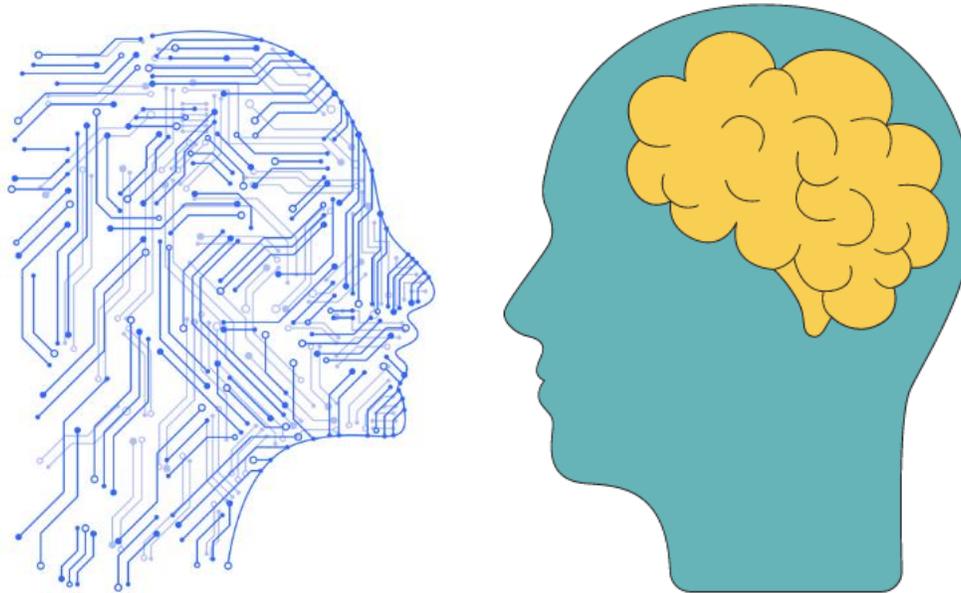


# L'IA DANS LA VIE QUOTIDIENNE

-

## L'IA AU CŒUR DE SON METIER



Apprivoiser l'IA dès aujourd'hui pour se préparer à demain

Made with  synthesia



# Tableau des matières

1

La place de l'IA dans la vie d'aujourd'hui et de demain

2

L'importance de la construction du prompt (requête) au cœur de l'utilisation de l'IA

3

La personnalisation de l'IA pour de meilleurs résultats

4

S'entraîner ensemble à manipuler l'IA

3.1

Planifier ses vacances avec ChatGPT

3.2

Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

3.3

L'IA pour résumer un écrit volumineux rapidement et qualitativement

3.4

Réaliser un brainstorming avec le soutien de l'IA

3.5

L'IA pour reformuler son écrit et avoir plus d'impact

3.6

Générer des visuels uniques et puissants avec l'IA

3.7

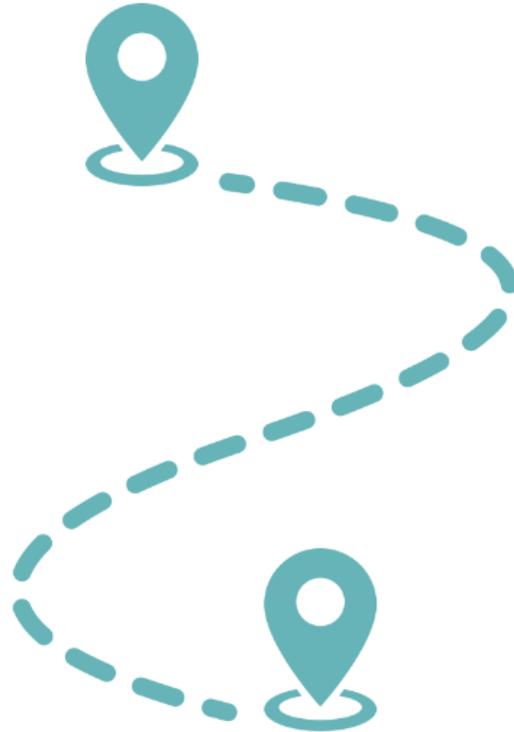
La traduction améliorée grâce à l'IA

**Se former tout au long de la vie**

[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)

# SEQUENCE 1

La place de l'IA dans la vie d'aujourd'hui et de demain



# L'Intelligence Artificielle générative et les Français



## RAPPORTS, USAGES ET PERCEPTIONS

Enquête réalisée du 15 au 19 février 2024 par VIAVOICE auprès d'un échantillon de 1000 personnes, représentatif de la population française âgée de 16 ans et plus, résidant en France métropolitaine.

# 65%

des Français ont entendu parler d'IA générative mais seulement 22% savent précisément de quoi il s'agit



52%

CHATGPT

Les IA génératives les + utilisées

29%

BING

17%

COPILOT

14%

BARD

11%

DALL-E

10%

MILOREY

6%

ANTHROPIC

# 83%

des Français craignent qu'elles rendent difficile la différenciation entre le vrai et le faux.



# 19%

des Français utilisent des IA pour des usages personnels

Les jeunes, les hommes, les CSP+ et les urbains sont les plus grands utilisateurs d'IA générative.

# 17%

des actifs utilisent l'IA générative à des fins professionnelles



Dans les entreprises, seuls 22% des actifs déclarent que l'adoption de ces technologies est en cours ou a été déployée, et seulement 12% des actifs ont constaté leur déploiement dans leur entreprise.

# 59%

des Français souhaitent des solutions pour faciliter la vie quotidienne, comme des assistants virtuels.



+ de 51%

attendent des outils pour monter en compétences, comme l'apprentissage de langues ou des formations.

Les autres préoccupations incluent :



82% La déshumanisation des rapports sociaux

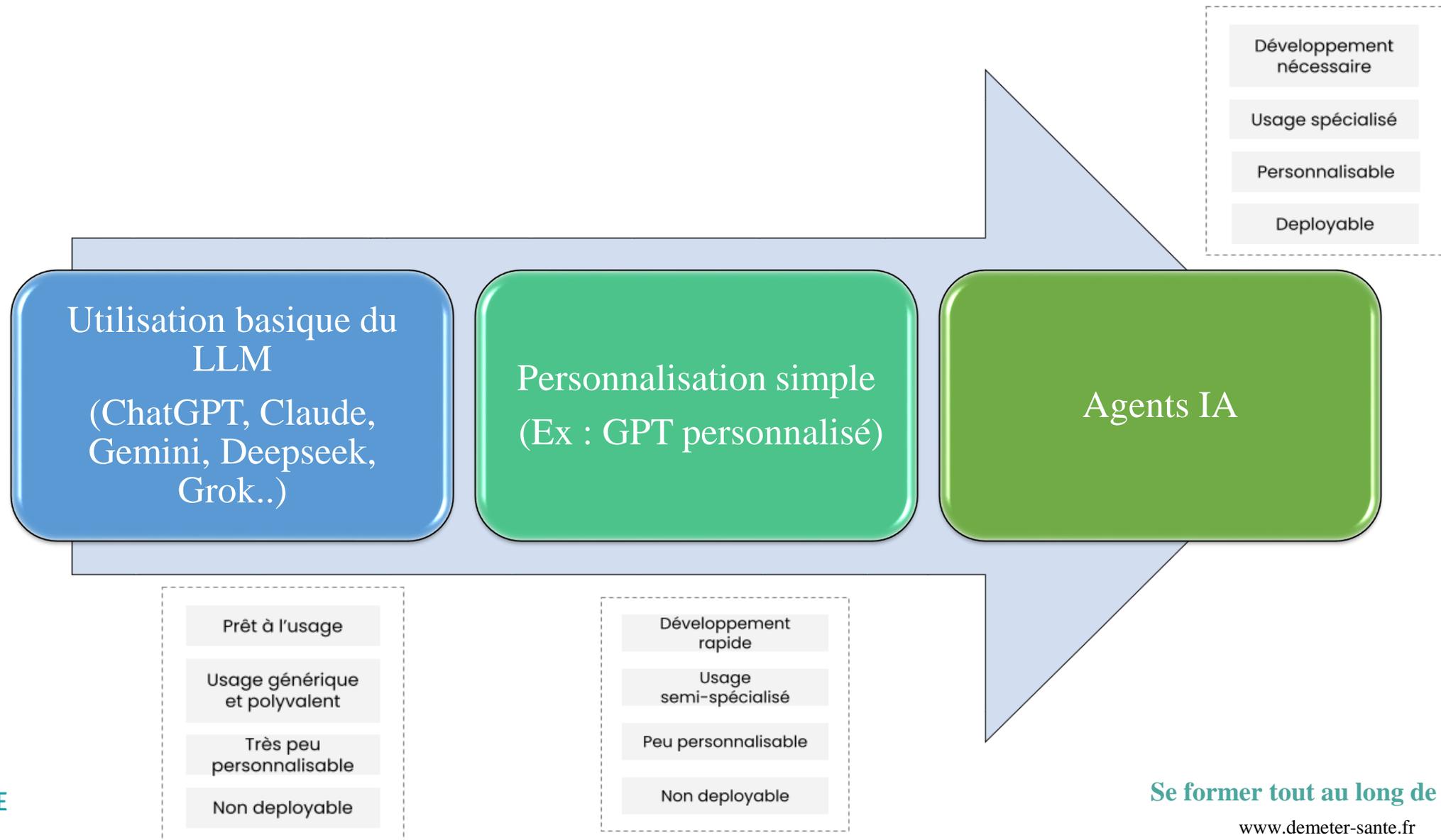


77% La dépendance accrue



75% La destruction d'emplois

# 3 niveaux de complexité



# Agents IA : Une révolution



1. Autonomie
2. Adaptabilité
3. Interactivité



## Moteur de raisonnement

Le "cerveau" de l'agent, s'appuyant généralement sur des modèles d'IA comme les LLMs, pour traiter les données entrantes et prendre des décisions. Chez Partoo nous utilisons ceux d'OpenAI hébergés sur Azure.



## Instructions & planification

Les instructions fournissent au modèle ses objectifs et directives ("prompt"). Les capacités de planification quant à elles, lui permettent de décomposer des objectifs complexes en étapes concrètes, pour être autonome.



## Base de connaissances

Pour répondre aux demandes qui lui sont faites, l'agent va aussi s'appuyer sur une base de connaissances. Dans le cas de Jim, l'agent IA de Partoo, la base de connaissances est à la fois composée de FAQ (questions & réponses) et de données externes structurées ou non-structurées.



## Mémoire court & long terme

- Deux types de mémoire :
- La mémoire court terme permet à l'agent de suivre une conversation dans le temps.
  - La mémoire long terme lui permet de s'appuyer sur les conversations passées pour apprendre de manière continue.



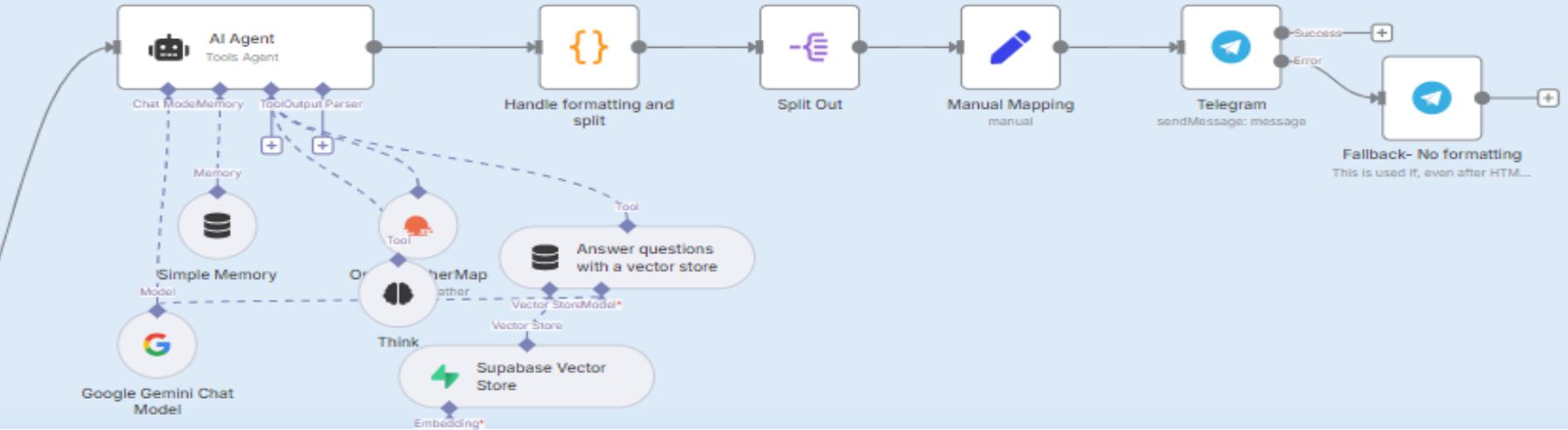
## Outils (Tools) & actions

L'agent IA peut enfin opérer des actions dans d'autres systèmes informatiques : on parle d'outils. Il peut s'agir d'API externes ou des logiciels que les agents utilisent pour répondre à certaines demandes, comme programmer un rendez-vous chez le coiffeur ou demander à être rappelé.

