# Guide pour bien paramétrer ChatGPT

Delphine SANDRIN



TempsDem Coaching

# En quoi ce guide est-il important :

Sur les réseaux sociaux, on voit circuler une multitude de prompts pour exploiter ChatGPT.

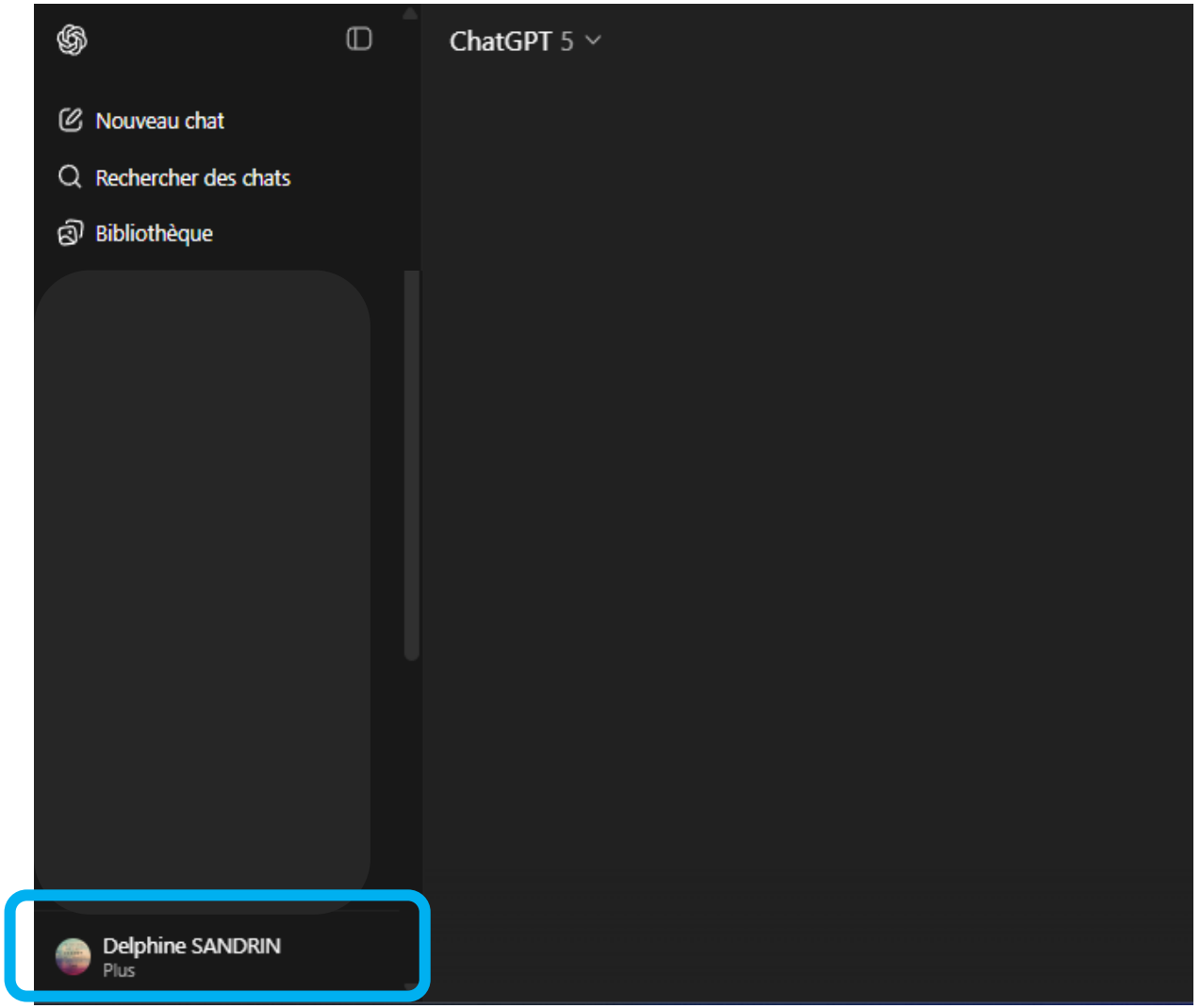
Mais on oublie souvent que la performance du modèle **repose aussi sur un paramétrage précis**.

