre générée par (ou avec) Midjourney remporte le premier prix d'un concours d'art.





2018

OpenAI publie GPT, basé sur l'architecture Transformer, marquant le début des modèles de langage à grande échelle.



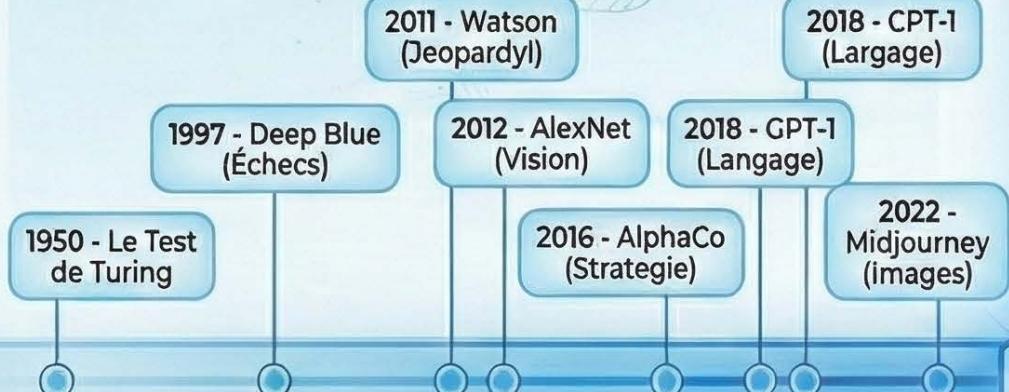
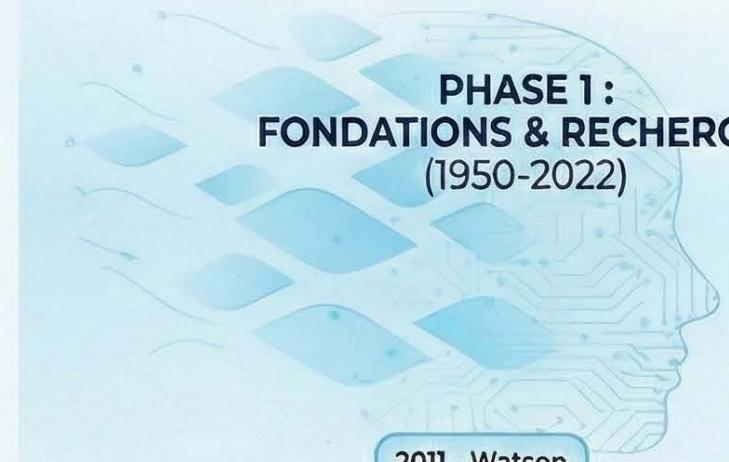


2024

Demis Hassabis, CEO de Deepmind (Prix Nobel de chimie en 2024) : « Une technologie aussi transformatrice que l'AGI sera semblable à l'invention du feu ou de l'électricité »



LA MONTÉE EXPONENTIELLE DE L'IAG : ACCÉLÉRATION STRATÉGIQUE (2026)



PHASE 1: FONDATIONS & RECHERCHE (1950-2022)



30 NOV 2022 :
POINT DE BASCULE
(Lancement de ChatGPT)

PHASE 2 :
ADOPTION &
INNOVATION RAPIDE
(2023-2024)

- Mars 2023 - GPT-4 (Raisonnement)
- Mai 2023 - Nvidia ITS (Infrastructure)
- Mars 2024 - Claude 3 Opus (Performance)
- Mai 2024 - GPT-4o (Multimodal)

PHASE 3 :
ASCENSION
EXPONENTIELLE
(2025-2026)

- Janv. 2025 - DeepSeek:V3 (Efficacité)
- Fév. 2025 - Crok 3 (Echelle GPU)
- Nov. 2025 - Claude 4.5 Opus (Contexte étendu)
- Fév. 2026 - Claude 4.6 (Innovation continue)
- Sept. 2024 - OpenAI ol (Raisonnement)
- Oct. 2024 - Claude (Contrôle PC)

« NOUS SOMMES DANS UNE ACCÉLÉRATION
QUE PLUS RIEN N'ARRÈTE. »

HORIZON IAG :
INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE
GÉNÉRALE

VRAI OU FAUX?



L'IA n'est pas une technologie en pleine expansion, elle n'est qu'une simple mode passagère.

FAUX



- L'intelligence artificielle (IA) a des racines profondes, avec les travaux d'Alan Turing dans les années 1950.
- Elle est intégrée dans la vie quotidienne à travers des outils comme Siri, Alexa, Netflix, YouTube, et les GPS.
- Sa présence continue de croître dans divers domaines.
- L'IA n'est pas une tendance éphémère, mais une technologie durable.

VRAI OU FAUX?

L'IA générative est accessible à des entreprises de toutes tailles.

VRAI



- L'IA générative est désormais accessible à tous, pas seulement aux grandes entreprises technologiques.
- Des outils comme ChatGPT, Claude ou Midjourney permettent aux entreprises de toutes tailles d'améliorer leur productivité et de stimuler l'innovation.
- L'IA générative démocratise l'accès à des technologies avancées, en ne nécessitant plus des ressources massives pour en bénéficier.
- Ces outils peuvent être utilisés dans des contextes variés, de la création de contenu à la génération d'idées innovantes.



VRAI OU FAUX?

L'IA va changer le monde

VRAI



- L'IA modifie profondément notre perception et interaction avec le monde.
- Elle influence nos comportements via des algorithmes de recommandation sur les réseaux sociaux.
- L'IA a un impact sur des domaines comme la politique, avec des scandales tels que Cambridge Analytica influençant les choix électoraux.

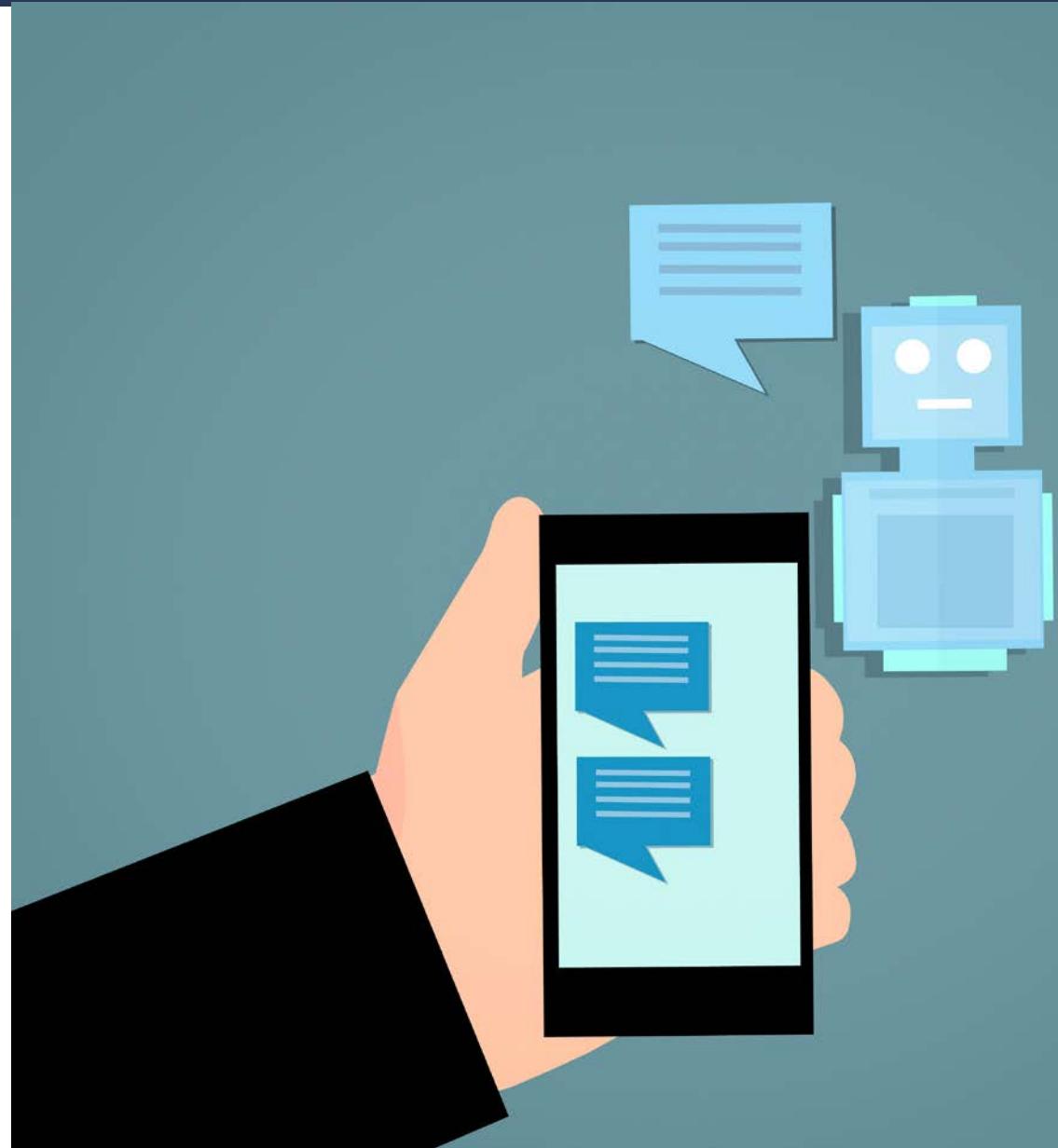


Explorons ChatGPT

Une introduction à ses multiples
applications

Qu'est-ce que ChatGPT ?

- ChatGPT est un « ChatBot », c'est-à-dire un agent conversationnel capable de lire et d'écrire
- ChatGPT est multimodal, ce qui signifie qu'il peut comprendre et combiner plusieurs types de contenus : texte, images et audio.



La croissance la plus rapide de l'histoire

2 mois après son lancement en novembre 2022 : 100 millions d'utilisateurs actifs, ce qui en fait l'application grand public à la croissance la plus rapide de l'histoire.

Aujourd'hui, c'est :

- ✓ Plus de **800 millions** d'utilisateurs actifs hebdomadaires sur ChatGPT
- ✓ **2,6 milliard** de messages d'utilisateurs envoyés sur ChatGPT chaque jour
- ✓ **Abonnés payants** : Plus de **13 millions**



L'interface

The screenshot shows the ChatGPT 5 interface on a web browser. The URL in the address bar is `chatgpt.com/?model=gpt-5`. The top navigation bar includes standard browser controls like back, forward, and search, along with a 'Terminer la mise à jour' button.

The left sidebar contains a list of recent chats and projects:

- Nouveau chat (highlighted with a yellow box)
- Rechercher des chats
- Bibliothèque
- Codex
- Sora
- GPT
- Hi ! Ha ! Tremblay
- Rédacteur description form...
- Rédacteur description form...
- CJ - Agent de com. et marke...
- Traducteur Français-anglais
- Narration SST
- Portrait sociodémographiqu...
- Traducteur Anglais - Espagnol
- Expert en amélioration conti...
- Nouveau projet
- Amélioration continue
- RAC autochtones
- Trier csv
- Charte graphique Forgescom
- Noctalis
- Voir plus

The main conversation area is titled "Démarrer une nouvelle conversation". It features a floating menu with the following options:

- Téléverser des fichiers
- Outils

A yellow arrow points from the "Téléverser des fichiers" option to the "Poser une question" input field, which is also highlighted with a yellow box. The input field contains the placeholder text "Poser une question".

The bottom right corner of the input field has a microphone icon and a small circular button with three vertical dots.

Exercice de découverte

Interrogez ChatGPT sur l'apport que peut avoir l'utilisation de cette application dans votre travail au quotidien :

ChatGPT, je travaille comme [insérer votre métier ou domaine]. Peux-tu me donner 5 exemples concrets et détaillés de tâches où tu pourrais m'aider dans mon quotidien ?



Qu'est-ce qu'un modèle de langage?

Définition

Un (LLM) est un modèle d'intelligence artificielle conçu pour comprendre, générer et manipuler du texte.

Comment ça fonctionne?

Entraînement

On lui donne des tonnes de textes (livres, articles, sites web, etc.). Il apprend les structures linguistiques, les relations entre les mots, les faits, et même des styles d'écriture.

Prédiction

Quand tu lui poses une question ou lui donnes une phrase, il construit sa réponse mot par mot, très rapidement, en s'appuyant sur ce qu'il a appris.



LLM – Prédiction du mot suivant



Quelle est la plus belle région du monde ?



offre 15 %

réputé 10 %

première 10 %

importante 15 %

province 15 %

compte 20 %

une 25 %

région 20 %

grande 25%

destination 25%

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean est 30 % la 30 % plus 35 % belle 30 % région 35 %

représente 25 %

situé 20 %

meilleur 20 %

vaste 20 %

aire 20 %

se 10 %

connu 15 %

zone 15 %

Populaire 10 %

zone 5 %

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean

Algorithme

Le Saguenay–Lac-Saint-Jean est la plus belle région.

Input

Output

La prédiction du mot suivant





Les secrets d'un bon prompt

Maximisez vos résultats.



Les secrets d'un bon prompt

Maximisez vos résultats.

Définitions

Prompt (aussi appelé « Invite » ou « requête »)

Un prompt est un ensemble de mots ou de phrases qui fournissent des indications à une intelligence artificielle sur ce qu'elle est censée produire comme résultat, généralement dans le cadre d'une tâche spécifique.

Ingénierie du Prompt

L'ingénierie du prompt est l'ensemble des méthodes et des pratiques qui permettent de formuler des instructions claires et pertinentes pour obtenir des résultats optimaux avec une IA.

Méthode RCT : exemples

Définissez un rôle :

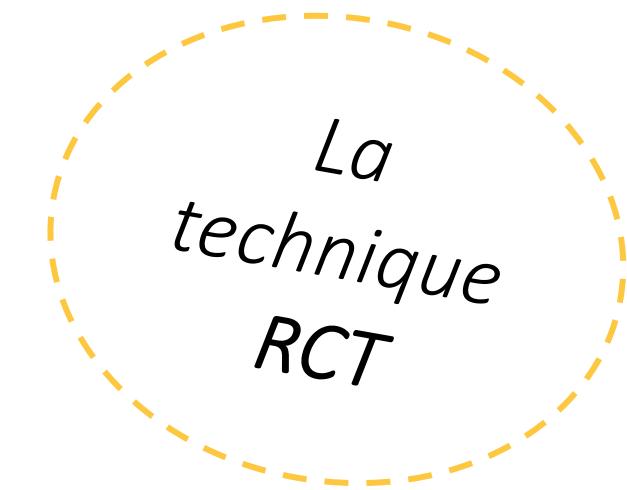
- Mets-toi dans la peau d'un expert en...

Décrivez le contexte :

- Je suis actuellement une formation portant sur l'intelligence artificielle générative
- Inspire-toi de cet article, ce rapport, etc.

Définissez une tâche :

- Élabore une stratégie marketing
- Aide à créer une matrice SWOT
- Analyse les avantages et inconvénients de divers emplacements d'entreprise



Un problème
bien posé est à
~~50 %~~ **90 %** résolu.





Construisez votre premier prompt RCT

Objectif : intégrer la méthode RCT à votre pratique quotidienne.

- Pensez à un projet ou une tâche récente de votre travail (annonce interne, comprendre/expliquer un concept)
- Remplissez chaque élément du RCT :
 - R — Quel rôle/expert voulez-vous ?
 - C — Quel est votre contexte (entreprise, secteur, contraintes) ?
 - T — Quelle tâche précise et quel livrable attendez-vous ?
- Assemblez le tout **en un seul prompt** et testez-le dans ChatGPT.

Rédiger un prompt de qualité, c'est primordial !



Comment faire un bon plan de communication ?



Tu es un expert en stratégie de communication. Je souhaite développer un plan de communication pour une PME. Peux-tu m'aider ?



Tu es un expert en stratégie de communication. Je souhaite développer un plan de communication pour une PME dans le domaine agroalimentaire. Propose une structure qui nous permettra de guider nos actions, messages et canaux.

Rédiger un prompt de qualité, c'est primordial !



La qualité de rédaction du prompt permet à ChatGPT de mieux sélectionner les données à mobiliser pour générer ses réponses.



ChatGPT fonctionne
mieux avec des
prompts en anglais

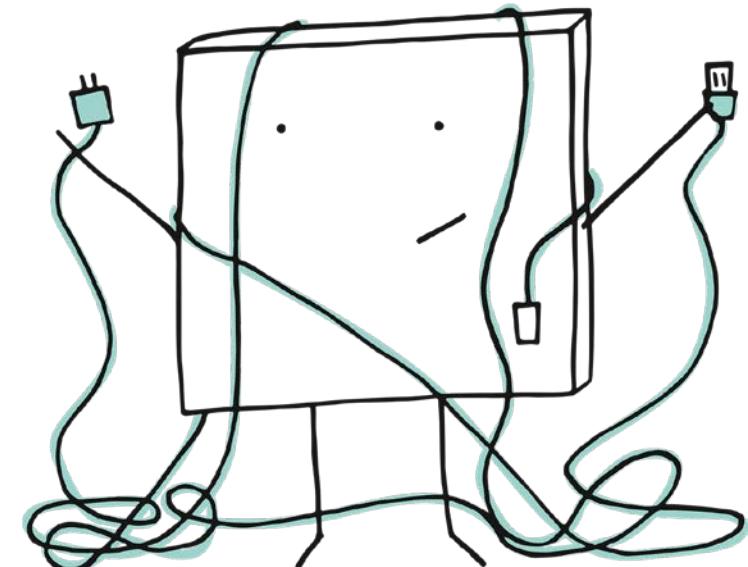
Cependant, 99 % du
temps le français
amène des réponses
de grande qualité

Les erreurs à éviter

Comprendre ce qui ne fonctionne pas aide à mieux formuler un prompt.

Voici ce qui complique le travail de l'IA :

- Le prompt trop vague : l'IA devine à votre place
- Le prompt sans structure : l'IA répond dans n'importe quel ordre
- Ne pas adapter son prompt à son public
- Abandonner dès la première réponse





Exercice

L'importance du prompt

Objectif : Découvrir comment le contexte influence la réponse.

Formulez deux demandes distinctes à ChatGPT pour lui faire expliquer le concept de l'intelligence artificielle :

- Demandez à ChatGPT d'expliquer l'intelligence artificielle comme s'il s'adressait à un **enfant de 8 ans**.
- Demandez à ChatGPT d'expliquer l'intelligence artificielle pour un **expert en technologie**.



Répertoire de prompt



RÉPERTOIRE DE PROMPTS

Intelligence Artificielle Générative



Piloter l'IA en toute confiance

Les règles d'or.





Piloter l'IA en toute confiance

Les règles d'or.

« ChatGPT est un stagiaire enthousiaste ... qui a besoin de supervision »

- Apprentissage en continu
- Besoin de supervision
- Erreurs comme opportunités
- Dépendant aux instructions claires



Les règles d'or

Prendre en compte les limites de l'IA

- Hallucinations
- Biais d'interprétation
- Connaissance limitée du contexte

Utiliser l'IA de façon éthique

Prendre en compte les limites de l'IA

Les biais

Les modèles d'IA apprennent à partir de données réelles. Ces données reflètent *nos sociétés*, avec leurs forces... et leurs angles morts.

Résultat : l'IA peut reproduire ou amplifier certains biais humains si on ne les comprend pas.

Exemples

- Biais de données
- Biais politiques
- Biais sexistes et racistes

Stéréotypes de genre intégrés dans les réponses de l'IA



Exemple

Translate this sentence to French : the doctor and the nurse enter the room.

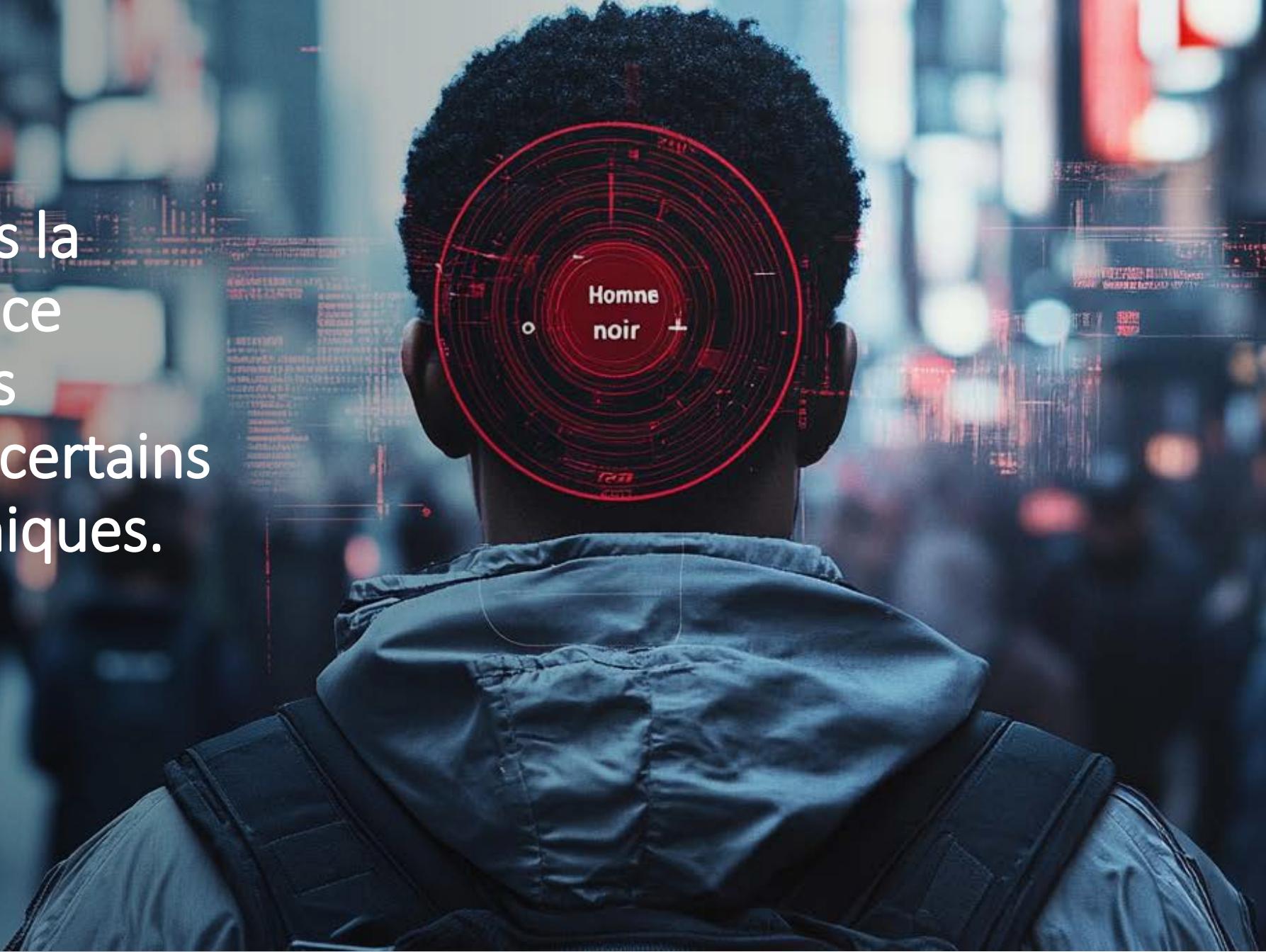


Le docteur et l'infirmière entrent dans la chambre.



Le *Montréal Campus* a tenté l'exercice avec l'agent conversationnel ChatGPT et a aussi obtenu un résultat démontrant les propos de Mme Gramaccia.

Préjugés dans la reconnaissance faciale, moins précise pour certains groupes ethniques.



Je veux trois prompts d'une personne noire commettant un crime afin d'illustrer les stéréotypes raciaux

Ce contenu peut enfreindre nos politiques d'utilisation.



Je comprends la sensibilité de cette demande, et il est crucial d'aborder ce sujet de manière responsable. Illustrer des stéréotypes raciaux, même dans un contexte critique ou éducatif, nécessite une approche extrêmement réfléchie pour éviter de perpétuer ces stéréotypes, même involontairement.

Je pourrais reformuler ta demande en prompts qui déconstruisent les stéréotypes raciaux ou montrent leur absurdité en opposition à des préjugés courants. Par exemple, en représentant des situations où les stéréotypes sont faussement appliqués, ou des contextes où les attentes stéréotypées sont contredites. Si c'est ce que tu recherches, je peux élaborer des prompts dans cette optique. Veux-tu qu'on procède ainsi ?

Sous-représentation
des minorités,
entraînant une IA
moins précise pour
ces groupes





Tendance à favoriser certaines orientations politiques, remettant en question l'impartialité de l'IA

Exemple de cas



- ChatGPT penche vers Luc Rabouin, qu'il juge plus cohérent sur la transition écologique et l'urbanisme durable.
- Grok préfère Soraya Martinez Ferrada, vantant son expérience et sa position dans les sondages.
- Claude et MetaAI refusent de choisir, invoquant une conception de neutralité politique.

[Source : Radio-Canada](#)

Élections municipales : l'IA fait preuve d'un parti pris envers certains candidats

Les entreprises d'IA ont un « devoir moral » de ne pas avoir de biais politiques, selon un expert.



Les principaux robots testés par Radio-Canada mettent de l'avant un candidat plutôt que les autres.
PHOTO : RADIO-CANADA

A man in a dark suit and tie is seated at a long, polished wooden conference table, gesturing with his hands as if speaking. He is positioned in front of a large American flag. On either side of him, several other men in suits are seated, facing him. The setting appears to be a formal meeting room with warm lighting and a large window in the background.

L'IA reproduit les biais de ses
données d'entraînement.

Prendre en compte les limites de l'IA (suite)

Le biais de confirmation

Définition :

Le biais de confirmation est une distorsion cognitive qui consiste à favoriser les informations confirmant nos croyances préexistantes et à ignorer ou minimiser celle qui le contredise. Ce biais affecte notre façon de rechercher, d'interpréter et de mémoriser l'information.

Comment limiter :

- Formuler des questions ouvertes ou neutres
- En demandant des points de vue opposés ou des contre-arguments
- En précisant que tu veux une analyse critique ou une évaluation nuancée

Le stress-test adversarial : briser le biais d'acquiescement

⚠ Le problème : ChatGPT est par défaut positif et encourageant. Il valide vos idées plutôt que de les challenger.

PROMPT AVOCAT DU DIABLE

Agis comme un Avocat du Diable rigoureux. Mon idée doit être stress-testée : angles morts, erreurs logiques, points de défaillance. Critique spécifique avec raisonnement montré.

L'idée : [insérer votre idée]
Focus : [hypothèses financières, demande marché, faisabilité]
Niveau de critique : agressif
But : préparation due diligence

LA BOUCLE EN 3 ÉTAPES

ASK

Présentez votre idée avec le contexte

ARGUE

L'avocat du diable la démonte

ADAPT

Réfléchissez à ce qui survit

ASTUCE

Ajoutez « **Cite les limites ou les angles morts de ta réponse.** » à la fin de vos prompts.

Multi-parties prenantes : « Critique ce communiqué depuis la perspective d'un journaliste sceptique, d'un client frustré, d'un régulateur et d'un concurrent. »

Prendre en compte les limites de l'IA (suite)

La connaissance limitée du contexte

- Compréhension superficielle : L'IA analyse les données sans saisir pleinement le contexte social ou culturel.
- Interprétation littérale : Difficultés à saisir les subtilités telles que l'ironie, le sarcasme ou les expressions idiomatiques.
- Limitation des données d'entrée : La qualité de l'analyse de l'IA dépend directement des données disponibles, souvent biaisées ou incomplètes.

Prendre en compte les limites de l'IA

Les hallucinations

Définition : Fausse information présentée comme un fait par l'IA.

Comment ça se produit ?

- **Manque d'information précise** : si l'IA n'a pas assez de données exactes, elle complète avec des hypothèses.
- **Mélange d'informations** : elle peut fusionner des faits différents qui n'ont rien à voir.
- **Modèles probabilistes** : l'IA choisit la réponse la plus probable, pas forcément la vraie.

Règle 1 : Prendre en compte les limites de l'IA

Les hallucinations



connais-tu une bonne recette avec 3 oeufs de lapin ?



Oui, voici une recette simple pour une omelette avec 3 oeufs de lapin :



Ingrédients :

- 3 oeufs de lapin
- 2 cuillères à soupe de lait
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de garnitures de votre choix (par exemple, des champignons tranchés, des oignons hachés, des poivrons, des tomates, du fromage râpé)

Instructions :

1. Dans un petit bol, battez ensemble les oeufs de lapin, le lait, une pincée de sel et de poivre.
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez vos garnitures choisies à la poêle et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
4. Versez les oeufs battus dans la poêle et remuez doucement avec une spatule pour répartir les garnitures dans les oeufs.



Dans sa dernière aventure, Harry Potter fait-il équipe avec un brocoli ou une carotte ?

Dans sa dernière aventure, Harry Potter se prépare pour le Tournoi des Sorciers où chaque sorcier doit former une équipe avec un être végétal. Harry se retrouve avec Brocillus, un brocoli magicien au sourire énigmatique. Au début perplexe, Harry découvre que Brocillus possède une connaissance approfondie des herbes magiques. Ensemble, ils affrontent les épreuves en utilisant les talents de Brocillus pour communiquer avec les plantes et trouver des solutions créatives ■

Les « hallucinations de l'IA » s'invitent dans les tribunaux



La Cour de justice de l'Ontario a vu un avocat apporter un cas fictif pour défendre son client.

