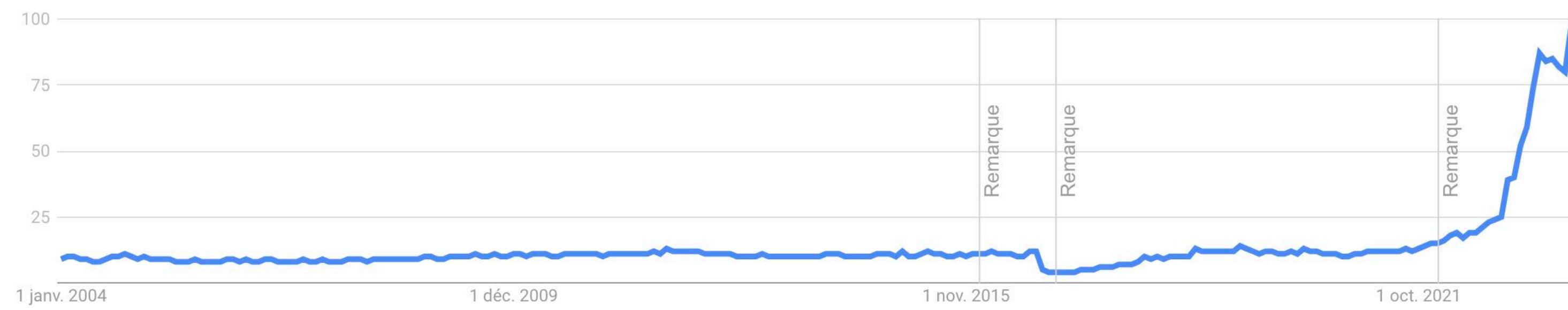


# Révolutionner la communication avec l'Intelligence Artificielle

### Évolution de l'intérêt pour cette recherche ?



● Intelligence artificielle  
Sujet

+ Comparer

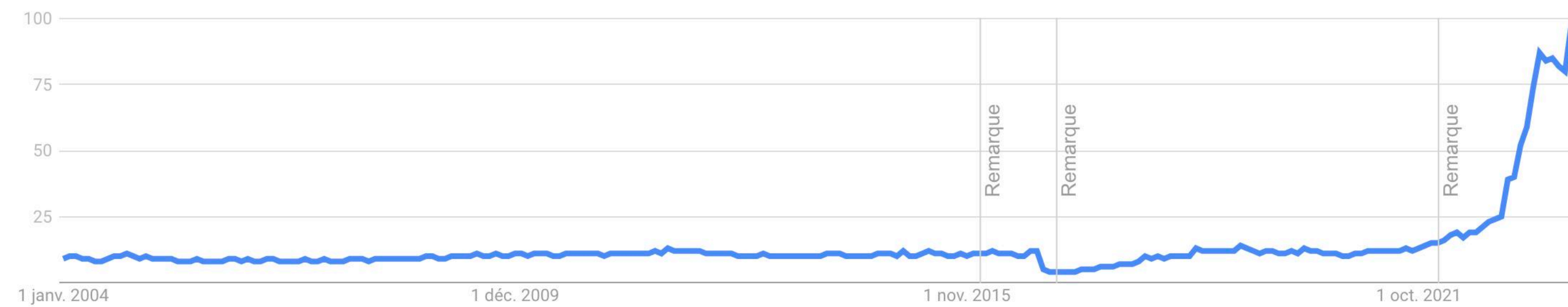
Dans tous les pays ▼

De 2004 à ce jour ▼

Toutes catégories ▼

Recherche sur le Web ▼

Évolution de l'intérêt pour cette recherche ?