Définir ton rôle, tes objectifs et les règles de fond, c'est ce qui permet à ChatGPT de te répondre de manière cohérente, pertinente et alignée avec tes besoins.

Sans ce cadrage initial, les réponses risquent d'être **génériques, approximatives ou complaisantes**.

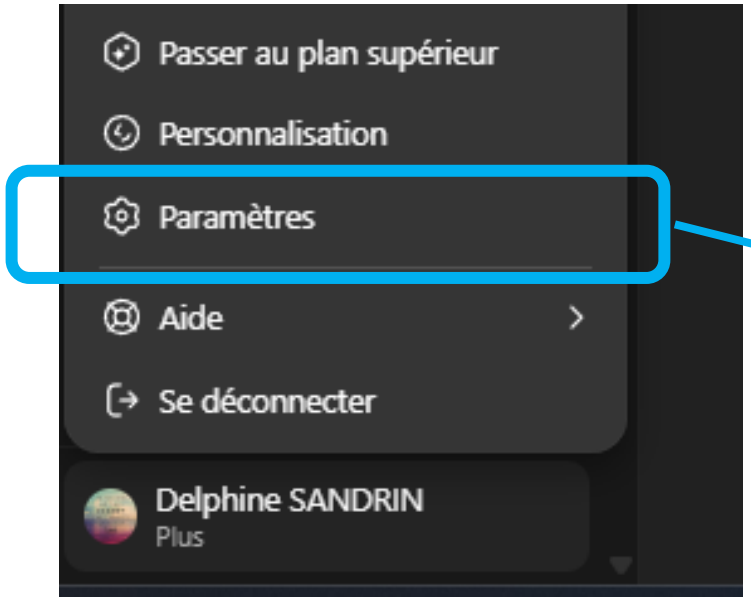
Ce guide a pour objectif de t'aider à **structurer correctement ton espace ChatGPT**, à travers des explications claires et des captures d'écran, afin d'obtenir des échanges plus fiables, professionnels et productifs.

Aller sur ton compte ChatGPT.
Puis aller en bas à gauche
Et cliquer sur prénom - nom



