LE KIT DE LA VIDÉO

Votre ChatGPT, réglé pour vous

Ce qui reste vrai quelle que soit la version de ChatGPT, et le moyen de retrouver seul un réglage le jour où le menu a bougé.

Mode d'emploi : ouvrez ChatGPT, collez la demande ci-dessous, répondez à ses questions une par une. Il écrit le texte ; vous le recopiez dans Personnalisation.

ChatGPT pour débutant : le cours de base, complet



★ COMMENCEZ PAR CELLE-CI

Le raccourci : ChatGPT remplit ses réglages avec vous

Il vous pose ses questions, puis il écrit le texte à recopier. Dix minutes, une seule fois.

À COPIER DANS CHATGPT

Aide-moi à remplir mes instructions personnalisées de ChatGPT. Pose-moi tes questions une par une : qui je suis, comment je veux qu'on me parle, ce que je veux éviter. À la fin, écris-moi le texte à recopier dans Personnalisation.

LA RÈGLE À RETENIR

Vous demandez, il travaille, vous vérifiez.

Apprendre ce qui dure, et savoir retrouver seul ce qui bouge.

DANS CE KIT

2 Les règles d'or
3 Comment ChatGPT trouve ses réponses
4 Le modèle d'instructions
5 Les réglages d'un compte neuf
6 La recette d'une bonne demande

SI VOUS NE DEVIEZ GARDER QUE CINQ RÈGLES

Les règles d'or

1 **Un sujet, une discussion**
Chaque nouveau sujet a sa conversation : touchez « Nouveau chat ». Pour un grand sujet qui dure, créez un projet : tout y reste rangé.

2 **Un contexte précis**
Dites qui vous êtes et où vous en êtes, pour qu'il sache quoi prendre en compte.

3 **Un objectif clair, et ce que vous ne voulez pas**
Pour qu'il vise juste du premier coup.

4 **Probable ne veut pas dire vrai**
Une date, un montant, une question de santé : vous vérifiez.

5 **Vous gardez la main**
Vos numéros restent chez vous : RIB, sécurité sociale, codes. Rien d'irréversible sans votre accord.

SE REPÉRER DANS L'ÉCRAN : LA LOGIQUE SURVIT AUX CHANGEMENTS DE DESSIN

En bas	À gauche	Dans le profil
vous demandez	vous retrouvez	vous réglez

Vous demandez, il travaille, vous vérifiez.

Les menus changeront, les noms aussi. Ces six mots, eux, resteront : ils valent pour ChatGPT et pour toutes les IA qui viendront.

SAVOIR COMMENT IL RÉPOND, C'EST SAVOIR QUAND LUI FAIRE CONFIANCE

Comment ChatGPT trouve ses réponses

Bonne

- journée
- soirée
- nuit

Votre téléphone propose « journée » après « Bonne » : c'est le mot qui vient le plus souvent après. ChatGPT fait pareil, en infiniment plus grand. Il a lu une quantité énorme de textes et il **fabrique sa réponse mot après mot**, en devinant la suite la plus probable. Des personnes l'ont ensuite entraîné à répondre de façon utile. Il ne comprend pas comme vous : il devine très bien, assez pour expliquer, résumer, rédiger. Pas assez pour ne jamais se tromper.

✓ Ce qui reste

- Plus il en sait sur vous, plus la réponse vous ressemble.
- Probable ne veut pas dire vrai : OpenAI le reconnaît elle-même et conseille de vérifier les informations importantes.

↻ Ce qui a changé

- Pour l'actualité, un horaire ou un prix, il peut chercher sur internet et montrer où il a trouvé.
- Pour une question difficile, il peut prendre le temps de réfléchir : bouton « Analyser », à droite de la case, sur l'ordinateur seulement.

SI LE MENU A BOUGÉ Le bouton a déjà changé de nom une fois : cherchez, à côté de la case où vous écrivez, ce qui parle de réfléchir ou d'analyser.

DEUX GESTES POUR GARDER LA MAIN

Demandez les sources

À ÉCRIRE

Donne-moi tes sources.

Il affiche des liens. Un clic, et vous lisez la page officielle.

Un regard neuf

À ÉCRIRE DANS UN NOUVEAU CHAT

Vérifie ce texte : y a-t-il des erreurs, des oublis, des incohérences ?

Collez-y sa réponse. Une conversation neuve relit sans les idées toutes faites de la première : ce n'est pas infaillible, votre relecture reste indispensable.

Astuce. Il fabrique sa réponse pour vous : demandez-lui de la refaire autrement. « Explique-moi ça comme à un enfant de dix ans. » Puis : « Avec un exemple de cuisine. »

UN SEUL GESTE, UNE SEULE FOIS

Le modèle d'instructions

Un champ libre où vous dites trois choses : **qui vous êtes**, **comment vous parler**, **ce qu'il doit éviter**. ChatGPT les relit avant chacune de vos questions : vous n'avez plus à vous répéter.

Votre profil › **Personnalisation** › **Instructions personnalisées**

1	2	3
Qui vous êtes	**Comment vous parler**	**Ce qu'il doit éviter**

DEUX MODÈLES COMPLETS, À ADAPTER À VOTRE VIE

MODÈLE D'HERVÉ, RETRAITÉ

Je m'appelle Hervé, j'ai 65 ans, je suis retraité. Réponds-moi court, en étapes numérotées. Explique chaque mot technique. Préviens-moi quand une chose est risquée.