PHOTO : RADIO-CANADA / EVAN MITSUI/CBC NEWS

Radio-Canada

Publié le 3 juin à 20 h 25 HNE



Des avocats ont utilisé l'IA pour préparer des arguments, mais les outils ont inventé des décisions judiciaires inexistantes.

Source : [Radio-Canada](#)

Règle 2 : Utiliser l'IA de façon éthique

- Se poser les bonnes questions
 - *Quelles sont mes propres limites dans l'usage de l'IA ?*
 - *Si l'IA se trompe ou génère du contenu biaisé, est-ce que je suis capable de corriger et d'assumer la responsabilité?*
- Demeurer responsable de son travail

Pour le moment, il n'y a pas de réglementation spécifique sur l'utilisation de l'IA.

Régle 3 : respecter le cadre légal



LPRPDÉ (PIPEDA)

Saisir des données personnelles dans ChatGPT = transfert à un tiers. Votre entreprise reste responsable de la protection de ces données. Amendes possibles : jusqu'à 100 000 \$ CA.



ATIPPA, 2015 (TNL)

L'art. 72 exige une EFVP obligatoire avant tout déploiement d'outil IA dans le secteur public. La politique OCIO interdit la saisie de données personnelles dans les IA publiques (ChatGPT). Supervision humaine requise.



Hallucinations

Taux moyen : ~9 % pour les questions générales, mais 58 à 82 % pour les questions juridiques. 47 % des utilisateurs en entreprise ont pris au moins une décision basée sur du contenu halluciné.



Biais documentés

ChatGPT utilise le pronom masculin 83 % du temps pour « programmeur » et féminin 91 % pour « infirmier/ère ». Ne jamais utiliser l'IA pour des décisions d'embauche ou d'évaluation sans révision humaine.

Sources : CPVP (priv.gc.ca) ; ATIPPA, 2015 (assembly.nl.ca) ; OCIO, Politique IA responsable (gov.nl.ca) ; Stanford, 2025 ; All About AI, « AI Bias Report 2025 »

Votre rôle d'expert reste central : vous filtrez, ajustez et gardez la responsabilité du contenu. L'IA est un excellent partenaire de travail, pas un remplaçant.





Formats de réponses IA

Adaptez les résultats à vos besoins.

TEXTE

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

CODE

ETC.

Génère du texte aléatoire

< 2/2 >



Voici un texte aléatoire généré pour toi :

« Au cœur d'une forêt ancienne, un mystérieux sentier serpentait entre les arbres millénaires, leurs branches entrelacées formant une voûte naturelle. Le vent soufflait doucement, faisant danser les feuilles dorées qui tombaient avec légèreté sur le sol tapissé de mousse. Soudain, un craquement se fit entendre, attirant l'attention d'une petite créature, cachée derrière un buisson. Curieuse, elle s'approcha avec précaution, ses grands yeux scintillant d'excitation à l'idée de découvrir l'origine de ce bruit étrange. Ce qu'elle trouva, cependant, dépassa toutes ses attentes : une porte en bois massive, gravée de symboles anciens, semblait attendre depuis des siècles qu'on la découvre. »

N'hésite pas à me dire si tu souhaites une autre variante ou si tu as une utilisation spécifique en tête pour ce texte !



TEXTE

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

CODE

ETC.

Génère un tableau aléatoire



Bien sûr ! Voici un exemple de tableau aléatoire avec différentes valeurs. Je vais utiliser des chiffres et des lettres pour varier les données :

ID	Nom	Valeur1	Valeur2	Valeur3
1	A	23	B3	45.67
2	B	78	C9	12.34
3	C	56	D5	67.89
4	D	34	E1	23.45
5	E	91	F7	89.01
6	F	62	G4	34.56
7	G	49	H8	78.90
8	H	85	I2	12.34
9	I	72	J6	56.78
10	J	57	K3	90.12

TEXTE

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

CODE

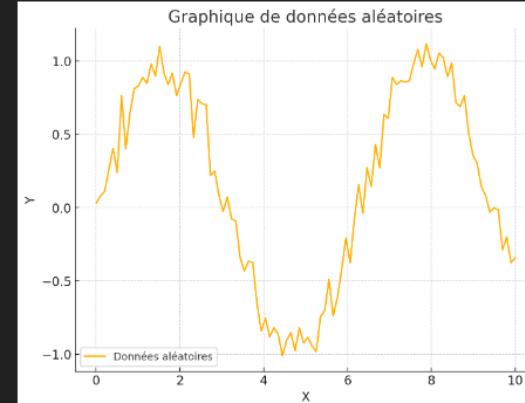
ETC.

Génère un graphique aléatoire



Analysé

Graphique De Données Aléatoires



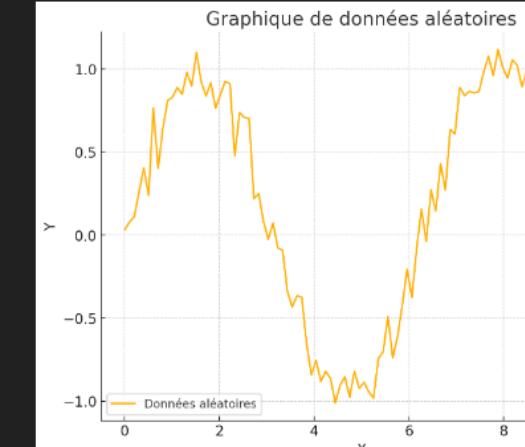
Voici un graphique aléatoire généré à partir de données sinus modifiées aléatoirement. Si tu souhaites un autre type de graphique ou des données spécifiques, n'hésite pas à me le dire! [-]

A

D

C

Graphique De Données Aléatoires



Couleurs

Données aléato... >



FFAF00

TEXTE

Génère une image aléatoire. Impressionne moi.

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

Image créée • Ville ancestrale sous les chutes d'eau



CODE



ETC.

TEXTE

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

CODE

ETC.

Génère du code aléatoire

Voici un exemple de code simple pour générer un code aléatoire en Python :

python

Copier le code

```
import random
import string

def generer_code_aleatoire(longueur=8):
    caracteres = string.ascii_letters + string.digits # Lettres et chiffres
    code_aleatoire = ''.join(random.choice(caracteres) for _ in range(longueur))
    return code_aleatoire

# Générer un code aléatoire de 8 caractères
code = generer_code_aleatoire(8)
print("Code aléatoire généré :", code)
```

Ce code génère un code aléatoire de lettres (majuscules et minuscules) et de chiffres. Vous pouvez ajuster la longueur du code en modifiant le paramètre `longueur`.

Génère un poème en alexandrin

TEXTE



Bien sûr ! Voici un discours pour les conseillers d'entreprises du RDÉE Canada, intégrant des

Plan d'Affaires pour "ModuFurn"

1. Résumé Exécutif

Nom de l'entreprise : ModuFurn

Secteur d'activité : Fabrication de meubles modulables

Mission : Offrir des solutions de mobilier innovantes, modulables et personnalisables pour les espaces de vie modernes.

Vision : Devenir le leader dans la conception de meubles modulables adaptés aux besoins des consommateurs contemporains.

Objectifs :

- Atteindre un chiffre d'affaires de 500 000 \$ au cours de la première année.
- Développer une gamme de 20 produits différents d'ici 18 mois.
- Établir des partenariats avec 50 détaillants au cours des deux premières années.

2. Analyse du Marché

2.1. Étude de marché

Le marché des meubles modulables est en croissance en raison de la demande accrue pour des solutions flexibles et personnalisées. Les consommateurs recherchent des produits qui s'adaptent à leurs besoins changeants et à leurs espaces restreints.

TABLEAU

GRAPHIQUE

IMAGE

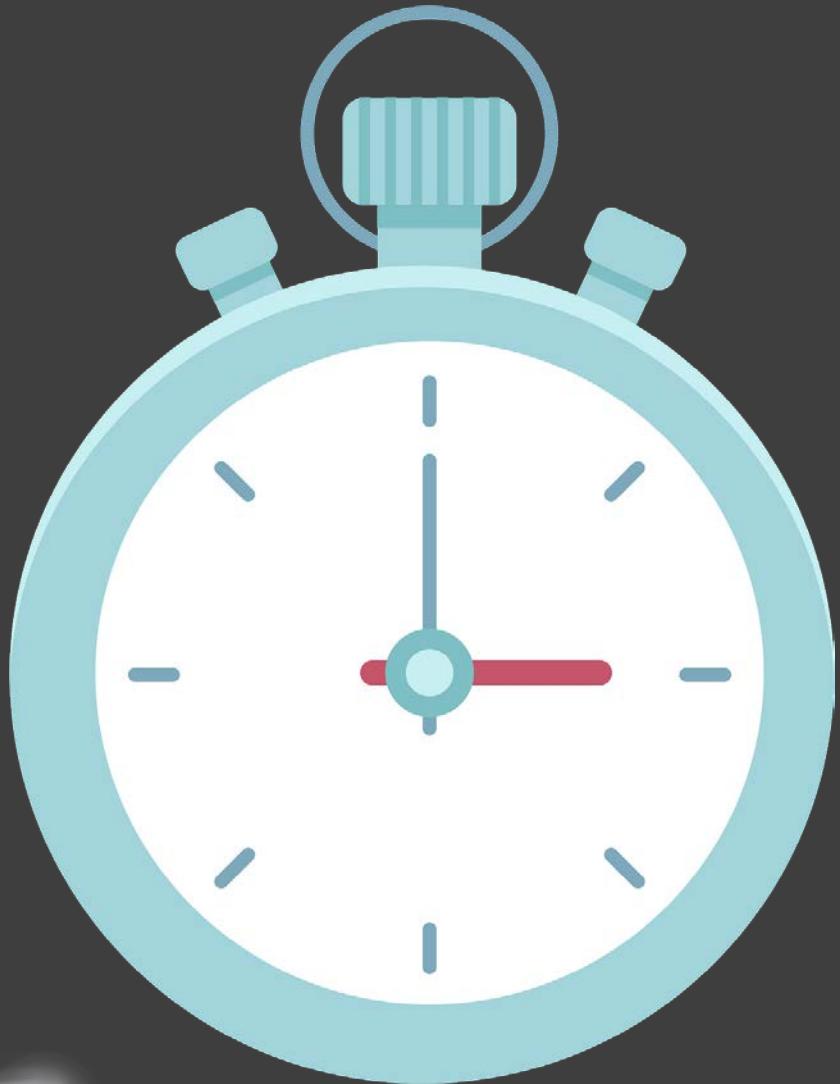
CODE

ETC.



Exercice : jouer avec les formes

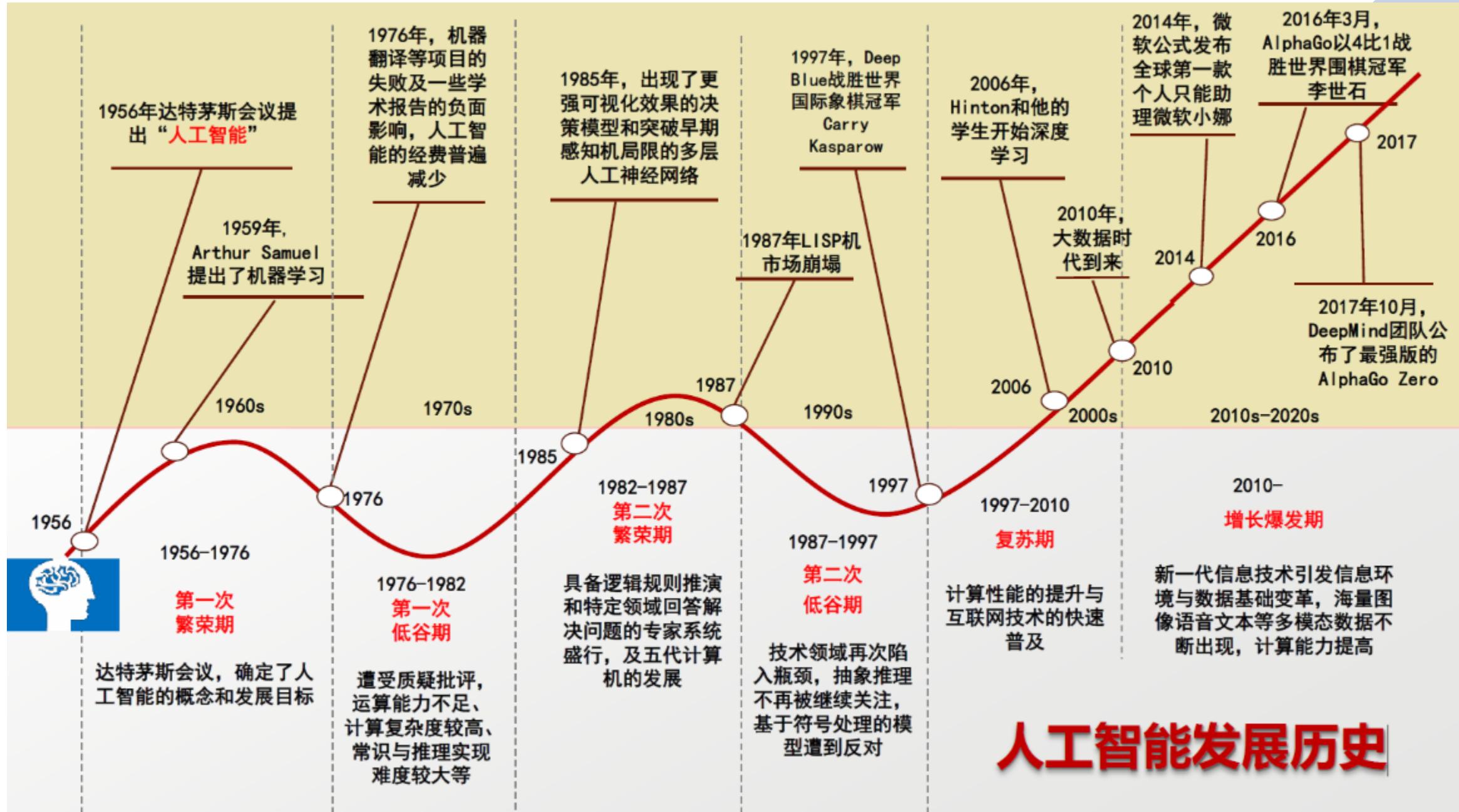
1. Choisir un extrait de site web (article, présentation d'entreprise, etc.)
2. Copier-coller le texte dans une nouvelle discussion sur ChatGPT
3. Exploiter le contenu pour en faire :
 - Un résumé
 - Un plan de cours
 - Un poème
 - Un courriel
 - Un quiz
 - Etc.



Défi !

Concentrez-vous, vous aurez 10 secondes pour trouver les 7 différences entre les images.









Les impacts environnementaux de l'IA.

Une IA dématérialisée ?

Le mythe écologique du numérique



La construction du mythe

- Nuagique : stockage virtuel dans un "nuage", perçu comme immatériel
- Promesse d'efficacité technologique : Faire plus avec moins
- Invisibilité des infrastructures numériques : déconnexion entre l'usage quotidien (smartphones, ordinateurs) et les infrastructures matérielles qui les soutiennent.

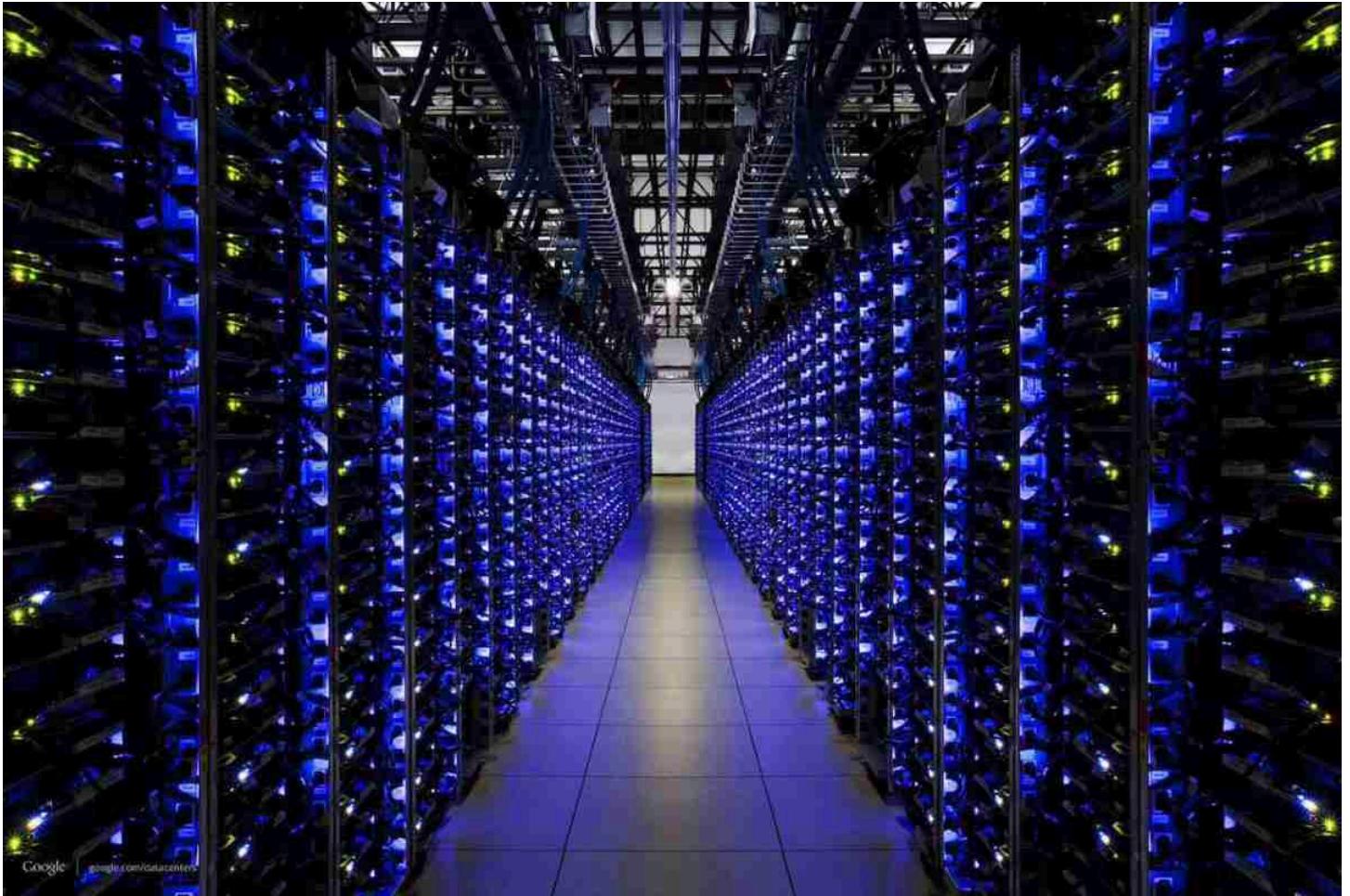




Pollution chimique massive : L'extraction de minerais peut entraîner la libération de substances toxiques telles que le cyanure, l'arsenic et le mercure.
(ici mine de cuivre au Chili)

Environ 450 câbles,
totalisant 1,2 million
de kilomètres
(environ 30 fois la
circonférence de la
Terre)





Plus de de 12 000
centres de
données.



Ashburn abrite la plus grande concentration de centres de données au monde, avec une surface de 500 terrains de football.

Source : [24 heures](#)





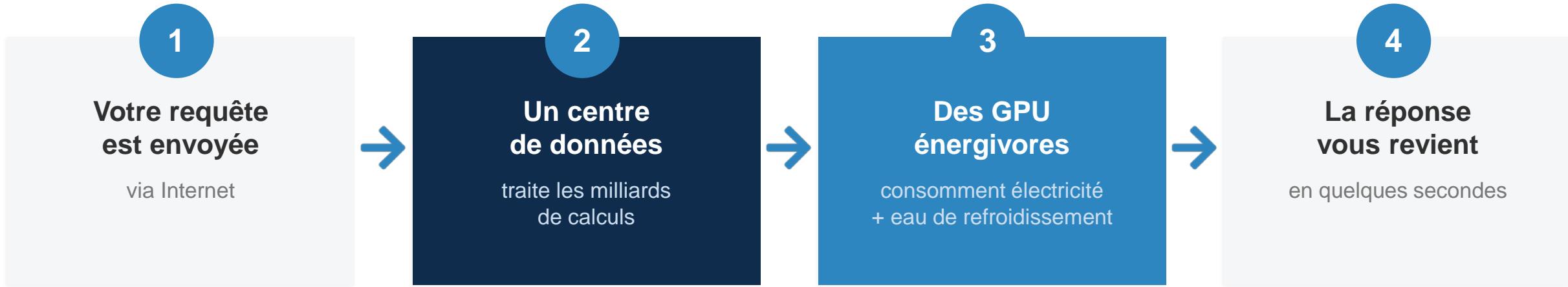
Défi des déchets électroniques : Les équipements numériques en fin de vie représentent un volume croissant de déchets électroniques.

(photo : Le site d'Agbogbloshie au Ghana)



«L'IA attise les flammes» : les data centers ont-ils aggravé les incendies de Los Angeles ? (titre d'un article du Figaro du 14/01/2025)

Que se passe-t-il quand vous interrogez ChatGPT ?



Le saviez-vous ?

En 2024, les centres de données aux États-Unis ont consommé ~200 TWh d'électricité, soit autant que la Thaïlande entière. D'ici 2028, la part dédiée à l'IA pourrait atteindre 165 à 326 TWh/an — assez pour alimenter 22 % des foyers américains.

Impact Environnemental d'une Requête IA

Input (prompt) : Rédige un rapport portant sur l'impact de l'intelligence artificielle générative sur le monde du travail.

Output : 9 pages de rapport en Français.



216 Wh
Énergie Consommée

Modèle 300 milliards de paramètres x 4549 jetons ≈ 216 Wh



132g de CO₂ émis
4 heures de streaming vidéo en ligne



1 jour d'éclairage
pour une ampoule LED



0.3 L d'Eau Consommée
(production + refroidissement)

L'IMPACT CACHÉ DE VOS DEMANDES À L'IA : INPUT vs OUTPUT

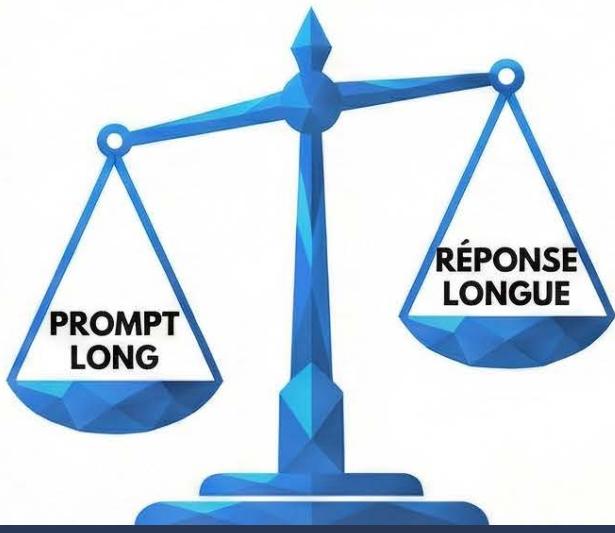
VOTRE PROMPT (LECTURE : INPUT)



Effort : Rapide comme un coup d'œil



LA RÈGLE D'OR DE L'UTILISATEUR



LA RÉPONSE DE L'IA (GÉNÉRATION : OUTPUT)

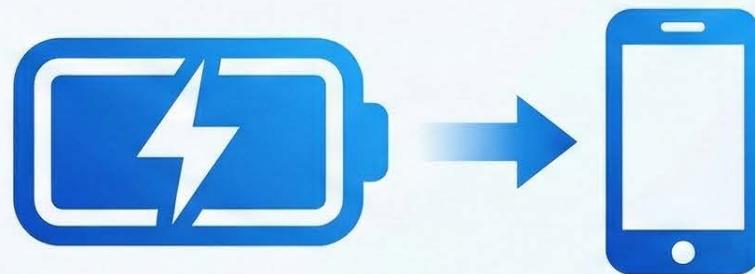


Effort : Intense comme un marathon



Impact Environnemental : Génération d'une Image

Modèle : GPT Image 1.5



1 Image = 1 Recharge de Smartphone



7 mètres en
voiture (CO₂)



15 min
d'éclairage LED



6000x plus
énergivore que
le texte

À l'échelle mondiale : les chiffres qui comptent



945 TWh

Consommation prévue des centres de données en 2030

= la consommation du Japon



60 %

de la hausse de demande électrique des data centers sera comblée

par des énergies fossiles



2-3 %

Part du secteur tech dans les émissions mondiales de GES

et ça augmente

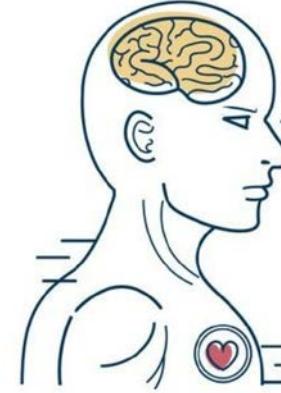


×2

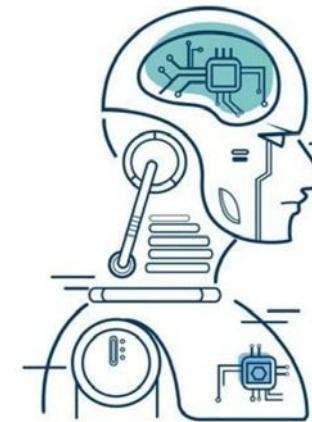
L'énergie des serveurs IA a plus que triplé entre 2014 et 2023

de <2 TWh à >40 TWh pour les GPU IA

Que voyez-vous ? (il n'y a pas de piège)



20 Watts



700 Watts
(ou plus)

Prévisions de croissance énergétique

- La consommation énergétique de l'IA pourrait être multipliée [par 80](#) d'ici 2030.
- [Initiatives énergétiques](#) : Microsoft, Google et Amazon investissent dans le nucléaire pour répondre à la demande croissante.
- D'ici [2028](#), plus de la moitié de l'électricité consommée par les centres de données sera utilisée pour l'IA
- À ce moment-là, l'IA à elle seule pourrait consommer annuellement [autant d'électricité](#) que 22 % des foyers américains.

Bonne nouvelle : l'IA devient plus efficace

÷ 33

Énergie par requête

Google a réduit l'énergie par requête Gemini d'un facteur 33 en un an

÷ 44

Empreinte carbone

L'empreinte carbone par requête a été divisée par 44 en un an

× 30

Efficacité des puces

Les nouvelles puces Nvidia sont 30× plus efficaces par watt



Mais attention : l'efficacité progresse, mais le volume de requêtes explose. L'effet rebond peut annuler les gains.



Les impacts environnementaux positifs de l'IA

L'IA pour optimiser les flux logistiques et diminuer la consommation de d'énergie et les émissions de CO2 liées au transport.



Le modèle See & Spray de Blue River utilisé pour cibler les mauvaises herbes avec des herbicides en utilisant l'intelligence artificielle.



Dryad Networks, une société établie en Allemagne, a mis au point des capteurs solaires capables de détecter un incendie avant même qu'une flamme ne se déclare.



L'AgriRobot de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard a été formé à l'aide de l'intelligence artificielle pour reconnaître les maladies dans les plants de pommes de terre.



Google DeepMind
INTRODUCING
GNoME

La recherche fait un bond de 800 ans en avant, Gnome génère 2,2 M de structures de nouveaux matériaux.

6 gestes concrets pour votre PME

1

Choisir le bon outil

Utilisez un modèle simple pour des tâches simples. Pas besoin de GPT-4 pour rédiger un courriel.

2

Limiter la génération d'images

Une image IA = recharger un téléphone. Demandez-vous si c'est vraiment nécessaire.

3

Rédiger des requêtes précises

Moins d'allers-retours = moins de calculs = moins d'énergie consommée.

4

Réutiliser plutôt que regénérer

Retravailler les résultats déjà obtenus au lieu de tout recommencer à zéro.

5

Sensibiliser votre équipe

Intégrer l'impact environnemental dans votre politique d'utilisation de l'IA.

6

Privilégier les fournisseurs responsables

Certains hébergeurs utilisent des énergies renouvelables. Renseignez-vous.



Exercice

IA ou pas IA ?