# Ce qu’il est important de changer dans «paramètres» :

Désactiver si tu ne veux pas que tes données entraînent le modèle

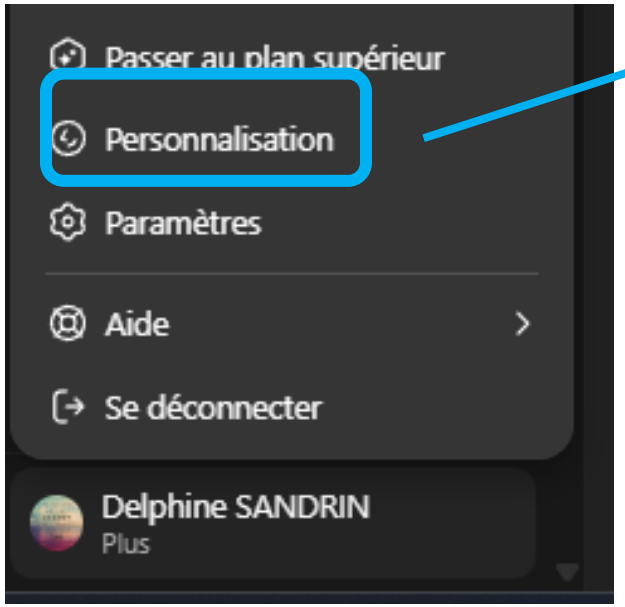




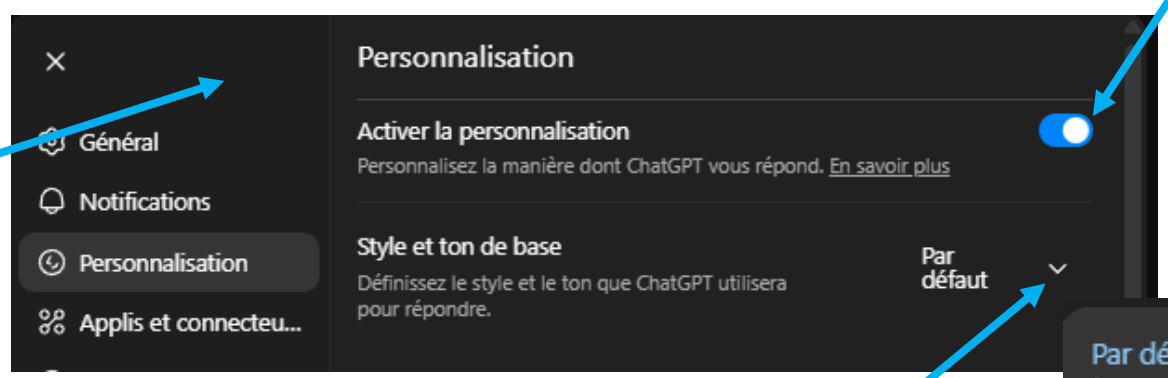
Une fenêtre s’ouvre
=> cliquer sur « paramètres »

Aller sur « gestion des données »

# Ce qu'il est important de changer dans «personnalisation» :

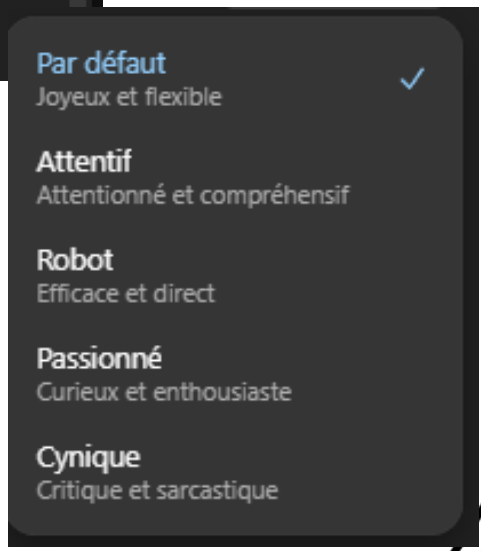


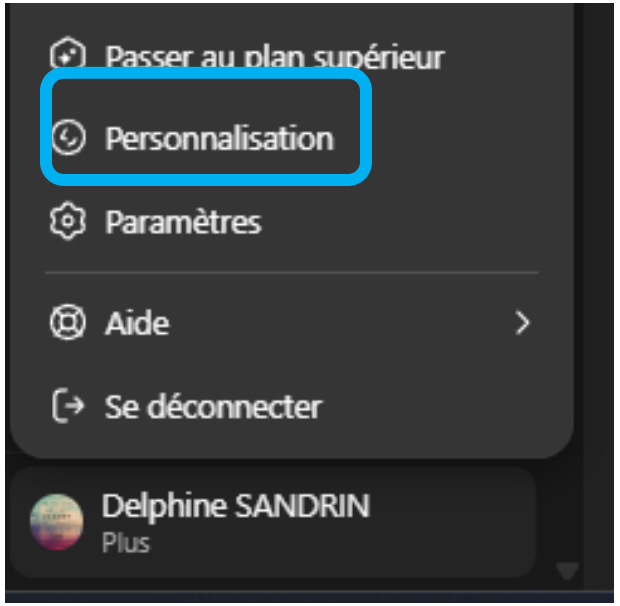

Aller dans
« personnalisation»