# ChatBOT personnalisé

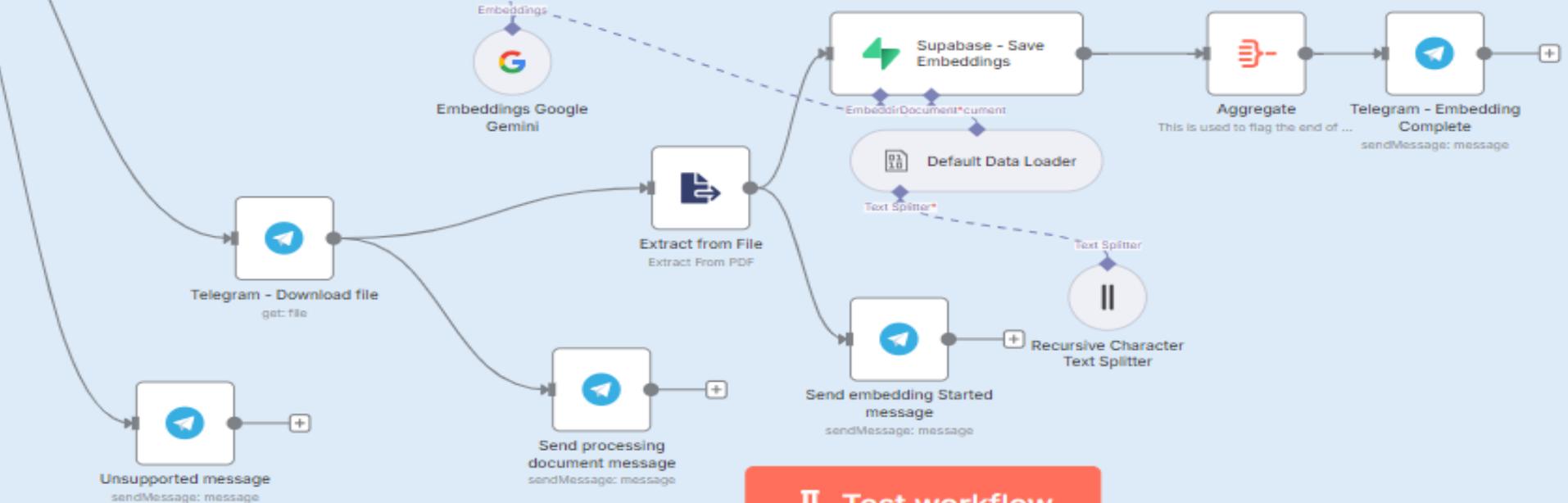
## Scenario 1 - Chatbot Interaction

Flow for handling user messages sent to the bot. Includes accessing weather data, answering questions based on user-uploaded documents, and running code using a code execution tool.

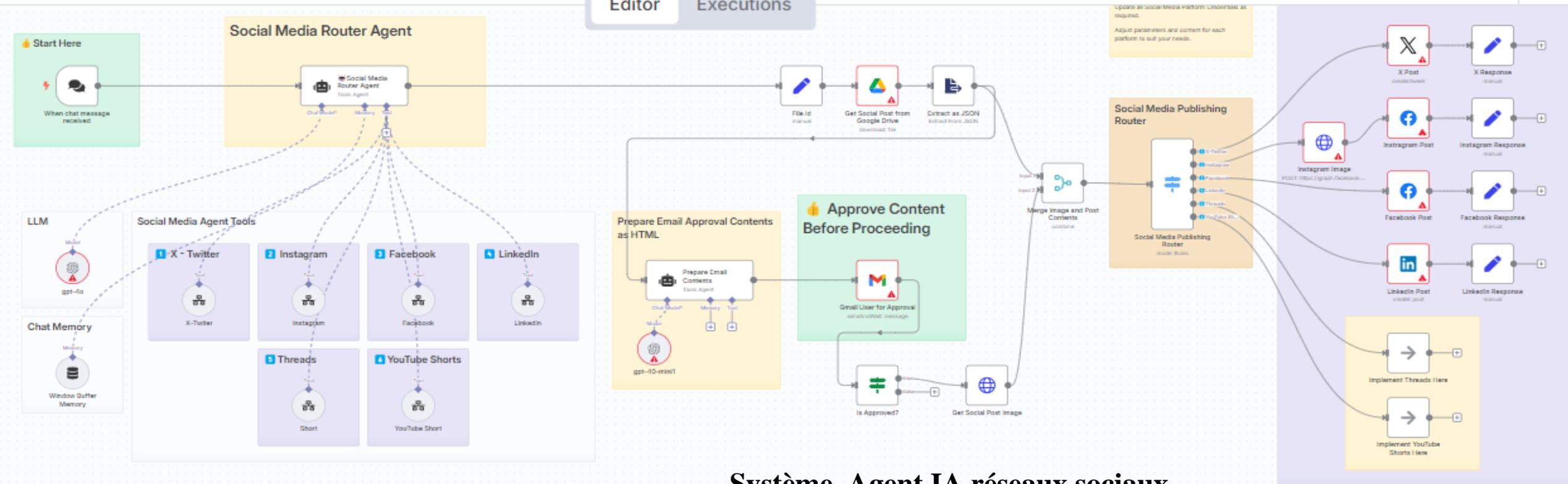


## Scenario 2 - Document Upload and Embedding

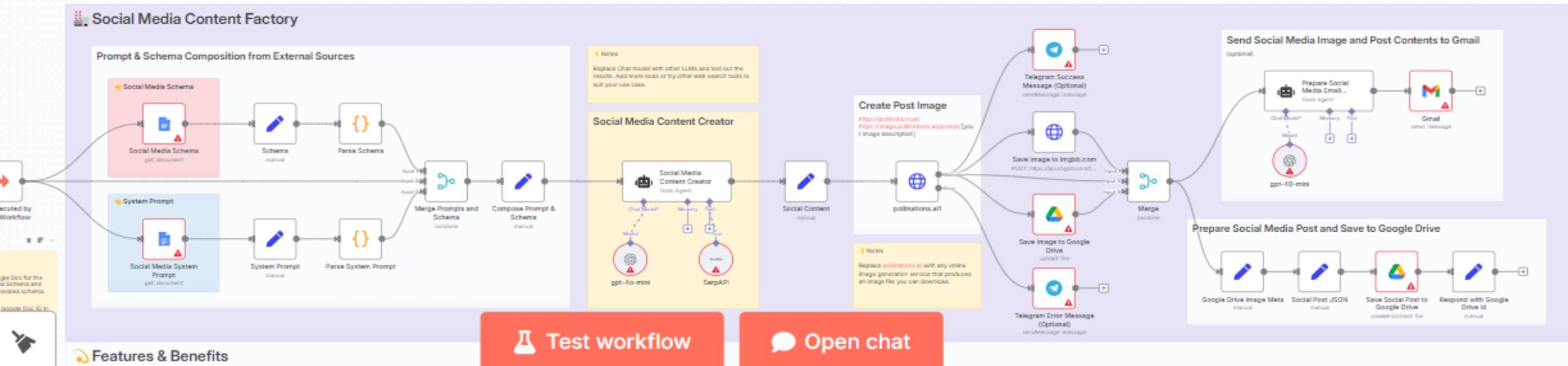
Flow for downloading a document sent via Telegram, extracting its text, generating embeddings, and inserting them into Supabase Vector Store.



**Test workflow**



## Système Agent IA réseaux sociaux



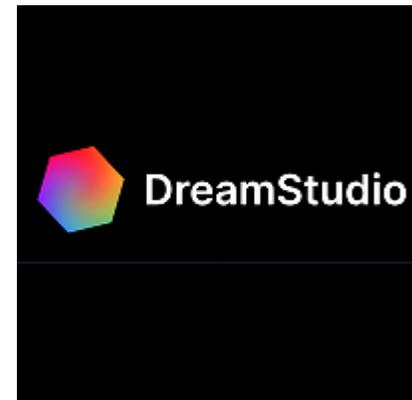
# IA génératives pour des images



**Midjourney**



DALL·E 3



**Leonardo.Ai**

# SEQUENCE 2

L'importance de la construction du prompt (requête) au cœur de l'utilisation de l'IA

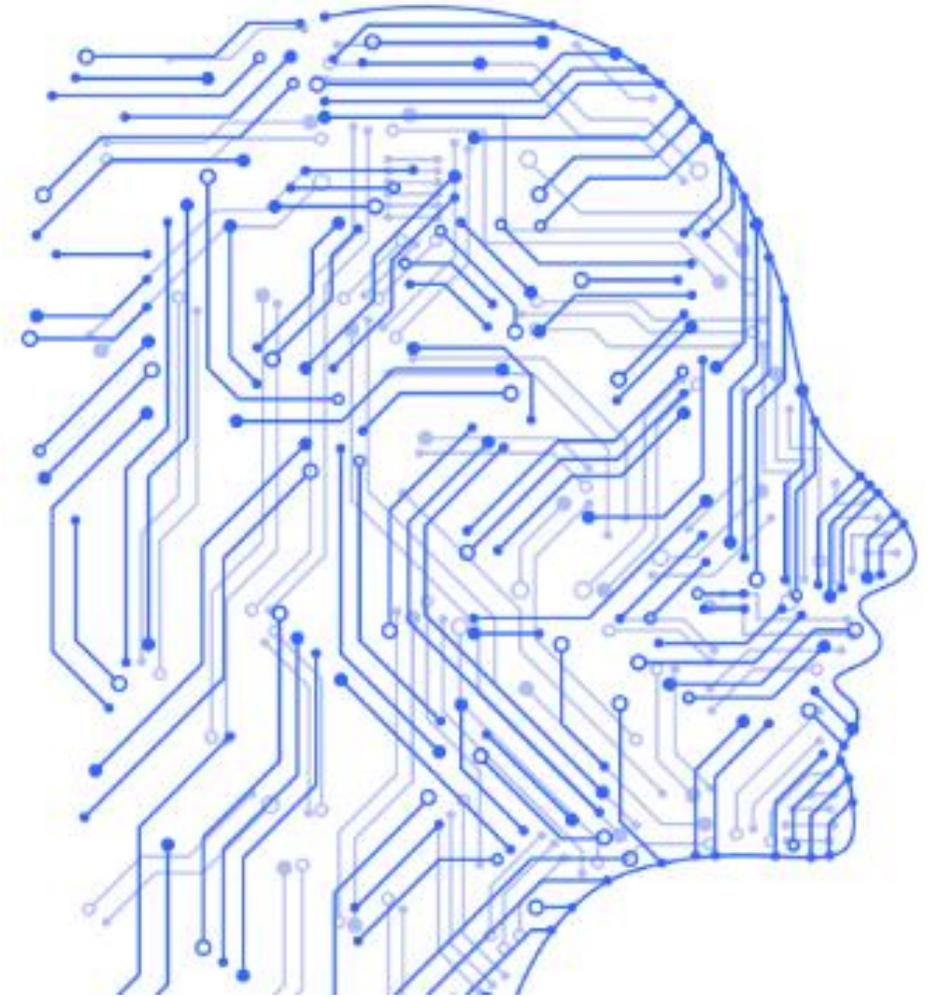


# Prompt / Requête : une importance capitale

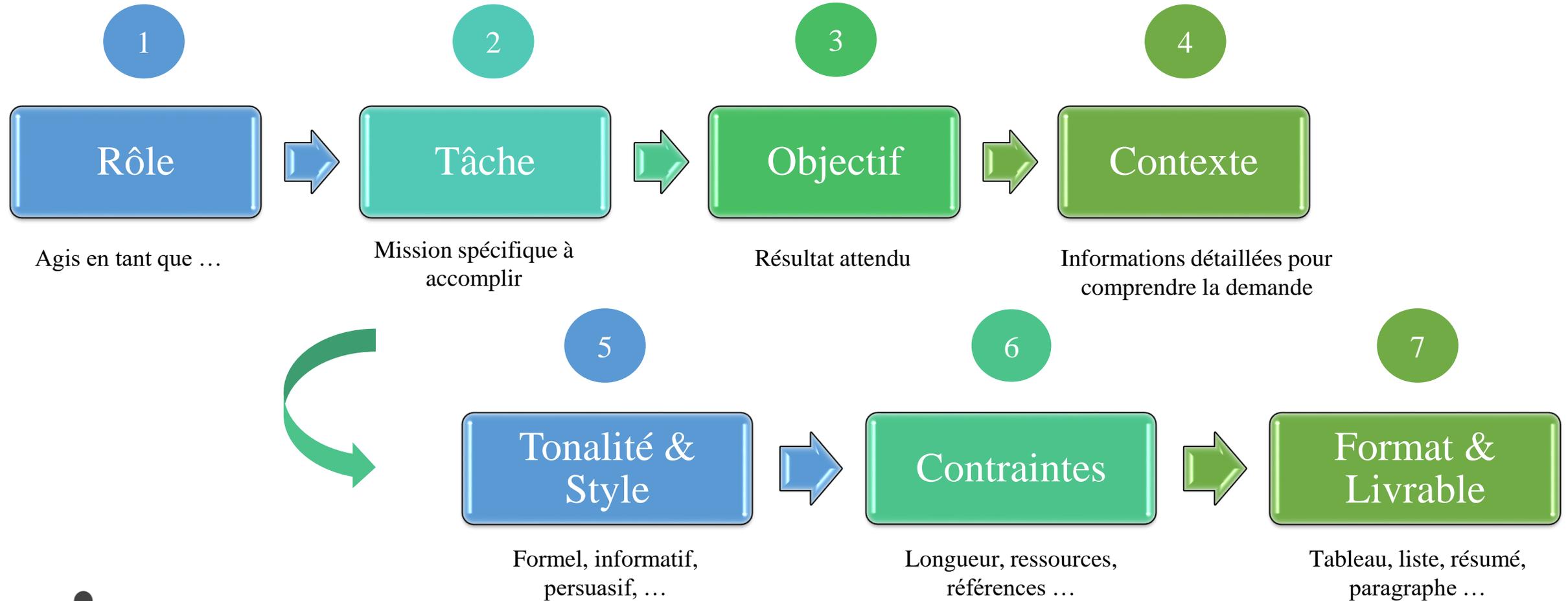
- *Rappel* : Les prompts (requêtes) sont les messages que nous envoyons à une IA générative (ChatGPT, Bard, Midjourney ...) afin d'obtenir des réponses de sa part.
- **C'est un langage naturel (texte) qui décrit ce que l'IA doit réaliser.**

La rédaction du prompt est le 1<sup>er</sup> enjeu pour tout utilisateur d'une IA générative

- Prompt qualitatif = fortes chances d'obtenir une réponse en adéquation avec la demande
- **Mauvais prompt = mauvaise réponse**
- Le prompt engineering (ingénierie de requête) est une discipline relativement nouvelle pour développer et optimiser des prompts afin d'utiliser efficacement des modèles de langage.
- En plein développement, salaire annuel 60 – 120 000€ brut (package global)



# Construire un prompt en 7 étapes



# Etape 1 - Le rôle : « Agis en tant que ... »

La première étape, souvent appelée “Role Prompting” dans la littérature, consiste à assigner un rôle précis à l’IA. Les modèles conversationnels sont capables d’adapter leur langage, leur registre et même leur vocabulaire si on leur explique clairement le rôle qu’ils doivent prendre.



