

GUIDE PRATIQUE

Débuter avec ChatGPT

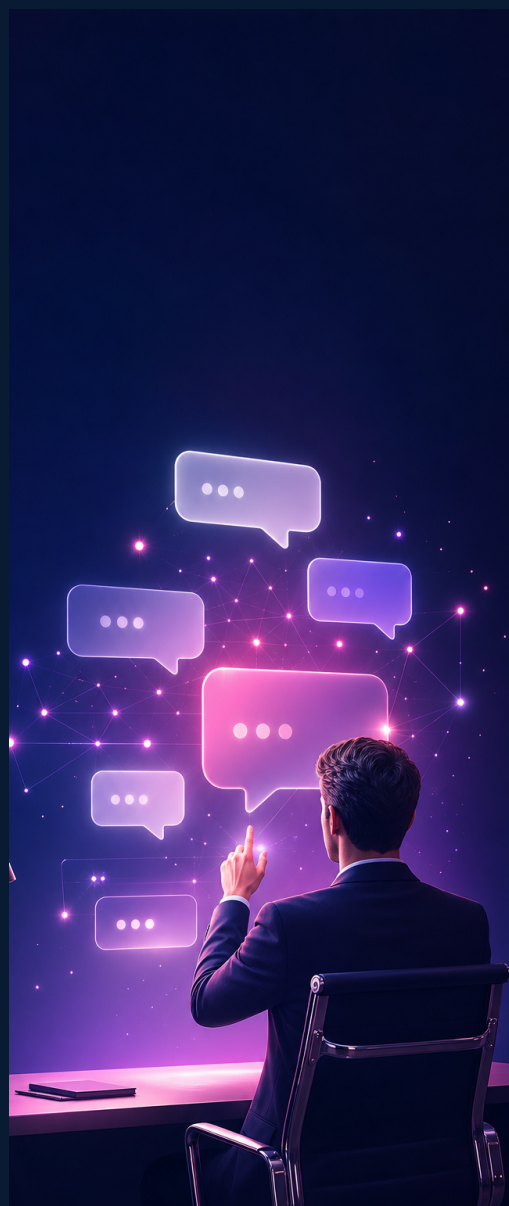
Le guide pratique pour utiliser
l'intelligence artificielle efficacement.

Comprendre • Tester • Progresser

« L'IA ne remplace pas votre jugement :
elle accélère votre premier brouillon. »

Jennifer Deloute

Management industriel • Intelligence artificielle • VAE



ChatGPT, à quoi ça sert ?

Un assistant de rédaction et de réflexion : rapide, disponible, mais à guider.

Une comparaison simple

ChatGPT ressemble à un collègue très rapide qui rédige un premier jet. Il ne connaît ni votre contexte ni vos priorités : c'est votre demande qui lui donne la bonne direction.

Pourquoi cette méthode existe

Transformer une intention floue en texte, idée, plan ou synthèse utilisable sans partir d'une page blanche.

Le problème résolu

Gagner du temps sur les tâches répétitives : reformuler, structurer, préparer, comparer ou trouver des pistes.

Pourquoi aujourd'hui

Parce que les équipes doivent produire vite tout en gardant du temps pour décider, échanger et vérifier.

Quand l'utiliser

Pour démarrer, clarifier ou améliorer un travail. Pas pour valider seul une information sensible ou confidentielle.

À RETENIR

ChatGPT propose. Vous choisissez, corrigez et assumez le résultat.

La méthode en 4 étapes

Un prompt efficace tient dans une demande claire, contextualisée et vérifiable.

1

1. Donner le contexte

Précisez votre rôle, votre objectif et le public visé.

2

2. Dire ce que vous attendez

Indiquez le format : liste, tableau, plan, e-mail, quiz...

3

3. Ajouter des contraintes

Ton, longueur, niveau de détail, données à utiliser ou à éviter.

4

4. Améliorer le résultat

Demandez : « raccourcis », « donne un exemple », « reformule pour un débutant ».

EXEMPLE PRÊT À TESTER

Je suis manager d'équipe. Prépare un ordre du jour de 30 minutes pour une réunion de production, en 5 points, ton direct et concret.

Mémo : les 4 ingrédients d'un bon prompt

Contexte

Je suis manager...

Objectif

... préparer une réunion...

Format

... en ordre du jour de 5 points...

Contraintes

... en 30 minutes, ton direct.

Les erreurs à éviter

Les meilleurs résultats viennent d'un dialogue précis, pas d'une question lancée au hasard.

Question trop vague

« Fais-moi un rapport » ne donne ni contexte ni format.

Ajoutez le destinataire, la longueur et le résultat attendu.

Copier-coller sans relire

Une réponse fluide peut contenir une erreur ou une invention.

Vérifiez les faits, chiffres, sources et noms propres.

Confier des données sensibles

Un contenu partagé peut être confidentiel ou personnel.

Anonymisez, retirez les données critiques et respectez vos règles internes.

S'arrêter au premier résultat

Le premier jet est un point de départ, pas une version finale.

Demandez une variante, un exemple ou une version plus courte.

Les bonnes pratiques

Testez petit

Commencez par une tâche simple, sans enjeu majeur.

Gardez la main

Votre expertise métier reste la référence.

Construisez vos modèles

Conservez les prompts qui fonctionnent bien.

RÉFLEXE PROFESSIONNEL

Toute information importante doit être confirmée par une source fiable ou par votre expertise métier.

Les 5 idées essentielles

Utilisez l'IA comme un levier de travail : jamais comme un pilote automatique.

- 1 **Une bonne demande produit une réponse plus utile.**
- 2 **Le contexte compte autant que la question.**
- 3 **Le premier résultat se retravaille.**
- 4 **Les informations importantes se vérifient.**
- 5 **La confidentialité se protège.**

Les avantages

- Démarrer plus vite
- Structurer ses idées
- Explorer des options

Les limites

- Peut se tromper
- Ne connaît pas votre contexte
- Ne remplace pas votre jugement

Quand l'utiliser ?

Pour préparer, reformuler, synthétiser et créer des pistes. Pour les décisions critiques, utilisez-le comme appui, puis validez avec vos données et vos règles métier.

« Le bon usage de l'IA commence par une bonne question. »

Testez, ajustez, apprenez : votre expertise donne de la valeur à chaque réponse.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Retrouvez tous nos articles gratuitement sur

www.jennifer-liviau-deloute.fr