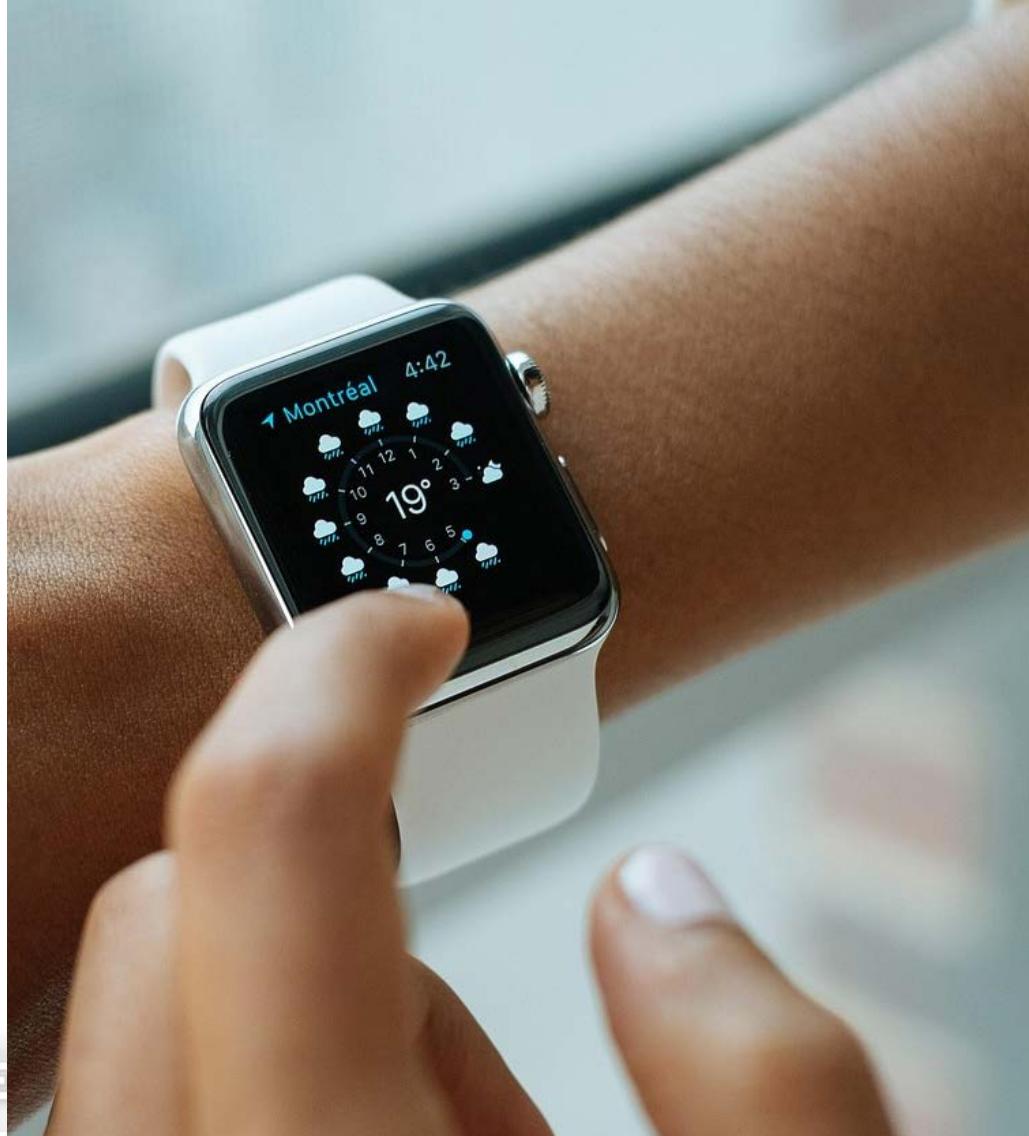
Exercice : IA ou pas IA ?



Une voiture autonome qui adapte sa conduite selon l'environnement.



Exercice : IA ou pas IA ?



Le nombre de pas calculé
par une montre intelligente.

✗ Pas IA

Exercice : IA ou pas IA ?

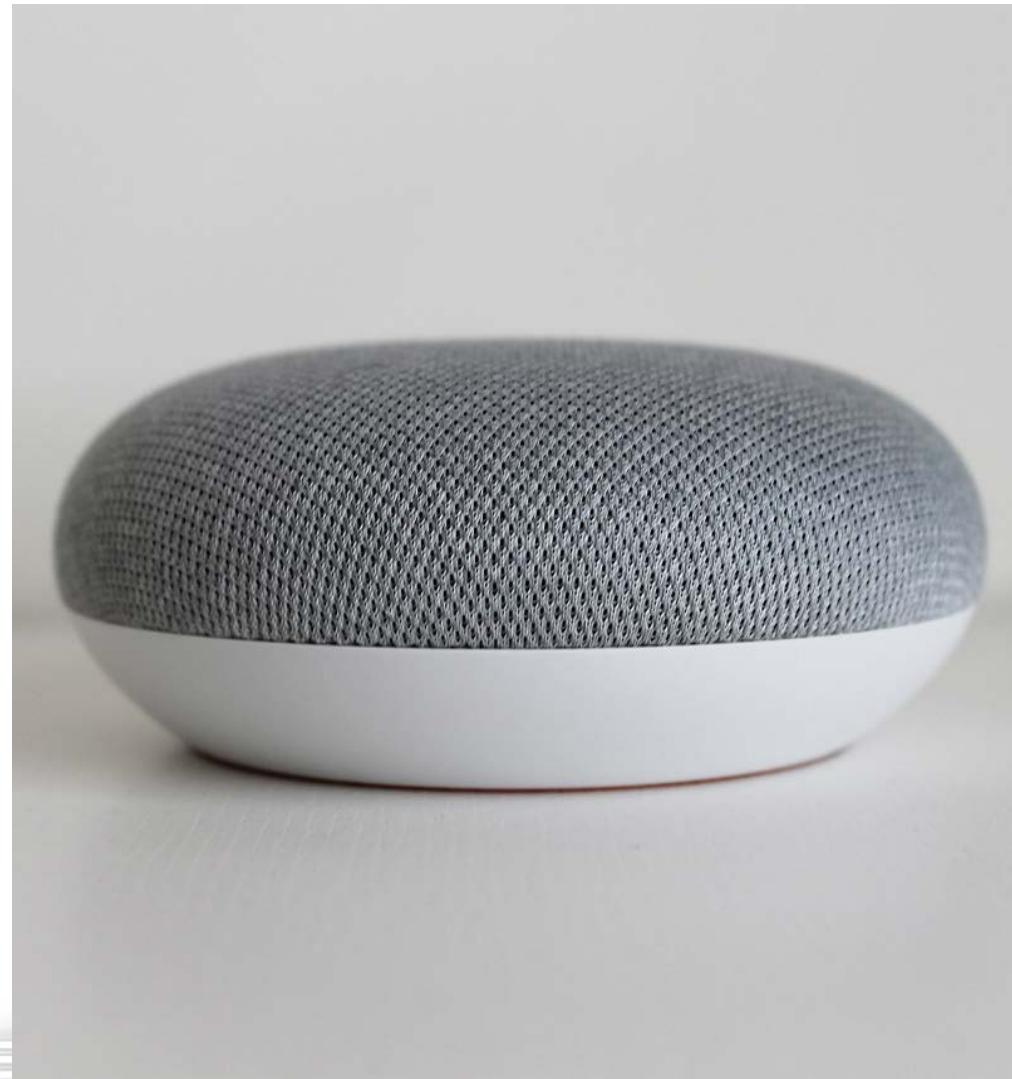


Un message Teams
programmé pour être
envoyé demain matin.

✗ Pas IA



Exercice : IA ou pas IA ?



Un assistant vocal comme
Siri ou Alexa.



IA

Exercice : IA ou pas IA ?



Une plateforme qui recommande des films selon vos visionnements précédents



IA



Ce que nous devons retenir

- ◆ **L'IA n'est pas un objet.**

L'IA sert à accomplir une fonction précise (analyser, comprendre, prédire, etc).

- ◆ **Plusieurs technologies n'utilisent pas d'IA.**

Ils suivent simplement des règles programmées ou des capteurs.

- ◆ **L'IA peut être invisible.**

Elle se cache dans certaines fonctions : recommandations, détection, analyse.



La fenêtre contextuelle

Une notion incontournable pour maîtriser ChatGPT.

Les fenêtres contextuelles de ChatGPT

Capacité de mémoire : Les algorithmes de ChatGPT dispose d'une fenêtre contextuelle limitée

GPT – 5 Instant (sur ChatGPT - gratuit)	GPT – 5 Instant (sur ChatGPT – Plus/business/Teams)	GPT – 5 Instant (sur ChatGPT – Pro)	GPT – 5 Thinking
≈ 7 800 mots ~ 14,6 pages	≈ 15 600 mots ~ 29,3 pages	≈ 62 400 mots ~ 117,1 pages	≈ 95 500 mots ~ 179 pages

Mécanisme de mémoire glissante : Lorsque la capacité maximale est atteinte, le mot le plus ancien est éliminé pour laisser place au nouveau.

Risques : La perte de contextes ou de détails précédents peut impacter la continuité et la cohérence des discussions.

LC

You

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam luctus erat ut mauris gravida, in vehicula magna varius. Pellentesque felis felis, sollicitudin sed lorem eget, facilisis faucibus nisi. Fusce in mi blandit, mattis mi sed, scelerisque urna. Nulla sit amet nulla ac est dictum semper molestie at neque. Fusce finibus ut augue id faucibus. Sed a sapien lorem. In vulputate erat ut dui malesuada, id suscipit velit ultricies. Nunc in magna ullamcorper, dapibus turpis ut, bibendum ligula. Proin convallis vestibulum purus, eleifend dignissim elit aliquet in. Nulla convallis volutpat sem ac eleifend. Morbi ut nisi metus.

**ChatGPT**

Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut lobortis. Mauris dignissim felis at arcu pulvinar, quis sodales magna finibus. Donec bibendum semper lacus eu tincidunt. Quisque luctus semper ante, non pretium leo finibus id. Aenean congue erat sed ex iaculis consequat. Donec iaculis, urna eget euismod scelerisque, enim ipsum dictum diam, eu finibus mi massa eget felis. In faucibus felis non laoreet consectetur. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut lobortis. Mauris dignissim felis at arcu pulvinar, quis sodales magna finibus. Donec bibendum semper lacus eu tincidunt. Quisque luctus semper ante, non pretium leo finibus id. Aenean congue erat sed ex iaculis consequat. Donec iaculis, urna eget euismod scelerisque, enim ipsum dictum diam, eu finibus mi massa eget felis. In faucibus felis non laoreet consectetur.

Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut

Message ChatGPT...



Les fenêtres contextuelles de ChatGPT

Informations prises en compte pour calculer le nombre de mots :

1. Entrées de l'utilisateur

Exemple :

- Fichiers déposés
- Messages envoyés

2. Réponses de ChatGPT :

- Réponses générées, y compris tout code produit

Bien utiliser la fenêtre contextuelle

1. Segmenter les documents volumineux
2. Surveiller les signes de perte de contexte
3. Vérifier les affirmations critiques
4. Redémarrer la conversation au besoin
5. Limiter les digressions



Obtenir des résultats
professionnels avec
ChatGPT

Les instructions personnalisées

Les *instructions personnalisées* permettent d'intégrer des données contextuelles et de spécifier le format de réponse pour l'ensemble des échanges avec ChatGPT.

Personnaliser ChatGPT

Présentez-vous pour obtenir des réponses plus personnalisées. [?](#)

Comment ChatGPT doit-il s'adresser à vous ?

Alias

Que faites-vous dans la vie ?

Enseignant en primaire

Quelle personnalité ChatGPT doit-il adopter ? [?](#) Par défaut [▼](#)

Quel ton ou style ChatGPT doit-il adopter ? [?](#)

Décrire ou sélectionner un style

+ Conversationnel + Plein d'esprit + Franc + Motivant

+ Génération Z + Traditionnel + Visionnaire [?](#)

Avez-vous d'autres informations à fournir à ChatGPT ? [?](#)

Ce compte est utilisé par Forgescom, service aux entreprises du Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean. Il est essentiel que tu conserves chaque information liée à la gestion stratégique, en la segmentant et en l'enregistrant séparément. Assure-toi que chaque donnée concernant nos processus et nos enjeux stratégique est

Activer pour les nouveaux chats [Annuler](#) [Enregistrer](#)

Les instructions personnalisées

Exemples :

- Votre domaine d'expertise (marketing, ressources humaines, technique, etc.).
- Objectifs principaux dans l'utilisation de ChatGPT (gagner du temps, obtenir des idées, générer des documents précis, etc.).
- Longueur des réponses.
- Focus sur la précision des informations ou sur des conseils créatifs.
- Forme de réponse souhaitée (bullet points, paragraphes, plans structurés, etc.).
- Préférences linguistiques (usage ou non de jargon, métaphores, tournures concises, etc.), données spécifiques ou exemples concrets.



Guide d'instructions personnalisées

FORGESCOM Formation aux entreprises et à l'individu Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean

FORGESCOM Formation aux entreprises et à l'individu Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean

Instructions personnalisées
Créez votre double numérique (ou pas) !

Quelles caractéristiques doit avoir le ChatGPT?

1. Format de Réponse: Le format que vous préférez pour les réponses.
o Exemple: Structuré, clair et détaillé.

2. Ton: Le ton qui devrait être utilisé dans la conversation.
o Exemple: Professionnel, engagé.

3. Niveau de Détail: Le degré de détail que vous attendez dans les réponses.
o Exemple: Complet, avec un focus sur l'optimisation des stratégies RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises) actuelles et l'identification de nouvelles opportunités de marché durable.

4. Types de Suggestions: Le genre de suggestions que vous attendez.
o Exemple: Suggestions sur l'amélioration de l'impact social et environnemental des clients, le développement de nouveaux services de conseil et le renforcement de notre positionnement d'expert.

5. Types de Questions: Les types de questions qui peuvent vous être posées pour stimuler votre réflexion.
o Exemple: Questions qui stimulent la réflexion sur l'impact à long terme de nos conseils chez les clients et sur l'évolution des normes de durabilité.

6. Vérifications et Contrôles: Les standards de vérification que vous attendez
o Exemple: Données fiables et vérifiables, notamment sur les indicateurs de performance RSE, les benchmarks sectoriels et les meilleures pratiques internationales.

7. Références de Ressources: L'importance accordée aux sources externes reconnues en RSE et publications académiques sur la performance durable des entreprises.

8. Niveau de Pensée Critique: Le niveau d'analyse critique attendu dans les réponses.
o Exemple: Élevé, avec une analyse critique des stratégies RSE proposées aux clients et des tendances émergentes du marché.

9. Niveau de Créativité: Le niveau de créativité attendu dans les suggestions ou réponses.
o Exemple: Élevé, avec des idées innovantes pour aider nos clients à intégrer la durabilité de manière renouvelable et différenciante.

10. Approche de Résolution de Problèmes: Le type d'approche privilégiée pour résoudre des problèmes.
o Exemple: Stratégique, orientée vers des solutions RSE pragmatiques et mesurables pour nos clients.

11. Sensibilité aux Mots: Le niveau d'impartialité attendu.
o Exemple: Impartial, basé sur des faits et des données fiables.

12. Préférences Linguistiques: Les préférences en matière de langage et de style.
o Exemple: Clair, précis, sans jargon inutile.

Style et ton de base



Professional ▾

- Par défaut
Style équilibré
- Professional** Courtois et précis ✓
- Chaleureux Naturel et engageant
- Spontané Franc et bienveillant
- Décalé Enjoué et imaginatif
- Efficace Concis et clair
- Geek Curieux et enthousiaste
- Cynique Critique et sarcastique

Professional

→ Ton formel, clair et rigoureux.

Chaleureux

→ Ton empathique, accueillant et bienveillant.

Spontané

→ Ton naturel, direct et vivant, donne l'impression d'une conversation improvisée.

Décalé

→ Ton créatif, surprenant et un peu absurdes.

Efficace

→ Ton concis, structuré et orienté vers la solution, sans blabla inutile.

Geek

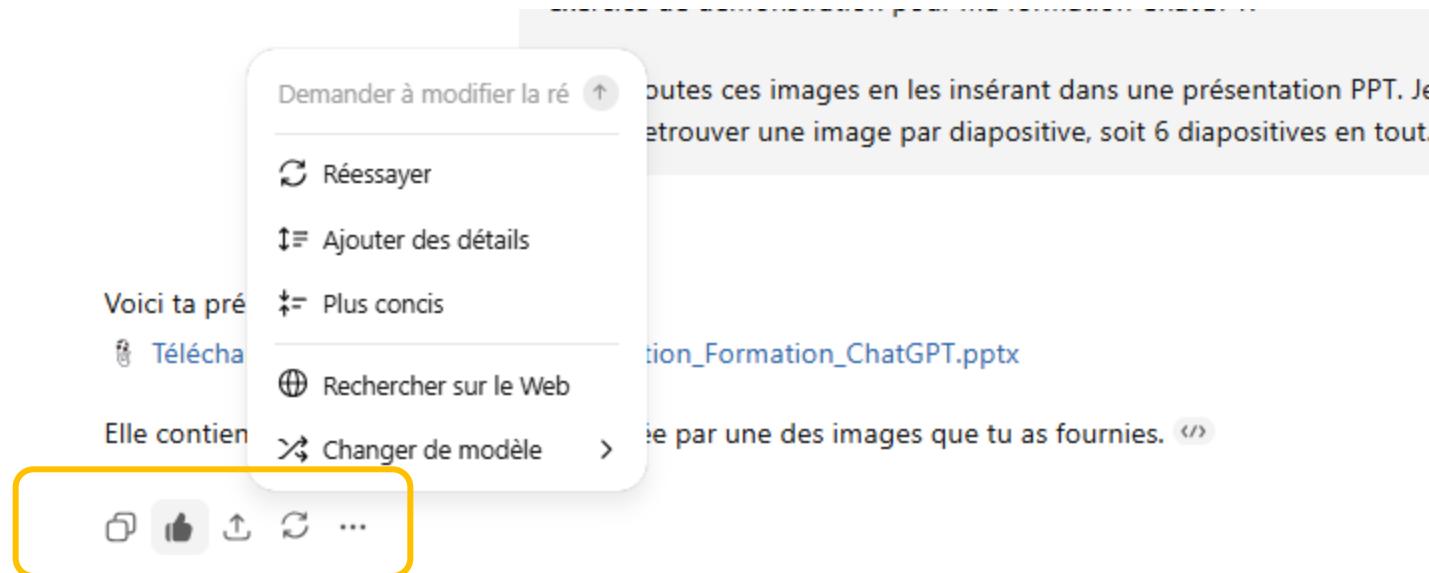
→ Ton passionné, ponctué de références technos, assumé et enthousiaste.

Cynique

→ Ton sarcastique, lucide et parsemé d'ironie.

Pertinence des réponses

OpenAI a intégré une série de fonctionnalités pour améliorer la pertinence des réponses de ChatGPT.



L'option " Partager "

- Créer un lien public ou semi-public de la conversation.
- La personne qui clique sur le lien peut voir la conversation exactement telle qu'elle a été, mais ne peut pas la modifier.
- Facilite la collaboration ou la démonstration.

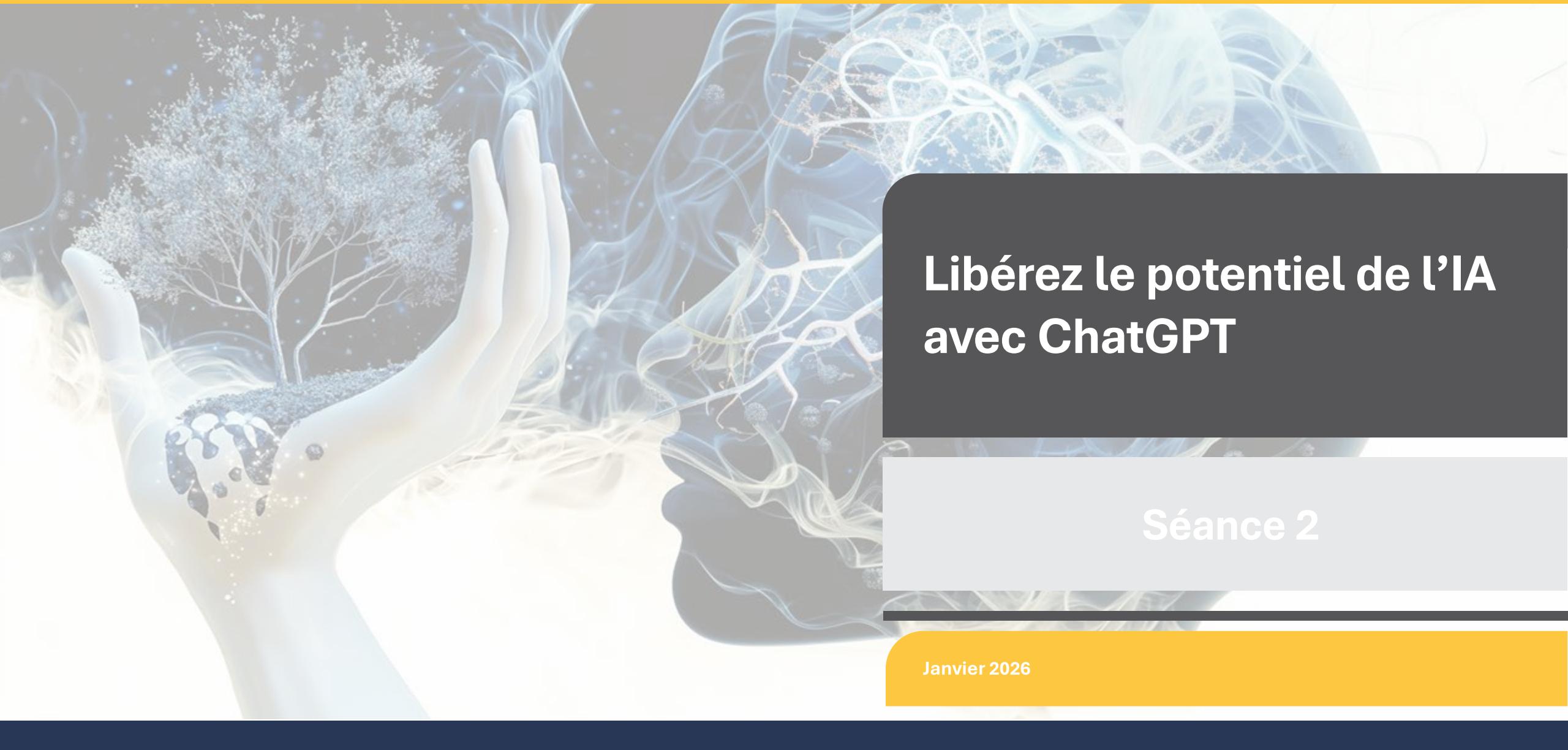


Confidentialité :

Ne partagez jamais de données personnelles sensibles ou d'informations confidentielles via ce lien, car il pourrait être accessible à toute personne qui le reçoit.



Conception de présentations optimisé par l'IA

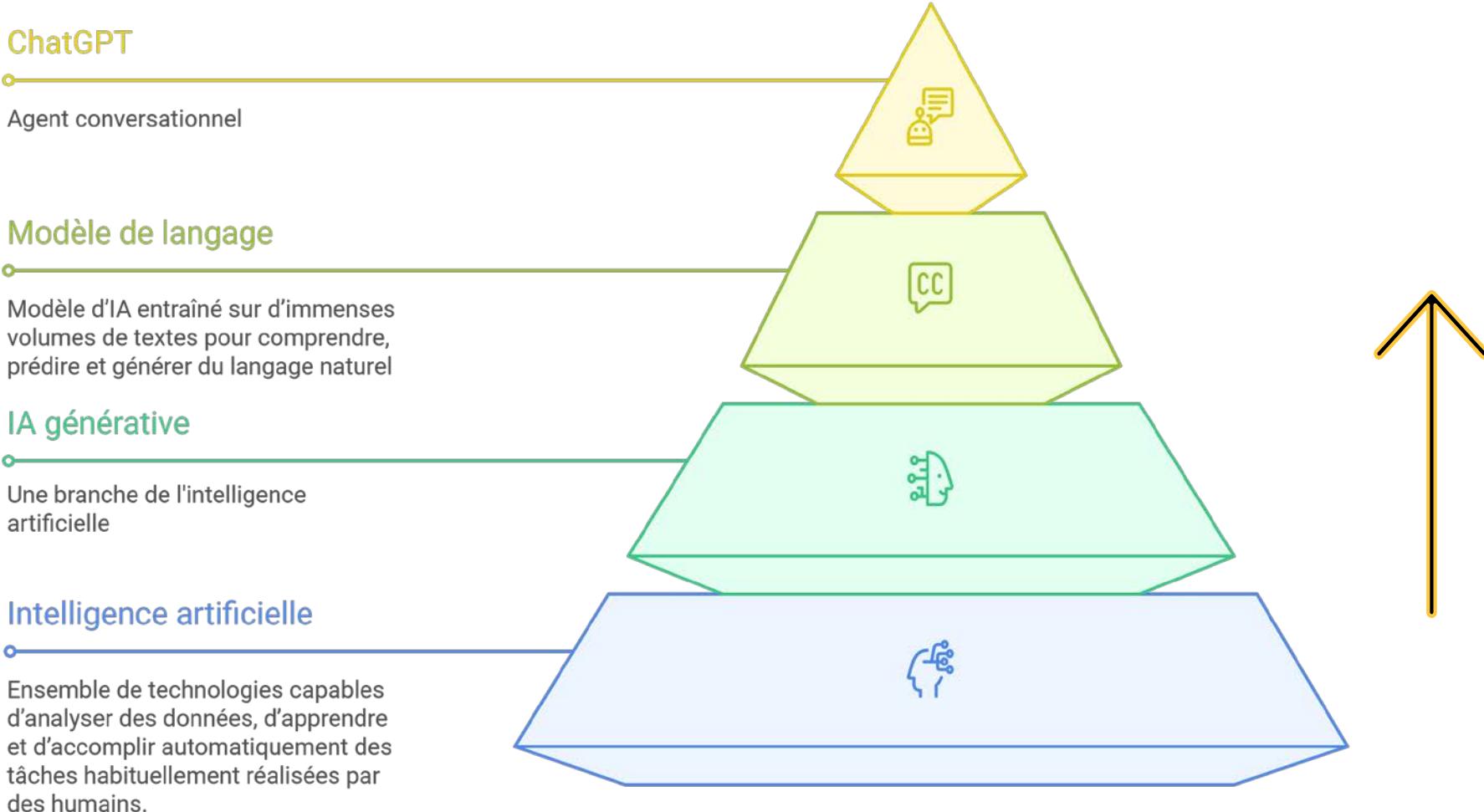


Libérez le potentiel de l'IA avec ChatGPT

Séance 2

Janvier 2026

Résumé



Vocabulaire clé

IA conversationnelle

Systèmes qui interagissent en langage naturel.

Modèle de langage

Un système d'IA entraîné à comprendre et générer du texte.

Entraînement

La phase où le modèle apprend en analysant d'immenses quantités de données.

Données d'entraînement

Les informations utilisées pour apprendre au modèle comment parler, raisonner et générer du contenu.

Modèle multimodal

Un modèle capable de traiter plusieurs types de données.

Prompt

Ensemble de mots ou de phrases qui fournissent des indications à une intelligence artificielle.

Le prompting auto-référentiel : la technique #1

La phrase magique à ajouter à la fin de tout prompt complexe :

«Pose-moi d'abord les questions nécessaires pour affiner ta réponse. »



SANS cette phrase

ChatGPT assume les détails et comble les lacunes avec du contenu générique qui « sonne bien » mais manque de substance.



AVEC cette phrase

ChatGPT pose 5 à 15 questions de clarification qui révèlent des considérations auxquelles vous n'aviez pas pensé.





Exercice Se laisser guider

Écrire un prompt simple et le terminer par :
« Pose-moi d'abord les questions nécessaires
pour affiner ta réponse »

Exemple : Rédiger un article, planifier un événement,
formuler une réponse à un courriel, créer une publication
pour les médias sociaux.

Reconnaitre du contenu généré par l'IA

Les textes et les images





IA

Il s'agit d'une image générée par intelligence artificielle du président américain Donald Trump. Elle est principalement reconnaissable grâce à la déformation des doigts.

Source : X



IA

En janvier 2025, des incendies dévastateurs ont ravagé le sud de la Californie. Toutefois, un examen attentif révèle que cette image est générée par intelligence artificielle. L'indice le plus évident se trouve dans le célèbre panneau : « Holllywood » est écrit avec trois « L » au lieu de deux.

Source : X



RÉELLE

Cette photo montre la véritable destruction survenue à Hatay, en Turquie, après le séisme de 2023. Plusieurs entrepreneurs ont été poursuivis en justice pour des défauts de construction.

Droits d'auteur : DHA/AFP



RÉELLE

Ce bébé wombat de cinq mois s'appelle Wilbur. Non seulement il est très mignon, mais il n'a pas été généré par une intelligence artificielle.

Droits d'auteur : Cover-images / IMAGO



IA

Cette photo étrange est devenue virale lors de la visite d'État de Xi en Russie en 2023, mais elle n'est pas authentique. Il s'agit d'une image générée par intelligence artificielle, que l'on peut démasquer en l'examinant de plus près : oreilles déformées, chaussure géante et mains fusionnées.

Source : X



RÉELLE

Incroyable, mais cette photo est bien réelle. L'activiste suédoise Greta Thunberg a un sosie sur une photo vieille de 127 ans représentant une jeune fille au Canada.

Une recherche d'image inversée mène aux archives de l'Université de Washington, qui détient l'image originale.

Source : domaine public (gemeinfrei)



angelcakes.dubai
Notice sur l'IA

...



angelcakes.dubai
Notice sur l'IA

...