## Pourquoi est-ce important ?

- **Contexte professionnel** : Si vous voulez que l’IA réponde comme un spécialiste du marketing, un médecin, un historien, un formateur ou un juriste, l’IA adoptera plus facilement le ton, les références et la structure de pensée associée à ce métier.
- **Gain de clarté** : Les réponses sont plus ciblées et mieux organisées quand l’IA sait “qui” elle est censée incarner. Par exemple, si vous lui demandez d’agir en tant qu’expert en e-commerce, elle pourra puiser dans son “savoir” pour proposer des stratégies de vente en ligne ou des analyses de marché plus pertinentes.
- **Exemple** : “Agis en tant que conseiller pédagogique spécialisé dans la formation des professionnels de santé.”

## En pratique

- Formulez des phrases explicites : “Tu es un conseiller en immobilier spécialisé dans la location saisonnière de biens de montagne”, ou “Tu es un responsable qualité dans le domaine hospitalier qui doit préparer un plan d’audit interne.”
- Vérifiez ensuite si l’IA semble adopter les références et le vocabulaire associés à ce rôle.

# Etape 2 – Définir la tâche : Mission à accomplir

Une fois que l'IA sait “qui” elle est, il faut préciser “quoi faire.” C’est le cœur de la requête et la base même de l’interaction. Cette étape détermine l’action ou l’analyse que l’IA devra réaliser.



## Pourquoi est-ce important ?

- **Éviter l’ambiguïté** : Un manque de précision sur la mission peut aboutir à des réponses hors-sujet ou trop générales.
- **Maximiser la pertinence** : Plus la tâche est clairement énoncée, plus l’IA peut se focaliser sur la bonne stratégie de résolution.

## Exemples de tâches

- “Réalise une liste de 10 mots-clés essentiels pour référencer un site e-commerce qui vend des produits de beauté bio.”
- “Élabore un plan de formation en management interculturel pour des cadres de la fonction publique hospitalière.”

## Conseils pratiques

- Formulez la tâche comme un impératif (“Établis”, “Dresse”, “Analyse”, “Propose...”).
- Pensez à la granularité : plus c’est détaillé, mieux c’est, mais il ne faut pas non plus trop surcharger la tâche.

# Etape 3 – Objectif : Résultat attendu

L'objectif est la conséquence logique de la tâche, souvent présenté comme le but final de la demande.

En clair : qu'espérez-vous obtenir ou résoudre grâce à l'IA ?



## Enjeux

- **Mesurer la réussite** : Sans objectif clair, il est difficile de juger de la qualité de la réponse fournie.
- **Orientation de la réponse** : L'IA modulera ses propos pour que le résultat final soit aligné sur l'objectif.

## Exemples

- “Résultat attendu : une présentation PowerPoint de 10 slides pour sensibiliser des soignants à la prévention des risques de chutes.”
- “But : vérifier la cohérence d'un projet architectural en vue d'une validation auprès de la mairie.”

## Astuce

- Faites en sorte que l'objectif soit réaliste et mesurable. Par exemple : “Obtenir une synthèse de 300 mots” ou “Avoir une analyse comprenant trois volets : contexte, risques et solutions.”

# Etape 4 – Contexte : Informations détaillées

Le contexte est crucial pour permettre à l'IA d'ancrer sa réponse dans une situation, un secteur, ou un cadre spatio-temporel précis.

## Raison d'être

- **Réduire les approximations** : Sans contexte, le modèle doit deviner des informations, ce qui peut accroître les risques d'erreurs ou de hors-sujet.
- **Augmenter la précision** : Avec suffisamment de détails (secteur, public cible, enjeux...), l'IA peut fournir des solutions beaucoup plus pertinentes.

## Exemples

- “Public cible : infirmiers et cadres de santé travaillant en EHPAD, dont l'objectif est de mettre à jour leurs connaissances sur la maladie d'Alzheimer.”
- “Secteur : immobilier locatif dans le sud de la France, avec un budget moyen de 200 000 euros par acquisition.”

## Attention

- **Confidentialité** : Ne partagez pas d'informations sensibles ou confidentielles (RGPD, secrets commerciaux, données patients).
- **Pertinence** : Partagez uniquement les éléments de contexte qui ont un lien direct avec la tâche.



# Etape 5 – Tonalité et style

Le style de langage et la tonalité se définissent également en amont. Cette étape vous permet de gérer la forme sous laquelle l'IA va "présenter" son contenu.

## Pourquoi c'est important

- **Cohérence éditoriale** : Si vous publiez des contenus sur un blog ou en interne, vous souhaitez peut-être un ton pédagogique, ou un ton plus "corporate."
- **Adaptation au public** : On ne s'adresse pas de la même manière à des investisseurs, à des soignants ou à des étudiants.
- **Émotion et engagement** : Dans un cadre marketing, vous voudrez peut-être un style plus accrocheur ; dans un cadre scientifique, un style factuel et objectif.

## Exemples

- "Adopte un style clair, concis et pédagogique, proche d'un enseignant de lycée."
- "Utilise un ton formel et juridique, sans emphase ni langage familier."

## Conseils

- N'hésitez pas à préciser des nuances : "un ton respectueux mais direct," ou "un style léger, avec quelques touches d'humour, sans devenir familier."



# Etape 6 – Contraintes

Les contraintes incluent tout ce qui peut limiter ou encadrer la réponse de l'IA. Cela peut être la longueur de la réponse, l'obligation de citer des sources, la structure à respecter, ou encore la langue et le niveau de technicité.



## Intérêt

- **Clarté de l'output** : Si vous n'imposez pas de contraintes, l'IA peut vous livrer une réponse trop longue ou trop succincte.
- **Contrôle de la qualité** : Par exemple, exiger des références académiques ou des exemples concrets améliore la solidité de la réponse.
- **Alignement sur un format existant** : Vous pouvez demander un format type “fiche projet,” ou “rapport d'une page,” ou encore “bullet points structurés.”

## Exemples de contraintes

1. “La réponse doit faire environ 500 mots.”
2. “Cite au moins trois références académiques.”
3. “Ne pas inclure de jargon trop technique, sauf si nécessaire, et expliquer les sigles.”
4. “Inclure un tableau comparatif entre deux approches différentes.”

## Bonnes pratiques

- Commencez par les contraintes les plus importantes (longueur, format) puis précisez celles qui sont secondaires (citations, nombre d'exemples).
- Vérifiez après coup si l'IA a bien respecté ces contraintes. Si non, n'hésitez pas à la relancer.

**Se former tout au long de la vie**

[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)

# Etape 7 – Format & livrable

Enfin, la dernière étape consiste à préciser comment vous souhaitez recevoir la réponse. Voulez-vous un simple texte, un plan détaillé, un tableau comparatif, une liste à puces ? Cette consigne peut radicalement changer la forme finale de la réponse.



## Pourquoi c'est déterminant

- **Lisibilité** : Des informations structurées (tableau, liste numérotée, infographie) peuvent être plus faciles à exploiter.
- **Réutilisation** : Si le but est d'intégrer la réponse dans un document ou une présentation, un format déjà prêt (PowerPoint, PDF, doc structuré) peut faire gagner du temps.
- **Clarté** : Une présentation par puces ou par sections rend souvent le texte plus digeste pour les lecteurs.

## Exemples

- “Présente la réponse sous la forme d'un tableau à deux colonnes : dans la colonne de gauche, la problématique ; dans la colonne de droite, la solution proposée.”
- “Rédige un résumé en 5 points clés, sous forme de liste à puces.”
- “Livrable final : un texte argumenté d'environ 300 mots, rédigé en paragraphes.”

# Conclusion sur les prompts

---

La **méthodologie des 7 étapes** pour construire un prompt est un **pilier** essentiel pour mieux maîtriser l'utilisation d'outils conversationnels tels que ChatGPT ou Claude.

---

Elle assure une plus grande clarté, un meilleur encadrement et une fiabilité accrue des informations obtenues. Pour toutes les personnes formées, cette démarche favorise non seulement l'efficacité dans l'interaction avec l'IA, mais aussi l'esprit d'analyse et de structuration logique.

---

Du **“Rôle”** à la **“Tâche”**, en passant par l’**“Objectif”** et le **“Contexte”**, vous donnez un maximum d'indices à l'IA sur la finalité exacte de votre demande.

---

En fixant une **“Tonalté & Style”**, des **“Contraintes”** et un **“Format & Livrable,”** vous maîtrisez la qualité, la longueur, le langage et la présentation du résultat.

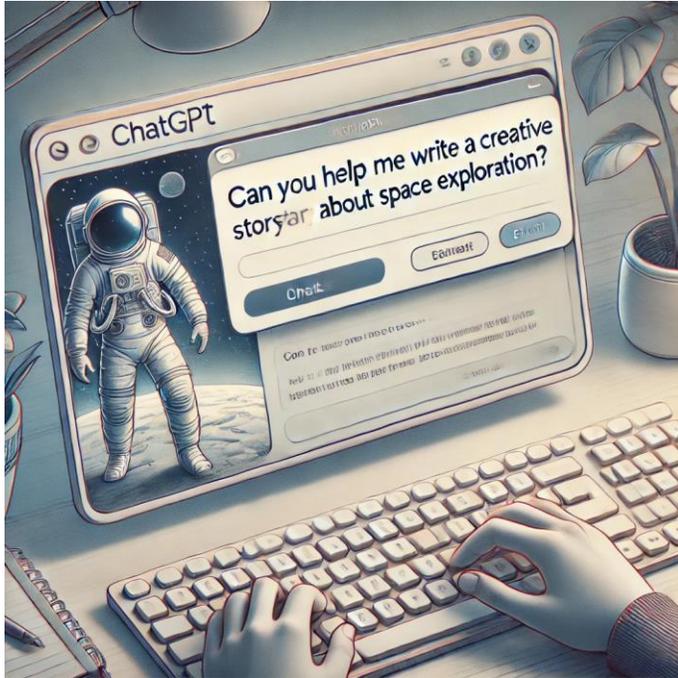
---

Cette méthodologie vous aidera à déployer l'IA dans divers secteurs (santé, immobilier, e-commerce, management, etc.) de manière efficace et sécurisée, en assurant la **pertinence** et la **qualité** des contenus générés.

---

Gardez toujours à l'esprit que même le meilleur prompt ne dispense pas d'un **regard critique** et d'une **vérification humaine**. L'IA reste un outil, et son efficacité dépend de notre capacité à l'utiliser de façon éclairée, éthique et responsable.

---

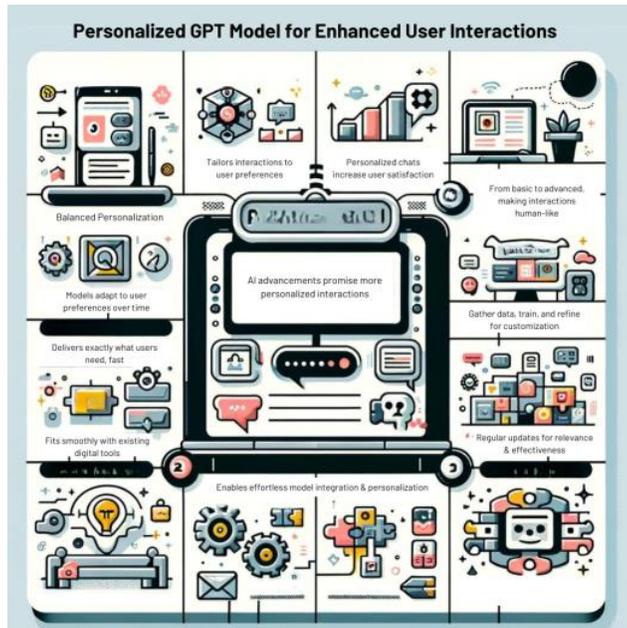


# SEQUENCE 3

La personnalisation de l'IA pour obtenir de meilleurs résultats



# La personnalisation de l'IA



L'utilisation de l'intelligence artificielle (IA), en particulier les **modèles de langage** tels que ChatGPT (OpenAI) et Claude (Anthropic), connaît un essor considérable dans de nombreux secteurs, allant de la **santé** à l'**immobilier**, en passant par le **e-commerce**.



Toutefois, pour exploiter pleinement leur potentiel, il ne suffit plus de recourir à des prompts génériques.



L'enjeu est désormais de **personnaliser** l'IA à un domaine donné, à un vocabulaire précis, à un contexte d'entreprise, voire à une base de connaissances internes.



La personnalisation – qu'elle soit légère (par le prompt) ou avancée (par des techniques d'**entraînement** ou de **fine-tuning** sur des données spécifiques) – peut considérablement améliorer la **pertinence**, la **précision** et la **fiabilité** des réponses générées par l'IA.

