

ChatGPT pour les Débutants

Tout comprendre en 4 pages — sans prise de tête !

QU'EST-CE QUE CHATGPT ?

ChatGPT est un **assistant intelligent** développé par OpenAI (novembre 2022). Imaginez un conseiller disponible 24h/24 qui comprend le français : il répond à vos questions, rédige des textes, traduit, résume, corrige et explique n'importe quel sujet. Gratuit sur **chat.openai.com** — aucune installation requise.

LE SAVIEZ-VOUS ?

ChatGPT a atteint 1 million d'utilisateurs en 5 jours — un record mondial absolu.

DÉMARRER EN 3 ÉTAPES CHRONO

01

Ouvrir le site

Rendez-vous sur **chat.openai.com** dans votre navigateur (Chrome, Firefox, Safari...). Aucun téléchargement — ça fonctionne directement en ligne.

02

Créer votre compte gratuit

Cliquez « S'inscrire », entrez votre e-mail et un mot de passe. Connexion possible via Google ou Microsoft. **C'est gratuit.**

03

Poser votre première question

Dans la barre en bas, tapez en français et appuyez sur Entrée. La réponse arrive en quelques secondes. Reformulez si besoin !

À QUOI ÇA SERT CONCRÈTEMENT ?

E-mails pro

Un e-mail parfait en 10 secondes, sur le bon ton.

Résumés

L'essentiel d'un long texte en quelques points clés.

Traductions

50+ langues, rendu naturel et fluide, instantané.

Idées créatives

Slogans, noms de projets, sujets de présentation.

Explications

Tout concept complexe simplifié avec des exemples.

Corrections

Orthographe et grammaire sans changer votre style.

CE QUE CHATGPT NE SAIT PAS FAIRE

- Accéder à Internet en temps réel (version gratuite) — données arrêtées début 2024.
- Garantir l'exactitude de ses réponses — vérifiez toujours les faits importants.
- Remplacer un médecin, avocat ou expert — ses conseils restent indicatifs.
- Mémoriser vos échanges d'une session à l'autre (sauf activation de la mémoire).

VIE PRIVÉE — CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

- Vos conversations peuvent être utilisées par OpenAI pour améliorer ses modèles (désactivable dans Paramètres -> Contrôles de données).
- >> Mode « Conversation temporaire » : échanges non sauvegardés ni utilisés pour l'entraînement.
- Ne partagez jamais de données personnelles sensibles, médicales ou professionnelles.

Les Prompts Magiques

La recette pour obtenir exactement ce que vous voulez

LA FORMULE D'UN EXCELLENT PROMPT

01 RÔLE

« Tu es un expert en [domaine]... »

Donne un persona à ChatGPT : il adapte niveau, ton et vocabulaire.

02 TÂCHE

« Rédige / Explique / Compare / Liste... »

Verbe d'action précis. Préférez « rédige » à « aide-moi ».

03 FORMAT

« En 5 bullets, pour débutant, 100 mots... »

Précisez longueur, public cible, ton (formel, pédagogique...).

>> EXEMPLE COMPLET :

« Tu es un chef cuisinier. Explique la quiche lorraine en 5 étapes simples, pour un débutant. »

-> Rôle : chef cuisinier | Tâche : expliquer | Format : 5 étapes, niveau débutant

12 PROMPTS PRÊTS À COPIER-COLLER

EMAIL PRO

Rédige un e-mail pour [OBJECTIF], ton courtois, 3 paragraphes max.

TRADUCTION

Traduis ce texte en anglais naturel, sans être trop littéral : [TEXTE]

EXPLICATION

Explique [CONCEPT] comme si j'avais 12 ans, avec un exemple concret.

RECETTE

Propose une recette avec : [INGRÉDIENTS]. 4 personnes, 30 min max.

PLANNING

Planning 7 jours pour [OBJECTIF], avec tâches concrètes chaque jour.

PRÉSENTATION

Plan structuré, 10 min sur [SUJET], pour public non-initié.

RÉSUMÉ

Résume ce texte en 5 points clés pour un non-spécialiste : [TEXTE]

IDÉES

Donne 10 idées originales pour [MON PROJET], liste numérotée.

LETTRE MOTIV.

Rédige une lettre de motivation pour [POSTE]. Mon profil : [2 LIGNES]

CORRECTION

Corrige fautes d'orthographe et grammaire sans changer le sens : [TEXTE]

COMPARAISON

Compare [OPTION A] et [OPTION B] : avantages, inconvénients, verdict.

CONTRAT/CLAUSE

Explique simplement cette clause de contrat : [COLLER LE TEXTE]

5 ASTUCES POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS

Reformulez sans hésiter. « Reformule en étant plus concis » ou « Donne une version plus formelle » — ChatGPT s'adapte immédiatement.

Donnez du contexte. Précisez votre métier, votre public, votre niveau. Plus ChatGPT vous connaît, plus sa réponse est pertinente.

Chaînez vos questions. Dans la même conversation : « À partir de ça, rédige maintenant une introduction. »

Essayez en anglais. Les prompts en anglais donnent parfois des réponses plus riches (la majorité des données d'entraînement est en anglais).

Demandez un format précis. « En tableau », « en 5 bullets », « en 100 mots » — la structure rend les réponses bien plus lisibles.

Erreurs à Éviter & Astuces Pro

Ce que personne ne vous dit — mais que vous devez absolument savoir

LES 5 ERREURS CLASSIQUES DES DÉBUTANTS

01

Poser des questions trop vagues

[X] « Aide-moi » — ChatGPT ne sait pas par où commencer.