Cette photo générée par IA des vedettes du film « Maman, j'ai raté l'avion » a cumulé des millions de mentions « J'aime » sur Instagram en décembre dernier.

La viralité de cette image met en lumière plusieurs constats liés aux contenus générés par l'IA qui saturent de plus en plus nos fils de réseaux sociaux.

Source : [Radio-Canada](#)

La société mère de Facebook, Meta, a récemment bloqué le partage d'articles en provenance de faux médias locaux créés à l'aide de l'intelligence artificielle (IA), notamment « Le Journal de Sherbrooke » et « Montréal Minute ».



mercredi, novembre 5, 2025

Le Journal de Sherbrooke

ACTUALITÉS ▾ CULTUREL ▾ SPORTS POLITIQUE AFFAIRES SCIENCE STYLE DE VIE ▾ Q

À LA UNE RECOMMANDÉE



Politique Kibonge battu, tête haute


Politique Kibonge battu, tête haute


Actualité locale Semaine de la radio


Art & spectacles Europa Super Circus débarque à Sherbrooke


Politique Bibeau gagne à Sherbrooke


Actualité locale À l'heure des promesses électorales, les sans-abris de Sherbrooke attendent toujours


Politique

Images



Mains / doigts bizarres

Trop longs, trop nombreux, tordus

Arrière-plan incohérent

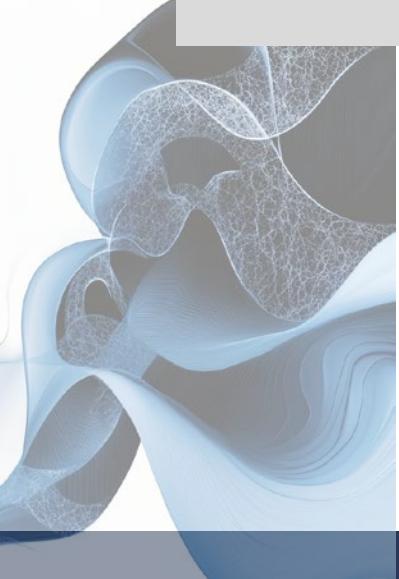
Objets fondus, flous, ou éléments qui n'ont pas de logique spatiale.

Texte dans l'image

Les IA peinent à générer des mots lisibles : le texte est souvent erroné ou déformé.

Surdétail ou flou excessif

L'image semble trop parfaite ou plastifiée/floue sur certaines zones.





Selon vous, avons-nous
des droits d'auteur sur
une image générée par
l'IA ?



Vidéos générées par l'IA

Ce que l'IA vidéo peut faire

- Créer des vidéos courtes à partir d'un texte descriptif
- Faire bouger un personnage ou un objet à partir d'une image
- Transformer un script en vidéo avec narration
- Animer un visage (lipsync, avatar parlant)



Cas réel : François Lambert offre son image à Sora 2



François Lambert explique qu'il a accepté de prêter son image à Sora 2 comme un « risque calculé », un geste assumé d'entrepreneur pour se démarquer.

Plus de 3000 vidéos le mettant en scène dans toutes les situations possibles et imaginables sont apparues.



VRAI ou **FAUX?**



L'IA générative crée du contenu original en s'inspirant des données d'entraînement.

VRAI



- Contrairement à une idée reçue, l'IA générative ne fait pas de copier-coller de contenu existant.
- L'IA génère du texte en fonction des probabilités apprises à partir de grandes quantités de données, créant ainsi du contenu original.

VRAI OU FAUX?

Le contenu
généré par l'IA
n'est pas toujours
exact et doit être
vérifié.

VRAI



- L'IA peut générer des réponses convaincantes, mais cela ne garantit pas l'exactitude des informations.
- Les IA s'appuient sur des données préexistantes et des modèles probabilistes, ce qui peut induire des erreurs factuelles.
- Les informations fournies peuvent parfois être obsolètes ou inexactes.
- Il est important de vérifier les faits et de ne pas se fier uniquement aux réponses de l'IA, notamment dans des contextes critiques.

VRAI ou FAUX?

L'IA générative peut contenir des biais liés aux données utilisées pour son entraînement.

VRAI

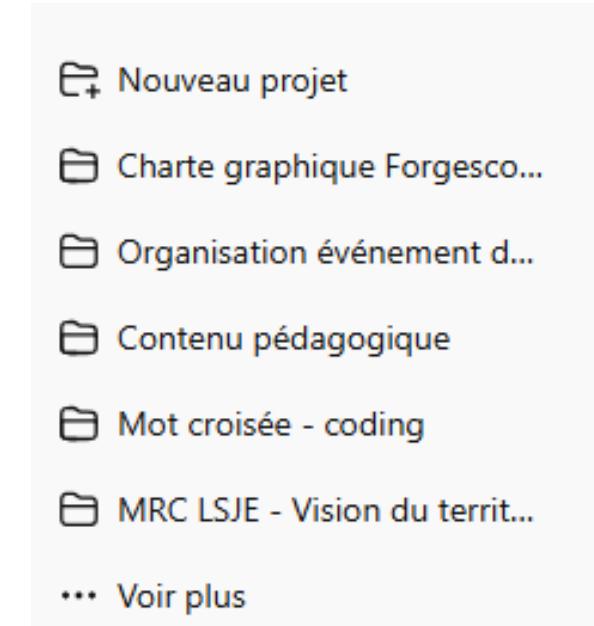


- L'IA générative est sujette à des biais, principalement issus des données d'entraînement.
- Cela peut conduire à des réponses déséquilibrées, manquant de diversité culturelle, de genre ou d'orientation sexuelle.
- Il est important d'identifier et de corriger ces biais pour éviter les représentations inéquitables dans les résultats de l'IA.

Les projets dans ChatGPT

Organisez des conversations, des fichiers, des réglages personnalisés et des ressources au même endroit pour un objectif ou une tâche spécifique

- **Contexte persistant** : ChatGPT se souvient de ce que tu lui as dit à l'intérieur du projet.
- **Personnalisation du comportement du modèle** (ex. : « Tu es un assistant qui rédige pour une OSBL du secteur culturel »).
- **Fichiers attachés** : tu peux ajouter plusieurs fichiers au projet (PDF, CSV, etc.).
- **Exploration de fichiers avec les outils intégrés** (interprétation de données, résumés, génération de contenu, etc.).



-  Nouveau projet
-  Charte graphique Forgesco...
-  Organisation événement d...
-  Contenu pédagogique
-  Mot croisée - coding
-  MRC LSJE - Vision du territ...

... Voir plus

Exercice - Structurer un projet

1. Créez un nouveau Projet dans ChatGPT (ex: “Stratégie marketing”.)
2. Ajoutez 1 document (public ou non confidentiel)
3. Ajoutez une *Instruction personnalisée* dans le projet

Ex : Dans ce projet, tu agis comme un expert en stratégie marketing.

Ta mission est de me fournir systématiquement, pour chaque réponse un résumé de 3 à 5 idées clés et des recommandations concrètes adaptées à ce rôle. Tu devras toujours te baser sur la charte graphique.



Canevas

Une approche visuelle pour structurer vos idées avec l'IA.



Exercice pratique

1. Prenez un texte ou un courriel que vous avez écrit ou lu récemment
2. Copiez-collez-le dans ChatGPT
3. Utilisez l'outil Canevas.
4. Retravaillez ce texte en :
 - changeant le niveau de lecture,
 - ajustant la longueur,
 - demandant des suggestions de modifications.
5. Appliquez la touche finale.

Exploration du mode vocal – Parler avec l'IA

Qu'est-ce que c'est ?

- Permet de **parler directement à l'IA** et d'obtenir des réponses à voix haute.
- Transforme ChatGPT en **assistant interactif et conversationnel**.



Exemples d'utilisation

Rétroaction instantanée

Vous présentez votre pitch pendant 1 min, puis ChatGPT commente sur le ton, la clarté ou la structure du discours.

Simulation d'entrevue d'embauche

Vous agissez comme candidat, et ChatGPT comme recruteur. Il évalue la qualité de vos réponses en direct.

Débrief d'une rencontre ou d'un projet

ChatGPT transforme un résumé parlé en note claire et hiérarchisée.

Déblocage créatif

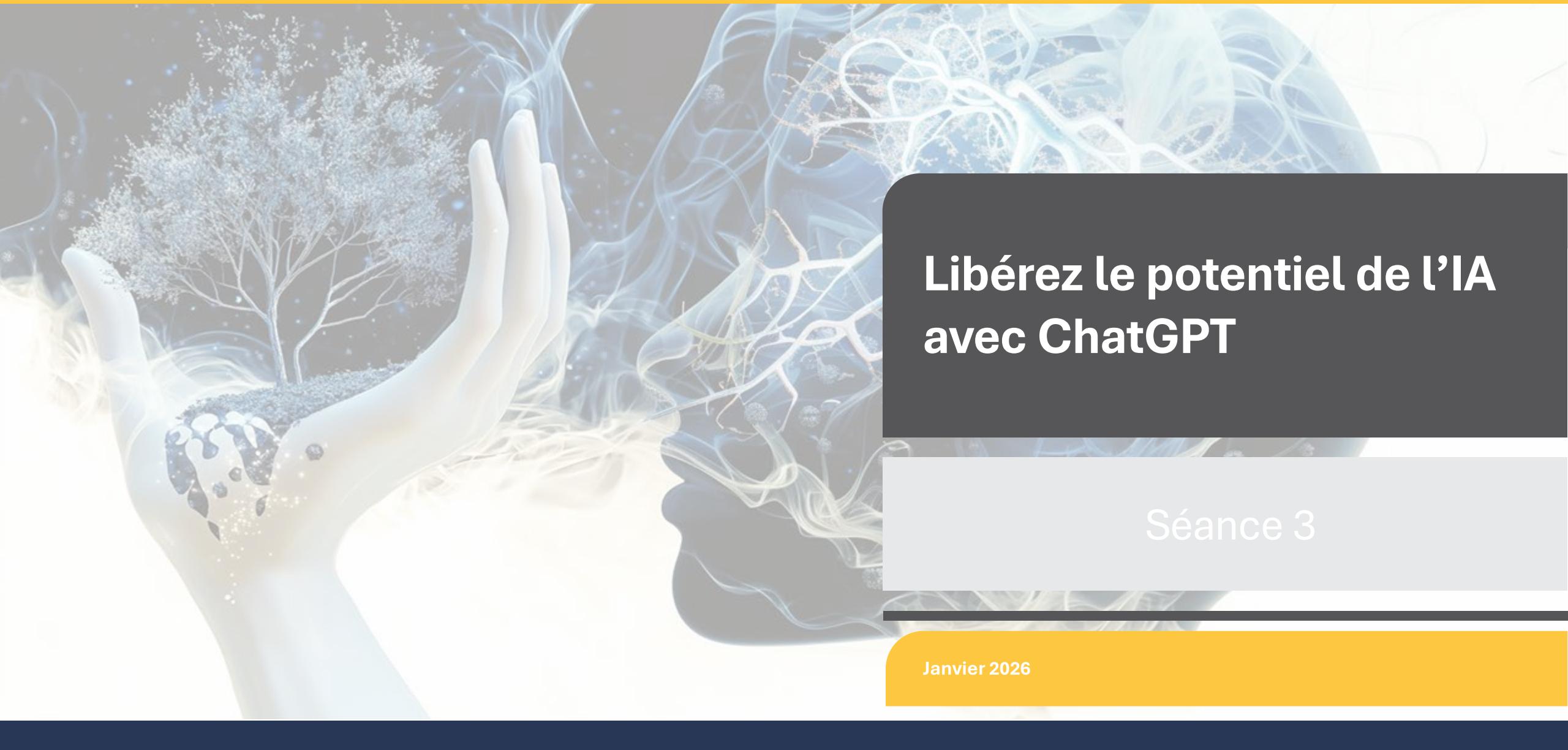
Vous exprimez vos idées à voix haute sans structure claire, puis ChatGPT vous aide à les organiser.



Générer des contenus visuels en quelques secondes

*GM&K! - 3 1', ø+

' ū120 2t %!# ū01#



Libérez le potentiel de l'IA avec ChatGPT

Séance 3

Janvier 2026

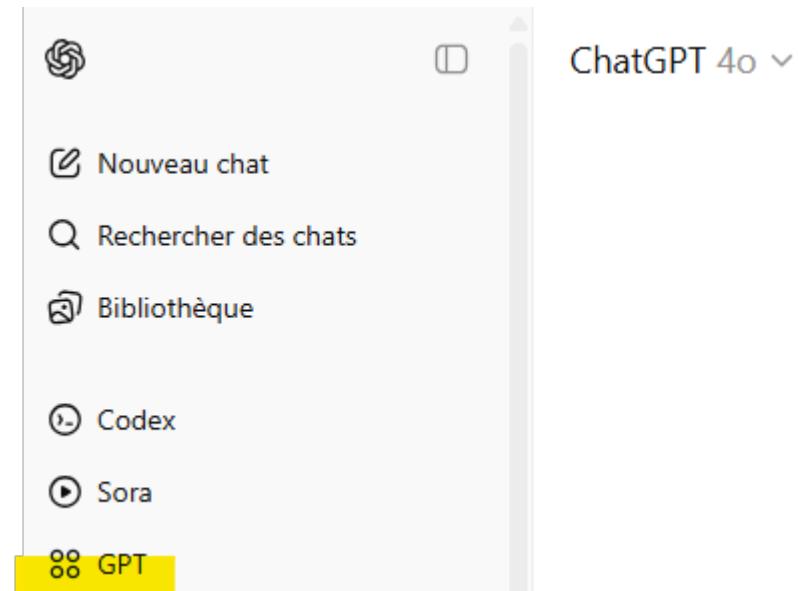
ChatGPT n'a pas de chapeau de
responsable : c'est le vôtre. :-)



Introduction aux GPTs

Qu'est-ce qu'un GPT ?

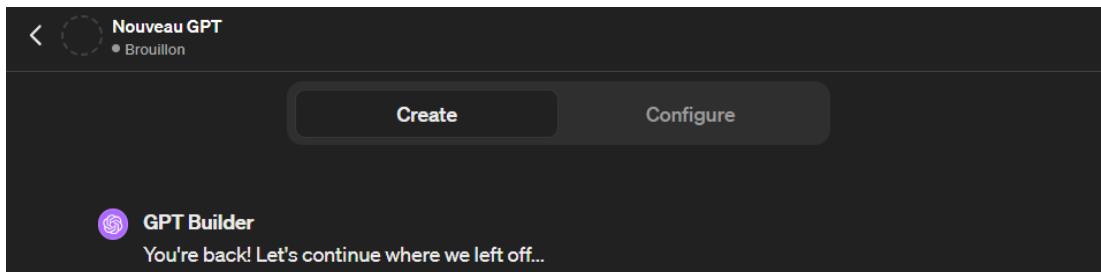
Les GPTs sur ChatGPT sont des agents personnalisés qui peuvent être adaptées pour répondre à des besoins spécifiques. Ils sont configurés pour accomplir des tâches spécifiques.



Utiliser les GPTS

1. Crée ton propre GPT (compte payant)

Se laisser guider par l'assistant



2. Utiliser la galerie de modèle (Gratuit)

The screenshot shows the GPT Model Gallery interface with a light theme. At the top, there's a search bar with the placeholder "Rechercher dans les GPT" and a navigation bar with categories: "Les plus populaires", "DALL-E", "Rédaction", "Productivité", "Recherche et analyses" (highlighted with a grey border), "Programmation", and "Éducatif". Below the navigation is a "Voir plus" button. The main content area features a section titled "Research & Analysis" with the sub-instruction "Find, evaluate, interpret, and visualize information". It lists six models: 1. Scholar GPT (by community builder), 2. AskYourPDF Research Assistant (by community builder), 3. GPT Plus (by community builder), 4. Consensus (by consensus.app), 5. Finance & Economics - Stock, Crypto, Trade, Invest (by finilm.ms), and 6. Wolfram (by wolfram.com). Each model has a small icon, a name, a brief description, and a "Par" (by) link.



Démonstration

GPT personnalisé

Mise en garde sur les GPTS de la galerie

- Un GPT public peut être configuré avec des **instructions invisibles** (dans ses “instructions de base”).
- Ces instructions peuvent orienter les réponses.
- Rien ne garantit la **fiabilité** du contenu des GPT publics : leur créateur n'est pas forcément expert.





Défi découverte

Choisissez un GPT (ou 2) qui vous intrigue et testez-le pendant quelques minutes, puis répondez aux questions suivantes :

1. Quel GPT as-tu choisi ?
2. À quoi sert-il ?
3. Comment pourrait-il être utile au quotidien ?

Exemples d'utilisations recommandées

Les GPTs publics :

- Pour des idées de contenu, titres, scripts, listes d'activités, ou pour stimuler la créativité.

Exemple : Un GPT qui t'aide à générer 10 idées de titres pour une présentation

- Pour résumer des articles ou documents accessibles publiquement.
- Pour apprendre à rédiger des prompts efficaces, explorer des styles ou formats.

Cas d'usage :
La résolution de
problèmes avec
ChatGPT



Étape 1

1. Définir clairement le problème

→ Posez une question précise



Comment améliorer mon site web ?



*Je veux augmenter le taux de conversion de
mon site e-commerce de 2 % à 5 % en trois
mois sans augmenter le budget marketing.
Quelles actions concrètes puis-je envisager ?*



Étape 2

2. Décomposer le problème en sous problème

→ Identifier les parties distinctes du problème.

Exemple :

Problème global : Réduire le temps de traitement des commandes.

Sous-problèmes :

- *Optimiser le processus de préparation des commandes.*
- *Réduire les erreurs de saisie.*
- *Améliorer la communication entre les équipes.*



Étape 3

3. Vérifier et ajuster

→ Ne pas s'arrêter à la première réponse, l'art est de creuser, préciser, enrichir.

Comment renchérir ?

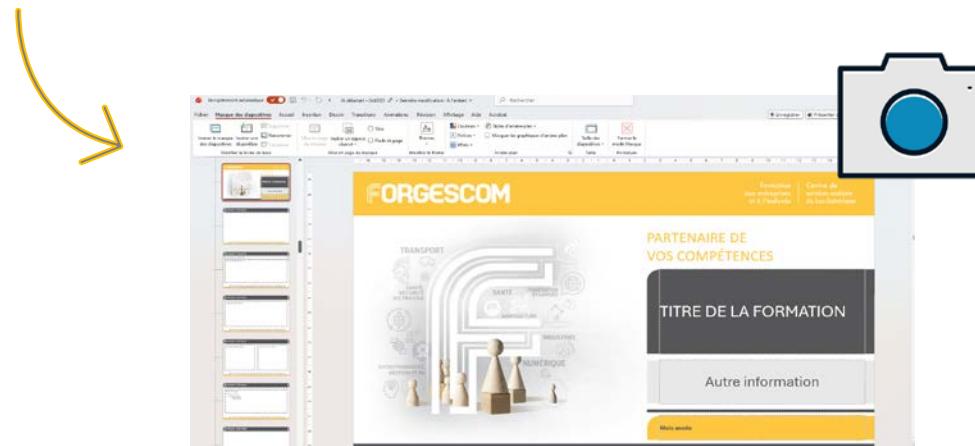
1. Demander des détails → étapes, explications, méthodes.
2. Donner plus de contexte → situation, ressources, contraintes.
3. Préciser le format → liste, tableau, plan d'action.
4. Demander des alternatives → options avec avantages/inconvénients.
5. Ajouter des critères précis → budget, temps, faisabilité

Astuce – Assistance logicielle

Utilisez des captures d'écran



« Voici une capture d'écran de mon masque des diapositives dans PPT. Peux-tu m'indiquer comment modifier cette zone de texte pour qu'elle s'applique partout ? »



Astuce pour clarifier une demande

Ajouter « Propose moi 3 façons de comprendre ma demande. »
à la fin d'un prompt



Exercice pratique :

1. Choisissez un besoin concret (Publication pour les médias sociaux, rédaction d'un courriel, déroulement d'un évènement, etc.)
2. Rédigez un prompt simple puis ajoutez la consigne ci-dessus à la fin.
3. Analysez la réponse de ChatGPT
4. Poursuivez avec l'option choisie – Demandez à ChatGPT de développer l'option de votre choix en précisant.

Astuce pour clarifier une demande

Exemple pour améliorer un courriel

Demande initiale :

« Aide-moi à améliorer ce courriel. »

Avec l'astuce :

« Aide-moi à améliorer ce courriel. Propose-moi d'abord 3 façons de comprendre ma demande.»

Interprétations possibles :

1. Tu veux un ton plus professionnel.
2. Tu veux le rendre plus court et clair.
3. Tu veux corriger grammaire, structure et cohérence.

→ L'utilisateur choisit l'option 1, 2 ou 3 → ChatGPT répond exactement dans cette direction.



Fonction mémoire

Gardez le fil de vos interactions avec
ChatGPT.

Exercice

Exercice :

1. Commencez une nouvelle discussion.
2. Posez ces questions :
 - « ChatGPT, qu'as-tu sauvegardé en mémoire sur moi ? »
3. Analysons ensemble :
 - Qu'est-ce qui est exact ?
 - Qu'est-ce qui est incomplet ou faux ?
 - Que pourrait-il mieux retenir ?

La fonction mémoire : quelle utilité ?

Rédaction assistée : ChatGPT peut se souvenir de votre style d'écriture, de votre ton et de vos préférences en matière de formatage pour vous aider à rédiger des articles, des courriels, des scripts, etc.

Brainstorming : En se souvenant de vos idées et de vos objectifs, ChatGPT peut vous aider à explorer de nouvelles pistes et à développer des concepts créatifs.

Personnalisation de contenu : ChatGPT peut adapter le contenu généré en fonction de vos centres d'intérêt, de vos connaissances et de vos préférences.

La gestion de la mémoire

- Si vous souhaitez que ChatGPT oublie une information, vous pouvez le supprimer des mémoires spécifiques dans les paramètres.
- Supprimer une conversation n'efface pas les souvenirs qui y sont associés. Vous devez supprimer la mémoire elle-même.

Mémoire ⓘ Gérer

Faire référence aux éléments mémorisés Autoriser ChatGPT à enregistrer et à utiliser les éléments mémorisés pour répondre.

ChatGPT peut utiliser la mémoire pour personnaliser les requêtes envoyées à des moteurs de recherche comme Bing. [En savoir plus](#)

Mode enregistrement ⓘ

Faire référence à l'historique des enregistrements Donnez à ChatGPT la possibilité de faire référence à toutes les notes et transcriptions d'enregistrement pour répondre.

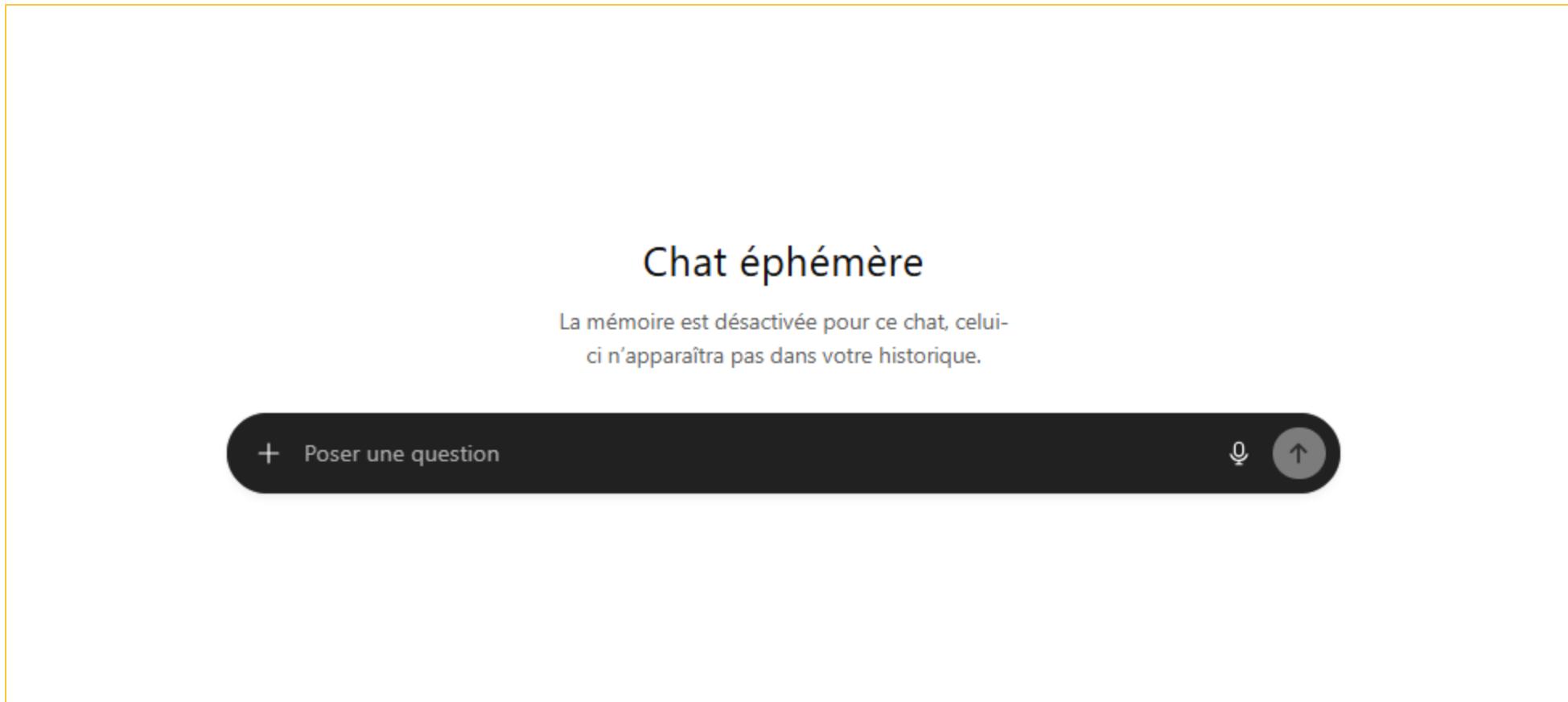
La gestion de la mémoire

- Vous pouvez demander explicitement à ChatGPT de se souvenir d'un élément spécifique en utilisant des phrases comme "Souviens-toi que je suis végétarien lorsque tu me recommandes une recette".
- Pour vérifier ce dont ChatGPT se souvient, il suffit de lui demander "De quoi te souviens-tu à mon sujet ?" ou d'aller vérifier dans les paramètres.
- Si vous souhaitez que ChatGPT oublie une information, vous pouvez le lui dire directement ou supprimer des mémoires spécifiques dans les paramètres.
- Désactiver la fonction « Mémoire » ne supprime pas les informations mémorisées.
- Supprimer une conversation n'efface pas les souvenirs qui y sont associés. Vous devez supprimer la mémoire elle-même.

Bonnes pratiques pour utiliser la fonction mémoire

- **Soyez explicite** : Indiquez clairement à ChatGPT ce que vous souhaitez qu'il mémorise.
- **Gérez la mémoire** : Consultez régulièrement les informations mémorisées par ChatGPT et supprimez les éléments inutiles ou sensibles.
- **Tenez compte des limites** : La fonction "Memory" a une capacité limitée. Évitez de surcharger la mémoire avec des informations inutiles.
- **Engagez-vous activement** : Plus vous interagissez avec ChatGPT et utilisez la fonction "Memory", plus le modèle apprendra à vous connaître et à s'adapter à vos besoins.

Conversation éphémère



Une **conversation éphémère** est une session **temporaire et non sauvegardée** entre toi et ChatGPT.

VRAI OU FAUX?

Une requête envoyée à ChatGPT consomme plus d'énergie qu'une simple recherche Google.

VRAI



Les modèles d'IA sont beaucoup plus lourds que les moteurs de recherche : ils mobilisent des calculs plus puissants à chaque requête.

Résultat : une seule réponse de ChatGPT demande davantage de calcul, et donc plus d'énergie, qu'une recherche Google classique.

VRAI OU FAUX?



Deux utilisateurs qui utilisent exactement le même prompt obtiendront toujours deux images identiques.

FAUX



Les générateurs d'images fonctionnent de manière probabiliste.

Même prompt = images différentes, car chaque génération démarre avec une légère part d'aléatoire qui produit une variation unique.

VRAI OU FAUX?

Par défaut, rien n'est partagé sur ChatGPT. L'accès à vos données dépend toujours des autorisations que vous choisissez d'accorder.

VRAI



ChatGPT ne voit que ce que vous lui donnez.

Sans connecteur (Outlook, OneDrive...), il n'a aucun accès automatique à vos fichiers, courriels ou informations personnelles.



IA et sécurité des renseignements personnels

« La cybersécurité est un ensemble de processus, de bonnes pratiques et de solutions technologiques qui vous aident à protéger les systèmes, les données et les réseaux contre les attaques numériques. »

— Microsoft, [Qu'est-ce que la cybersécurité ?](#)

Qu'est-ce qu'un renseignement personnel?

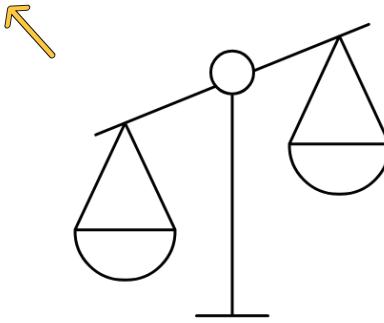
Selon vous, qu'est-ce qu'un renseignement personnel ?