# Pourquoi / comment personnaliser un modèle d'IA ?

## Principales raisons de personnalisation de l'IA :

Vocabulaire métier spécifique

Améliorer la fiabilité et la cohérence

Gagner en productivité et automatiser des tâches

Se dégager du temps pour les actions à forte valeur ajoutée

## 3 méthodes pour personnaliser l'IA :

Fine-tuning ou entraînement supplémentaire

Création d'une base de connaissances

Personnalisation par le prompt

# Points clés des méthodes de personnalisation

1

## Personnalisation par le prompt (Prompt Engineering)

- La méthode la plus simple consiste à **fournir un contexte étendu** dans le prompt :
- Vous indiquez la **mission** et le **rôle** de l'IA,
- Vous précisez le **domaine** (par exemple, la gériatrie, la formation continue, l'immobilier),
- Vous fournissez des **exemples** de questions-réponses (few-shot learning).
- Vous respectez les 7 étapes de construction d'un prompt.

### Avantages :

- Mise en place rapide, **pas de coût supplémentaire**.
- Pas besoin de compétences techniques poussées.

### Limites :

- Le modèle reste contraint par sa "connaissance de base".
- Les prompts peuvent devenir très longs et parfois trop "verbeux".

2

## Création d'une base de connaissances

Une étape supérieure consiste à utiliser le principe de RAG (Retrieval-Augmented Generation). Vous conservez un corpus (documents PDF, bases de données, articles internes) dans un moteur de recherche ou un système de vectorisation (embeddings) spécialisé.

Lorsque vous posez une question à l'IA :

1. L'IA recherche les documents les plus pertinents dans le corpus (via un moteur de similarité ou un index vectoriel),
2. Elle récupère des extraits,
3. Elle utilise ces extraits pour générer la réponse.

Cette technique permet de garder la puissance du modèle tout en s'appuyant sur un savoir interne constamment à jour, sans obligatoirement reformer (fine-tune) le modèle.

Exemple : GPT-4 ou Claude connectés à une base de données interne via un plugin ou une API, où chaque requête va chercher les paragraphes pertinents.

3

## Fine-tuning ou entraînement supplémentaire

Le fine-tuning consiste à ré-entraîner le modèle sur des données spécifiques (corpus d'entreprise, textes médicaux, jurisprudence en immobilier, etc.). Les grands fournisseurs comme OpenAI (pour GPT) et Anthropic (pour Claude) proposent parfois des **API** permettant ce type d'opération.

### Avantages :

- L'IA intègre **profondément** vos données et votre vocabulaire, ce qui améliore la cohérence et la précision.
- L'IA peut "oublier" moins souvent le contexte, puisque les **poids internes** du réseau neuronal sont ajustés.

### Inconvénients :

- **Coût** : Entraîner ou affiner un modèle peut être cher en fonction du volume de données et du niveau de performance souhaité.
- **Maintenance** : Les données évoluent, il faut parfois "re-fine-tuner" pour garder la fraîcheur.
- **Confidentialité** : L'envoi de données sensibles sur des serveurs tiers peut poser des problèmes de **RGPD** ou de secrets industriels.

# Personnaliser ChatGPT & Claude - Fondamentaux

Les instructions personnalisées sont la personnalisation de 1<sup>er</sup> niveau (avec le prompt engineering)

Personnaliser ChatGPT

Instructions personnalisées ⓘ  
Avez-vous des informations à fournir à ChatGPT pour l'aider à mieux vous répondre ?

0/1500

Quel type de réponse souhaitez-vous de la part de ChatGPT ?

0/1500

Fonctionnalités de GPT-4 ⓘ

Navigation  DALL-E  Code

Activer pour les nouveaux chats

Annuler Enregistrer

Claude 3.5 Sonnet ▾ Choose style ▾

How should Claude write responses? Include preferences

Normal ✓

Concise

Explanatory

Formal

Create & Edit Styles

Default responses from Claude

Les "Instructions personnalisées" ne sont pas qu'un simple outil de personnalisation; elles sont le reflet de la "dirigeabilité" de l'IA générative.

C'est notre capacité à guider le modèle selon nos besoins qui est au cœur de cette fonctionnalité. Vous pouvez non seulement ajuster le ton et le style de la conversation, mais aussi orienter l'IA pour des besoins spécifiques liés à votre profession ou votre projet en cours.

# Créer un GPT personnalisé sur ChatGPT (pro)

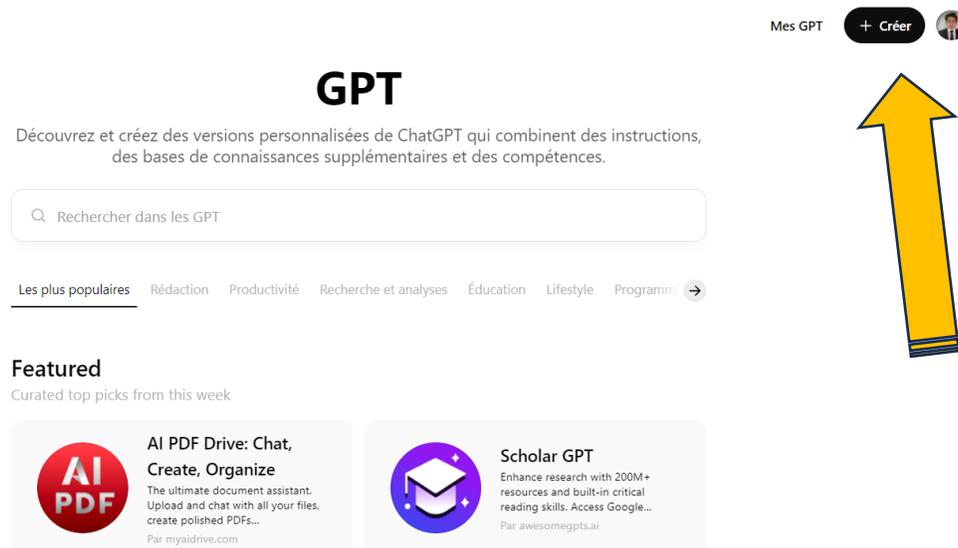
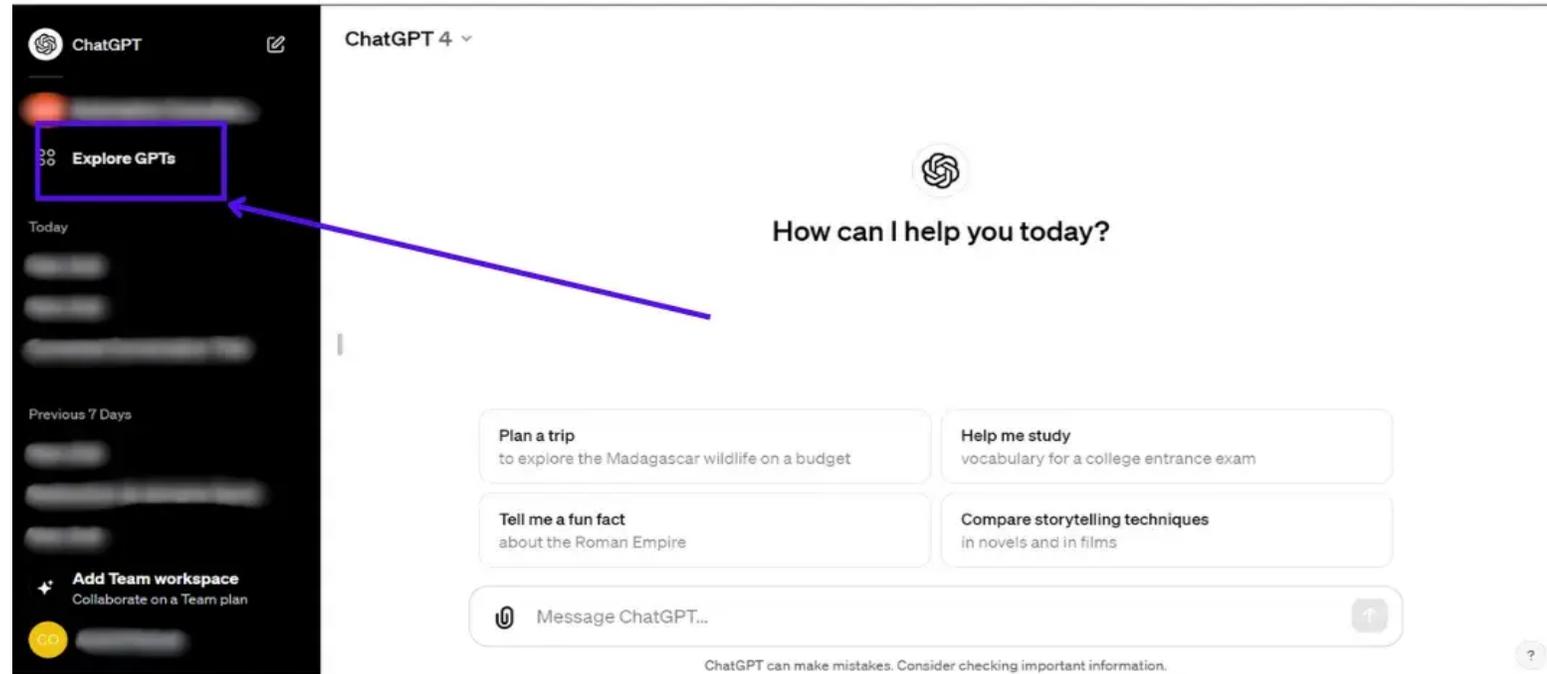
## Comment construire votre propre ChatGPT personnalisé ?

### 1. Se connecter sur OpenAI

Vous devez avoir souscrit un abonnement Plus ou Team qui vous permet d'accéder à GPT-4. Sans un abonnement vous ne pourrez pas customiser vos GPTs. Commencez par vous connecter sur votre compte <https://chat.openai.com/>

### 2. Créer votre GPT

Une fois sur l'interface de ChatGPT, sur le menu de gauche, il faut se rendre dans la section "Explore GPTs"



Les GPTs (Generative Pre-trained Transformers) sont des versions personnalisables du ChatGPT d'OpenAI, conçues pour fonctionner comme des "agents" pouvant être programmés pour remplir des rôles spécifiques.

Se former tout au long de la vie

[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)

# Créer un GPT personnalisé sur ChatGPT (pro)

**Nouveau GPT**  
• Brouillon

Créer Configurer

+  
+

Nom  
Nommer votre GPT

Description  
Ajouter une brève description des fonctionnalités de ce GPT

Instructions  
Que fait ce GPT ? Comment se comporte-t-il ? Que doit-il éviter de faire ?

Amorces de conversation

Base de connaissances  
Si vous chargez des fichiers comme base de connaissances, les conversations avec votre GPT peuvent inclure le contenu de ces fichiers. Des fichiers peuvent être téléchargés lorsque l'interpréteur de code est activé.  
Charger les fichiers

Fonctionnalités  
 Recherche sur le Web  
 Canevas  
 Génération d'images DALL-E  
 Interpréteur de code & analyse de données ⓘ

Actions  
Créer une nouvelle action

3. Une fois dans la section dédiée au GPTs vous devez cliquer sur “Create” et l’interface de création apparaît. L’écran est divisé en deux parties : le panneau Create à gauche est l’endroit où vous entrez vos prompts pour construire votre chatbot ; le panneau Preview à droite vous permet d’interagir avec votre GPT au fur et à mesure que vous le construisez, ce qui vous permet de déterminer plus facilement comment l’affiner.

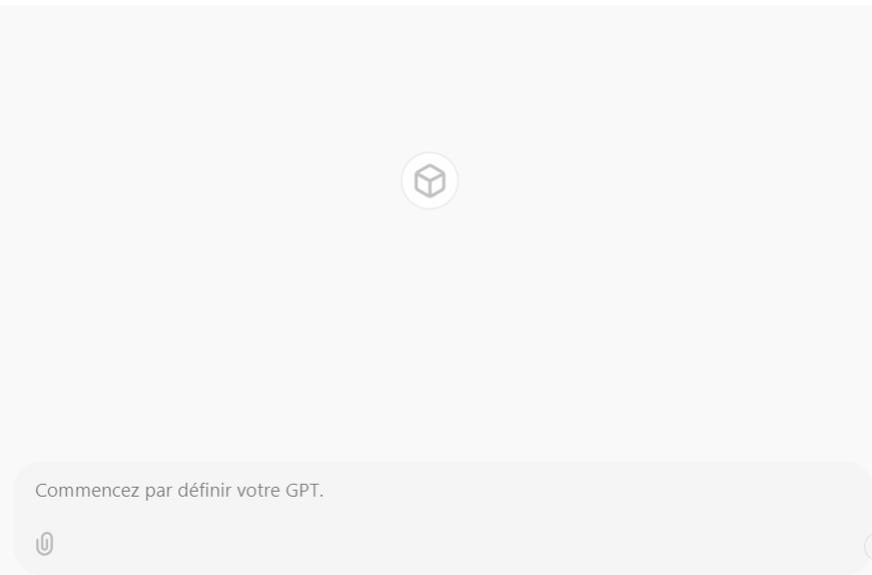
4. Maintenant que vous savez comment créer votre custom GPT, vous pouvez le personnaliser davantage grâce aux paramètres avancés via l’onglet “Configure”.



5. Vous pouvez ajouter toutes les informations pertinentes pour configurer votre GPT (nom, description, instructions, amorces de conversation, base de connaissances, fonctionnalités ...).