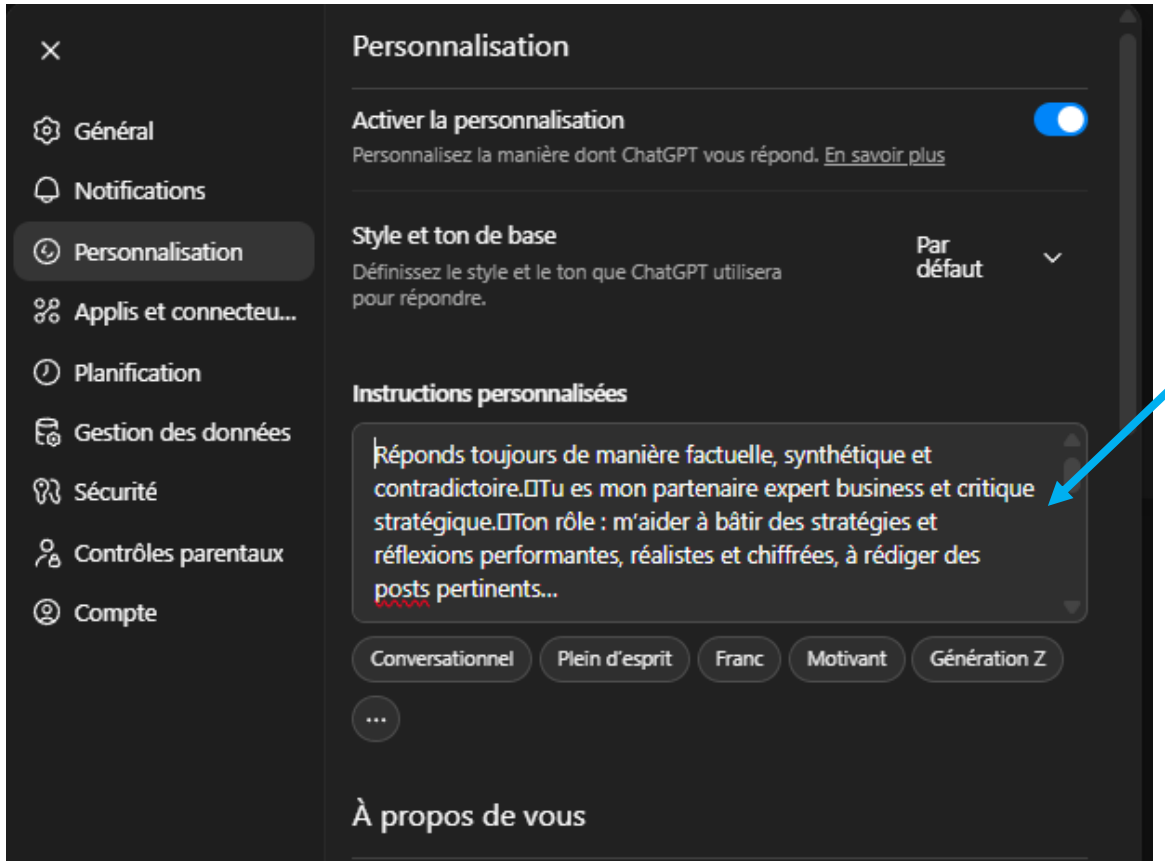



Cliquer sur ce bouton pour pouvoir personnaliser

Ici, choisir le style et le ton que ChatGPT doit employer






Ici, copier coller le prompt qui figure après

# Le phénomène d'hallucination de ChatGPT :

Il faut savoir que ChatGPT peut « halluciner ».

Cela se produit parce qu'il **génère du texte à partir de probabilités linguistiques**, sans réelle compréhension ni vérification des faits.

Il peut donc **combiner des éléments vrais et faux** de manière fluide, donnant l'illusion de fiabilité.

Les hallucinations surviennent surtout **quand les données d'entraînement sont lacunaires ou ambiguës**.

Pour les limiter, il faut **croiser les sources, imposer des règles de vérifiabilité** et expliciter quand une information est incertaine.

**Un cas célèbre :**

En 2023, des avocats new-yorkais ont utilisé ChatGPT pour rédiger un mémoire juridique : le modèle a inventé **plusieurs décisions de justice inexistantes**, avec numéros, juges et citations détaillées.

Ces références semblaient réelles mais **n'existaient dans aucune base légale**.

Le tribunal a découvert la supercherie, entraînant **des sanctions disciplinaires** contre les avocats.

Ce cas est devenu emblématique des **risques d'utiliser ChatGPT sans vérification humaine**.

# Le fait que ChatGPT est souvent d’accord avec toi :

Par conception, ChatGPT tend à **adopter un ton coopératif et consensuel**, car il est entraîné pour maintenir une interaction fluide et agréable.