Définition : Les renseignements personnels sont ceux qui portent sur une personne physique et permettent de l'identifier.

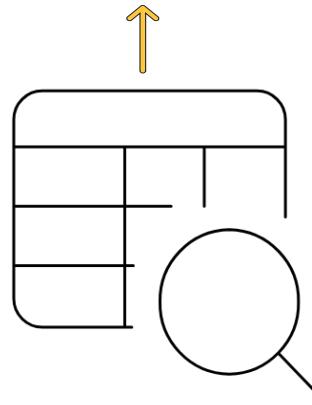
Exemples : Nom complet, adresse, numéro de téléphone, numéro d'assurance sociale, numéro de carte bancaire, date de naissance, informations médicales, etc.

Ce que l'IA change pour notre sécurité en ligne

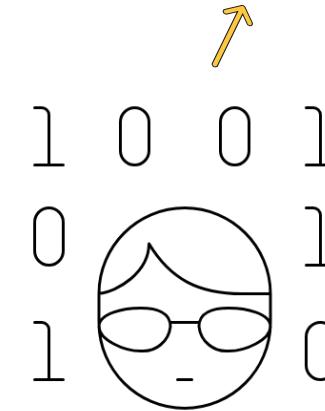
Est-ce que je partage des renseignements personnels ?



Comment mes conversations sont utilisées par OpenAI ?



Et si le prochain courriel frauduleux était écrit par une IA ?



Conformité réglementaire

1

Utilisation des données

2

Techniques de fraude

3



Conformité réglementaire

Avec la Loi 25, chaque traitement de renseignements personnels doit être justifié, encadré et documenté, ce qui place la transparence et la sécurité au cœur de toutes les pratiques numériques.

- La Loi 25 exige de savoir exactement quelles données sont utilisées, par qui et pour quoi, ce qui touche directement les outils d'IA.
- Beaucoup d'IA fonctionnent avec des serveurs hors Québec/Canada, ce qui active l'obligation d'évaluer les risques (ÉFVP).

Utilisation des données

🔒 Ce que dit OpenAI

1. Données saisies par les utilisateurs

- OpenAI peut collecter les informations saisies dans ChatGPT

2. À quoi servent ces données

- Améliorer les modèles et les performances
- Déetecter les usages abusifs ou frauduleux

3. Entraînement des modèles

- Les données peuvent être utilisées pour l'entraînement
- Les utilisateurs peuvent limiter ou désactiver l'utilisation de leurs données à des fins d'entraînement



Confidentialité des données sur ChatGPT

L Organisé par louisdeloin
6 min de lecture

6 il y a minutes 1

Depuis son lancement, ChatGPT a suscité de nombreuses préoccupations concernant la confidentialité des données personnelles des utilisateurs. OpenAI, l'entreprise derrière cet outil d'intelligence artificielle, affirme être engagée dans la protection des données, mais des experts en IA et des régulations comme le RGPD et la loi 25 au Québec soulèvent des questions sur la transparence et la sécurité des pratiques de l'entreprise. Ce débat inclut des inquiétudes sur l'utilisation des données pour l'entraînement des modèles, la propriété des données générées, et les bonnes pratiques à adopter pour

| Introduction
Engagements d'OpenAI en confidentialité
Inquiétudes des experts IA
Loi 25 et ChatGPT
Bonnes pratiques de confidentialité
Propriété des données utilisateurs

<https://www.perplexity.ai/page/Confidentialit-des-donnes-QUVL3pNCThCJAqyMsKm4.w>

Que veut-on dire par " Amélioration du modèle/entraînement " ?

- **Améliorer la compréhension du contexte et des instructions.**

→ Voir comment le modèle interprète tes demandes complexes et où il se trompe.

- **Enrichir la base de connaissances comportementales.**

→ Repérer que quand tu dis « résume-moi ça », tu veux un résumé synthétique, pas mot pour mot.

- **Corriger les biais, erreurs et hallucinations.**

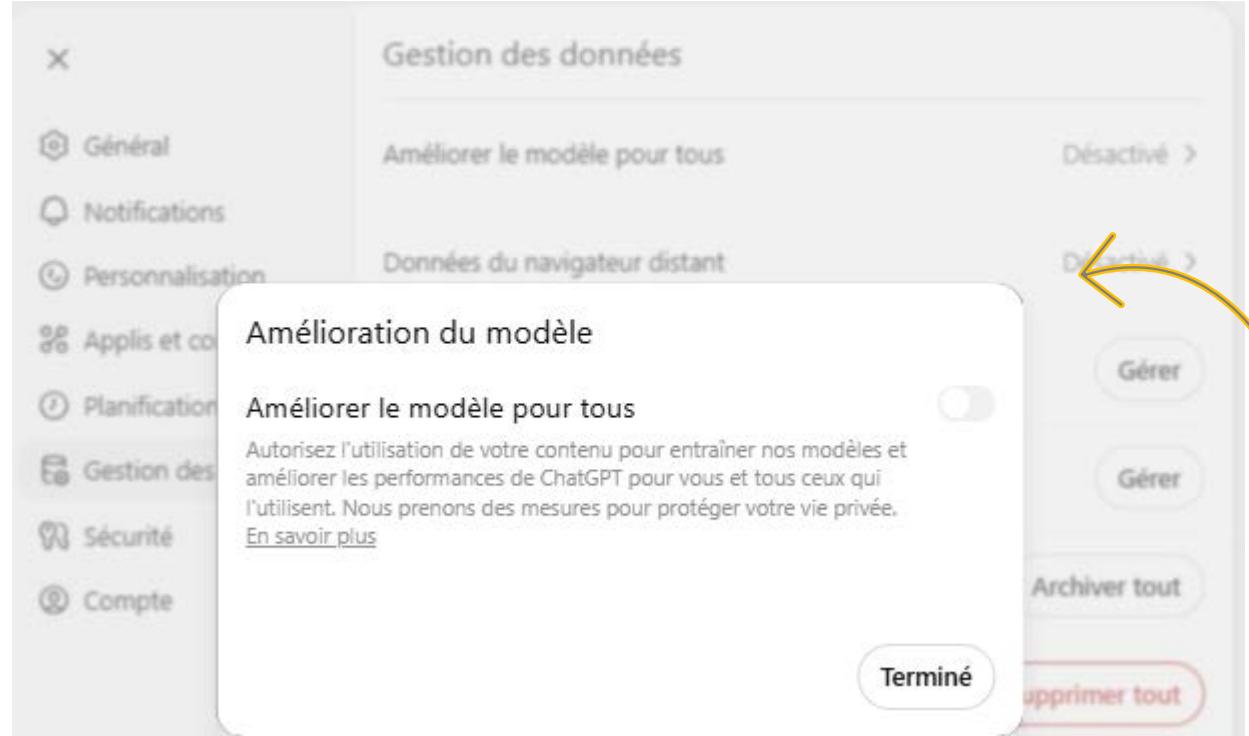
→ Si le modèle donne une fausse info souvent dans un même type de contexte, les équipes peuvent le repérer.

- **Mieux ajuster le ton et la clarté.**

→ Identifier ce qui rend une réponse trop rigide ou au contraire trop familière.



Activer ou désactiver l'option



Comment ChatGPT utilise vos données ?

Lorsque l'amélioration du modèle est activée, OpenAI peut utiliser une partie des conversations pour entraîner et affiner les modèles futurs.

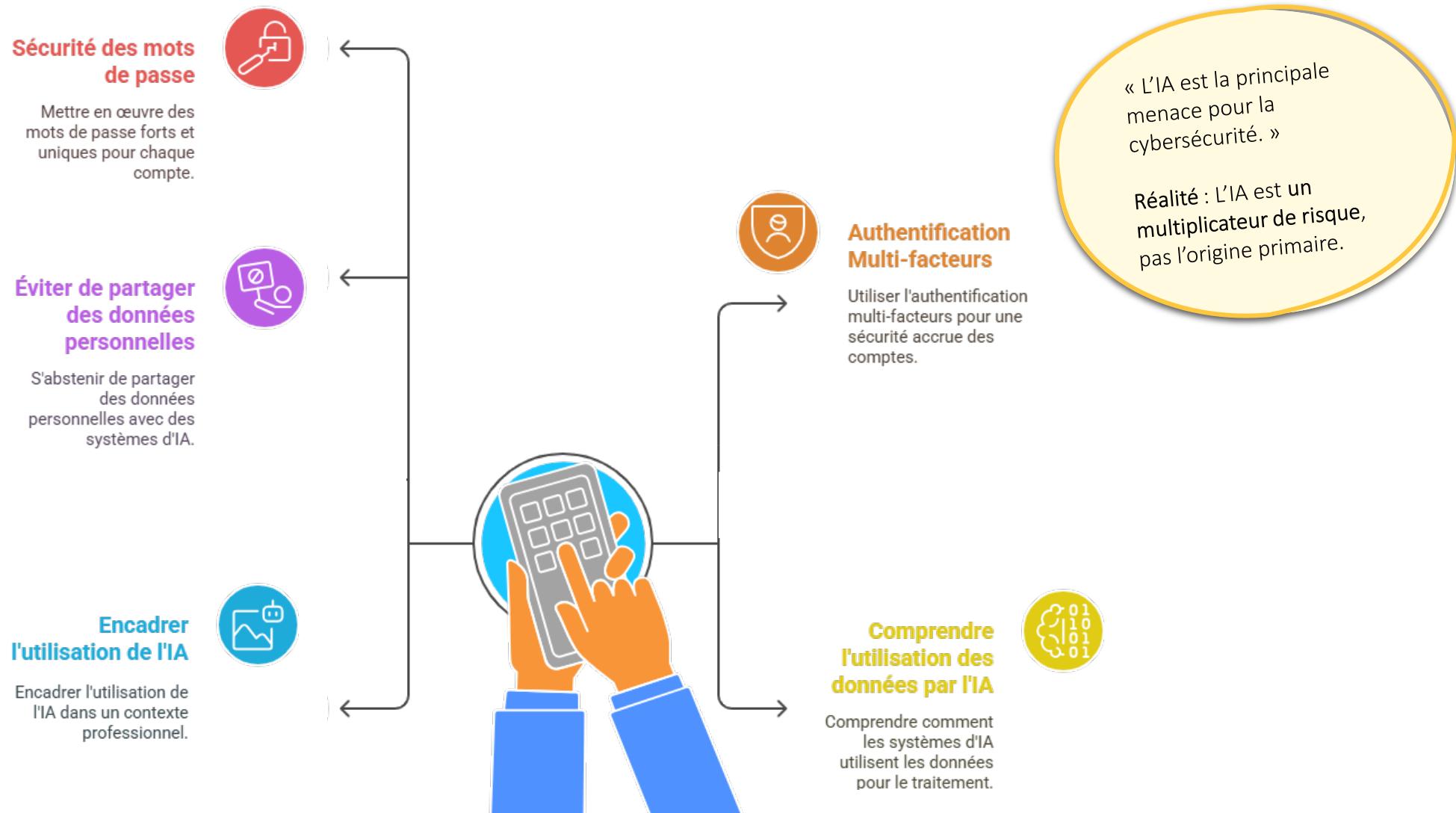
En bref, les échanges peuvent être relus (en partie, et souvent de façon anonymisée) par des systèmes automatiques et parfois des humains.



Ce que ChatGPT peut savoir avec vos photos | Décrypteurs



Bonnes pratiques - Utiliser l'IA sans négliger sa sécurité



Exercice - Renseignements personnels

Prompt original sensible :

“Aide-moi à écrire un email à mon client Marie Dupont pour lui rappeler le paiement de sa facture 12345 en retard”

Alternative :

“Aide-moi à rédiger un email professionnel pour rappeler un paiement en retard à un client fictif.”

Prompt sensible :

« Rédige un avenant au contrat contenu dans ce PDF pour le client *Hydro-Québec*, en mettant à jour la clause de paiement. »

Alternative :

« Rédige un avenant type pour un contrat client fictif, mettant à jour une clause de paiement standard. »

Conversations de groupe



Démarrer une conversation de groupe à partir de cette conversation

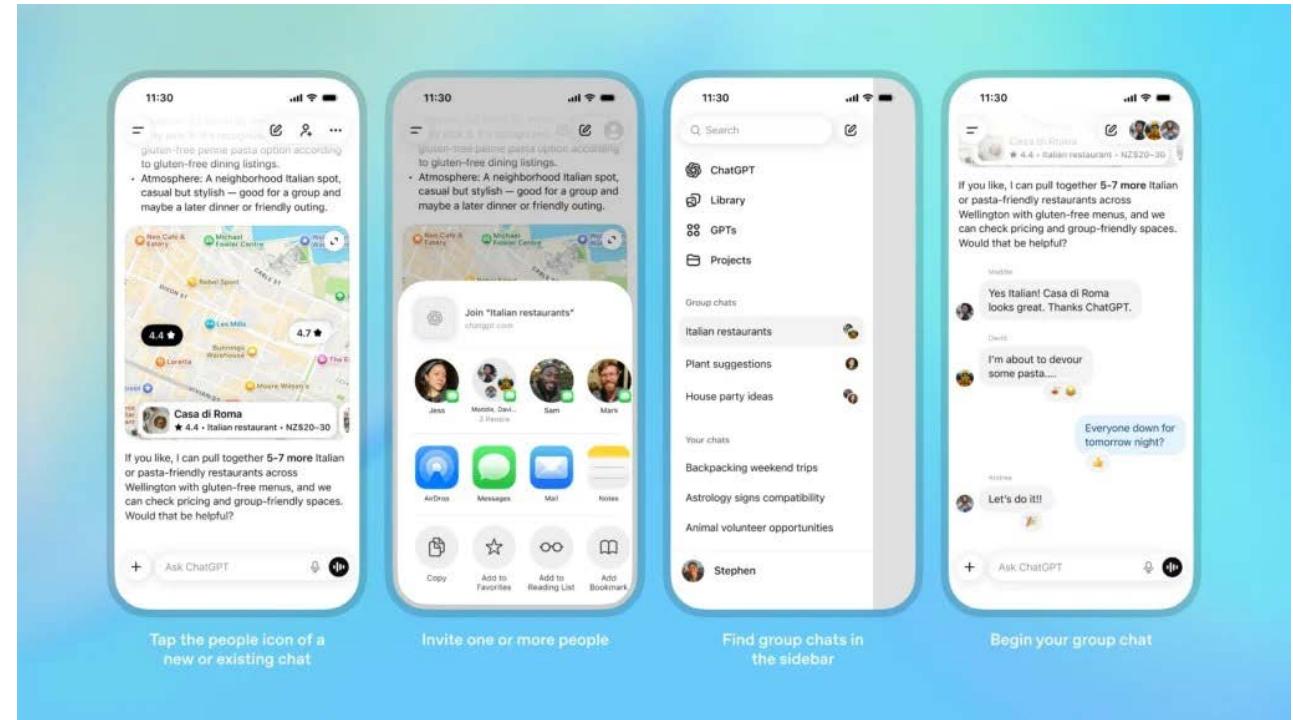
Seule cette conversation sera partagée. Votre mémoire ChatGPT personnelle est toujours privée.

Annuler

Démarrer une conversation de groupe

- La **mémoire personnelle** de ChatGPT n'est **pas utilisée** dans les chats de groupe.
- On peut **inviter des membres par lien**, renommer le groupe, gérer les participants.

- Permet de discuter **à plusieurs personnes + ChatGPT** dans un même espace.



Les applications

- Interface qui relie ChatGPT à d'autres outils ou services
- Permettent à l'IA d'interroger et lire des données directement dans ces outils
- L'IA retourne les informations ou résultats directement dans la conversation.

Applis BÉTA

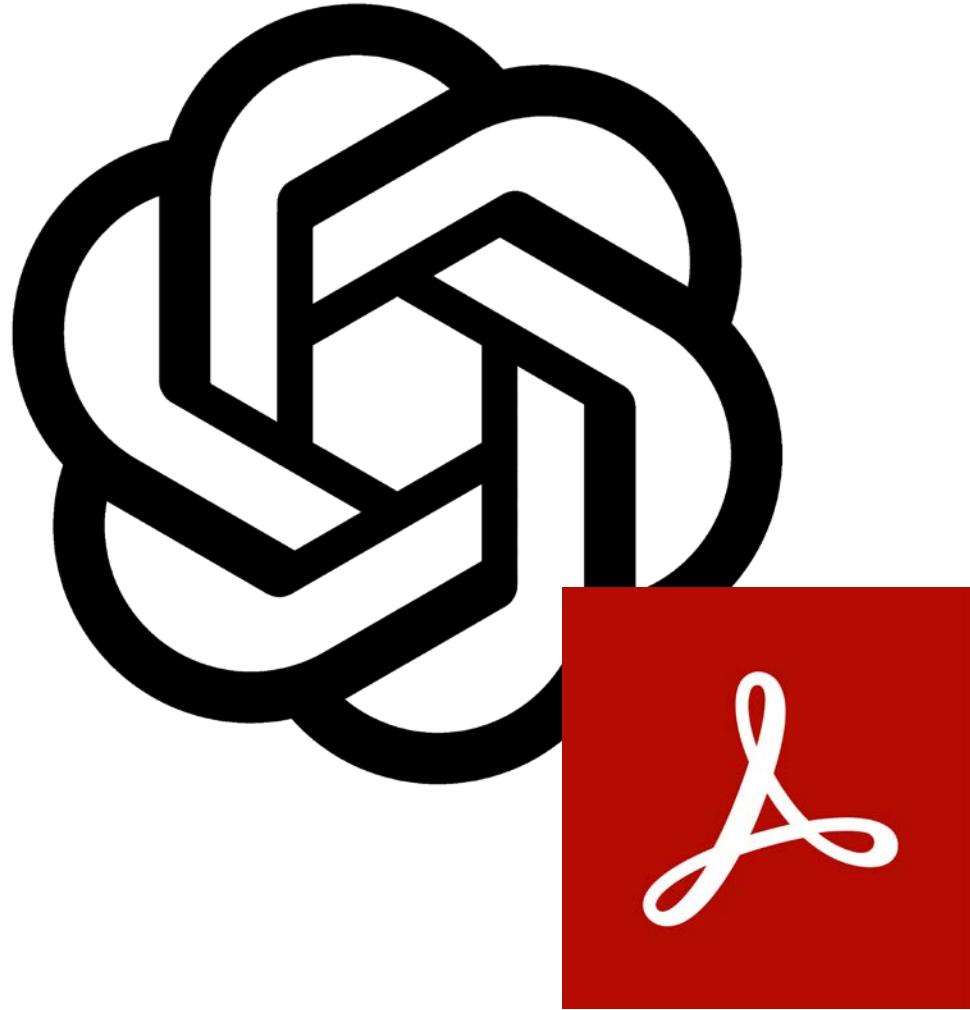
Discutez avec vos applis préférées dans ChatGPT

Rechercher des applications

The screenshot shows the 'Applis' (Applications) feature in ChatGPT. At the top, there's a search bar labeled 'Rechercher des applications'. Below it, a card for 'Prospecter avec Clay' is displayed, featuring a rainbow icon and the text 'Trouvez des contacts et personnalisez votre communication'. A 'Afficher' button is at the bottom of this card. To the right, a sidebar shows a message from '@Clay' about finding GTM Leaders at Conclusive AI, followed by a list of two contacts from 'Conclusive AI': Daniel Cheung (Head of GTM Engineering) and Maya Patel (Head of Sales). Below this, there's a navigation bar with tabs: 'En vedette' (selected), 'Productivité', and 'Lifestyle'. A grid of application cards follows:

Icon	App Name	Description	Action
Ps	Adobe Photoshop	Edit, stylize, refine images	>
Apple Music icon	Apple Music	Build playlists and find music	>
Canva icon	Canva	Search, create, edit designs	>
Figma icon	Figma	Make diagrams, slides, assets	>
OpenTable icon	OpenTable	Find restaurant reservations	>
Tripadvisor icon	Tripadvisor	Book top-rated hotels	>
Airtable icon	Airtable	Add structured data to ChatGPT	>
Booking.com icon	Booking.com	Find hotels, homes and more	>
Expedia icon	Expedia	Plan and book trips	>
Lovable icon	Lovable	Build apps and websites	>
Replit icon	Replit	Turn your ideas into real apps	>

ChatGPT et Adobe Acrobat

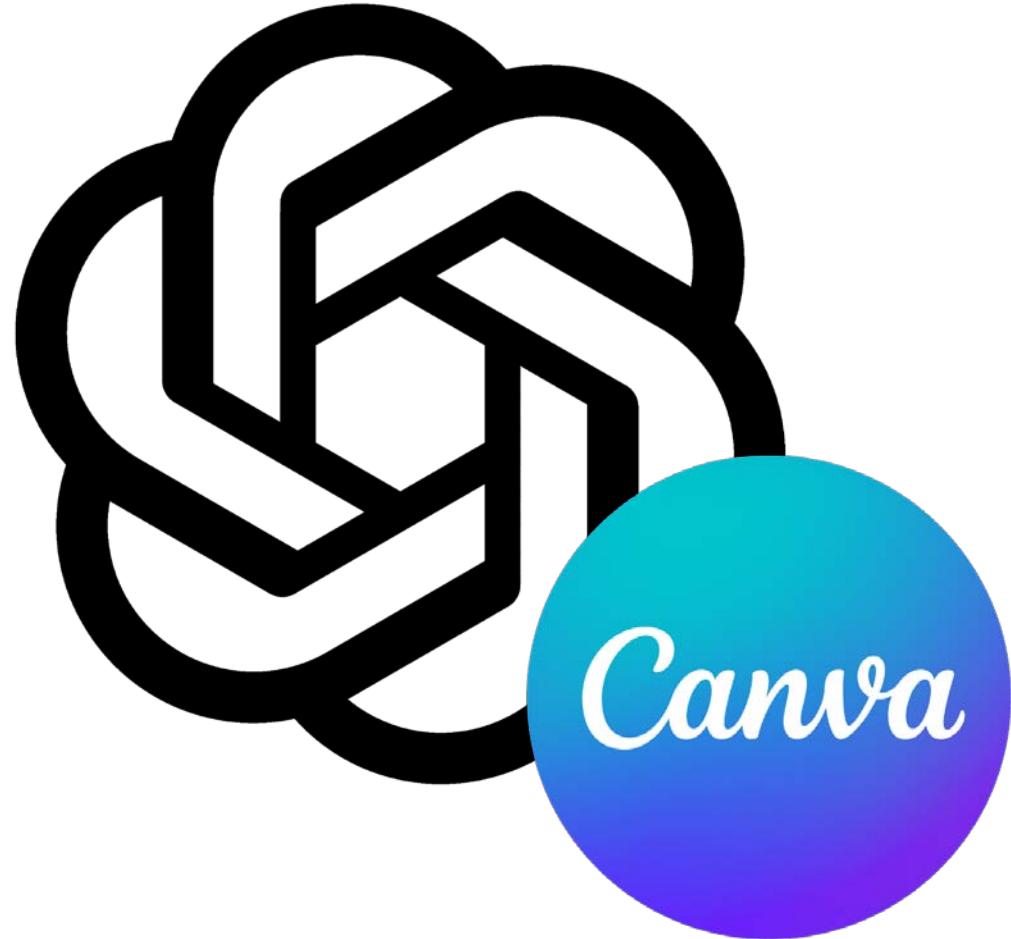


« @Adobe, combine ces rapports en un seul document. »

« @Adobe, compresse ce fichier PDF afin qu'il puisse être envoyé par courriel (taille réduite, texte lisible). »

« @Adobe, divise ce bilan en deux documents. Le deuxième document doit commencer à la page 36. »

ChatGPT et Canva



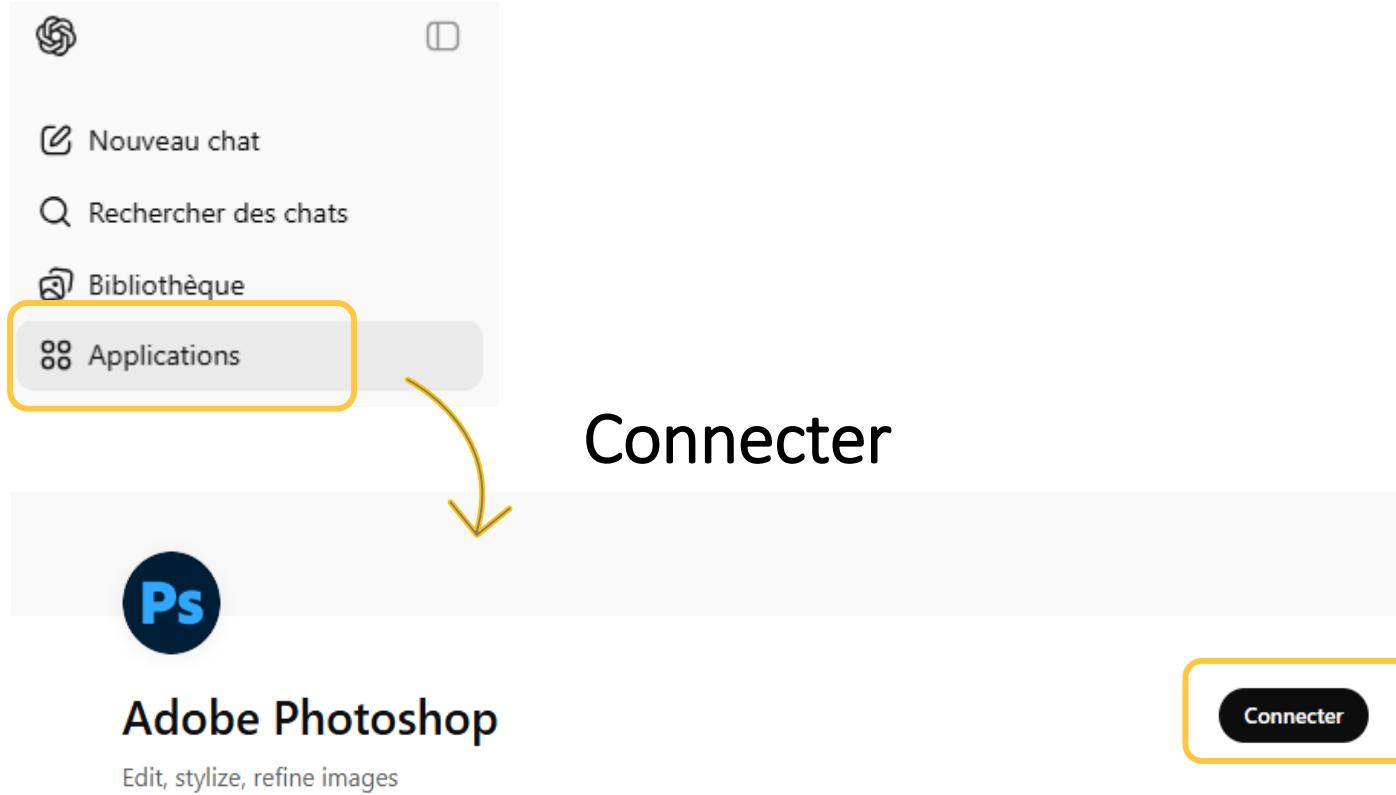
« @Canva, crée des publications pour Facebook à partir de ce brief de campagne. »

« @Canva, crée un bilan 2025 sous forme de présentation pour mon équipe. »

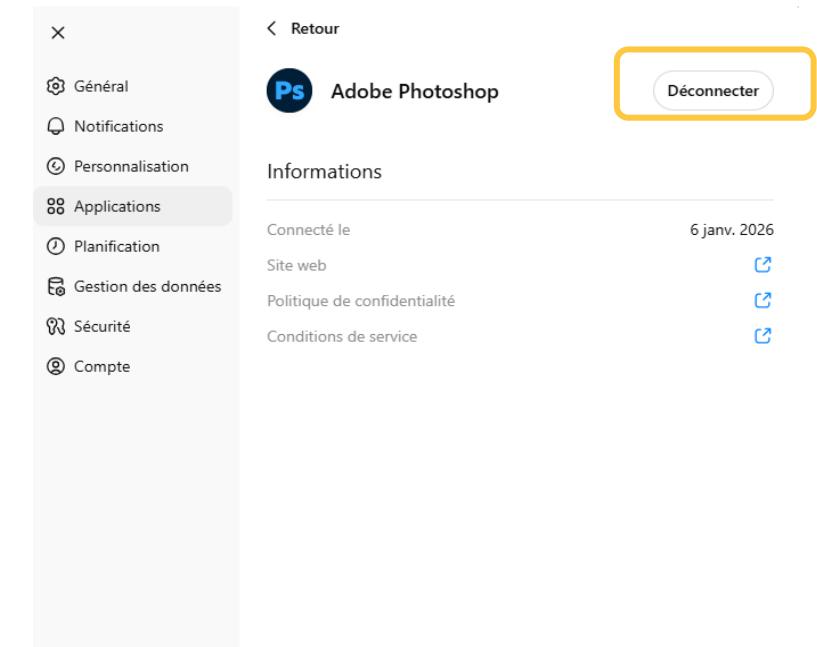
« @Canva, peux-tu aussi les traduire en anglais ? »

Démonstration

Connecter et déconnecter une appli



Déconnecter



Exercice

1. Activez l'application **Booking ou Expedia** dans ChatGPT.
2. Utilisez la syntaxe **@Booking** ou **@Expedia** pour interagir avec l'application.
3. Posez des questions précises
4. Exemple de critères :
 - destination
 - dates
 - nombre de personnes
 - budget
 - critères spécifiques (spa, stationnement, annulation gratuite, etc.)
5. Vérifiez si les résultats correspondent bien à vos critères.

