

ChatGPT para principiantes (versión francesa)

CHATGPT POUR DÉBUTANTS

Guide pratique et direct pour commencer à utiliser l'intelligence artificielle (IA)

INTRODUCTION

Ce document s'adresse à quelqu'un qui n'a JAMAIS utilisé ChatGPT.

Pas de jargon inutile. Pas de mode "expert". Juste : c'est quoi ? ça sert à quoi ? je commence comment ? jusqu'où je peux lui faire confiance ?

On avance étape par étape, comme si on était posés à une terrasse avec un café.

1. QU'EST-CE QUE CHATGPT ?

ChatGPT est un assistant intelligent créé par l'entreprise OpenAI.

Tu lui écris (ou tu lui parles) et il te répond comme une personne : il explique des choses, traduit des textes, rédige des messages, corrige ton orthographe, t'aide à réfléchir, etc.

Important : ChatGPT ne "pense" pas comme un humain. Il n'a pas d'opinions personnelles ni de souvenirs comme une vraie personne. Il prédit la meilleure réponse possible en se basant sur tout ce sur quoi il a été entraîné. En clair : il parle comme un humain parce qu'il a beaucoup lu.

Tu peux l'utiliser pour t'aider... mais c'est toi qui décides au final.

2. COMMENT ÇA MARCHE ?

Quand tu poses une question, ChatGPT analyse ton message et génère une réponse mot par mot, comme s'il écrivait devant toi.

Il ne va pas "chercher sur Google", il ne "lit pas dans ta tête" : il répond selon des modèles de langage et ses connaissances internes. Les versions les plus avancées peuvent aussi consulter des infos récentes sur internet, mais il faut toujours vérifier quand le sujet est sérieux (santé, argent, droit).

Conclusion : c'est très rapide, très utile, parfois brillant... mais pas infaillible.

3. LES VERSIONS DE CHATGPT : GRATUIT VS PLUS

ChatGPT existe en deux saveurs. Imagine une voiture standard, et le modèle avec toutes les options.

Version gratuite :

Entièrement gratuite.

Tu peux poser des questions sans limite (il peut y avoir des limites temporaires en cas de saturation).

Parfaite pour débiter.

Sait rédiger, traduire, expliquer, résumer, donner des idées.

Version Plus (payante) :

Environ 20 euros par mois.

Utilise les modèles les plus avancés (GPT-4, GPT-4o).

Répond mieux et plus vite.

Fonctions avancées : conversation vocale, analyse d'images, résumé de PDF longs, génération d'images ("dessine un chat astronaute dans l'espace").

Faut-il payer dès le début ? Non.

Pour apprendre et l'utiliser au quotidien, la version gratuite est largement suffisante.

La version Plus devient intéressante si tu veux t'en servir pour du travail sérieux, si tu veux la voix, les images, les PDF, la priorité, etc.

4. C'EST QUOI GPT-4o ?

GPT-4o est une version très avancée de ChatGPT. Le "o" vient de "omni", c'est-à-dire "tout".

Il peut travailler non seulement avec du texte, mais aussi avec la voix, les images, les captures d'écran, du contenu visuel.

Traduction claire : c'est comme avoir un assistant qui peut voir, entendre et répondre instantanément.

5. CRÉER UN COMPTE CHATGPT (ÉTAPE PAR ÉTAPE)

1. Aller sur le site officiel

Ouvre ton navigateur (Chrome, Firefox, Safari...) et va sur : <https://chat.openai.com>

Vérifie que l'adresse est exactement celle-là.

2. S'inscrire

Sur la page, tu verras deux options : Log in (si tu as déjà un compte) et Sign up (si tu n'en as pas).

Clique sur Sign up.

3. Choisir comment créer ton compte

Tu peux t'inscrire avec ton adresse e-mail, ton compte Google, Apple ou Microsoft.

Méthode classique : tu entres ton e-mail, tu crées un mot de passe (au moins 8 caractères), tu valides.

4. Vérifier ton e-mail

Tu reçois un message "Verify email address". Clique dessus.

Si tu ne le vois pas : regarde Spam / Indésirables.

5. Donner les infos de base

Ton nom. Ton numéro de téléphone. Le numéro sert juste à vérifier que tu es une vraie personne.

6. Code SMS

Tu reçois un code par SMS ou WhatsApp. Tu le tapes.

7. Terminé

Tu arrives sur l'écran principal de ChatGPT.

6. L'INTERFACE : QU'EST-CE QU'ON VOIT À L'ÉCRAN ?

Quand tu entres dans ChatGPT, tu vois trois zones.

Barre latérale gauche :

New chat (Nouveau chat) : démarrer une nouvelle conversation.

Historique : tes anciennes conversations.

Upgrade to Plus : passer en version payante.