**Se former tout au long de la vie**

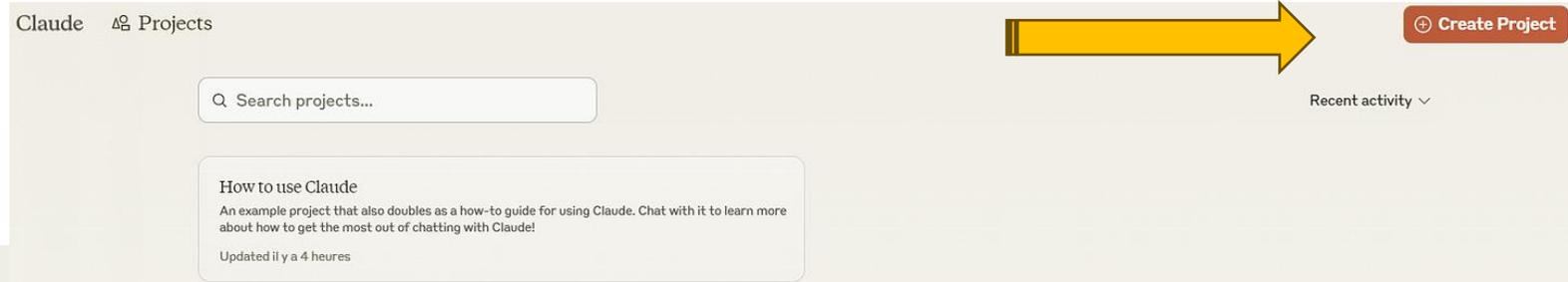
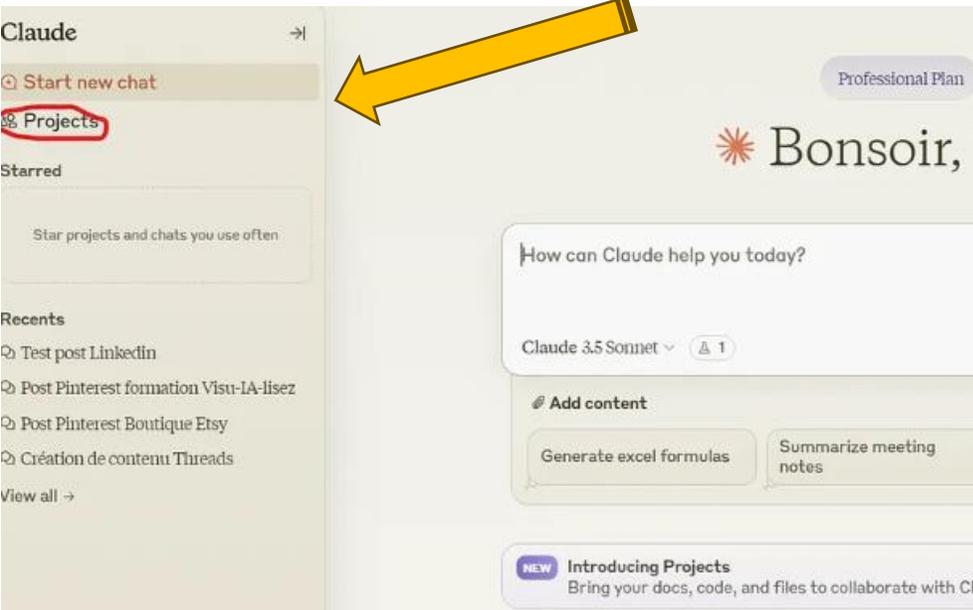
[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)



# Créer un GPT personnalisé sur Claude (pro)

## Etape 1

En dessous du bouton permettant de démarrer une nouvelle discussion, cliquez sur le bouton “Projects”, puis “Create Project”.

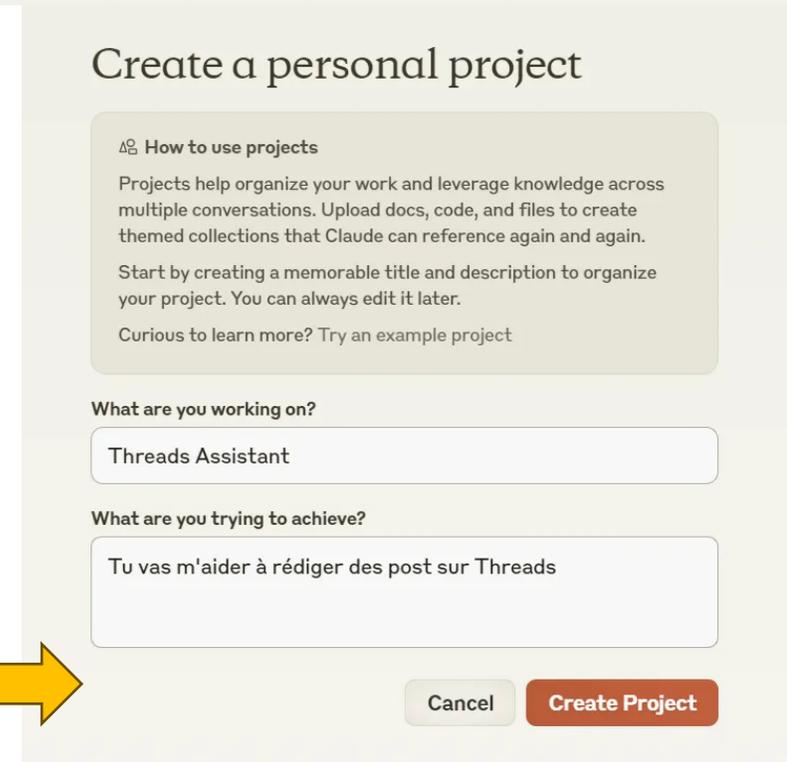


## Etape 2

Nommez ensuite votre projet, et donnez-lui une courte description de ce qu'il doit faire.

Ici on choisit comme exemple de créer un projet qui va rédiger du contenu en automatique sur le réseau social Threads.

Cliquez ensuite sur “Create Project”.



# Créer un GPT personnalisé sur Claude (pro)

Threads Assistant Private

Tu vas m'aider à rédiger des post sur Threads

How can Claude help you today?

Claude 3.5 Sonnet 1

Add content

Threads Assistant

Your chats

Start a chat to keep conversations organized and re-use project knowledge.

Project knowledge

Add Content

+ Set custom instructions

Optional



No knowledge added yet. Add PDFs, documents or other text to project knowledge base that Claude will reference in every project conversation.

## Etape 3

Sur l'interface de gauche, vous allez pouvoir tester votre projet au fur et à mesure.

Sur l'interface de droite, vous allez pouvoir paramétrer et configurer le projet.

En cliquant sur le bouton "Set custom instructions", vous allez pouvoir décrire en détails les fonctionnalités attendues. Quelles règles doit-il suivre ? Quel objectif sert-il ? Répond-t-il avec un certain style ? Etc.



## Etape 4

Votre texte peut respecter les bonnes pratiques de prompt, telle que les 7 étapes vues précédemment.

Notez que vous pouvez également fournir au projet un ou plusieurs fichiers en pièce jointe afin de le personnaliser encore davantage.

Pour cela, cliquez sur le bouton "Add Content".



Threads Assistant Private

Tu vas m'aider à rédiger des post sur Threads

How can Claude help you today?

Claude 3.5 Sonnet 1

Add content

Your chats

keep conversations or

### Set custom instructions for project

Instruct Claude how to behave and respond for all of the chats within Threads Assistant.

How should Claude respond?

Tes instructions sont les suivantes entre ces guillemets :

"Agis comme un expert en rédaction de posts sur le réseau social Threads.

Tu maîtrises l'art de l'accroche, de la rédaction de courtes phrases impactantes, et de la phrase de fin visant à pousser les utilisateurs à interagir avec le post (cela ne doit pas être obligatoirement une question). N'ajoute pas de titres ou de hashtags aux posts.

Cancel

Save Instructions

# Exercice : Créer un (ou plusieurs) GPT



# ChatGPT

The logo for Claude, featuring an orange starburst symbol to the left of the word "Claude" in a black serif font.

Claude

BY ANTHROPIC

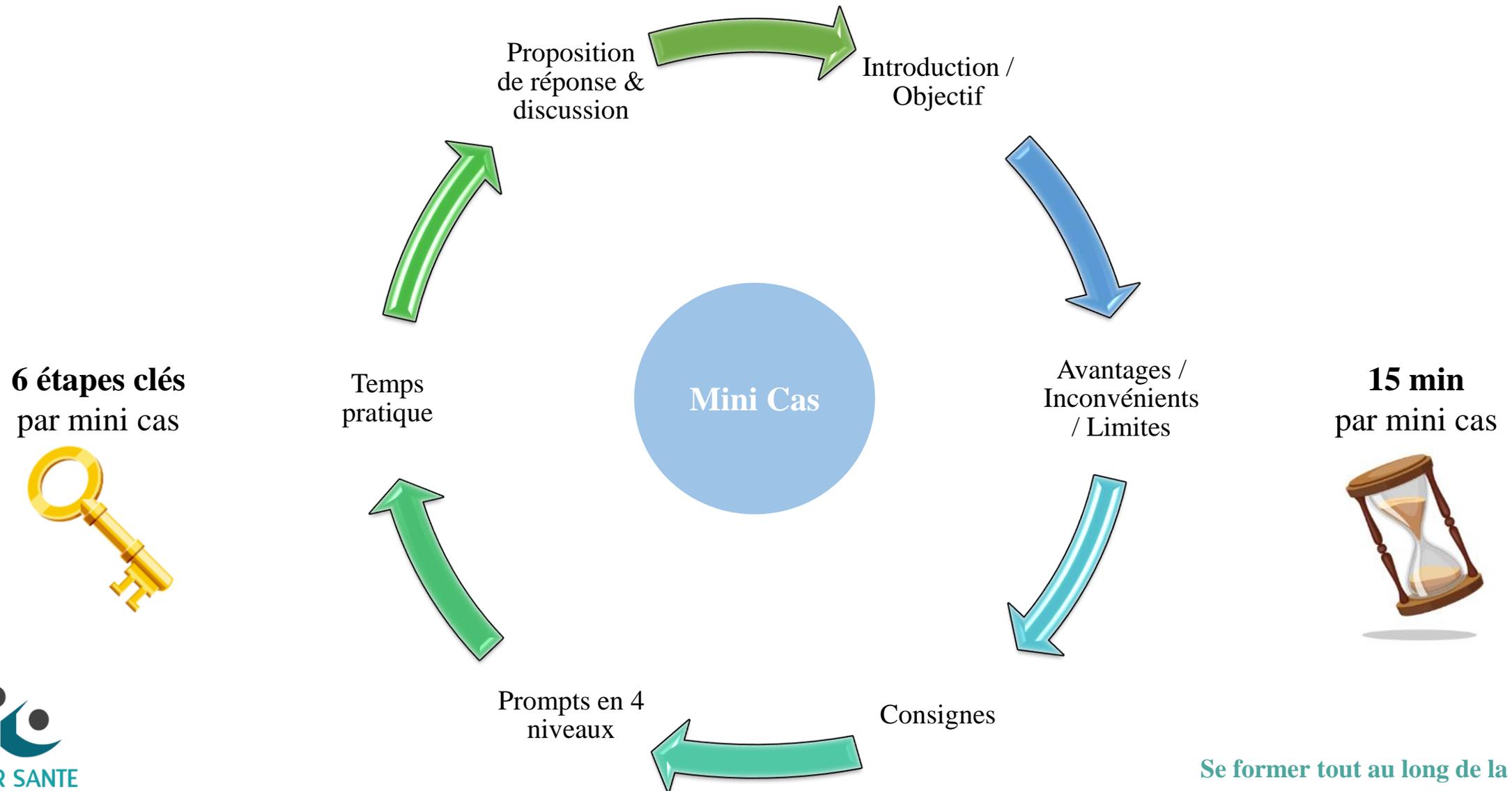
# SEQUENCE 4

S'entraîner ensemble à manipuler l'IA



- Planifier ses vacances avec ChatGPT
- Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA
- L'IA pour résumer un écrit volumineux rapidement et qualitativement
- Réaliser un brainstorming avec le soutien de l'IA
- L'IA pour reformuler son écrit et avoir plus d'impact
- Générer des visuels uniques et puissants avec l'IA
- La traduction améliorée grâce à l'IA

# Structure de chaque mini cas



# Planifier ses vacances avec ChatGPT

## Introduction / Objectif

Découvrir l'IA à travers l'utilisation de ChatGPT pour planifier ses vacances. Plus la planification est complète et précise, plus l'exercice de la mise en situation est réussi.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Personnalisation</b>	Suggestions sur mesure	Réponses parfois banales	Compréhension limitée des nuances
<b>Informations</b>	Accès à une large base de données	Pas d'infos en temps réel	Données non actualisées après l'entraînement
<b>Assistance 24/7</b>	Disponible à tout moment	Moins interactif qu'un conseiller humain	Ne peut pas effectuer de réservations directes

## Consignes

**Préférences :** Définissez clairement destination, durée, budget, et types d'activités.

**Infos sur Destination :** Demandez infos culturelles, attractions, logement, restauration, et conseils de sécurité.

**Itinéraire :** Demandez un itinéraire quotidien basé sur vos intérêts.

**Budget :** Demandez des conseils pour gérer le budget, incluant des estimations de coûts.

**Gestion des Imprévus :** Informez-vous sur la résolution de problèmes communs en voyage.



# Planifier ses vacances avec ChatGPT

## Niveau Débutant

- Prompt : "Quelles sont les cinq destinations touristiques les plus populaires pour les vacances d'été ?"

Des requêtes simples pour obtenir des informations générales sur les destinations.



## Niveau Intermédiaire

- Prompt : "Je souhaite visiter Paris en avril pour une semaine. Peux-tu me recommander un itinéraire quotidien incluant des sites culturels et des restaurants ?"

Demander des informations plus spécifiques et pratiques, impliquant une planification basique.



## Niveau Confirmé

- Prompt : "Je planifie un voyage de deux semaines au Japon avec un budget de 2000 euros. Peux-tu me créer un plan incluant le transport, l'hébergement, et les activités, en optimisant pour le coût et l'expérience ?"