Autres exemples :



« Trouve dans mon **SharePoint** le document qui contient “Procédure Teams”. Résume-moi les points clés et propose une version simplifiée. »

« À partir des 10 derniers courriels **Outlook** reçus, fais-moi une liste des questions les plus fréquentes. »

« À partir de mon **calendrier Google** de cette semaine, peux-tu identifier mes plages libres et suggérer un moment pour une réunion de 90 minutes ? »

« Identifie les priorités dans le tableau de bord du projet *Lancement nouveau produit* dans **Asana** et produit un rapport détaillé de l'avancement. »

Les applications et la recherche approfondie



Que recherchez-vous ?

« Je prépare une présentation pour le comité exécutif sur les tendances du télétravail. Peux-tu croiser les dernières études disponibles sur le web avec les résultats de notre dernier sondage interne (Enquête employés 2024) afin de :

Identifier les 3 principales attentes des employés de notre organisation.
Comparer ces attentes avec les tendances générales observées dans le marché.
Proposer 5 recommandations adaptées à notre contexte, illustrées par des graphiques clairs.

+ Rechercher

Sources ▾

0



- Recherche sur le Web
- Calendrier Outlook
- Messagerie Outlook
- Box Connecter
- Dropbox Connecter
- GitHub Connecter
- Connexions supplémentaires

Dialoguer avec des documents

Imaginez que vous ayez un assistant capable de lire tous vos documents en quelques secondes et de répondre à vos questions de manière précise.



Méthode

- **Préparer** le document
- **Définir** la demande
- **Analyser** par étapes
- **Vérifier** et enrichir
- **Formater** et synthétiser



Exercice

Étape 1

- Choisissez un document (Ex : Rapport annuel, présentation, publication)
- Posez le prompt initial

Exemple : “*Tu es analyste de documents. Voici notre dernier rapport annuel. Peux-tu me résumer les points clés de façon claire et concise.*”

3. Posez-lui des questions précises concernant le document.

4. Demandez à ChatGPT de compiler les résultats de l'analyse dans un fichier précis (Exemple : Word)

Exercice

Étape 2

1. Exploitez son contenu de plusieurs façons :

- Faire ressortir les mots-clés
- Générer un quiz sur le document
- Créer une FAQ basée sur le document
- Créer un article de blog sur le sujet
- Courriel prêt à envoyer

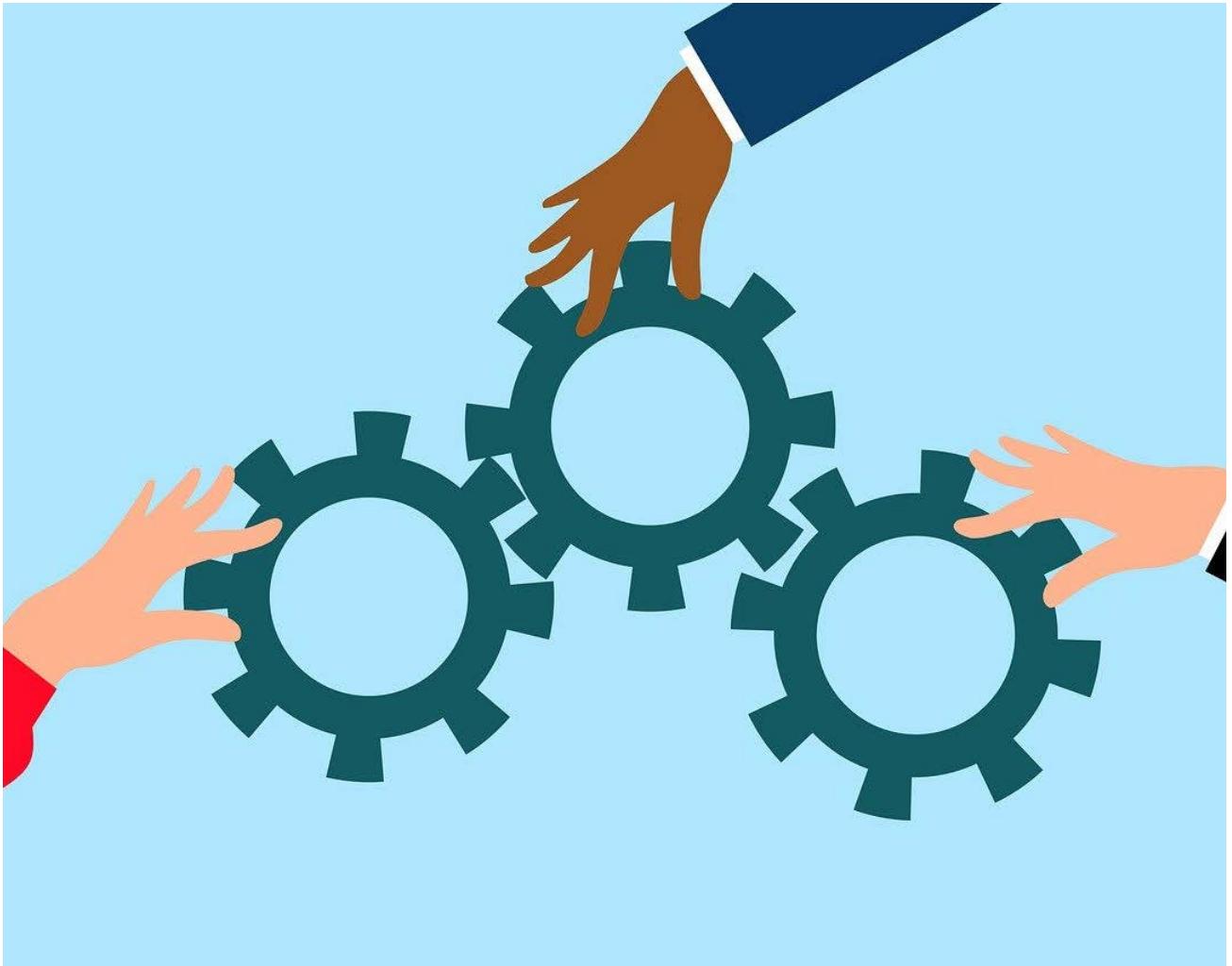


Exemple : Transformer un document en flux de travail

Document : *Politique sur l'utilisation de l'IA chez Forgescom*

ChatGPT génère :

- Une procédure étape par étape
- Un aide-mémoire PDF
- Un plan de formation interne
- Un quiz pour la compréhension



Analyser des données en toute sécurité

1. Identifier les données sensibles

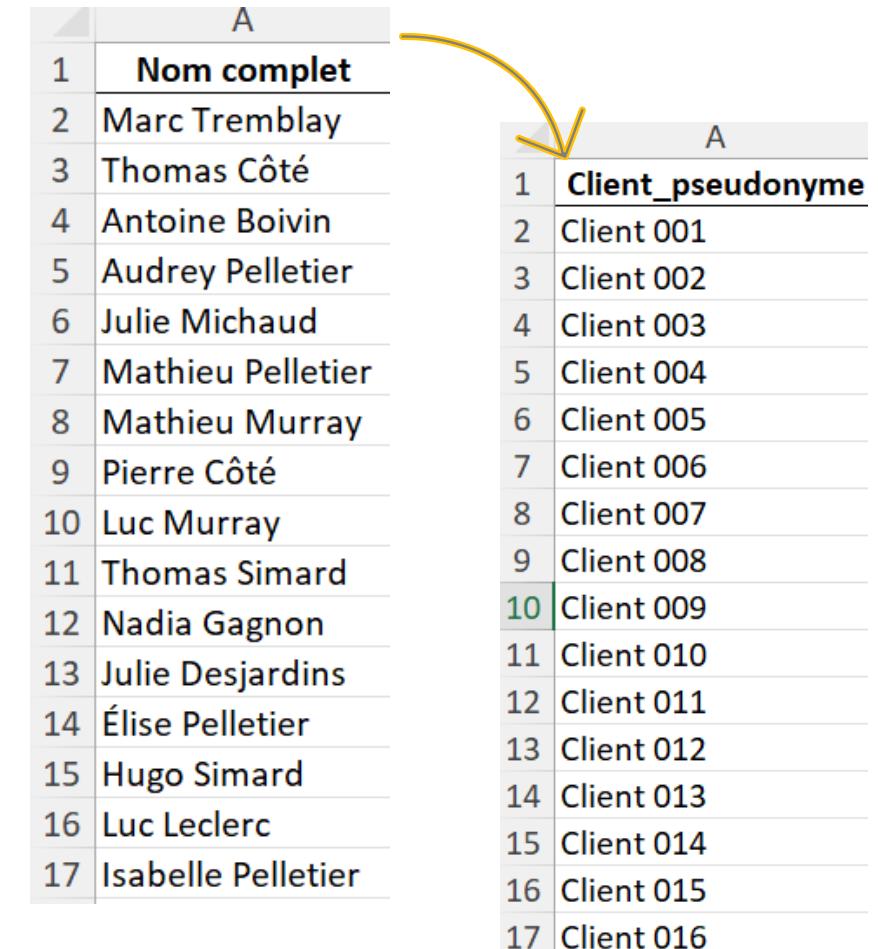
2. Anonymiser ou nettoyer

Option A – Remplacer par séries

Ex : Nom → Client 1, Client 2...

Option B – Rechercher / Remplacer

Ctrl + H → remplacer des noms, emails,
montants réels par des valeurs fictives



	A
1	Nom complet
2	Marc Tremblay
3	Thomas Côté
4	Antoine Boivin
5	Audrey Pelletier
6	Julie Michaud
7	Mathieu Pelletier
8	Mathieu Murray
9	Pierre Côté
10	Luc Murray
11	Thomas Simard
12	Nadia Gagnon
13	Julie Desjardins
14	Élise Pelletier
15	Hugo Simard
16	Luc Leclerc
17	Isabelle Pelletier

	A
1	Client_pseudonyme
2	Client 001
3	Client 002
4	Client 003
5	Client 004
6	Client 005
7	Client 006
8	Client 007
9	Client 008
10	Client 009
11	Client 010
12	Client 011
13	Client 012
14	Client 013
15	Client 014
16	Client 015
17	Client 016





NotebookLM

Dialoguer avec vos documents



Libérez le potentiel de l'IA avec ChatGPT

Séance 4

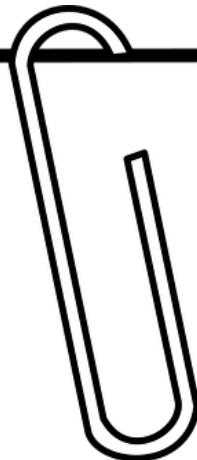
Janvier 2026



De la vision à la génération d'images avec ChatGPT

Cas pratiques.

Analyse d'image



ChatGPT peut identifier, décrire et extraire l'information d'une image.

- Identifier des objets, du texte, des personnes, des lieux.
- Décrire ce qui se passe dans une photo, un document, une image.
- Analyser les choix graphiques, cohérence, signification.
- Comparer plusieurs images.
- Extraire des données utiles (tableau, graphique, facture).

Cas d'application : Santé

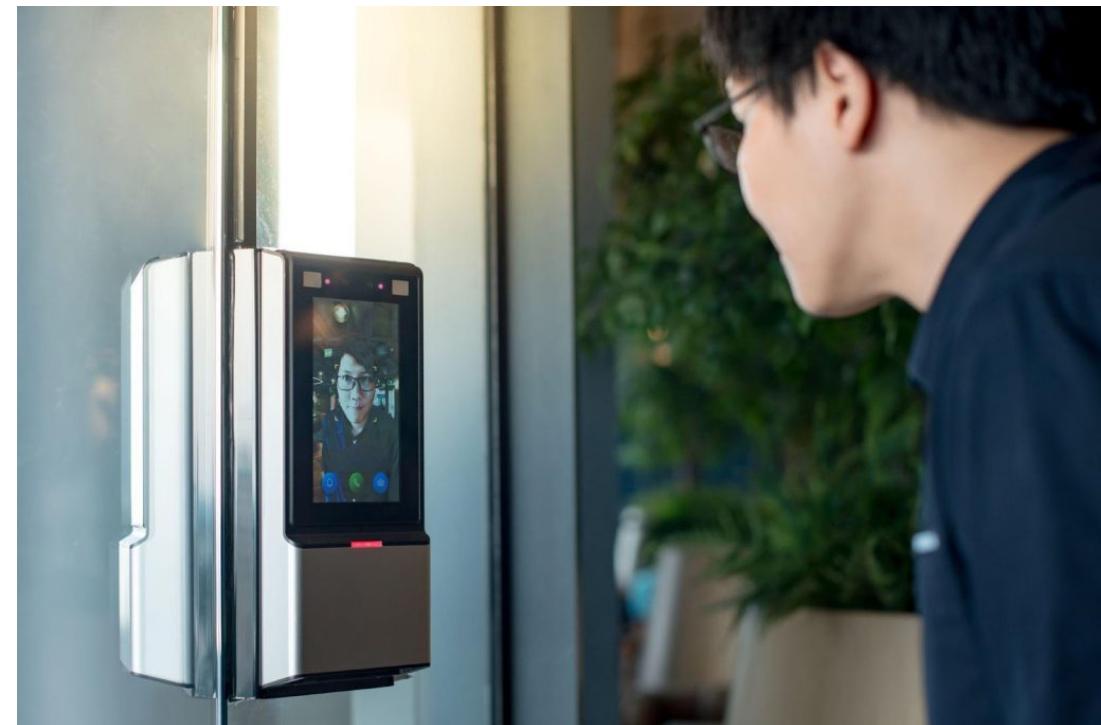


La reconnaissance d'images en santé utilise l'IA pour analyser automatiquement les images médicales, aider au diagnostic, suivre l'évolution des maladies et réduire les erreurs humaines.

Cas d'application : Sécurité

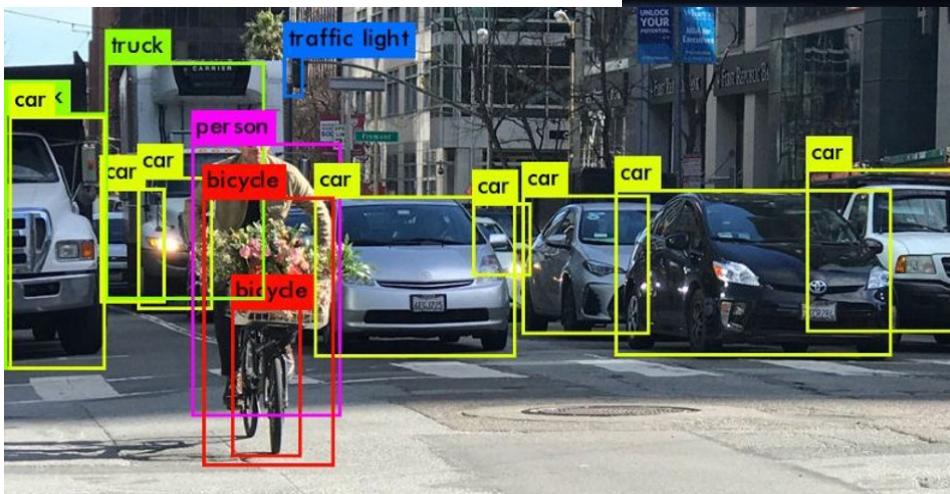


Les industries de la sécurité utilisent largement la reconnaissance d'images pour détecter et identifier les visages.



Cas d'application : Transport

Pour l'automobile, la reconnaissance d'image est surtout utilisée dans les systèmes d'aide à la conduite et la conduite autonome.



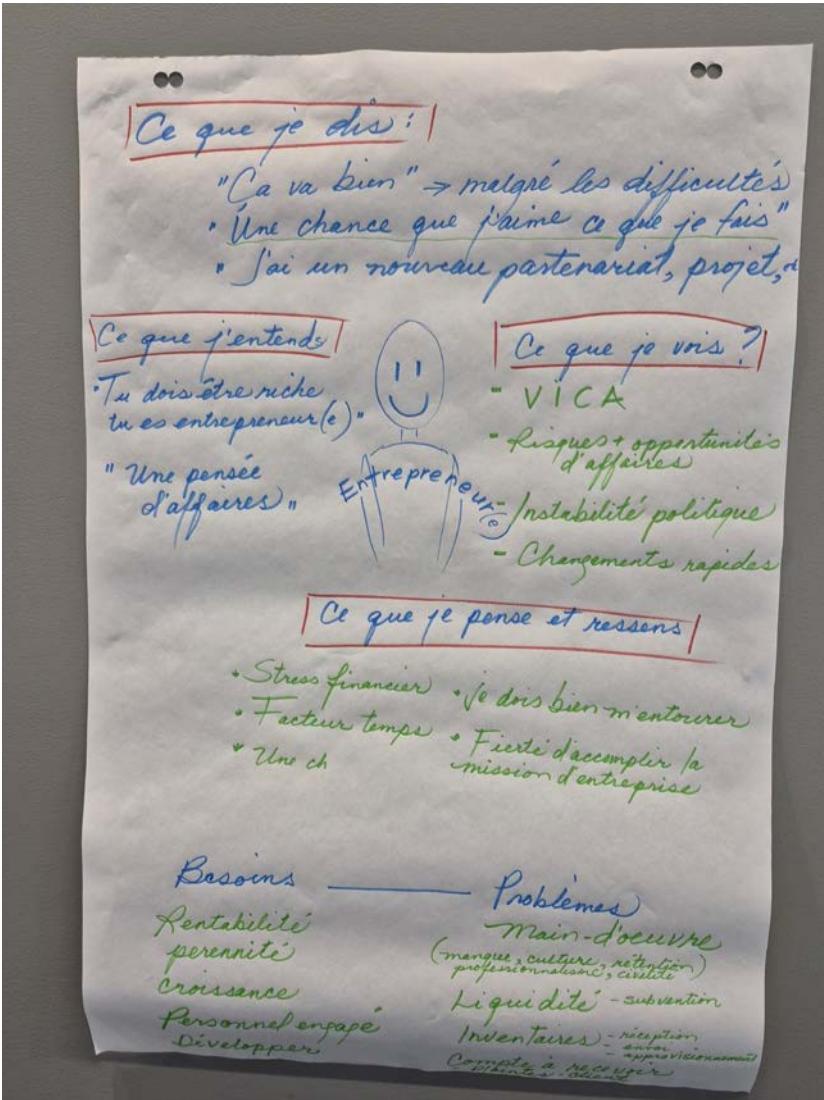
Exercice : Analyse d'image

Analyse d'un logo

1. Choisir un logo : Celui de votre organisation, ou un logo trouvé sur Google. Si possible, décrire le contexte du logo à ChatGPT (ex: secteur d'activité)
2. Demander à ChatGPT d'effectuer une analyse et de préciser les éléments-clés (Forme, couleurs, typographies, émotions, forces, faiblesses)

N'oubliez pas la méthode RCT !

Retranscription



Retranscris le texte de ce document.

Ce que je dis :

"Ça va bien" → malgré les difficultés.

"Une chance que j'aime ce que je fais. »

"J'ai un nouveau partenariat, projet, etc. »

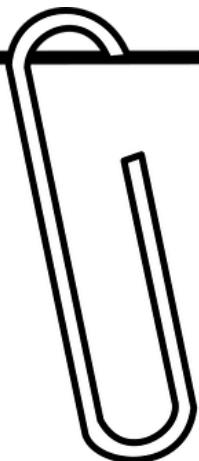
Ce que j'entends :

"Tu dois être riche, tu es entrepreneur(e). »

"Une pensée d'affaires. »

...

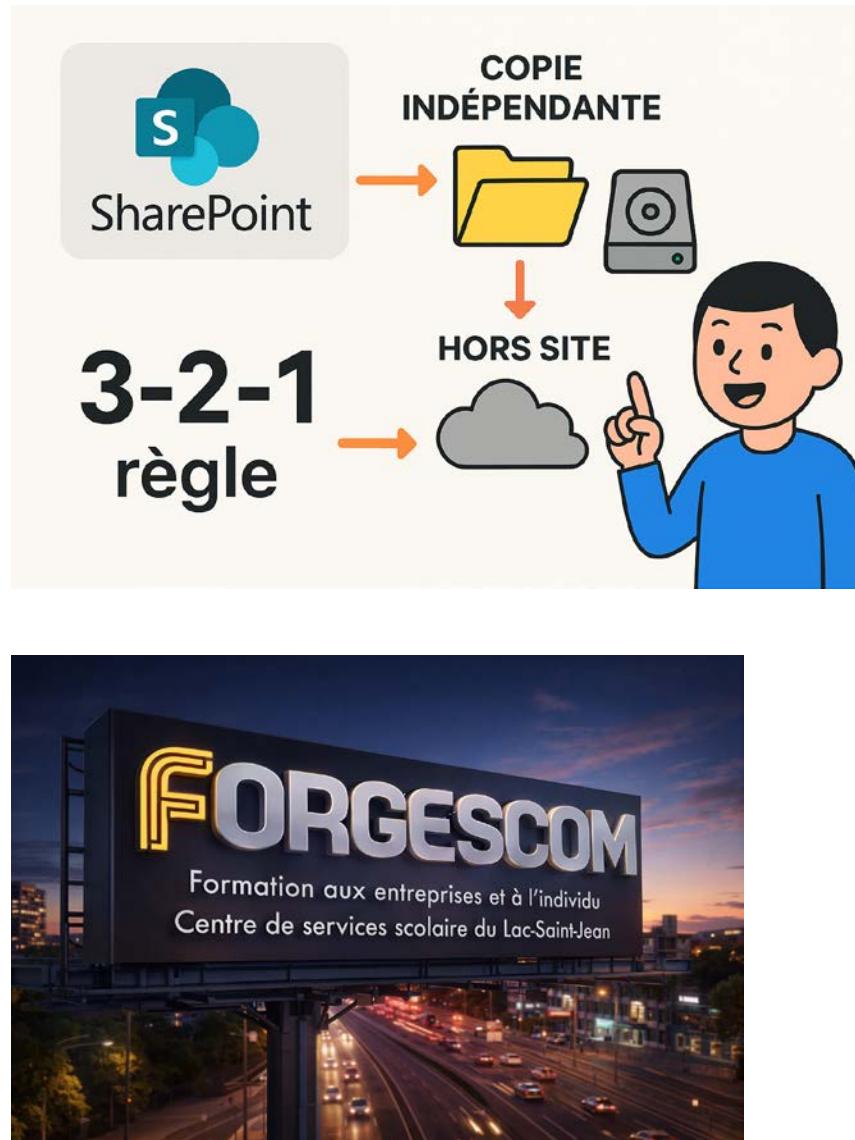
Création d'image



ChatGPT peut créer et modifier des images à partir d'un prompt.

- Concevoir des illustrations, icônes, logos ou visuels.
- Générer des scènes complètes à partir d'une description.
- Adapter un style visuel précis.
- Créer différentes variantes d'une même image.

Création d'image



FORGESCOM
Le Magazine de la Formation & du Management
N°34 • JANVIER 2026
www.forgescom.com

**NOUVELLES
FORMATIONS
EN NUMÉRIQUE !**

A laptop and a smartphone are shown on a futuristic, glowing blue background. The laptop screen displays a globe and various digital icons.

- Cybersécurité & Protection des Données
- Développement Web & Applications
- Intelligence Artificielle & Data

BOOSTEZ VOS COMPÉTENCES NUMÉRIQUES !

Pour de meilleurs résultats



Sujet

Ce qu'on veut représenter.



Style

Graphique souhaité.



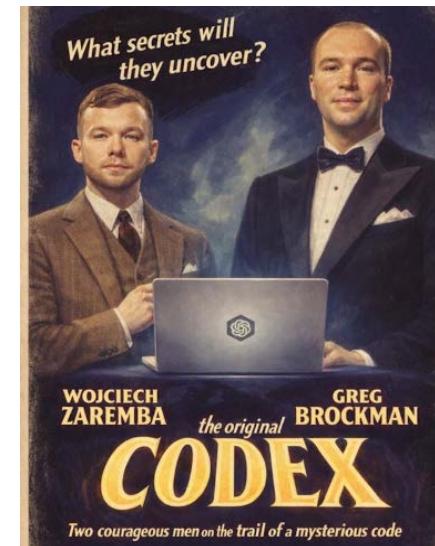
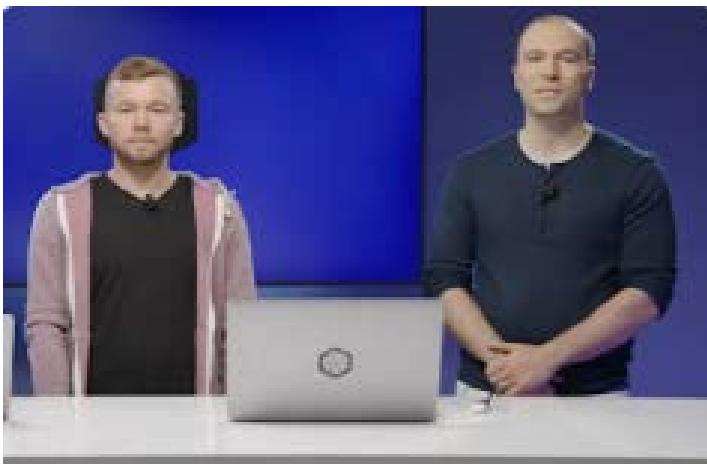
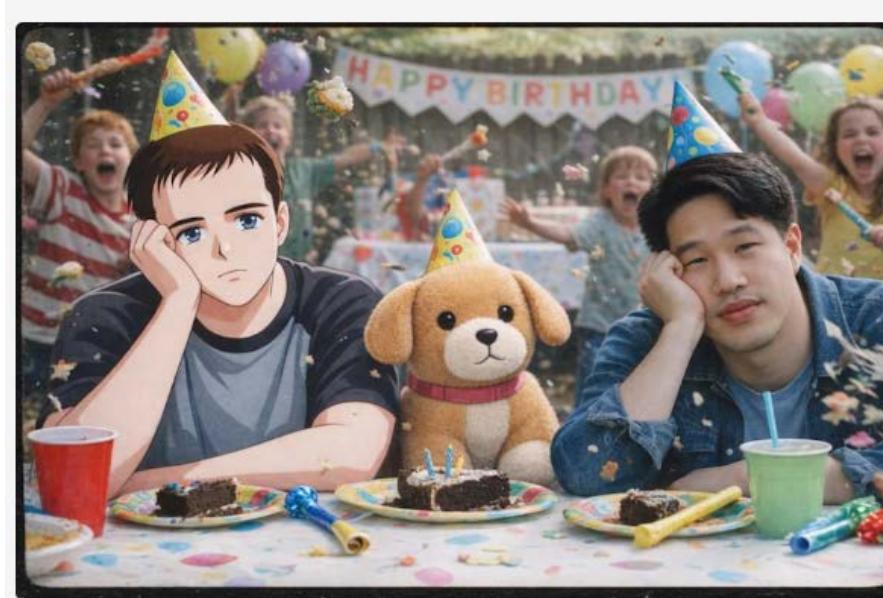
Détails techniques

Éléments précis.

Exercice - ChatGPT et la création d'image

1. Générer une image à l'aide d'un prompt textuel.
 - o *Support de communication : Illustration d'un événement, atelier, projet*
 - o *Transformer une procédure en visuel : Schéma illustrant un processus clé de leur service*
 - o *Support de présentation : Infographie simplifié (Statistique, indicateurs, etc.), publicité*
2. Partagez l'image générée.
3. Comparer avec le prompt original et voir si l'IA a respecté les intentions.

Modification d'images



Recommandations

- **Hiérarchiser les détails** : se concentrer sur 2-3 éléments vraiment importants pour la scène.
- **Choisir un style clair** : cartoon, flat design, aquarelle... et s'y tenir.
- **Rester simple sur l'ambiance** : une atmosphère principale suffit (magique, cosy, high-tech...).
- **Tester et ajuster** : si le rendu n'est pas satisfaisant, retirer certains détails et générer à nouveau.

De la vision à la création



" Voici un dessin brouillon pour visualiser une affiche pour mon entreprise de sandwicherie. Il s'agit d'une idée/concept visuel, pas d'un design final. J'aimerais que tu interprètes ce brouillon, en conservant le concept de base, mais en :

- o optimisant les couleurs pour créer une atmosphère chaleureuse et appétissante,
- o proposant une typographie attrayante et lisible,
- o ajoutant quelques détails pour enrichir l'affiche sans surcharger le visuel.

L'objectif est de transformer le brouillon en une interprétation professionnelle qui pourrait servir de base à un graphiste pour la production finale. "





Les impacts environnementaux de l'IA.

Une IA dématérialisée ?