Settings (Paramètres) : configuration du compte, langue, mémoire, etc.

Log out : se déconnecter.

Zone centrale :

C'est la conversation. Tes questions et les réponses de l'IA apparaissent ici.

Barre du bas :

Zone où tu écris ta question.

Bouton Envoyer (flèche).

Icône trombone pour joindre un fichier (PDF, photo, etc.).

Icône micro pour parler au lieu d'écrire (selon version).

C'est comme WhatsApp... sauf que le contact en face est une IA.

7. PREMIER USAGE : QUOI DEMANDER ET COMMENT ENCHAÎNER

Exemples de questions à poser :

"Explique-moi ce que c'est que la photosynthèse."

"Donne-moi une recette simple de tortilla de patatas pour deux personnes."

"Comment on dit 'buenos días' en anglais ?"

Tu appuies sur Entrée. Tu regardes la réponse apparaître en direct. C'est normal si le texte s'écrit tout seul.

Tu peux continuer sans tout répéter :

Toi : "Explique-moi la photosynthèse."

ChatGPT répond.

Toi : "Est-ce que ça marche pareil chez toutes les plantes ?"

ChatGPT comprend que tu continues sur le même sujet.

Très important : ChatGPT se souvient du contexte dans UNE MÊME conversation.

8. C'EST QUOI UN "PROMPT" ?

Ton message à l'IA, ton instruction, ça s'appelle un prompt.

Exemple : "Explique-moi la différence entre frit et pané, comme si j'avais 10 ans."

Un bon prompt donne un meilleur résultat qu'un prompt vague. Ce n'est pas de la magie, c'est juste de la clarté.

9. COMMENT DONNER DE BONNES INSTRUCTIONS (PROMPTS)

1. Sois précis

Mauvais : "Parle-moi d'histoire."

Bon : "Explique-moi les causes principales de la Seconde Guerre mondiale avec des mots simples."

2. Utilise des verbes clairs

"Explique...", "Résume...", "Traduis...", "Corrige...", "Rédige une lettre...", "Donne-moi les étapes pour..."

C'est mieux que "Tu en penses quoi de... ?"

3. Donne du contexte

Mauvais : "Donne-moi des idées marketing."

Bon : "J'ai une petite boutique de vêtements à Valence. Je veux attirer des jeunes. Donne-moi 5 idées marketing pas chères."

4. Demande le format

"Réponds-moi sous forme de liste numérotée."

"Fais-moi un tableau avec deux colonnes : avantage / inconvénient."

"Fais moins de 100 mots."

5. Indique le ton

"Explique comme à un enfant de 12 ans."

"Fais professionnel."

"Fais simple et sympa à lire."

"Rédige ça comme une lettre formelle."

10. LE "JEU DE RÔLE"

Tu peux dire à ChatGPT "Tu es X, parle comme X".

Exemples :

"Tu es professeur de maths. Explique-moi les fractions étape par étape."

"Tu es un chef italien. Donne-moi une vraie recette de carbonara traditionnelle."

"Tu es mon coach sportif. Prépare un entraînement de 30 minutes pour débutant, sans matériel."

Résultat : la réponse s'adapte au rôle demandé.

11. EXEMPLES SIMPLES POUR DÉMARRER

"Explique-moi ce qu'est l'intelligence artificielle avec des mots simples."

"Donne-moi 5 idées de cadeau pour l'anniversaire de ma mère, elle a 72 ans, elle aime lire et le cinéma classique."

"Résume ce texte en 5 idées principales : [coller le texte]."

"Aide-moi à écrire un mail formel pour demander un rendez-vous à la mairie."

"Traduis ceci en français : Good morning, do you have a free table tonight?"

"Corrige mon texte : Hier je suis allé au marché et j'ai acheter des fruits."

“Fais une liste de choses à faire pour organiser une fête surprise.”

12. À QUOI SERT CHATGPT ?

Répondre aux questions : histoire, science, géographie, culture générale, vocabulaire.

Exemple : “Explique-moi la théorie de la relativité sans formules compliquées.”

Rédiger et améliorer des textes : lettres formelles, mails professionnels, posts réseaux sociaux, articles, histoires courtes.

Exemple : “Écris-moi un message poli mais ferme pour dire à mon voisin qu’il fait trop de bruit la nuit.”

Traduire des langues : traduction intelligente avec le bon ton.

Exemple : “Traduis ceci en anglais, avec un ton poli et pro : ...”

Résumer des textes longs :

“Résume cet article en 5 points faciles à comprendre : [texte]”

Corriger grammaire et style :

“Corrige ce texte pour qu’il sonne naturel en français de France.”

Générer des idées :

“Donne-moi 10 noms possibles pour un café moderne près de la plage.”