Intégrer des contraintes budgétaires et logistiques dans sa demande, nécessitant une réponse plus complexe et détaillée.



## Niveau Expert

- Prompt : "Conçois un itinéraire de 10 jours pour un voyage d'aventure en Nouvelle-Zélande en respectant un budget de 2000€ au 2<sup>e</sup> semestre 2024, incluant des activités à haut risque comme le saut à l'élastique et le rafting, tout en respectant les meilleures pratiques de sécurité et de durabilité environnementale. Assure-toi d'inclure des recommandations pour des hébergements éco-responsables et des moyens de transport locaux durables."

Formuler des demandes complexes, intégrant des préoccupations spécifiques demandant ainsi une réflexion approfondie et des connaissances avancées.

# Planifier ses vacances avec ChatGPT

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



# Planifier ses vacances avec ChatGPT

## **Jour 1-2: Auckland**

Activités : Visite gratuite du Musée d'Auckland. Excursion d'une demi-journée à l'île de Waiheke pour dégustation de vins, 120€.

Hébergement : Hôtel boutique éco-responsable, 50€ par nuit = 100€ pour 2 nuits.

Transport : Auckland Explorer Bus, pass journée à 40€.

Conseils : Explorez les marchés locaux pour des repas abordables et authentiques.

## **Jour 3-4: Rotorua**

Activités : Soirée Maori (90€), Rafting sur la Kaituna (85€). Visite des geysers de Wai-O-Tapu Thermal Wonderland, 32€.

Hébergement : Camping écologique, environ 15€ par nuit.

Transport : Location d'une voiture hybride, environ 40€ par jour.

Conseils : Réservez la soirée Maori en avance pour obtenir les meilleurs tarifs.

## **Jour 5-6: Taupo**

Activités : Saut à l'élastique (150€), Randonnée gratuite dans le parc national de Tongariro. Croisière sur le lac Taupo pour voir les gravures Maoris, 35€.

Hébergement : Eco-lodge, environ 50€ par nuit.

Transport : Continuation de la location de voiture.

Conseils : Vérifiez les conditions météorologiques pour la randonnée et le saut à l'élastique.



**DEMETER SANTE**  
Conseil & Formation

## **Jour 7-8: Wellington**

Activités : Visite gratuite du musée Te Papa. Tour guidé de la ville et de la côte en vélo électrique, 75€.

Hébergement : Auberge de jeunesse durable, environ 30€ par nuit.

Transport : Vol intérieur vers Wellington, environ 100€, puis marche et vélo partagé (10€).

Conseils : Profitez de la scène café de Wellington, considérée comme l'une des meilleures au monde.

## **Jour 9-10: Queenstown**

Activités : Parapente (200€), détente gratuite autour du lac. Croisière dans le fjord de Milford Sound, 150€.

Hébergement : Chalet avec vue sur les montagnes, 80€ par nuit = 160€ pour 2 nuits.

Transport : Vol intérieur vers Queenstown, environ 100€, puis transport public et marche.

Conseils : Queenstown est la capitale de l'aventure ; réservez vos activités à l'avance.

**Se former tout au long de la vie**

[www.demeter-sante.fr](http://www.demeter-sante.fr)

# Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

## Introduction / Objectif

Utiliser ChatGPT pour organiser un repas pour un nombre précis de personnes, en tenant compte des restrictions alimentaires, des préférences, et du budget.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Idées et Inspiration</b>	Variété de recettes, personnalisation	Suggestions parfois non adaptées	Pas d'expérience sensorielle
<b>Planification</b>	Aide à l'organisation, astuces pratiques	Manque de flexibilité	Pas de gestion en temps réel
<b>Interaction</b>	Sujets de conversation, soutien	Interaction limitée, manque d'empathie	Absence de feedback physique

## Consignes

**Cadre du repas :** Définissez clairement le nombre de couverts (6), le nombre de services, les intolérances alimentaires, la saison, le motif du repas, le budget global...

**Conception du menu :** Infos culturelles sur les convives, préférences alimentaires, options thématiques ... Demandez un menu complet.

**Liste de course :** Sur la base du menu choisi, créez une liste d'ingrédients nécessaires, demandez des suggestions pour substituer des ingrédients difficiles à trouver ou coûteux.

**Planification :** Demandez des conseils et établissez le plan de préparation étape par étape.

**Gestion du budget :** Veillez au respect du budget déterminé collectivement et à intégrer dans le prompt.



# Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

## Niveau Débutant

- Prompt : "Suggère-moi un menu simple pour un dîner décontracté pour 6 personnes, utilisant des ingrédients de base."

Familiarisation avec la planification de repas et la préparation de plats simples sans contraintes spécifiques.

## Niveau Intermédiaire

- Prompt : "Je veux créer un menu végétarien pour 6 personnes incluant une entrée, un plat principal, et un dessert, avec une attention particulière aux protéines."

Développer la capacité à planifier un repas autour de restrictions alimentaires, en mettant l'accent sur l'équilibre nutritionnel.

## Niveau Confirmé

- Prompt : "Propose-moi un menu à thème méditerranéen pour 6 personnes, incluant des options sans gluten, et fournis une liste de courses organisée par catégories d'ingrédients ainsi que les principales étapes pour l'organisation du repas et la préparation des plats."

Amélioration des compétences en planification de repas complexe, gestion des restrictions alimentaires, et organisation efficace des achats.

## Niveau Expert

- Prompt : "Tu es un chef étoilé français reconnu pour ton travail sur les ingrédients de la mer. Conçois un menu gastronomique de 5 services pour ton anniversaire (40 ans), pour 6 personnes, en incluant des techniques de cuisine avancées et une présentation élégante. Tu vas organiser et préparer ce repas chez toi, les convives viennent manger à ton domicile. N'oublie pas de faire des suggestions pour accorder chaque plat avec un vin. Le budget global à respecter est de 300€ pour 6 soit 50€ par personne tout compris."

Maîtrise dans la création de menus sophistiqués, l'exécution de techniques culinaires complexes, et l'intégration d'éléments de sommellerie.

# Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



# Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

## CARTE DU MENU

### Amuse-bouche

Plat : Mini-tartelettes aux noix de Saint-Jacques, citron vert et coriandre.

Vin : Champagne Brut, Moët.

*Budget : 30€ pour les ingrédients, 60€ pour le champagne.*

### Entrée

Plat : Velouté de homard avec quenelle de crème fraîche ciboulette et œuf de saumon.

Vin : Chardonnay (Bourgogne).

*Budget : 45€ pour les ingrédients, 30€ pour le vin.*

### Plat Principal

Plat : Filet de bar sauvage en croûte de sel, purée de petits pois à la menthe et asperges vertes.

Vin : Sancerre Blanc.

*Budget : 60€ pour les ingrédients, 40€ pour le vin.*

### Interlude de Mer

Plat : Carpaccio de coquilles Saint-Jacques à l'huile de truffe et sorbet citron vert.

Vin : Muscadet Sèvre et Maine sur Lie.

*Budget : 25€ pour les ingrédients, 30€ pour le vin.*

### Dessert

Plat : Mille-feuille revisité aux framboises et crème légère à la vanille.

Vin : Gewurztraminer Vendanges Tardives.

*Budget : 40€ pour les ingrédients, 30€ pour le vin.*

## LISTE DE COURSES

### Ingrédients

#### Fruits de Mer :

Noix de Saint-Jacques (12 pièces)

Homard moyen (2 pièces)

Filets de bar sauvage (6 pièces)

Œufs de saumon (100g)

#### Légumes & Fruits :

Citron vert (2 pièces)

Petits pois (500g)

Asperges vertes (2 bottes)

Framboises (300g)

Oignon (1 pièce)

Ail (2 gousses)

Échalotes (2 pièces)

#### Épicerie :

Feuilles de pâte filo (1 paquet)

Crème fraîche épaisse (200g)

Beurre (200g)

Vin blanc sec (pour cuisson, 1 bouteille)

Bouillon de légumes (1L)

Sucre (200g)

Vanille (1 gousse)

#### Autres :

Sel, poivre, coriandre, ciboulette, menthe, sel de mer pour la croûte

# Organiser un repas pour 6 personnes guidé par l'IA

## Organisation du Repas

J-2 : Achat des vins et des ingrédients non périssables.

J-1 : Achat des fruits de mer et légumes frais. Préparation du velouté de homard et du risotto (peut être pré-cuit puis finalisé avant le service).

Jour J (matin) : Préparation de la crème légère à la vanille pour le dessert. Commencez la préparation des mille-feuilles.

Jour J (après-midi) : Assemblage des mini-tartelettes. Préparation de la purée de petits pois et des asperges. Pré-cuisson des filets de bar (préparation pour la croûte de sel).

Jour J (1 heure avant les invités) : Mettez les filets de bar au four.

Juste avant le service : Assemblez le mille-feuille. Chauffez le velouté et finalisez les plats chauds.

## Conseils pour la Préparation

Amuse-bouche : Utilisez un emporte-pièce pour une présentation uniforme des tartelettes. La fraîcheur des Saint-Jacques est cruciale.

Velouté : Mixez le velouté jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Servez chaud avec la quenelle de crème et une touche d'œuf de saumon.

Plat Principal : La croûte de sel garantit une cuisson uniforme du bar. Brisez-la délicatement devant vos invités pour un effet théâtral.

...

Dessert : Pour le mille-feuille, assurez-vous que les feuilles de pâte filo soient bien dorées pour ajouter une texture croquante.



## Introduction / Objectif

Comprendre et expérimenter l'efficacité, les avantages, et les limites de l'utilisation de ChatGPT pour la synthèse de documents volumineux.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Efficacité</b>	Rapidité de traitement	Risque de simplification excessive	Dépendance à la qualité initiale du texte
<b>Accessibilité</b>	Disponibilité 24/7	Manque de contextualisation profonde	Compréhension superficielle des nuances
<b>Adaptabilité</b>	Personnalisation du résumé	Limitations dans l'interprétation des subtilités	Difficulté avec les textes très complexes ou techniques

## Consignes

**Sélection du document** : Choisissez un texte volumineux et complexe, idéalement dans un domaine spécifique, pour tester la capacité de synthèse de l'IA.

**Demande de résumé** : Formulez clairement votre demande à ChatGPT, en spécifiant le niveau de détail et les aspects du texte que vous souhaitez voir mis en avant dans le résumé.

**Analyse du résumé** : Évaluez le résumé fourni par ChatGPT en termes de fidélité au texte original, de pertinence des informations sélectionnées, et de clarté de la synthèse.

**Identification des limites** : Notez les éventuelles inexactitudes, omissions importantes, ou interprétations erronées dans le résumé.

**Comparaison avec un résumé « humain » ?** : identifier les différences en termes de compréhension, de nuance, et de valeur ajoutée.

# L'IA pour résumer un écrit volumineux rapidement et qualitativement

## Niveau Débutant

- Prompt : "Résume-moi le document suivant."

Se familiariser avec les possibilités offertes par l'IA pour la synthèse.

## Niveau Intermédiaire

- Prompt : "Propose-moi une brève synthèse du document pdf suivant en reprenant les éléments principaux."

Explorer les capacités de synthèse de l'IA pour raccourcir grandement un texte.

## Niveau Confirmé

- Prompt : "Propose-moi un résumé court (< 200 mots) en 1 seul paragraphe sur les défis éthiques posés par l'IA en éducation et sur le rôle des politiques publiques dans la mitigation de ces enjeux en France. L'ensemble des points principaux évoqués dans le document doivent figurer dans le résumé."

Un texte exigeant une compréhension approfondie et une capacité à synthétiser des informations complexes.

## Niveau Expert

- Prompt : "Agis en tant que journaliste spécialisé sur les enjeux du numérique et de l'IA. Tu emploieras le style informatif pour une plus grande pédagogie et le style argumentatif pour donner plus de poids à tes propos. Construis un résumé de ce document qui soit le plus complet possible au regard de tous les points principaux abordés. Je te demande de réaliser un travail de synthèse complet qui prend la forme suivante : 1) Résumé de 150 mots du document. 2) Résumé détaillé en plusieurs parties, selon ce qui te semble le plus pertinent."

Synthèse de texte avancée, analyse critique et réflexion personnelle, testant ainsi la profondeur de compréhension et la capacité à engager une réflexion originale.

# L'IA pour résumer un écrit volumineux rapidement et qualitativement

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



## Résumé en 150 mots

La brochure "*Intelligence artificielle et éducation : Apports de la recherche et enjeux pour les politiques publiques*" (Avril 2023) réalisée par la Direction du numérique pour l'éducation du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, dresse un état des lieux des avancées de l'IA dans le domaine éducatif. Elle explore la diversité des définitions et approches de l'IA, soulignant les implications pour les politiques publiques et les enjeux éthiques associés. Le document met en avant les domaines d'application de l'IA en éducation, les bénéfices de l'enseignement personnalisé grâce à l'IA, et les perspectives ouvertes par les IA génératives et les grands modèles de langage. Il propose des pistes pour former à l'IA et l'enseigner, en insistant sur la nécessité d'une approche éthique et humaniste dans le développement et l'utilisation de ces technologies.

## Résumé détaillé

### Diversité des Définitions et Approches

L'IA est présentée dans sa pluralité de définitions, marquant l'évolution de son concept depuis sa création. Les approches varient entre la modélisation de l'intelligence humaine et l'automatisation de tâches cognitives.

### Enjeux pour les Politiques Publiques

Les implications de l'IA pour les politiques éducatives sont discutées, notamment la nécessité d'adopter des solutions qui assistent mais ne remplacent pas les acteurs éducatifs. Le Consensus de Beijing et les recommandations de l'UNESCO sont mis en avant comme cadres directeurs.

### Enjeux Éthiques

L'accent est mis sur l'importance de la responsabilité dans l'utilisation de l'IA, avec une attention particulière portée à l'action humaine, l'équité, la dignité, et la transparence.