Le mythe écologique du numérique



La construction du mythe

- Nuagique : stockage virtuel dans un "nuage", perçu comme immatériel
- Promesse d'efficacité technologique : Faire plus avec moins
- Invisibilité des infrastructures numériques : déconnexion entre l'usage quotidien (smartphones, ordinateurs) et les infrastructures matérielles qui les soutiennent.

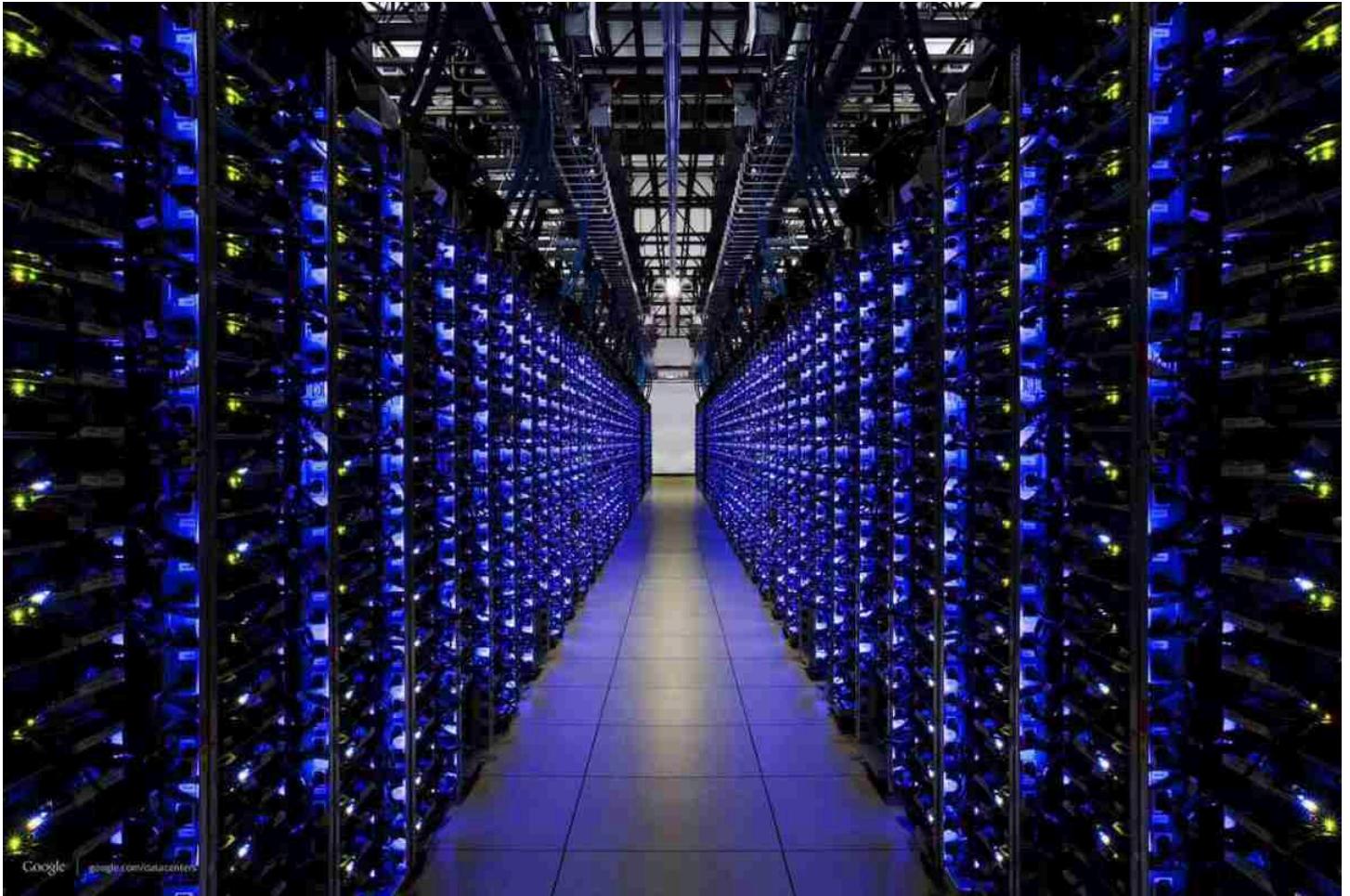




Pollution chimique massive : L'extraction de minerais peut entraîner la libération de substances toxiques telles que le cyanure, l'arsenic et le mercure.
(ici mine de cuivre au Chili)

Environ 450 câbles,
totalisant 1,2 million
de kilomètres
(environ 30 fois la
circonférence de la
Terre)





Plus de de 12 000
centres de
données.



Ashburn abrite la plus grande concentration de centres de données au monde, avec une surface de 500 terrains de football.

Source : [24 heures](#)





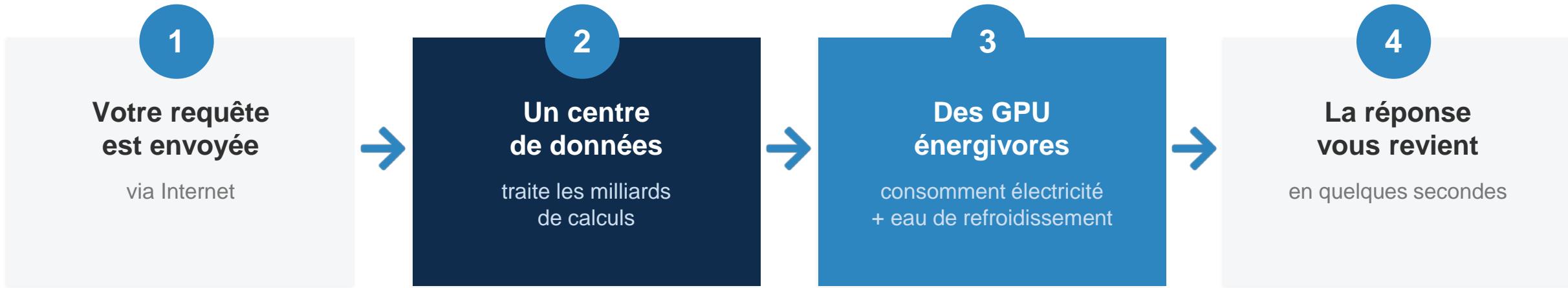
Défi des déchets électroniques : Les équipements numériques en fin de vie représentent un volume croissant de déchets électroniques.

(photo : Le site d'Agbogbloshie au Ghana)



«L'IA attise les flammes» : les data centers ont-ils aggravé les incendies de Los Angeles ? (titre d'un article du Figaro du 14/01/2025)

Que se passe-t-il quand vous interrogez ChatGPT ?



Le saviez-vous ?

En 2024, les centres de données aux États-Unis ont consommé ~200 TWh d'électricité, soit autant que la Thaïlande entière. D'ici 2028, la part dédiée à l'IA pourrait atteindre 165 à 326 TWh/an — assez pour alimenter 22 % des foyers américains.

Impact Environnemental d'une Requête IA

Input (prompt) : Rédige un rapport portant sur l'impact de l'intelligence artificielle générative sur le monde du travail.

Output : 9 pages de rapport en Français.



216 Wh
Énergie Consommée

Modèle 300 milliards de paramètres x 4549 jetons ≈ 216 Wh



132g de CO₂ émis
4 heures de streaming vidéo en ligne



1 jour d'éclairage
pour une ampoule LED



0.3 L d'Eau Consommée
(production + refroidissement)

L'IMPACT CACHÉ DE VOS DEMANDES À L'IA : INPUT vs OUTPUT

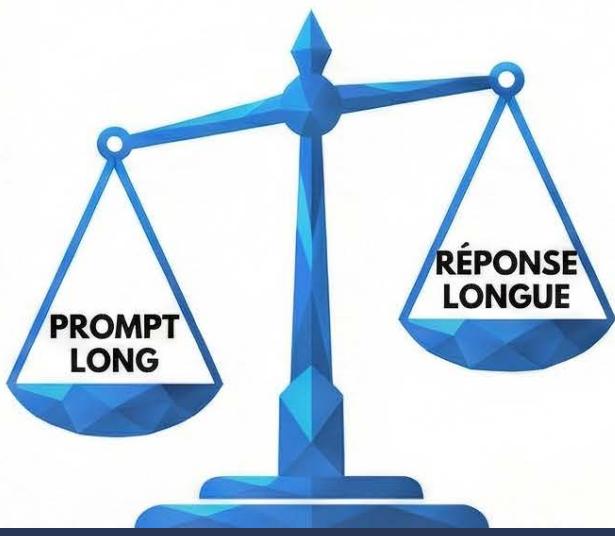
VOTRE PROMPT (LECTURE : INPUT)



Effort : Rapide comme un coup d'œil



LA RÈGLE D'OR DE L'UTILISATEUR



LA RÉPONSE DE L'IA (GÉNÉRATION : OUTPUT)

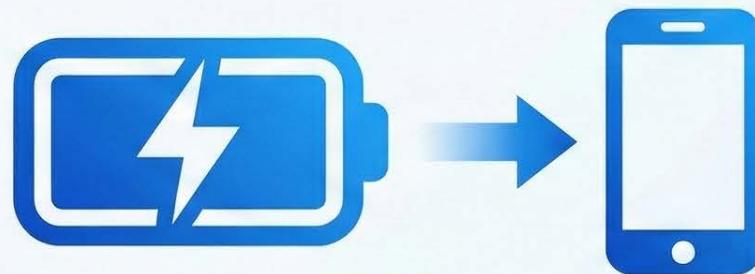


Effort : Intense comme un marathon



Impact Environnemental : Génération d'une Image

Modèle : GPT Image 1.5



1 Image = 1 Recharge de Smartphone



7 mètres en
voiture (CO₂)



15 min
d'éclairage LED



6000x plus
énergivore que
le texte

À l'échelle mondiale : les chiffres qui comptent



945 TWh

Consommation prévue des centres de données en 2030

= la consommation du Japon



60 %

de la hausse de demande électrique des data centers sera comblée

par des énergies fossiles



2-3 %

Part du secteur tech dans les émissions mondiales de GES

et ça augmente

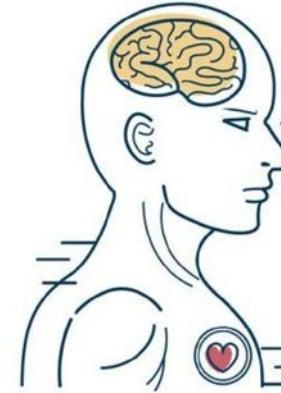


×2

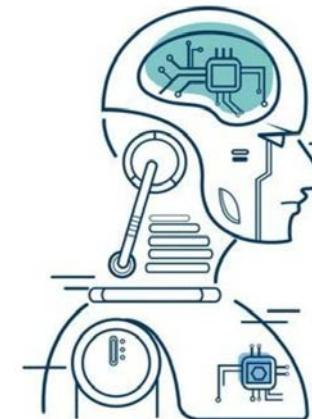
L'énergie des serveurs IA a plus que triplé entre 2014 et 2023

de <2 TWh à >40 TWh pour les GPU IA

Que voyez-vous ? (il n'y a pas de piège)



20 Watts



700 Watts
(ou plus)

Prévisions de croissance énergétique

- La consommation énergétique de l'IA pourrait être multipliée [par 80](#) d'ici 2030.
- [Initiatives énergétiques](#) : Microsoft, Google et Amazon investissent dans le nucléaire pour répondre à la demande croissante.
- D'ici [2028](#), plus de la moitié de l'électricité consommée par les centres de données sera utilisée pour l'IA
- À ce moment-là, l'IA à elle seule pourrait consommer annuellement [autant d'électricité](#) que 22 % des foyers américains.

Bonne nouvelle : l'IA devient plus efficace

÷ 33

Énergie par requête

Google a réduit l'énergie par requête Gemini d'un facteur 33 en un an

÷ 44

Empreinte carbone

L'empreinte carbone par requête a été divisée par 44 en un an

× 30

Efficacité des puces

Les nouvelles puces Nvidia sont 30× plus efficaces par watt



Mais attention : l'efficacité progresse, mais le volume de requêtes explose. L'effet rebond peut annuler les gains.



Les impacts environnementaux positifs de l'IA

L'IA pour optimiser les flux logistiques et diminuer la consommation de d'énergie et les émissions de CO2 liées au transport.



Le modèle See & Spray de Blue River utilisé pour cibler les mauvaises herbes avec des herbicides en utilisant l'intelligence artificielle.



Dryad Networks, une société établie en Allemagne, a mis au point des capteurs solaires capables de détecter un incendie avant même qu'une flamme ne se déclare.



L'AgriRobot de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard a été formé à l'aide de l'intelligence artificielle pour reconnaître les maladies dans les plants de pommes de terre.



Google DeepMind
INTRODUCING
GNoME

La recherche fait un bond de 800 ans en avant, Gnome génère 2,2 M de structures de nouveaux matériaux.

6 gestes concrets pour votre PME

1

Choisir le bon outil

Utilisez un modèle simple pour des tâches simples. Pas besoin de GPT-4 pour rédiger un courriel.

2

Limiter la génération d'images

Une image IA = recharger un téléphone. Demandez-vous si c'est vraiment nécessaire.

3

Rédiger des requêtes précises

Moins d'allers-retours = moins de calculs = moins d'énergie consommée.

4

Réutiliser plutôt que regénérer

Retravailler les résultats déjà obtenus au lieu de tout recommencer à zéro.

5

Sensibiliser votre équipe

Intégrer l'impact environnemental dans votre politique d'utilisation de l'IA.

6

Privilégier les fournisseurs responsables

Certains hébergeurs utilisent des énergies renouvelables. Renseignez-vous.

Prompts méthodologiques

Guider ChatGPT pas à pas pour obtenir une réponse claire, complète et prête à l'emploi.

Un prompt méthodologique est une requête formulée de manière claire et organisée, qui s'appuie sur un cadre analytique précis pour guider ChatGPT dans la génération d'une réponse.

Exemples de cadres analytiques :

- Analyse SWOT (Forces, Faiblesses, Opportunités, Menaces)
- Analyse PESTEL (Politique, Économique, Socioculturel, Technologique, Environnemental, Légal)
- Méthode des 5W + How (Qui, Quoi, Quand, Où, Pourquoi et Comment)

Il pourrait également s'agir de cadres analytiques que vous avez développés. Par exemple :

- Grille d'analyse
- Grille d'évaluation
- Outil de diagnostic (d'un service, d'une entreprise, etc.)
- Modèle d'évaluation des risques projets

Les types de prompt

Prompt simple

Demande courte pour des questions d'ordre général.

Prompt RCT

Demande élaborée incluant le rôle, le contexte et la tâche pour des réponses plus précises.

Prompt avancé

Prompt RCT + exclusions et exemples de réponse.



1. Le rôle

- Professions : expertises, compétences, et responsabilités professionnelles spécifiques à mobiliser

2. Le contexte

Le contexte détermine les spécificités de l'environnement et des objectifs de l'utilisateur, guidant la personnalisation et la pertinence des réponses. Ex. : culture organisationnelle, contrainte de temps, historique, audience cible, etc.

Créer un prompt avancé



3. Exemple(s) de réponse à donner **(optionnel)**

Cette section optionnelle permettra de donner un exemple concret des réponses attendu.

4. Exclusions **(optionnel)**

Afin d'éviter les réponses indésirables, il est possible de dire à l'IA ce que tu ne veux pas voir, pour que ses réponses soient plus claires et pratiques.

5. Tâches

La ou les tâches à accomplir. Lorsqu'il y a plusieurs tâches, il faut se demander si elles doivent être faites par étape.



L'importance de décortiquer les tâches complexes

Fait moi une liste en anglais de tous les mots reliés au café dans le texte ci-dessous

¡Preparar café Cold Brew es un proceso sencillo y refrescante! Todo lo que necesitas son granos de café molido grueso y agua fría. Comienza añadiendo el café molido a un recipiente o jarra grande. Luego, vierte agua fría, asegurándote de que todos los granos de café estén completamente sumergidos. Remueve la mezcla suavemente para garantizar una saturación uniforme. Cubre el recipiente y déjalo en remojo en el refrigerador durante al menos 12 a 24 horas, dependiendo de la fuerza deseada.



1. café
2. Cold Brew
3. proceso
4. sencillo
5. refrescante
6. granos
7. molido
8. grueso
9. agua
10. fría
11. añadiendo
12. recipiente
13. jarra
14. vierte
15. asegurándote
16. completamente
17. sumergidos
18. Remueve
19. mezcla
20. suavemente

Donne moi une liste numérotée en anglais de tous les mots en lien avec le café dans le texte ci-dessous.

La tâche requiert ces actions :

- 1 - Traduit le texte donné en anglais
- 2 - Liste tous les mots reliés au café provenant du texte.



Preparing Cold Brew coffee is a simple and refreshing process! All you need is coarse ground coffee beans and cold water. Start by adding the ground coffee to a large container or jar. Then, pour in cold water, making sure all the coffee grounds are fully submerged. Gently stir the mixture to ensure even saturation. Cover the container and let it steep in the refrigerator for at least 12 to 24 hours, depending on the desired strength.

Coffee-related words:

1. coffee
2. Cold Brew
3. ground coffee
4. coarse
5. water
6. container
7. jar
8. cold water
9. coffee grounds
10. submerged
11. stir
12. mixture
13. saturation
14. cover
15. steep
16. refrigerator
17. strength

Source du test : [Datalab](#)

Exercice de simulation

1. Choisissez une situation réelle parmi les scénarios proposés (ou prenez un exemple de votre quotidien).
2. Choisissez le rôle que ChatGPT devra jouer, par exemple :

Client insatisfait / Employé en difficulté / Candidat en entrevue / Fournisseur qui négocie

3. Copiez-collez le prompt ci-dessous puis interagissez avec ChatGPT pour au moins 3 questions.

Nous allons faire une simulation. Tu dois jouer un rôle précis et rester dans ce rôle jusqu'à ce que je te dise d'arrêter. Rôle : _____

*À la fin, après avoir arrêté la simulation, demandez lui d'analyser la qualité de vos réponses.



Exemples

- **Fournisseur qui négocie** : « Tu es un fournisseur exigeant et je dois négocier un contrat avec toi pour obtenir les meilleures conditions possible. »
- **Employé en difficulté** : « Tu es un manager et je viens te parler d'un projet que je n'ai pas pu terminer à temps. Je dois t'expliquer la situation et proposer une solution. »
- **Candidat qui fait une présentation** : « Tu es le jury d'un concours et je dois te convaincre que mon projet est le meilleur parmi tous les candidats. »
- **Client qui demande un remboursement** : « Tu es le responsable du service client et je viens réclamer un remboursement pour un produit défectueux acheté récemment. »



Un critique bienveillant



Peux-tu retravailler cette idée de formation pour qu'elle atteigne 5/5 étoiles ?



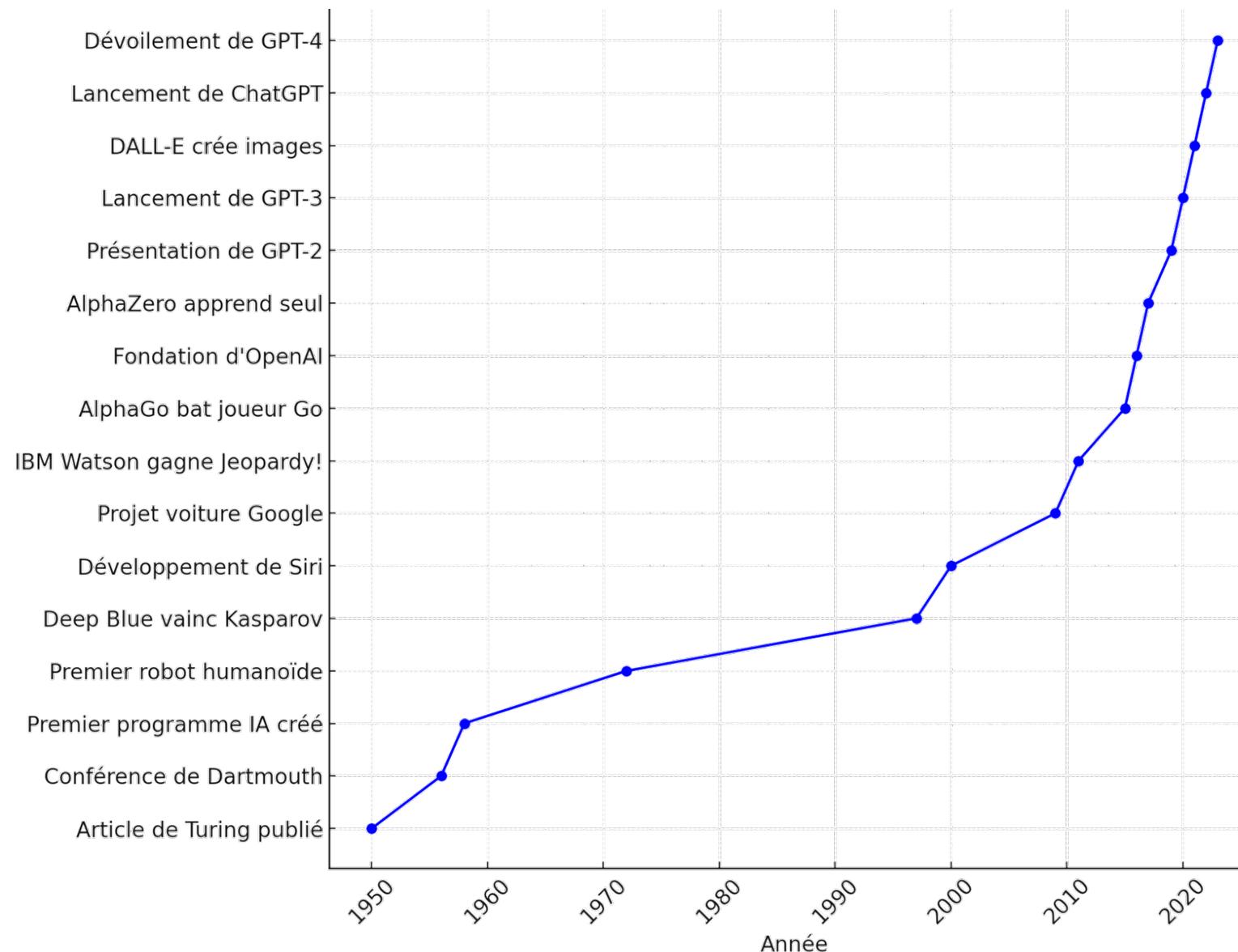
Idée améliorée pour une note de ★★★★★ (5 étoiles) :

Programme de formation : Ce programme de formation s'adresse aux employés de PME situées dans la MRC Lac-Saint-Jean-Est, avec un niveau de compétence allant de faible à intermédiaire en matière de technologies et d'outils numériques. Les participants travaillent dans divers domaines tels que la comptabilité, la vente, la gestion, le marketing, la production, etc. Les objectifs sont de développer les compétences numériques et du futur des individus et des entreprises, et de les aider à mieux négocier leur virage numérique.

Évaluation et indicateurs de réussite : Des évaluations régulières des compétences acquises seront effectuées à l'aide de tests en ligne et d'exercices pratiques. Des indicateurs de réussite seront mis en place pour mesurer l'impact de la formation sur les compétences numériques des participants et sur la performance des entreprises. Des suivis post-formation seront également organisés pour assurer une mise en application réussie des compétences apprises.

(...)

Une technologie qui continuera d'évoluer rapidement



- Quantité de données
- Ordinateurs puissants
- Algorithmes plus intelligents
- Boucle d'accélération

L'IA au quotidien :

entre veille et

expérimentation

Astuce : Journal de prompts et *recettes* ChatGPT

Gardez une trace des prompts qui ont bien fonctionné pour vous.

Pourquoi tenir un journal de prompts ?

- Permet de suivre ce qui fonctionne ou pas.
- Évite de **réinventer la roue** à chaque nouvelle tâche.
- Sert de référence pour former des collègues ou standardiser l'usage de ChatGPT dans un projet.
- Aide à **identifier les patterns** : quels types de prompts donnent les meilleurs résultats



Utilisez ChatGPT pour rester informé(e)

Tu es un expert en veille informationnelle, capable de synthétiser rapidement les actualités et tendances récentes.

Je veux rester informé(e) sur [sujet] pour suivre les nouveautés, innovations, tendances et bonnes pratiques.

Effectue une veille approfondie sur [préciser le sujet].

Vous pouvez également préciser le format :

- Résume les articles ou publications récentes des 2 derniers mois.
- Classe les informations par catégorie
- Fournis un résumé de maximum 300 mots par catégorie



Cadrer l'IA

1. Quand utiliser l'IA

2. Quand ne pas utiliser l'IA

3. Comment utiliser l'IA

4. Utilisation éthique

5. Gestion des données

The screenshot shows the FORGESCOM website with a yellow header bar. The header contains the FORGESCOM logo, a navigation menu with items like "Accès à la formation", "Actualités", "Liens utiles", and "Contact", and two text blocks: "Formation aux entreprises et à l'individu" and "Centre de services scolaire du Lac-Saint-Jean". A yellow arrow points from the top left towards the "Actualités" section of the header.

La formation c'est essentiel

- Qui peut utiliser l'IA ?**
 - Toute personne ayant reçu une formation de base (asynchrone à venir)
 - Toute personne ayant l'expertise nécessaire pour juger la pertinence du contenu généré
- Quand utiliser l'IA ? pour quelles tâches ?**
 - L'IA peut être extrêmement utile pour automatiser des tâches répétitives
 - Elle peut aussi être utilisée pour accélérer un processus de création de contenu
 - L'IA peut être intégré comme outil pédagogique dans un processus de formation
- L'art du prompt :**
 - Formuler un prompt clair et précis peut faire toute la différence dans la qualité de la réponse reçue d'un outil comme ChatGPT.
 - Il est indispensable d'être formé aux techniques de rédaction pour des résultats optimaux
- Limites des outils IA :**
 - Les outils IA comme ChatGPT sont excellents pour générer du texte, mais ils ne peuvent pas remplacer l'intuition humaine ni le jugement.
 - Les outils IA produisent fréquemment des informations fausse et invente des sources.
 - Les outils IA peuvent de temps à autre générer du contenu offensant ou discriminatoire
 - Certains outils IA peuvent être formés pour des tâches spécifiques, mais ils ont généralement des limites en termes de compréhension du contexte ou des nuances émotionnelles.