Travailler avec des PDF :

“Trouve dans ce PDF où on parle de l’entretien de l’appareil.”

“Explique-moi l’essentiel de la page 12.”

Il existe aussi des services spécialisés comme ChatPDF.com qui te laissent discuter avec un PDF comme avec une personne.

Assistant personnalisé :

Tu peux donner tes infos (ton entreprise, ton style d’écriture). Il répond comme si c’était ton assistant privé.

Éducation :

“Explique-moi la photosynthèse comme si j’avais 12 ans.”

“Fais-moi un quiz de 10 questions sur la Révolution française.”

“Apprends-moi des phrases utiles en italien pour commander au restaurant.”

Programmation :

“Écris-moi un petit programme en Python qui calcule l’aire d’un cercle.”

Analyse d’images (version payante) :

“C’est quoi cet appareil ?”

“Qu’est-ce qui est écrit sur ce panneau ?”

“Cette plante a l’air en bonne santé ?”

Création d’images (version payante) :

“Génère une image d’un chat astronaute qui flotte dans l’espace avec une galaxie derrière.”

13. LA MÉMOIRE : CHATGPT PEUT-IL SE SOUVENIR DE TOI ?

ChatGPT peut retenir certaines infos sur toi d’une session à l’autre. Ça s’appelle la mémoire.

À quoi ça sert ?

Tu dis un jour : “Je suis végétarien et j’habite à Valence.”

Des semaines plus tard : “Propose-moi un resto sympa.”

Il te suggère directement des restos végé à Valence.

Comment on l'active ?

Settings (Paramètres) -> Personalization (Personnalisation) -> Memory (Mémoire).

Comment lui dire quoi retenir ?

"Souviens-toi que je préfère les réponses courtes."

"Souviens-toi que je travaille dans la plomberie."

"Souviens-toi que j'habite à Cáceres."

Comment voir ce qu'il retient ?

"Qu'est-ce que tu te rappelles de moi ?"

"Montre-moi ta mémoire."

Et si je ne veux pas ?

Tu peux effacer des souvenirs précis.

Tu peux tout effacer.

Tu peux désactiver complètement la mémoire.

Tu peux ouvrir un chat temporaire qui ne retiendra rien du tout.

14. UTILISER CHATGPT SUR LE MOBILE

Pas besoin d'ordinateur. Il existe l'appli officielle ChatGPT.

Android :

Play Store -> chercher "ChatGPT" (OpenAI) -> installer -> se connecter.

iPhone (iOS) :

App Store -> chercher "ChatGPT" (OpenAI) -> installer -> se connecter.

Avantages sur mobile :

Tu l'as dans la poche tout le temps.

Tu peux lui parler à la voix (selon version).

Tu peux lui envoyer une photo et lui poser une question dessus.

Tes conversations se synchronisent entre ton téléphone et ton ordinateur.

15. UTILISATION VOCALE

Tu ouvres l'app sur ton téléphone.

Tu appuies sur l'icône du micro.

Tu parles comme pour un message vocal.

ChatGPT transforme ta voix en texte et répond.

Avantages :

Pas besoin de clavier.

Parfait pour pratiquer une langue ("Corrige ma prononciation phrase par phrase, s'il te plaît.")

Très utile si tu es fatigué ou occupé (pas en conduisant).

Note : en version gratuite, ça peut se limiter à la dictée (ta voix -> du texte).

En version payante, il peut aussi te répondre avec une voix naturelle, presque comme un appel téléphonique.

16. "LA RÉPONSE NE ME PLAÎT PAS" : COMMENT AJUSTER

Tu n'es pas obligé d'accepter la première réponse.

Phrases utiles :

"Fais plus court."

"Explique plus simplement, pour quelqu'un qui ne connaît rien au sujet."

"Donne-moi juste les étapes sans blabla."

"Propose trois versions différentes."

“Ce n’est pas exactement ce que je veux. Recommence, mais plus poli et plus diplomate.”

Exemple réel :

Tu dis : “Écris un message pour ma voisine, pour lui dire qu’elle fait trop de bruit la nuit.”

Si la réponse est trop agressive, tu dis :

“Fais-le plus doux, sans conflit direct, mais qu’elle comprenne bien le problème.”

17. SANTÉ, ARGENT, ET LOIS : PRUDENCE MAXIMALE

ChatGPT peut t’aider à comprendre des choses compliquées, mais ce n’est pas une source unique pour prendre une décision grave.

Santé :

Tu peux demander “Explique-moi simplement ce que signifie ce résultat médical.”

Mais tu ne devrais PAS demander quel traitement prendre, ni changer un médicament sans avis médical.

Toujours demander à un vrai professionnel de santé.