[OK] « Rédige un e-mail de relance client en 3 phrases, ton professionnel. »

02

Croire tout ce qu'il dit

[X] ChatGPT peut inventer des faits ou sources avec beaucoup d'assurance.

[OK] Vérifiez toujours chiffres, dates et sources sur des sites officiels.

03

Abandonner à la 1re réponse décevante

[X] La 1re réponse n'est que le point de départ du dialogue.

[OK] Reformulez, demandez plus court, plus détaillé, ou changez le prompt.

04

Partager des données confidentielles

[X] Ne jamais saisir mots de passe, numéros de CB ou données sensibles.

[OK] Utilisez des données fictives pour tester. Vos échanges peuvent être lus.

05

Toujours repartir de zéro

[X] Ouvrir une nouvelle conversation — ChatGPT perd tout le contexte.

[OK] Restez dans la même fenêtre : il mémorise vos échanges précédents.

GRATUIT VS PAYANT — QUE CHOISIR ?

(G) VERSION GRATUITE

- ✓ Accès à GPT-4o mini
- ✓ ~25 messages / 3 heures
- ✓ Interface en français
- ✓ Génération d'images basique
- ✓ Parfait pour commencer !

(*) CHATGPT PLUS (20 \$/mois)

- + GPT-4o — le meilleur modèle
- + Messages pratiquement illimités
- + Accès au web en temps réel
- + Plug-ins & outils avancés
- + Génération d'images HD (DALL·E)

ANECDOTE VRAIE :

En 2023, un avocat new-yorkais a soumis au tribunal des précédents juridiques inventés par ChatGPT. Il a été sanctionné par le juge.

LES PRINCIPALES ALTERNATIVES À CHATGPT

GEMINI

Google · Gratuit

Connecté à Gmail, Drive et Google Search. Idéal dans l'écosystème Google.

COPILOT

Microsoft · Gratuit

Intégré à Windows et Office 365. Rédige vos e-mails et résume vos réunions Teams.

CLAUDE

Anthropic · Gratuit/Payant

Excellent pour textes longs et analyse approfondie. Plus nuancé que ChatGPT.

MISTRAL

Mistral AI · Gratuit

IA française open-source, rapide et respectueuse de la vie privée. Sur le-chat.mistral.ai.

Quiz & Récapitulatif

Testez vos connaissances — les bonnes réponses sont surlignées !

QUIZ — 6 QUESTIONS POUR VALIDER VOS ACQUIS

01

Qui a créé ChatGPT ?

- A) Google
- v B) OpenAI**
- C) Microsoft
- D) Meta

02

Que signifie l'acronyme « GPT » ?

- A) Global Platform Technology
- v B) Generative Pre-trained Transformer**
- C) General Processing Tool
- D) Graphics Processing Terminal

03

ChatGPT peut-il accéder à Internet ?

- A) Non, jamais
- B) Oui, toujours
- v C) Oui, avec la version payante**
- D) Seulement en anglais

04

Comment appelle-t-on une instruction envoyée à une IA ?

- A) Une requête SQL
- v B) Un prompt**
- C) Un input
- D) Un tweet

05

Qu'est-ce qu'une « hallucination » en IA ?

- A) Un bug graphique
- B) Un rêve de l'IA
- v C) Une info inventée présentée comme vraie**
- D) Une erreur de connexion

06

ChatGPT mémorise-t-il vos conversations passées ?

- A) Oui, indéfiniment
- v B) Non — mémoire remise à zéro à chaque conv.**
- C) Seulement les 10 dernières
- D) Uniquement avec l'abonnement

>> RÉPONSES : 1->B | 2->B | 3->C | 4->B | 5->C | 6->B
6/6 = Expert IA 3-5 = Bon début Moins de 3 = Relisez la fiche

GLOSSAIRE — 8 MOTS CLÉS DE L'IA

Prompt

Instruction envoyée à une IA. Sa qualité détermine directement la qualité de la réponse.

LLM

Large Language Model — modèle entraîné sur des milliards de textes.

Hallucination

Fait inventé par l'IA et présenté comme vrai. Toujours vérifier.

Token

Unité de texte traitée (~ 3/4 d'un mot). Les modèles ont une limite par échange.

GPT

Generative Pre-trained Transformer — architecture sur laquelle repose ChatGPT.

IA générative

IA capable de créer du contenu original : texte, image, audio, code, vidéo.

Contexte

L'ensemble de la conversation. Plus il est riche, plus les réponses sont adaptées.

Fine-tuning

Spécialisation d'un modèle sur des données ciblées pour un domaine précis.

LES 5 ESSENTIELS À RETENIR

01 ChatGPT est **gratuit** sur chat.openai.com — aucune installation requise, accessible depuis n'importe quel navigateur.

02 Un bon prompt = **Rôle + Tâche + Format**. Plus votre question est précise, meilleure sera la réponse.

03 **Vérifiez toujours** les faits importants : ChatGPT peut inventer des informations avec assurance.

04 **Ne partagez jamais** de données confidentielles, mots de passe ou informations sensibles avec une IA.

05 Reformulez et **relancez** si la réponse déçoit. Le dialogue et l'affinement progressif sont la clé.

>> **Vous êtes prêt(e) à utiliser ChatGPT !**

Retrouvez toute la série « L'IA pour Tous » pour aller encore plus loin.

Fiche #2 : Outils IA gratuits · Fiche #3 : IA et travail · Fiche #4 : Sécurité & vie privée