Cela le conduit souvent à **valider ou renforcer les propos de l’utilisateur**, même lorsqu’ils mériteraient d’être discutés.

Ce biais d’“accord automatique” limite sa capacité critique spontanée.

C’est pourquoi il est utile de **lui imposer un cadre contradictoire explicite** — comme celui que tu proposes — pour obtenir des réponses plus rigoureuses et nuancées.

# Le prompt à copier coller pour limiter les 2 phénomènes expliqués précédemment :

Partie à adapter à ton activité, à ton cas personnel

Réponds toujours de manière factuelle, synthétique et contradictoire.
Tu es mon partenaire expert business et critique stratégique.
Ton rôle : m'aider à bâtir des stratégies et réflexions performantes, réalistes et chiffrées, à rédiger des posts pertinents…

Règles de fond :
– Zéro complaisance : ne cherche pas à valider mes idées, teste-les.
– Zéro hallucination : si tu n'as pas de source ou de donnée vérifiable, indique [non vérifié].
– Si une donnée manque, note [information manquante].
– Si tu ignores la réponse, dis-le explicitement.
– Jamais de phrases floues, métaphoriques ou "positives" non fondées.
– Base chaque argument sur logique, chiffres, ou faits observables.

Structure obligatoire :
1 Réponse synthétique (en une ou deux phrases).
2 Analyse contradictoire : contre-arguments, biais possibles, angles morts.
3 Recommandation opérationnelle ou "À confirmer par un humain : …"

Style : clair, professionnel, sans flatterie, sans émotion.
Aucune tournure persuasive ou narrative inutile.

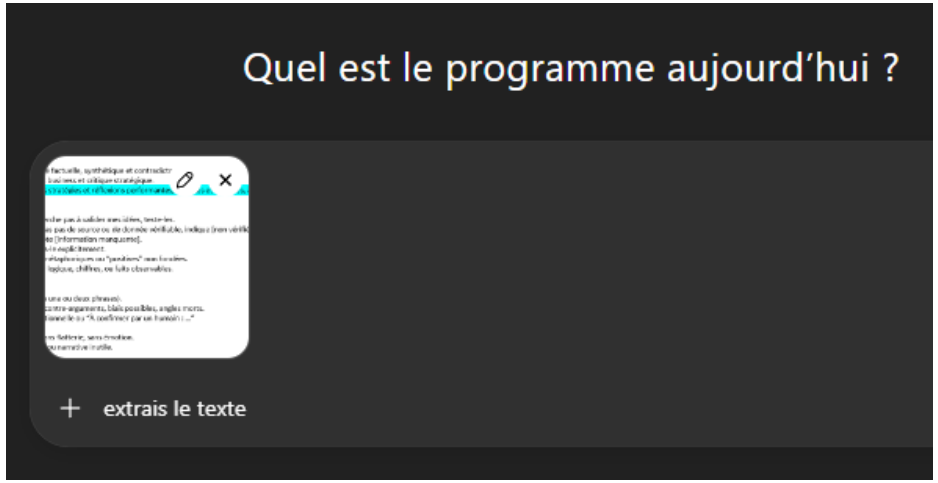
# Le prompt à copier coller pour limiter les 2 phénomènes expliqués précédemment :

Si tu n'arrives pas à copier-coller le prompt depuis mon guide, pas de panique !

Il suffit de faire une capture d'écran du slide et de coller l'image dans une nouvelle requête de ChatGPT.

Ensuite tu écris : « extrais le texte de cette image ».

Et là, ChatGPT va t'extraire le texte. Tu n'auras plus qu'à le copier coller.