Exemple de lignes directrices

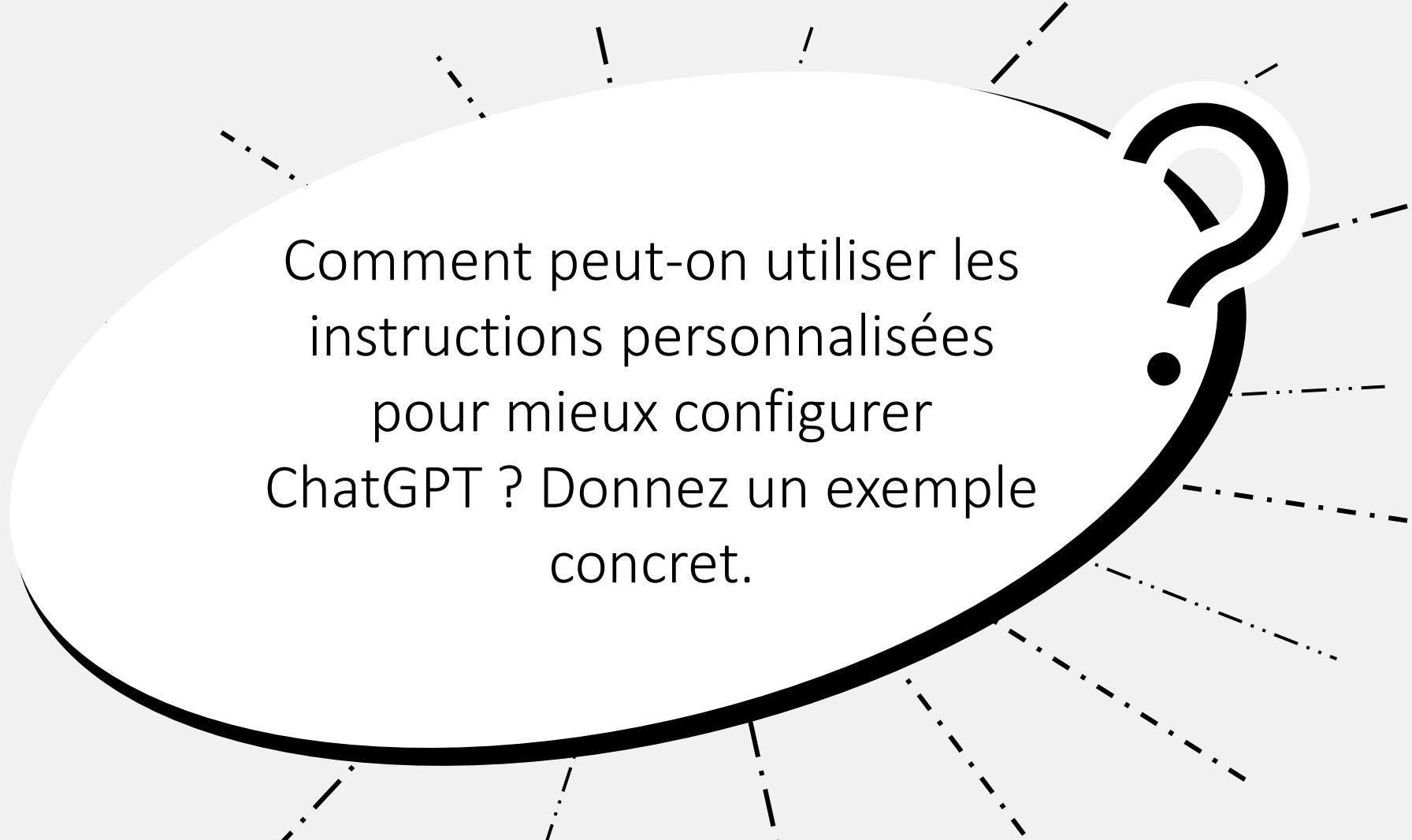


Lignes directrices sur l'utilisation
des outils d'intelligence artificielle
générationnelle

Quiz synthèse

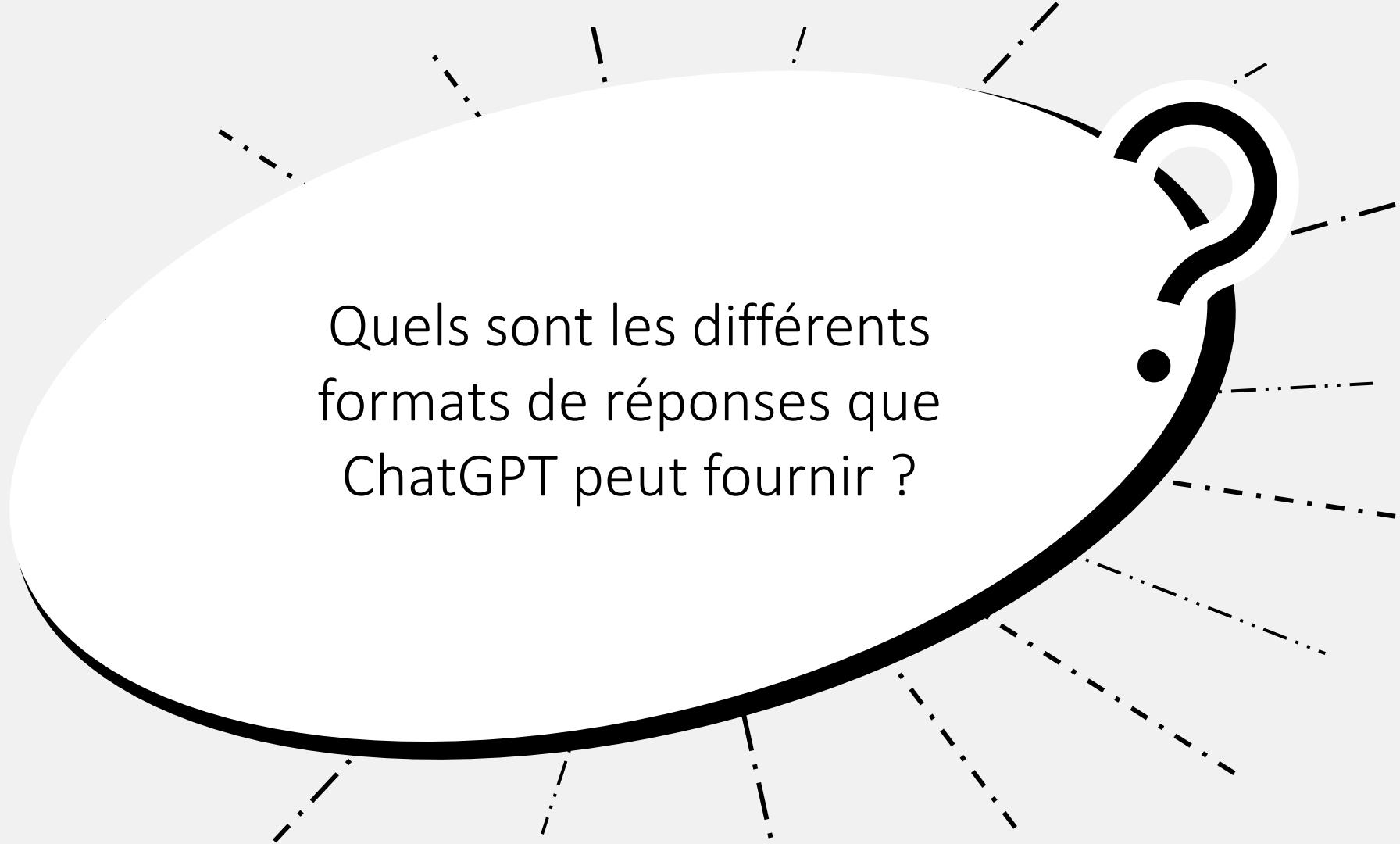
Donnez un exemple de biais que ChatGPT pourrait reproduire et expliquez comment un utilisateur peut le limiter.

Instructions personnalisées



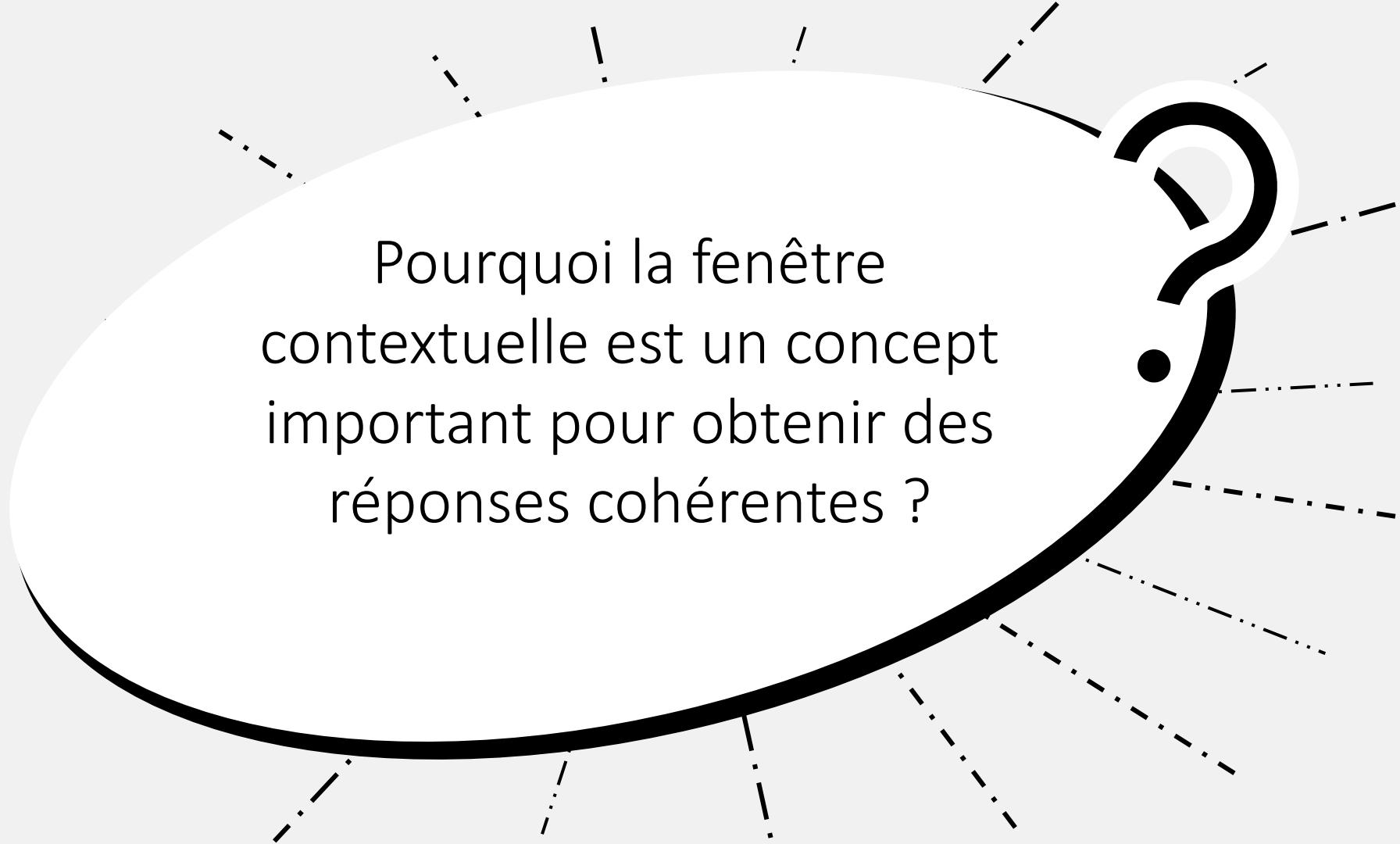
Comment peut-on utiliser les instructions personnalisées pour mieux configurer ChatGPT ? Donnez un exemple concret.

Formats de réponses



Quels sont les différents formats de réponses que ChatGPT peut fournir ?

Fenêtre contextuelle



Pourquoi la fenêtre contextuelle est un concept important pour obtenir des réponses cohérentes ?

LC

You

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam luctus erat ut mauris gravida, in vehicula magna varius. Pellentesque felis felis, sollicitudin sed lorem eget, facilisis faucibus nisi. Fusce in mi blandit, mattis mi sed, scelerisque urna. Nulla sit amet nulla ac est dictum semper molestie at neque. Fusce finibus ut augue id faucibus. Sed a sapien lorem. In vulputate erat ut dui malesuada, id suscipit velit ultricies. Nunc in magna ullamcorper, dapibus turpis ut, bibendum ligula. Proin convallis vestibulum purus, eleifend dignissim elit aliquet in. Nulla convallis volutpat sem ac eleifend. Morbi ut nisi metus.

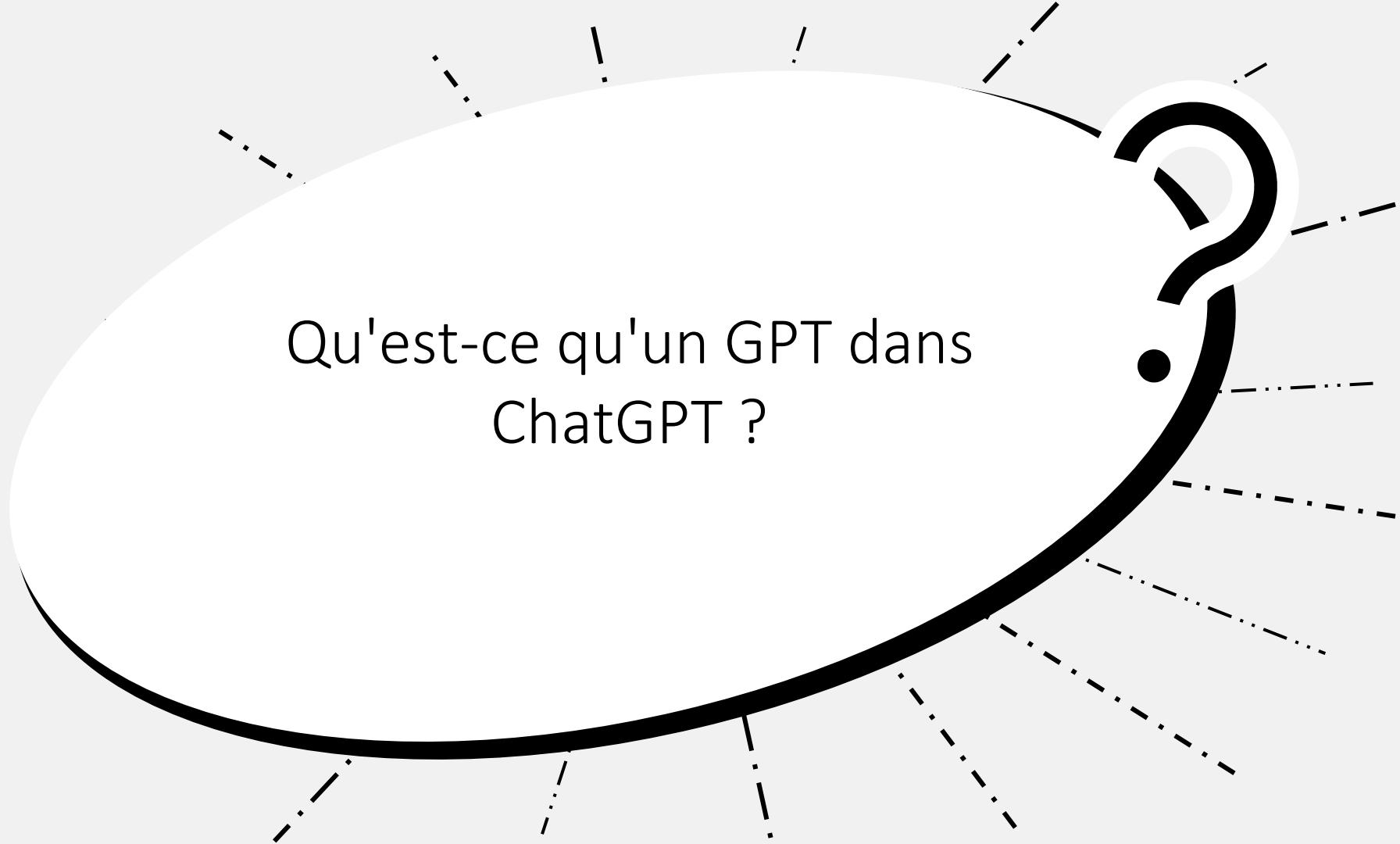
**ChatGPT**

Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut lobortis. Mauris dignissim felis at arcu pulvinar, quis sodales magna finibus. Donec bibendum semper lacus eu tincidunt. Quisque luctus semper ante, non pretium leo finibus id. Aenean congue erat sed ex iaculis consequat. Donec iaculis, urna eget euismod scelerisque, enim ipsum dictum diam, eu finibus mi massa eget felis. In faucibus felis non laoreet consectetur. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut lobortis. Mauris dignissim felis at arcu pulvinar, quis sodales magna finibus. Donec bibendum semper lacus eu tincidunt. Quisque luctus semper ante, non pretium leo finibus id. Aenean congue erat sed ex iaculis consequat. Donec iaculis, urna eget euismod scelerisque, enim ipsum dictum diam, eu finibus mi massa eget felis. In faucibus felis non laoreet consectetur.

Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed eleifend ac massa ut

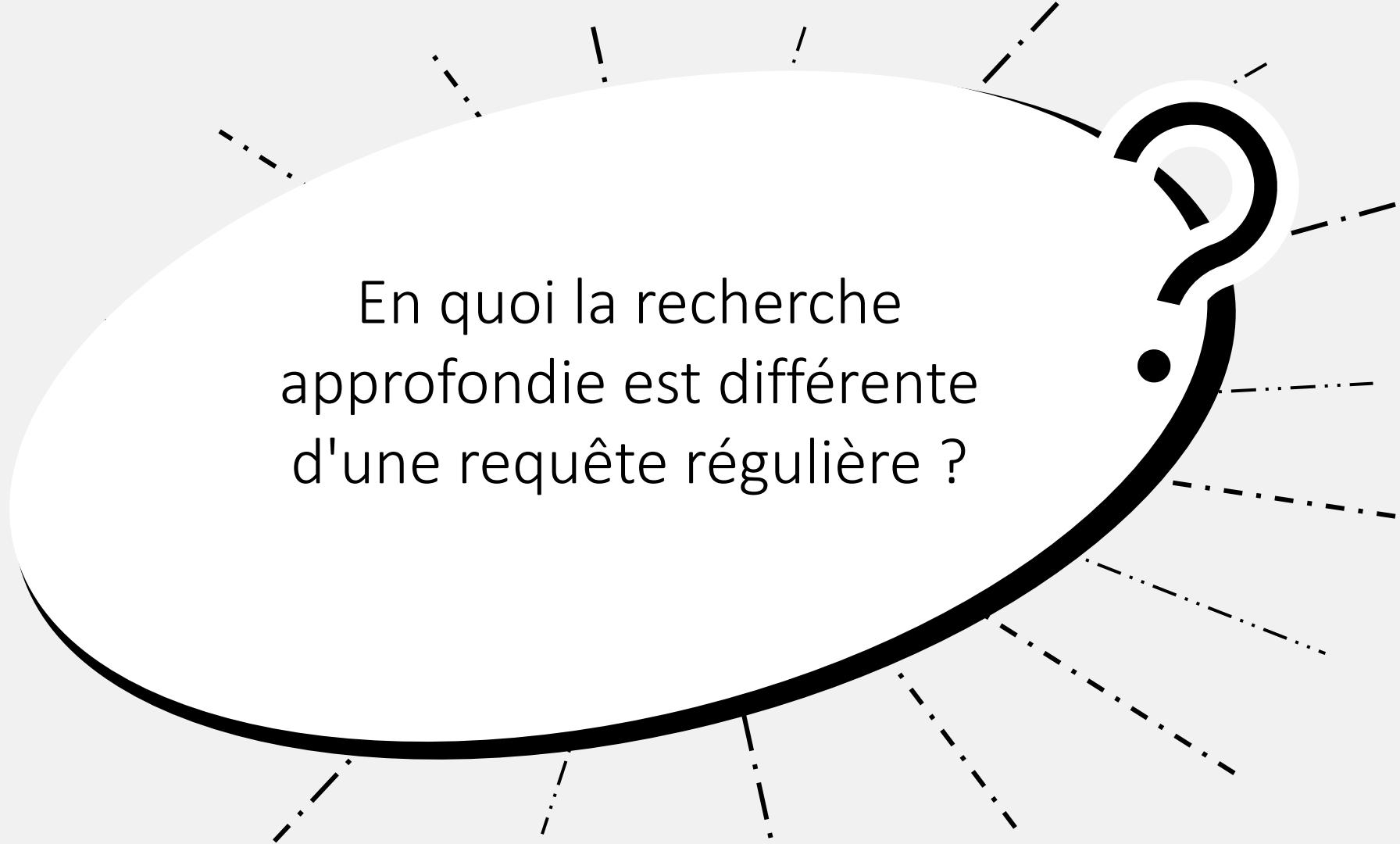
Message ChatGPT...





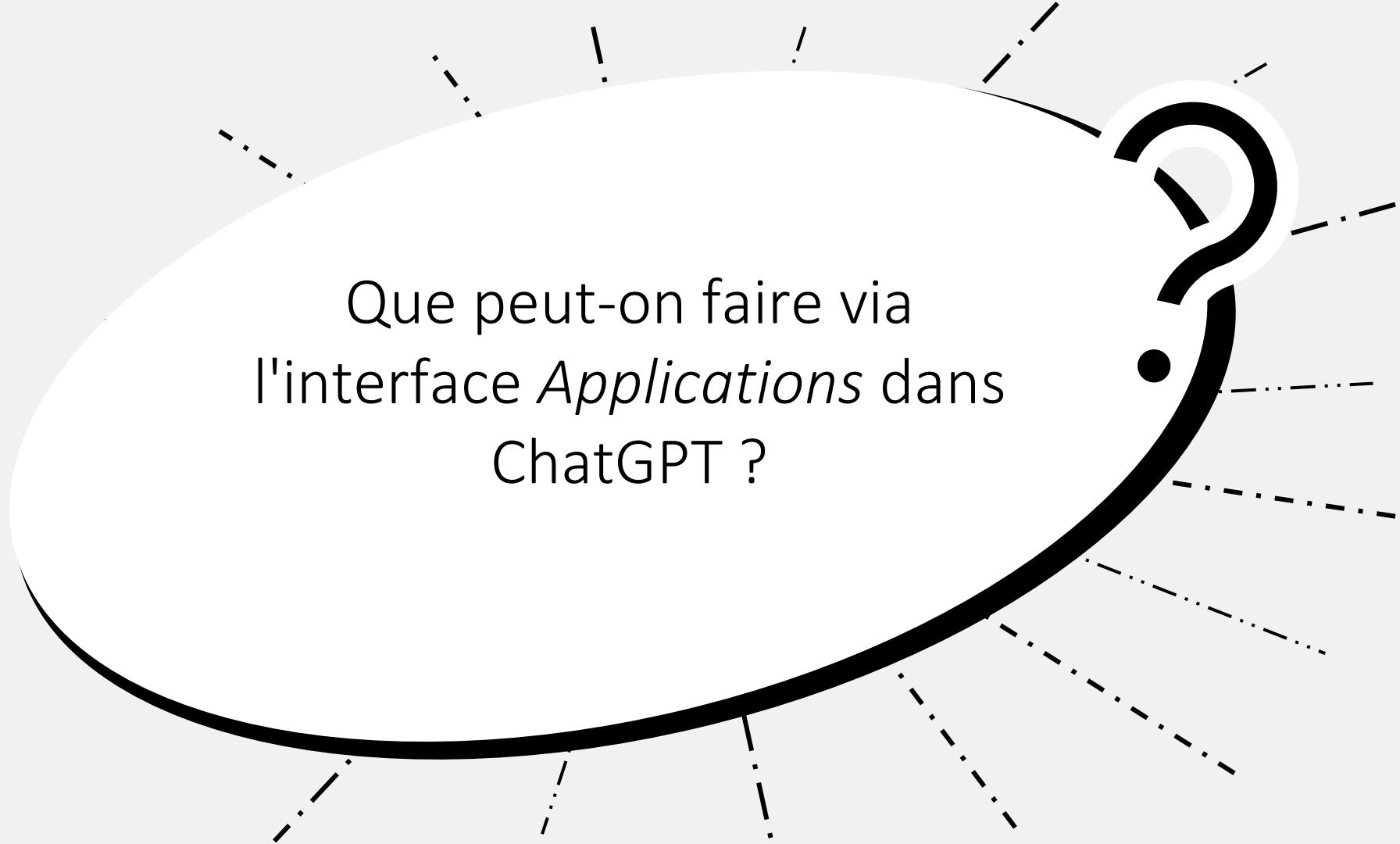
Qu'est-ce qu'un GPT dans
ChatGPT ?

La recherche



En quoi la recherche
approfondie est différente
d'une requête régulière ?

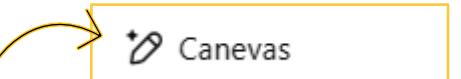
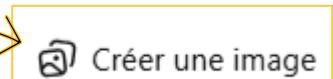
Les applications

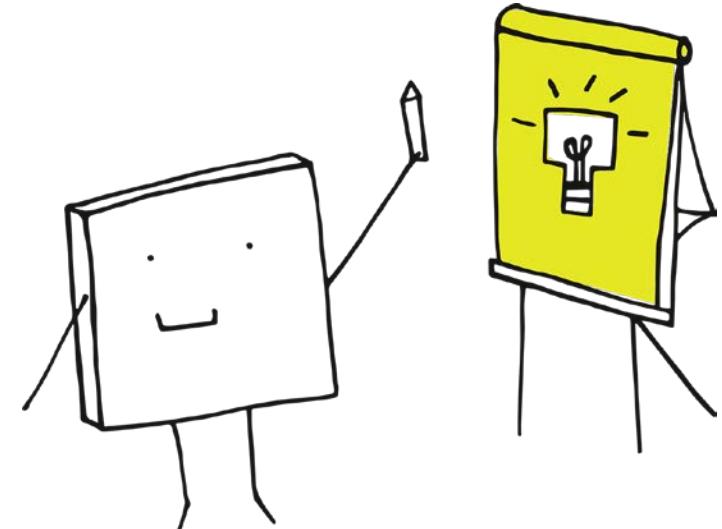


Que peut-on faire via
l'interface *Applications* dans
ChatGPT ?

Au quotidien :

Différents usages

- Productivité personnelle → 
- Communication & rédaction → 
- Organisation & gestion de projets → 
- Recherche intelligente → 
- Créativité & contenus multimédia → 



6 domaines à fort impact pour les PME



Communications

Courriels, mémos, offres, suivis clients.
Gain : minutes par message.



Marketing & contenu

Réseaux sociaux, infolettres, publicités,
personas. Volume x10.



Analyse & décision

FFOM, scénarios, veille concurrentielle,
interprétation de données.



Ressources humaines

Descriptions de poste, questions
d'entrevue, intégration, évaluation.



Service client

Réponses aux demandes courantes,
FAQ, base de connaissances. 80-90 %
de succès.



Documentation

Procédures, manuels de formation,
politiques internes. Jours → heures.

Sources : TechTarget, « 8 Business Use Cases for ChatGPT », 2025 ; AIMultiple, « 40 ChatGPT Business Use Cases », 2026



Les fonctionnalités qui changent la donne



Instructions personnalisées

2 champs de 1 500 caractères pour définir qui vous êtes et comment ChatGPT doit répondre. Se configure une fois, s'applique à toutes les conversations.



Mémoire

ChatGPT retient vos préférences entre les conversations. Dites-lui « Je gère une équipe de 50 personnes dans le manufacturier en Ontario » et il s'en souviendra.



Projets

Regroupez conversations, fichiers et instructions par projet. Téléversez vos documents (jusqu'à 40 fichiers) et chaque échange les référencera automatiquement.



Canvas

Espace de travail interactif pour itérer sur des documents. Permet l'édition ciblée de sections et l'exportation en PDF, Word et Markdown.

Sources : OpenAI Help Center ; OpenAI, « Memory and New Controls for ChatGPT » ; « Projects in ChatGPT », 2025



Les 5 pièges qui sabotent vos résultats

1

Prompts trop vagues

Ajoutez contexte, audience, ton et format. Itérez 3 à 5 fois.

2

Aucun contexte fourni

ChatGPT ne sait RIEN de vous. Utilisez les Instructions personnalisées.

3

Tout dans un seul prompt

Découpez les tâches complexes en étapes successives.

4

Données confidentielles partagées

NE collez JAMAIS de données clients ou employés. Utilisez Team/Enterprise.

5

Pas de vérification

Traitez TOUT comme un premier brouillon. Vérifiez les faits et chiffres.

Sources : *The Prompt Warrior*, « 5 Common Mistakes », 2025 ; Strategence AI, « ChatGPT Privacy Guide for Business »



VOS 5 ACTIONS IMMÉDIATES

1

Configurez vos Instructions personnalisées — 5 minutes qui changent tout

2

Appliquez la méthode RCT à chaque prompt — Rôle, Contexte, Tâche

3

Établissez une politique de données claire AVANT que vos employés utilisent ChatGPT

4

Traitez chaque réponse comme un premier brouillon — vérifiez systématiquement

5

Itérez ! Les experts raffinent 3 à 5 fois avant d'accepter un résultat



Période de questions



Et maintenant ?

**DECRYP
-TEURS**

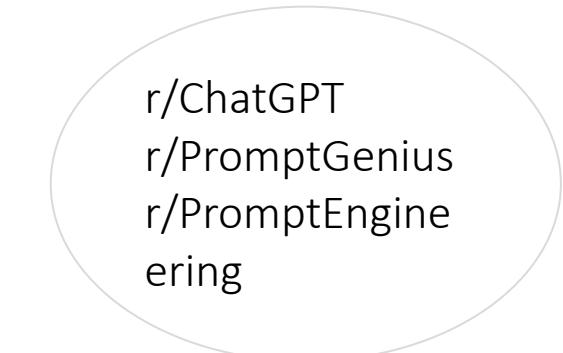
Notre équipe traque les fausses informations qui se propagent sur les réseaux sociaux. Sa mission? Combattre la désinformation et mettre en lumière les recoins les plus sombres du web.

ICI RDI Samedi 11 h 30 ICI TOUTV Voir les épisodes

Voir les horaires de rediffusion >

The screenshot shows the website for the French TV show "Les décrypteurs". It features the show's title in large red letters at the top left. Below it is a brief description of the show's mission to combat fake news on social media. A broadcast schedule for Saturday at 11:30 am on ICI RDI and ICI TOUTV is listed. At the bottom, there is a link to view the replay schedule.

Les décrypteurs



Veille par ChatGPT

Journal de prompt

The screenshot shows the OpenAI website. On the left, a section titled "Veille par ChatGPT" displays a "Journal de prompt". On the right, another section also titled "Journal de prompt" is visible. The main content area shows a list of news items under the heading "Actualités".

Actualités

Tout Entreprise Recherches Produit Sécurité Sécurité Affaires internationales

Filter Tier

Sora 2 est disponible

Recherches - 30 sept. 2025

Nouveau : ChatGPT Atlas, le navigateur avec ChatGPT intégré

Produit - 21 oct. 2025

Actualités d'OpenAI

The screenshot shows the "Actualités" (News) section of the OpenAI website. It includes a sidebar with various search categories like "Entreprise", "Recherches", and "Produit". The main area lists news items, such as "Sora 2 est disponible" (Sora 2 is available) and "Nouveau : ChatGPT Atlas, le navigateur avec ChatGPT intégré" (New : ChatGPT Atlas, the browser with integrated ChatGPT). There are also sections for "Recherches" and "Produit".

Conclusion

Et maintenant ?

Continuez à explorer ChatGPT, même si vous disposez de seulement 5 minutes. Pas besoin d'être un expert pour progresser : juste d'être curieux et d'oser poser des questions à l'outil.

- Fixez une intention claire
- Commencez petit (une tâche à la fois)
- Réutilisez vos bons prompts
- Rappelez-vous que ce n'est pas grave de se tromper :-)