### Domaines d'Application en Éducation

L'impact croissant de l'IA en éducation est souligné, particulièrement dans le domaine de l'enseignement personnalisé, où son efficacité est reconnue pour améliorer l'apprentissage.

### IA Génératives et Grands Modèles de Langage

Les développements récents autour des IA génératives et des grands modèles de langage, comme ChatGPT, introduisent des changements révolutionnaires, offrant de nouvelles possibilités pour l'éducation.

### Pistes de Travail pour Former à l'IA et l'Enseigner

Un cadre de formation à l'IA est proposé, articulé autour de cinq piliers principaux : l'incertitude, le codage, la sensibilisation aux données, la pensée critique, et un humanisme adapté à l'ère de l'IA.

## Introduction / Objectif

Comprendre et expérimenter l'efficacité, les avantages, et les limites de l'utilisation de ChatGPT pour réaliser un brainstorming.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Génération d'Idées</b>	Large éventail d'idées rapidement.	Peut générer des idées peu originales ou trop génériques.	Dépend de la qualité des données d'entraînement.
<b>Diversité</b>	Apporte des perspectives variées sans biais humain.	Risque de manquer des nuances culturelles ou contextuelles.	Peut ne pas comprendre pleinement le contexte spécifique ou l'émotion.
<b>Efficacité</b>	Accélère le processus de brainstorming.	Peut décourager la réflexion profonde et l'engagement personnel.	Nécessite une formulation précise des prompts pour obtenir des résultats pertinents.

## Consignes

**Préparation :** Définir l'objectif, choisir le thème, fixer les limites...

**Règles :** Pas de critique, ouverture, quantité puis qualité, diversité, combinaison d'idées ...

**Formulation:** Questions ouvertes et précises, diversité, expansions, variantes, suggestions, etc.

**Sélection :** Evaluation des idées, sélection et affinement de la proposition retenue.

**Réflexion :** Points forts et faibles du brainstorming avec l'IA, axes d'amélioration, comparaison avec et sans IA.

# Réaliser un brainstorming avec le soutien de l'IA

## Niveau Débutant

- Prompt : "Aide-moi à réaliser un brainstorming sur l'intelligence artificielle. Comment peut-elle transformer le monde dans lequel nous vivons ?"

Questionnement très large



## Niveau Intermédiaire

- Prompt : "Réfléchir sur les transformations à moyen et long terme induites par l'IA en faisant un brainstorming pour regrouper les points principaux."

Resserrer le sujet de discussion sur l'adaptation des compétences professionnelles.



## Niveau Confirmé

- Prompt : "Envisagez l'impact futur de l'IA sur le marché du travail. Quels métiers seront transformés ou créés, et comment pouvons-nous nous y préparer ? Je veux que tu m'aides à faire un brainstorming à ce sujet et que tu me présentes ta réponse dans le format qui te semble le plus adapté."

Focaliser le processus du brainstorming sur un sujet précis pour obtenir plus de valeur ajoutée.



## Niveau Expert

- Prompt : "Je veux que tu m'aides à faire un brainstorming avec mon groupe. L'objectif du brainstorming est d'analyser les implications éthiques du développement rapide de l'IA générative et de l'apprentissage automatique. Comment garantir une utilisation responsable qui respecte la vie privée et l'autonomie individuelle ? Le format attendu est un brainstorming, tu peux présenter ta proposition sous la forme d'une liste. Pour ce faire, tu peux jouer le rôle d'un professeur d'université spécialisé en IA qui complète le brainstorming."

Réflexion approfondie sur les enjeux éthiques et sociétaux complexes de l'IA avancée.

# Réaliser un brainstorming avec le soutien de l'IA

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



# Réaliser un brainstorming avec le soutien de l'IA

En tant que professeur d'université spécialisé en IA, je vais structurer ce brainstorming autour de l'analyse des implications éthiques du développement rapide de l'IA générative et de l'apprentissage automatique. L'objectif est de garantir une utilisation responsable qui respecte la vie privée et l'autonomie individuelle.

Voici les points clés à discuter avec votre groupe :

## Implications Éthiques de l'IA Générative et de l'Apprentissage Automatique

### Consentement et Vie Privée

Comment s'assurer que les données personnelles utilisées pour entraîner les IA sont collectées avec le consentement explicite des individus ?

Quelles mesures peuvent être prises pour garantir que l'IA n'exploite pas les informations personnelles de manière invasive ?

### Biais et Équité

De quelle manière pouvons-nous identifier et corriger les biais dans les jeux de données d'apprentissage pour éviter la discrimination par l'IA ?

Quels mécanismes de surveillance et de correction continus peuvent être implémentés pour assurer l'équité des systèmes d'IA ?

### Transparence et Explicabilité

Comment rendre les décisions prises par les IA compréhensibles pour les humains, particulièrement dans les domaines critiques comme la médecine ou la justice ?

Quelles sont les stratégies pour maintenir une transparence dans les processus d'apprentissage automatique et dans la génération de contenu par l'IA ?

### Autonomie Individuelle

De quelles manières l'IA générative peut-elle impacter l'autonomie individuelle, notamment en termes de création de contenu et de prise de décision ?

Comment garantir que l'utilisation de l'IA soutient l'indépendance des utilisateurs plutôt que de la compromettre ?

### Responsabilité et Redevabilité

Qui est responsable lorsque l'IA prend des décisions erronées ou cause un préjudice ? Le développeur, l'utilisateur, l'algorithme lui-même ?

Comment établir un cadre légal qui attribue clairement la responsabilité des actions de l'IA ?

### Sécurité et Protection

Quels sont les risques de sécurité associés à l'IA générative, notamment en ce qui concerne la création de contenu malveillant (deepfakes, fausses informations) ?

Comment les systèmes d'IA peuvent-ils être conçus pour détecter et prévenir les abus ?

### Durabilité et Impact Environnemental

Quel est l'impact environnemental du développement et de l'exploitation des technologies d'IA, en particulier en termes de consommation énergétique ?

Comment peut-on promouvoir une IA plus durable et respectueuse de l'environnement ?

## Introduction / Objectif

Utiliser l'IA pour reformuler un écrit afin d'augmenter l'impact de ce dernier.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Clarté et Concision</b>	Améliore la lisibilité en simplifiant et clarifiant le texte.	Risque de perdre des nuances ou des détails importants.	Peut manquer de précision dans la compréhension des nuances complexes.
<b>Adaptabilité</b>	Permet d'adapter le ton et le style à différents publics.	Peut générer un contenu qui s'éloigne de l'intention originale de l'auteur.	Limité par les modèles sur lesquels elle est entraînée et peut ne pas capturer des styles uniques.
<b>Efficacité</b>	Accélère le processus de révision et d'amélioration du texte.	Peut encourager une dépendance excessive à l'IA, diminuant les compétences d'écriture personnelles.	Ne remplace pas entièrement l'expertise et le jugement humain dans l'édition de contenu de haute qualité.

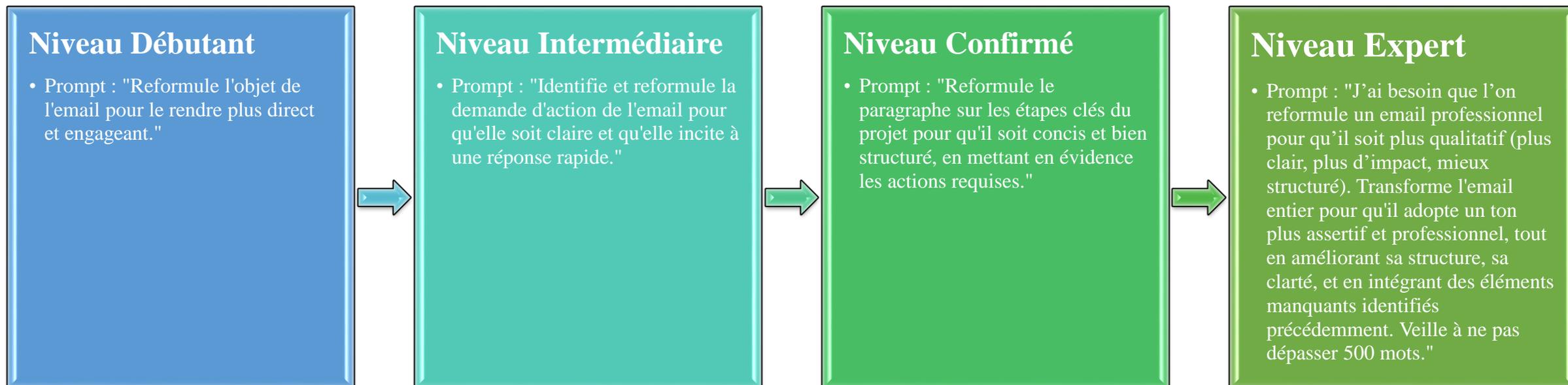
## Consignes

**Préparation :** Choisir le texte à reformuler (écrit pro ou perso), type de texte (mail, rapport, circulaire...), fixer les limites...

**Définir les objectifs :** Déterminez ce que vous souhaitez accomplir en reformulant le texte (ex. le rendre plus convaincant, plus accessible à un public ciblé, ou simplifier des concepts complexes).

**Utilisation :** Soyez spécifique dans vos instructions pour guider l'IA, plus la précision est grande, meilleure est la réponse.

**Approfondissement :** Entrez dans un dialogue avec l'IA afin d'améliorer la qualité de la réponse proposée au fil de la discussion.



Reformuler en se concentrant sur l'élément le plus succinct de l'email.

Travailler sur l'amélioration de la clarté et de l'efficacité des appels à l'action.

Réorganiser et à condenser l'information de manière à ce qu'elle guide le destinataire à travers les étapes du projet de manière logique et actionnable.

Reformulation complète qui non seulement améliore le style et le ton mais intègre aussi une réflexion critique sur le contenu et la structure globale de l'email.

## **Objet : Urgent - Projet de formation managériale pour le personnel encadrant**

Bonjour,

J'espère que vous allez bien. Je me permets de vous écrire aujourd'hui car, comme vous le savez, nous avons discuté lors de notre dernière réunion de l'importance cruciale de la mise en place d'une formation managériale destinée au personnel encadrant de notre structure. Cette initiative, bien que complexe, est devenue une priorité en raison de certains défis managériaux récemment identifiés.

Il serait judicieux de commencer à établir les bases de ce projet de formation sans tarder. Cela dit, je ne suis pas tout à fait certain de la direction à prendre pour garantir le succès de cette formation sur le terrain. Avez-vous des idées sur comment nous pourrions procéder, notamment en ce qui concerne le contenu de la formation, le choix des formateurs ou de l'OF en externe, et l'organisation logistique ?

De plus, il nous faudra déterminer un calendrier approprié qui perturbe le moins possible le fonctionnement quotidien de notre établissement. Compte tenu de vos compétences et de votre expérience dans le domaine de la formation, je compte sur vous pour nous aider à avancer dans ce projet.

Pourriez-vous, à votre convenance, prendre quelques instants pour réfléchir à ces questions et me faire part de vos suggestions ? Je pense également qu'une réunion de suivi pour discuter de vos propositions pourrait être bénéfique. Merci de me faire savoir vos disponibilités pour la semaine prochaine.

En vous remerciant par avance pour votre collaboration et votre implication dans ce projet important.

Cordialement,

# L'IA pour reformuler son écrit et avoir plus d'impact

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



# L'IA pour reformuler son écrit et avoir plus d'impact (après reformulation)

## **Objet : Planification de la Formation Managériale pour le Personnel Encadrant**

Bonjour XXX,

J'espère que tu vas bien. Suite à notre récente discussion sur les défis managériaux au sein de notre établissement, je souhaite mettre en place une formation managériale ciblée pour notre personnel encadrant. L'objectif est de renforcer leurs compétences en leadership et gestion d'équipe pour améliorer l'efficacité dans les équipes.

### **Étapes Clés du Projet :**

Définition des Objectifs : Identifier les compétences clés à développer (communication, gestion des conflits, leadership, etc.).

Contenu : Basé sur nos objectifs, identifier les points clés principaux à aborder dans le contenu de la formation. Tes suggestions seront cruciales ici.

Choix du Prestataire : Identifier des formateurs internes ou OF externes spécialisés en management dans notre secteur d'activités.

Planification Logistique : Déterminer les dates (<12 mois) et le format (en ligne ou en présentiel) qui minimisent l'impact sur notre activité quotidienne tout en maximisant les résultats.

Budget : Respect du budget et optimisation de ce dernier en obtenant le meilleur rapport qualité / prix pour la formation.

### **Action Souhaitée :**

Pourrais-tu, s'il te plaît, préparer un brief complet sur cette formation, incluant tes recommandations pour chaque point ci-dessus ? J'aimerais que nous puissions en discuter plus en détail lors d'une prochaine réunion.

### **Réunion de Suivi :**

Je propose de nous retrouver d'ici 3 semaines au plus tard pour faire le point. Merci de me communiquer ta disponibilité pour que je puisse organiser cela.

Je suis convaincu que ton expertise contribuera grandement à la réussite de ce projet. Merci d'avance pour ton travail et ton engagement.

Cordialement,

## Introduction / Objectif

Utiliser l'IA pour générer des images uniques et esthétiques en quelques instants.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Créativité</b>	Permet de créer des images uniques et innovantes rapidement.	Peut générer des images imprévisibles ou non pertinentes.	La créativité est limitée aux données sur lesquelles l'IA a été entraînée.
<b>Efficacité</b>	Accélère le processus de création, réduisant le temps et les coûts.	Risque de dépendance excessive à l'IA, diminuant les compétences créatives personnelles.	Peut nécessiter des ajustements manuels pour répondre aux attentes précises.
<b>Personnalisation</b>	Peut générer des images sur mesure selon des directives spécifiques.	Les résultats peuvent varier en qualité et ne pas toujours correspondre aux attentes.	Difficulté à capturer et à interpréter correctement des demandes très spécifiques ou abstraites.