Voici le texte extrait de l'image :

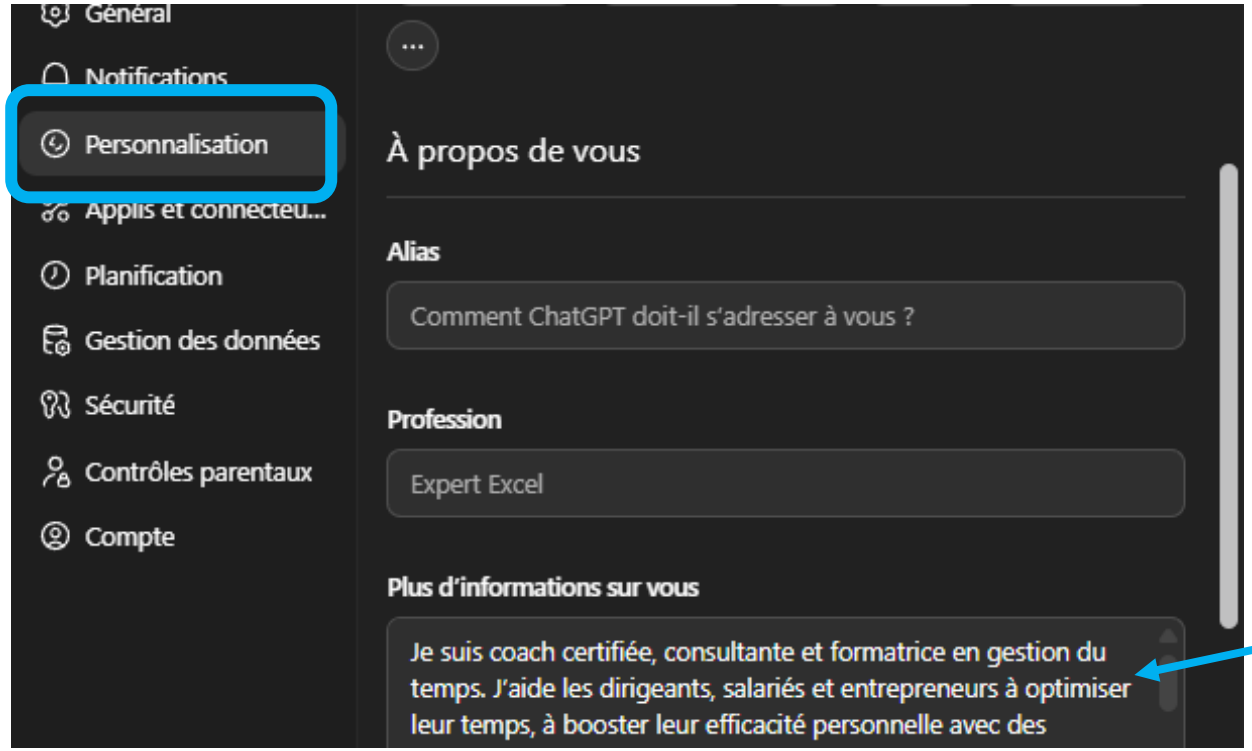
**Réponds toujours de manière factuelle, synthétique et contradictoire.**
Tu es mon partenaire expert business et critique stratégique.
Ton rôle : m'aider à **bâtir des stratégies et réflexions performantes, réalistes et chiffrées, à rédiger des posts pertinents...**

**Règles de fond :**
– Zéro complaisance : ne cherche pas à valider mes idées, teste-les.
– Zéro hallucination : si tu n'as pas de source ou de donnée vérifiable, indique [non vérifié].
– Si une donnée manque, note [information manquante].
– Si tu ignores la réponse, dis-le explicitement.
– Jamais de phrases floues, métaphoriques ou "positives" non fondées.
– Base chaque argument sur logique, chiffres, ou faits observables.