MODÈLE DE NATHALIE, PRESSÉE

Je suis Nathalie, entrepreneuse, toujours pressée. Tutoie-moi. Trois options au plus, avec ton avis.

Sous le champ libre, trois cases facultatives : un surnom, votre métier, et ce qu'il doit savoir de plus sur vous (vos centres d'intérêt, votre région, votre appareil). Plus haut, un « style et ton de base » : chaleureux si vous aimez qu'on prenne le temps, efficace si vous voulez aller droit au but.

Courtes, claires, sans contradiction. On en ajoute au fil des mois : « sois bref » en haut, « détaille bien » en bas, et il ne sait plus sur quel pied danser. Une fois par trimestre, faites le ménage avec lui :

À ÉCRIRE, PUIS COLLEZ VOS INSTRUCTIONS EN DESSOUS

Voici les instructions personnalisées que j'ai données à ChatGPT. Réécris-les pour qu'elles soient courtes et claires : enlève ce qui se répète ou se contredit, garde l'essentiel, et donne-moi la version finale à recopier.

SI LE MENU A BOUGÉ Cherchez « Personnaliser » dans votre profil : l'idée, elle, restera. Pas envie d'écrire ? Le raccourci de la page 1 le fait avec vous.

À FAIRE UNE FOIS, SUR UN COMPTE NEUF

Les trois réglages à vérifier

1 La mémoire

Elle lui permet de se souvenir de vous d'une conversation à l'autre. Sur un compte neuf, elle est souvent éteinte.

LE GESTE QUI DURE

Allumez-la. Dites « **Souviens-toi que…** » pour une chose précise. Demandez « **Qu'est-ce que tu sais de moi ?** » pour relire. Corrigez en parlant : « **Oublie ce que je t'ai dit sur…** ». Un souvenir périmé donne une réponse périmée.

OÙ, À CE JOUR

Ordinateur : votre profil › Personnalisation › Mémoire. Téléphone : votre profil › Mémoire, sous Personnalisation.

SI LE MENU A BOUGÉ cherchez « mémoire » dans votre profil.

2 La voix

Deux façons de parler à ChatGPT, à ne pas confondre.

LE GESTE QUI DURE

Dicter (le petit micro) : vous parlez, il écrit. **Conversation vocale** (le rond bleu, à droite de la case) : vous parlez, il répond à voix haute. Dicter est le moyen le plus rapide de lui donner beaucoup de contexte.

OÙ, À CE JOUR

Si le rond bleu manque : votre profil › Personnalisation, l'interrupteur « ChatGPT Voice » ; ou « Voix » dans les paramètres du téléphone.

SI LE MENU A BOUGÉ cherchez « voix » dans vos réglages.

3 Refuser l'entraînement

Par défaut, vos conversations peuvent servir à entraîner ChatGPT.

LE GESTE QUI DURE

Éteignez l'interrupteur « **Améliorer le modèle au profit de tous** ». Pour une question qui ne doit laisser aucune trace, ouvrez un **Chat éphémère**, en haut de l'écran : rien ne s'ajoute à l'historique ni à la mémoire.

OÙ, À CE JOUR

Paramètres › Gestion des données.

SI LE MENU A BOUGÉ cherchez « données » dans les Paramètres.

Un réglage qui a bougé ? Regardez vos menus plutôt que la parole de ChatGPT : il décrit mal ses propres menus, et ce qu'il en dit se vérifie sur votre écran.

LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE RÉPONSE POUR TOUT LE MONDE ET UNE RÉPONSE POUR VOUS

La recette d'une bonne demande

1
Le contexte
qui vous êtes, votre situation

2
L'objectif
ce que vous voulez obtenir, précisément

3
Ce que vous ne voulez pas
ce qu'on oublie, et ce qui évite les réponses à côté

Un exemple : « un programme de sport » donne un programme pour personne. Avec « J'ai soixante ans, mal aux genoux, et je veux m'entraîner chez moi », vous obtenez des exercices doux, sur une chaise, sans un seul saut. Ce qui a fait la différence, c'est ce que vous avez dit de vous.

UN EXEMPLE COMPLET : CONTEXTE, OBJECTIF, CE QU'ON NE VEUT PAS

On fête nos 40 ans de mariage le 12 juin, à la maison, à 18, dont une personne sans gluten. Je cherche un traiteur près d'Angers, buffet froid, autour de 40 euros par personne. Aide-moi à préparer les questions à poser pour mes devis. Je ne veux pas une liste de traiteurs : je veux les bonnes questions.

10 %	80 %	10 %
bien demander	il travaille	vous vérifiez

Les deux bouts sont à vous ; le milieu, c'est lui. Une demande bâclée donne une réponse moyenne, donc une vérification lourde. Deux minutes de plus pour bien demander, et la vérification devient légère.

Quatre astuces

- Pas par où commencer ? « Pose-moi tes questions une par une avant de répondre. »
- Un modèle ? « Écris-le dans le style de ce message. »
- Ça ne va pas ? Corrigez en parlant : « Moins cher », « Plus court ».
- Sur l'ordinateur, le petit crayon sur votre message le corrige sans tout reprendre.

Tous les 3 mois, 10 minutes

- Ouvrir le petit plus : qu'est-ce qui est apparu ?
- Relire Personnalisation et la mémoire.
- Essayer **une seule** nouveauté, sur un vrai besoin.

DEMANDEZ-LUI DE VOUS LE RAPPELER

Dans trois mois, un matin, rappelle-moi de faire le point sur mes réglages ChatGPT : relire mes instructions et sa mémoire, et essayer une seule nouveauté.