Argent / impôts / contrats :

Tu peux dire “Explique-moi ce contrat en français simple.” ou “Résume les clauses importantes.”

Mais ne signe pas un contrat juste parce que “l’IA dit que ça a l’air bon”.

Pour le droit, le fisc, les papiers officiels : humain qualifié obligatoire.

Résumé : ChatGPT est un assistant intelligent. Ce n’est pas ton avocat, pas ton médecin, pas ton conseiller fiscal agréé.

18. ERREURS CLASSIQUES DES DÉBUTANTS

Erreur 1 : Questions trop courtes.

“Regarde ça.” / “Traduis.” / “Explique-moi ça.” -> Réponses moyennes.

Mieux : “Traduis ce paragraphe en anglais, avec un ton poli et professionnel, sans agressivité : ...”

Plus tu donnes de contexte, meilleur est le résultat.

Erreur 2 : Infos incomplètes.

“Mets-moi une lettre à la mairie.” VS

“Fais une lettre formelle à la mairie de Cáceres pour demander la réparation d’une fuite d’eau dans la rue _____. Ton respectueux mais urgent. Pas agressif.”

Erreur 3 : Tout recommencer à chaque fois.

Tu peux juste dire “Plus court”, “Plus amical”, “Sans mots techniques”, dans la même conversation.

Erreur 4 : Croire que l’IA a toujours raison.

Parfois elle invente des détails, des dates, des chiffres. Ça s’appelle une hallucination.

Si c’est important, vérifie.

Erreur 5 : Envoyer des infos privées sans réfléchir.

Ne colle jamais : numéro complet de carte bancaire, de passeport, mots de passe, infos personnelles d’une autre personne.

19. ASTUCES PRATIQUES

Utilise des délimiteurs pour les longs textes.

Indique le format que tu veux (“fais-en un mail professionnel”, “fais un tableau avantages / inconvénients”).

Demande un raisonnement pas à pas.

Demande une comparaison (“Compare Madrid et Barcelone. Avantages / inconvénients concrets.”)

20. ORGANISER TES CONVERSATIONS

Tu peux renommer une conversation :

Dans la barre latérale gauche -> trois points -> Rename -> donne un nom utile (“Lettre mairie Cáceres”,

“Cadeau maman 72 ans”...).

Tu peux supprimer une conversation :

Même menu -> Delete.

Pratique si tu partages ton écran, ou si tu ne veux pas qu'on voie certains sujets.

21. IDÉES D'USAGE AU QUOTIDIEN

À la maison :

Recettes, ménage minimal, enlever une tache de vin rouge, occuper deux enfants un jour de pluie.

Au travail :

Mail poli pour demander un rendez-vous salaire, planifier un petit événement, améliorer ton CV, idées pour une présentation marketing.

Apprendre :

Différence PIB / PNB, quiz sur la Constitution espagnole, phrases utiles en italien pour commander au restaurant.

Créativité :

Idées de noms pour un chien, petit poème sur la mer au coucher du soleil, slogans, idées déco pas chères pour le salon.

Voyages :

Itinéraire de 3 jours Lisbonne (quoi voir chaque jour, où manger pas cher), documents nécessaires pour voyager au Maroc depuis l'Espagne, plats typiques à goûter à Séville, phrases de survie en allemand.

22. RAPPEL FINAL

ChatGPT est une aide. Tu restes aux commandes.

Ne partage pas d'infos sensibles.

Ne prends pas de décisions médicales, juridiques ou financières uniquement sur sa réponse.

Redemande des versions jusqu'à ce que la réponse corresponde vraiment à ton besoin.

Pratique. Plus tu l'utilises, plus il devient utile.

23. RESSOURCES UTILES

Page officielle de ChatGPT : <https://chat.openai.com>

Appli officielle Android : chercher “ChatGPT” (OpenAI) dans le Play Store.

Appli officielle iPhone (iOS) : chercher “ChatGPT” (OpenAI) dans l'App Store.

Parler avec des PDF : des services comme ChatPDF.com permettent d'envoyer un PDF et de lui poser des questions comme si le PDF répondait lui-même.

Aide / FAQ d'OpenAI : section d'assistance officielle intégrée dans le site ChatGPT.

24. EN RÉSUMÉ

ChatGPT peut t'aider à mieux écrire, comprendre des documents, traduire, préparer des messages délicats, apprendre des sujets compliqués, organiser ta vie quotidienne.

Ce n'est pas de la magie, ça ne remplace ni un médecin ni un avocat, mais c'est un outil très puissant pour penser plus clairement, écrire plus vite et réduire la fatigue administrative dans ta tête.

Commence avec une question simple et construis à partir de là. Tes mains sur le clavier, son cerveau artificiel... et soudain, beaucoup de choses deviennent moins pénibles.