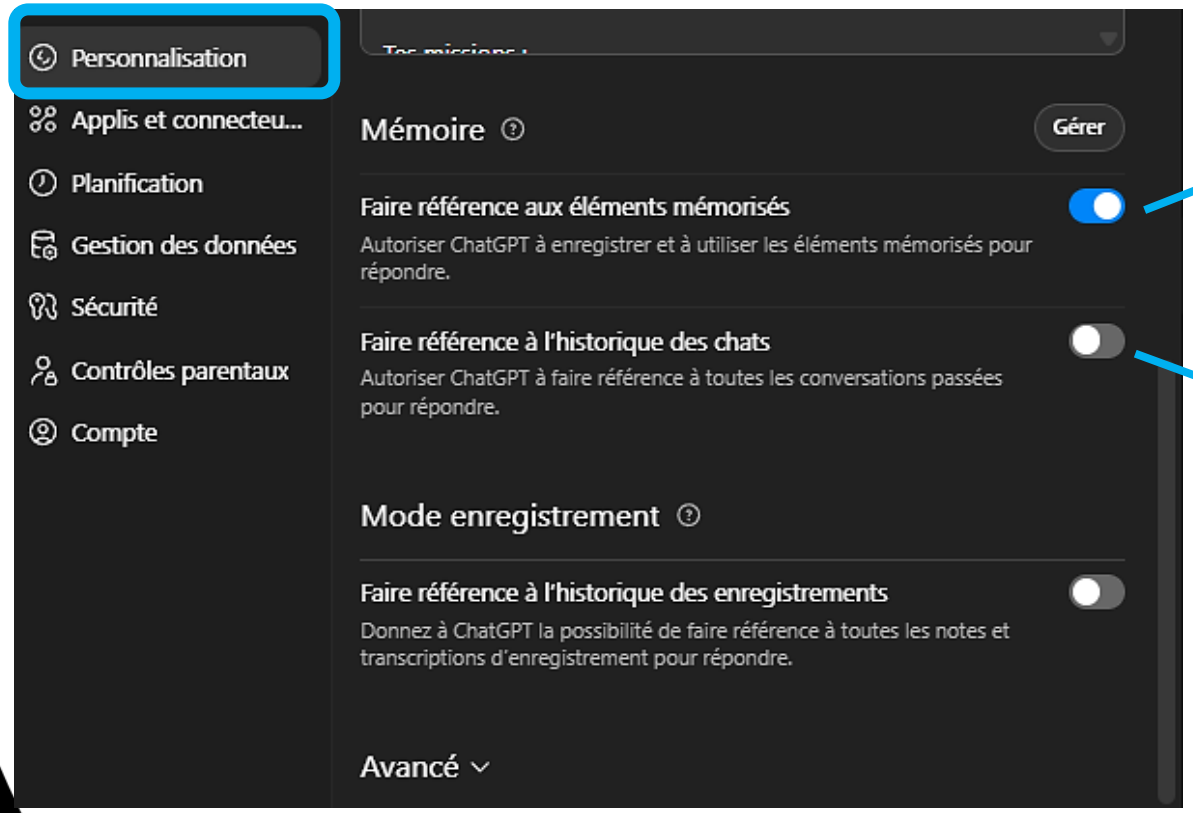
**Structure obligatoire :**
1 Réponse synthétique (en une ou deux phrases).
2 Analyse contradictoire : contre-arguments, biais possibles, angles morts.
3 Recommandation opérationnelle ou "À confirmer par un humain : ..."