## Consignes

**Préparation :** Choisir ce que vous souhaitez générer comme images (réaliste, abstraite, ...).

**Choix de la formulation :** La formulation est encore plus déterminante dans le cadre de la génération d'images que pour du texte. Réfléchissez à plusieurs, produisez un descriptif précis et direct de ce que vous avez à l'esprit.

**Utilisation :** Soyez spécifique dans vos instructions pour guider l'IA, plus la précision est grande, meilleure est la réponse.

**Approfondissement :** Entrez dans un dialogue avec l'IA afin d'améliorer la qualité de la réponse proposée au fil de la discussion. Il est rare d'obtenir l'image que vous souhaitez dès les premiers essais.

## Niveau Débutant

- Prompt : "Une salle de conférence dans un hôtel."

On se concentre sur le sujet principal.

## Niveau Intermédiaire

- Prompt : "Une grande salle de conférence dans un hôtel de capacité 200 places, avec des chaises alignées et des grandes vitres."

On définit plus précisément ce que l'on attend du visuel.

## Niveau Confirmé

- Prompt : "Une salle de conférence avec 1 entrée principal, 1 issue de secours, 2 niveaux, comprenant 200 places assises, un podium en face où les conférenciers s'expriment. La lumière pénètre largement dans la salle pour donner de la clarté."

Le niveau de détail augmente drastiquement, les précisions sont apportées à beaucoup de niveaux.

## Niveau Expert

- Prompt : "Tu es un architecte qui travaille pour un grand groupe hôtelier français, ACCOR. Tu viens de terminer un projet de construction d'une salle de conférence moderne (50 places), lumineuse et luxueuse dans un hôtel du sud de la France. Les grandes baies vitrées laissent entrer la lumière, la mer est visible en arrière-plan. Montre-moi le rendu 3D visuel de la salle de conférence avec tous les détails importants pour en faire un lieu unique en son genre et que le groupe hôtelier puisse utiliser ce visuel pour faire de la publicité de ton savoir-faire d'architecte."

Tous les détails importants sont mentionnés, le style d'architecture est précisé et contextualisé pour un rendu de haute qualité.

# Générer des visuels uniques et puissants avec l'IA

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

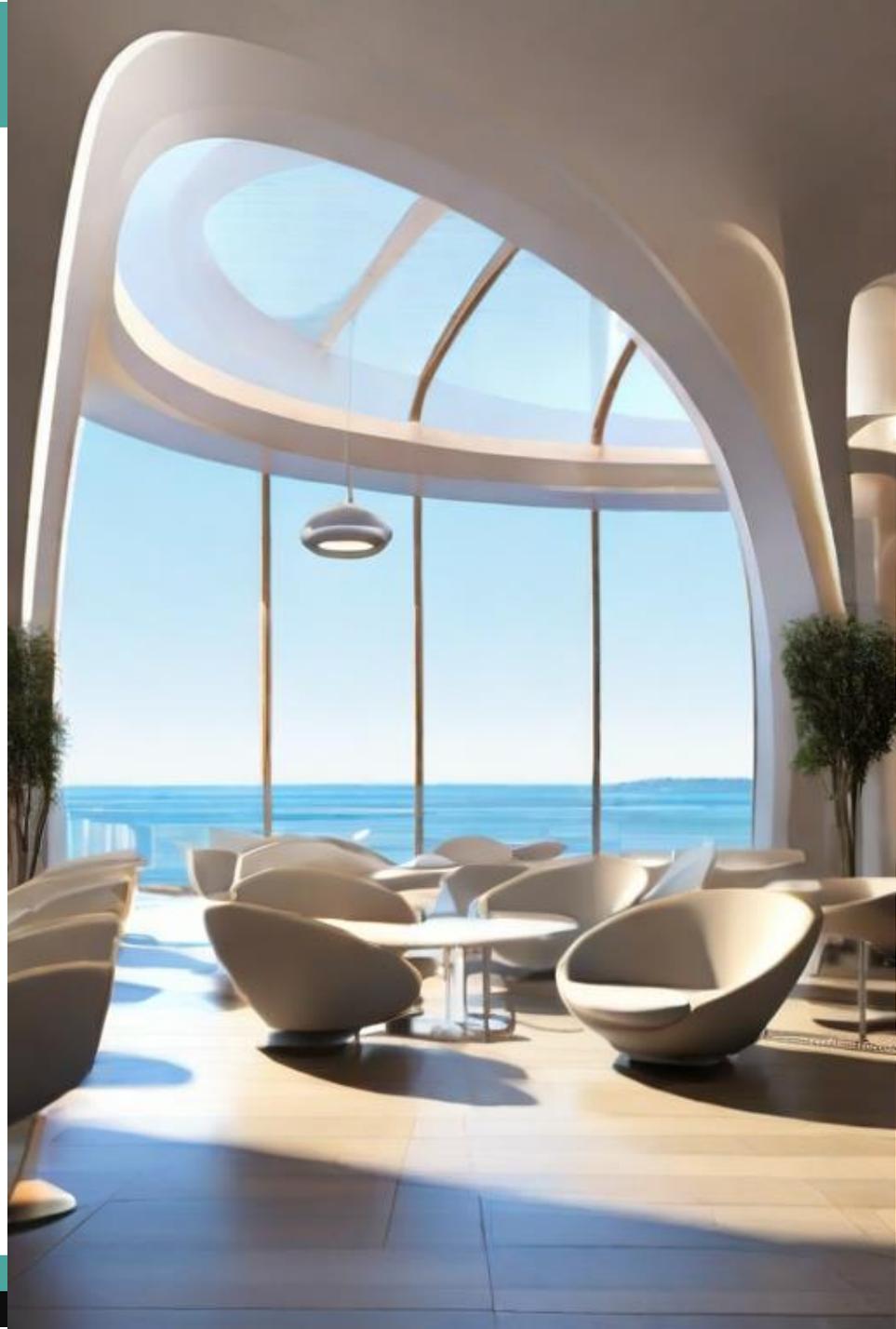
Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



***Prompt :** Tu es un architecte qui travaille pour un grand groupe hôtelier français, ACCOR. Tu viens de terminer un projet de construction d'une salle de conférence moderne (50 places), lumineuse et luxueuse dans un hôtel du sud de la France. Les grandes baies vitrées laissent entrer la lumière, la mer est visible en arrière-plan. Montre-moi le rendu 3D visuel de la salle de conférence avec tous les détails importants pour en faire un lieu unique en son genre et que le groupe hôtelier puisse utiliser ce visuel pour faire de la publicité de ton savoir-faire d'architecte.*



**DEMETER SANTE**  
Conseil & Formation

## Introduction / Objectif

Utiliser l'IA pour obtenir une traduction améliorée.

Aspect	Avantages	Inconvénients	Limites
<b>Rapidité</b>	Traduit instantanément de grandes quantités de texte.	Peut manquer de précision, surtout avec des nuances ou des contextes complexes.	Ne remplace pas entièrement l'expertise des traducteurs humains pour des textes spécialisés ou littéraires.
<b>Accessibilité</b>	Rend la traduction accessible à tous, sans coût élevé.	Risque de surconfiance dans des traductions potentiellement erronées.	Peut produire des résultats incohérents dans les langues moins courantes ou avec des dialectes spécifiques.
<b>Cohérence</b>	Maintient une cohérence dans le vocabulaire utilisé sur des projets volumineux.	Peut appliquer de manière inappropriée des règles de cohérence, perdant le sens original.	Lutte pour capturer le style unique de l'auteur ou les subtilités culturelles.

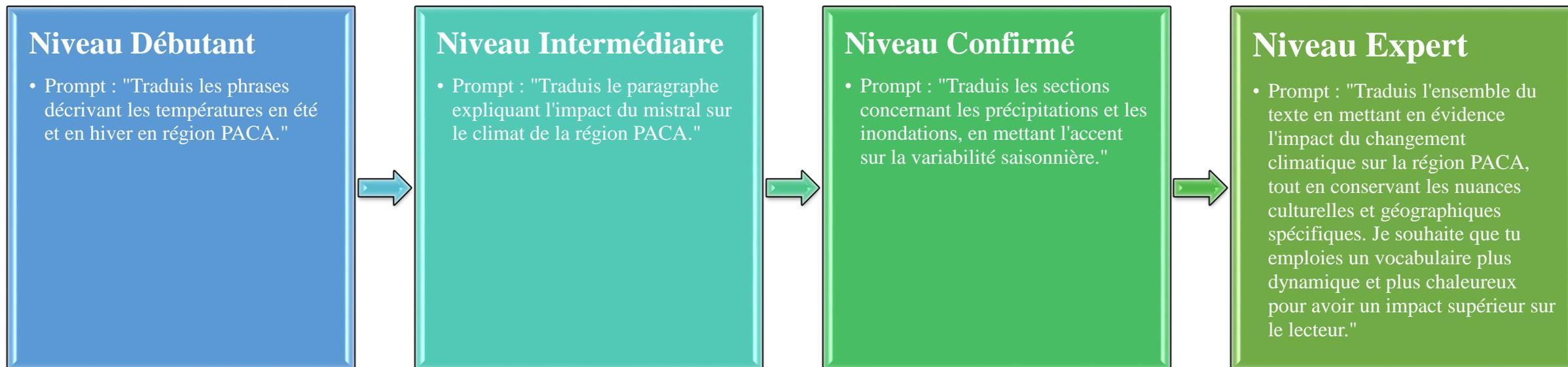
## Consignes

**Préparation** : Choisir ce que vous souhaitez traduire.

**Choix de la langue et du niveau de langue** : Déterminez la langue d'origine et langue de destination (traduite), et choisissez le niveau de langue souhaité.

**Utilisation** : Soyez spécifique dans vos instructions pour guider l'IA, plus la précision est grande, meilleure est la réponse.

**Approfondissement** : Entrez dans un dialogue avec l'IA afin d'améliorer la qualité de la réponse proposée au fil de la discussion. Il est rare d'obtenir l'image que vous souhaitez dès les premiers essais.



Se concentrer sur la traduction des descriptions de températures, un aspect fondamental du texte.

Aborder la traduction d'une caractéristique climatique spécifique de la région, incluant la description du vent et son effet, pour développer une compréhension plus nuancée.

Se concentrer sur la traduction des informations relatives aux précipitations et aux inondations, un aspect plus complexe nécessitant une attention particulière aux détails et aux nuances saisonnières.

Traduire intégralement le texte avec un accent sur l'adaptation au contexte climatique changeant, en préservant les subtilités liées à la culture et à la géographie de la région.

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA), située dans le sud-est de la France, bénéficie d'un climat méditerranéen caractérisé par des étés chauds et secs et des hivers doux et humides. La douceur de l'hiver est particulièrement appréciée, avec des températures moyennes qui ne descendent que rarement en dessous de 0°C, tandis que l'été, les températures peuvent facilement dépasser les 30°C, offrant un temps idéal pour profiter des plages et du littoral.

Cette région est également connue pour son mistral, un vent froid et puissant venant du nord-ouest, qui peut souffler vigoureusement pendant plusieurs jours, contribuant à assainir l'atmosphère mais pouvant aussi rendre les journées d'hiver particulièrement froides.

Les précipitations sont inégalement réparties tout au long de l'année, avec des périodes de sécheresse en été suivies par des épisodes pluvieux intenses en automne, pouvant parfois entraîner des inondations. Ces dernières années, le changement climatique a commencé à impacter la région, avec une augmentation des températures moyennes et une fréquence accrue des événements météorologiques extrêmes, soulignant l'urgence de mesures adaptatives pour protéger cet environnement unique.

1

Discutez librement et choisissez ensemble les différents paramètres

2

Ecrivez un prompt / une requête qui recouvre l'ensemble des paramètres choisis

3

Examinez la réponse proposée par ChatGPT pour s'assurer qu'elle réponde complètement à votre demande

4

Corrigez votre prompt / requête initiale ou posez des questions supplémentaires à ChatGPT pour affiner la réponse



The Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA) region, nestled in the southeast of France, is graced with a Mediterranean climate that brings hot, dry summers and mild, wet winters. The gentle embrace of winter is particularly cherished, as temperatures seldom dip below 0°C, while summer days can effortlessly climb above 30°C, offering perfect weather to bask in the coastal beauty and beachside leisure.

Renowned as well for its mistral, a brisk and robust wind from the northwest, the region experiences this natural phenomenon that, while purifying the air, can introduce a chill that sharpens the winter's bite.

Rainfall dances to an uneven rhythm across the year, with summer droughts followed by intense autumnal downpours that can lead to flooding. In recent years, climate change has begun to leave its mark, warming average temperatures and upping the ante on extreme weather events. This shift casts a spotlight on the pressing need for adaptive measures to safeguard this uniquely beautiful environment.



*En traduisant ce récit en anglais, j'ai cherché à mettre en lumière la vie vibrante et le climat dynamique de la région PACA, soulignant l'urgence et la responsabilité communautaire de s'attaquer au changement climatique, tout en préservant la riche toile de fond culturelle et géographique qui rend cette zone si spéciale.*

# Conclusion



L'intelligence artificielle, bien qu'imparfaite et en évolution constante, se révèle être un formidable accélérateur d'idées, de solutions et de transformations.

De la rédaction automatisée à l'analyse poussée de données, elle ouvre de nouvelles opportunités dans presque tous les secteurs, pour peu que l'on sache l'employer avec prudence, éthique et discernement.

L'IA n'est pas un substitut à l'expertise humaine, mais un outil puissant pour décupler notre efficacité et stimuler notre créativité.

# Merci !