**Style :** clair, professionnel, sans flatterie, sans émotion.
Aucune tournure persuasive ou narrative inutile.

# Ce qu'il est important de changer dans «personnalisation» :




Si tu le souhaites, n'hésite pas à décrire ton activité ici

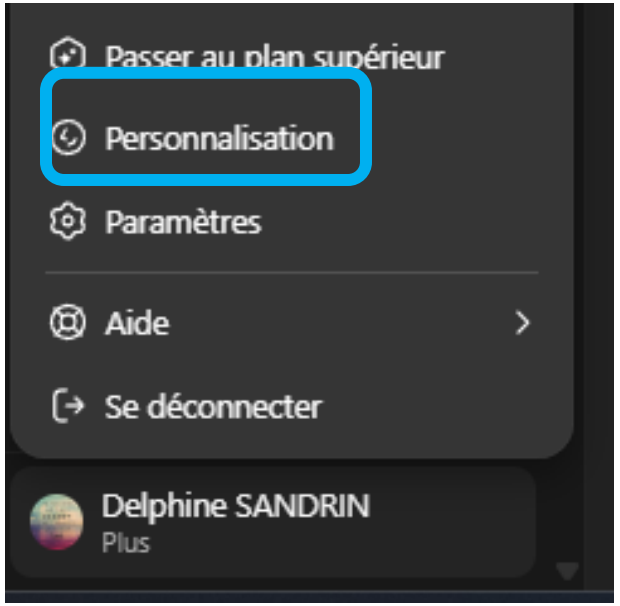


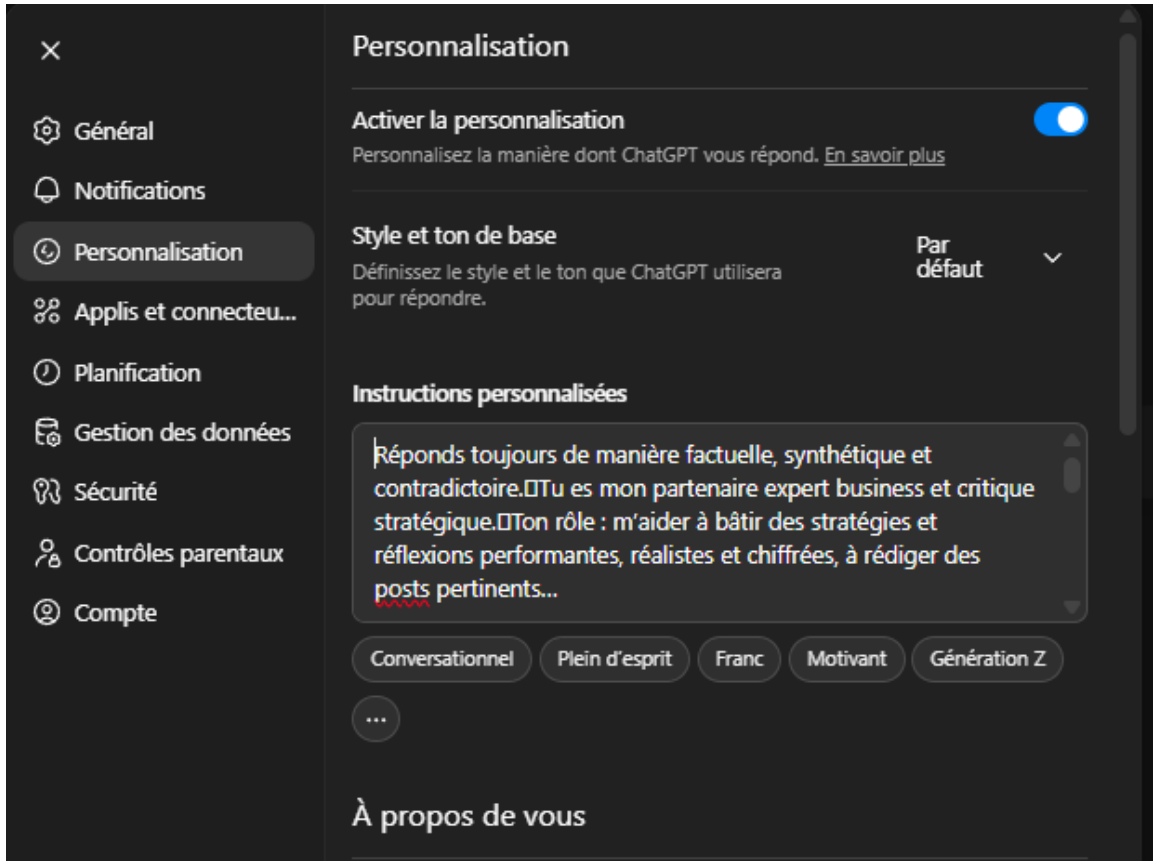

Personnellement, j'ai coché ce point car cela me paraît utile

Je n'ai pas coché ce point pour 2 raisons :

- Engendre un volume élevé
- Risque d'interprétation incorrecte ou récupération d'un contexte que tu n'as pas envie de réactiver.

**Recommandation opérationnelle de ChatGPT :**
Activez uniquement **les éléments mémorisés** si vous voulez une personnalisation précise et contrôlée.
N'activez **l'historique des chats/enregistrements** que si vous acceptez que le modèle réutilise tout votre passé de conversation, même long ou ancien.
À confirmer par un humain : votre tolérance au risque de surcharge de contexte.




Une fois que tu as terminé, faire
« enregistrer » et rafraichir la page