« ChatGPT is the iPhone moment  
of artificial intelligence »

— Jensen Huang, CEO Nvidia

uty3

**UP TO YOU**



# EXPLORING A WORLD OF DISRUPTIVE POSSIBILITIES THROUGH DIGITAL PLATFORMS

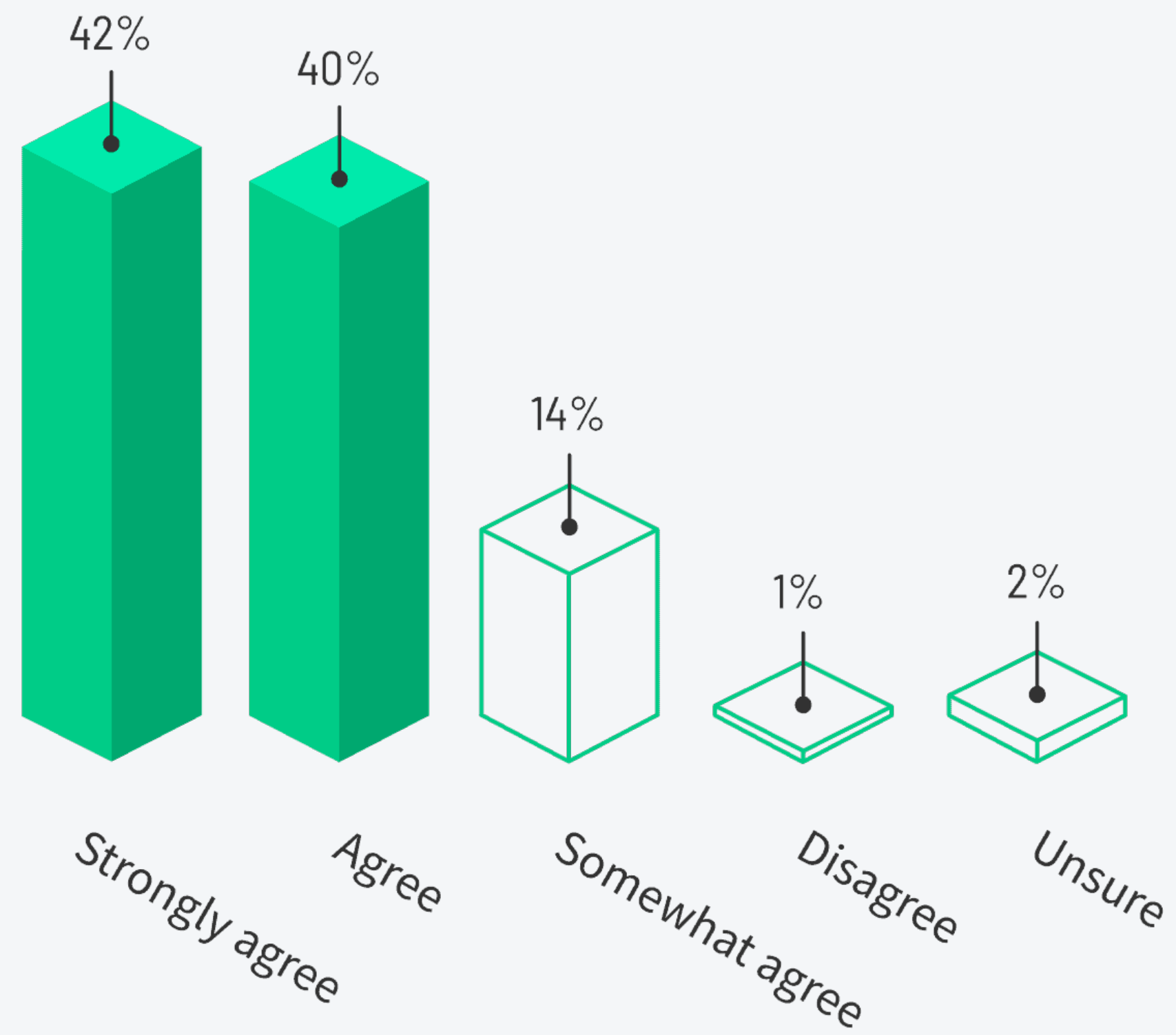
faster Work,  
better Results



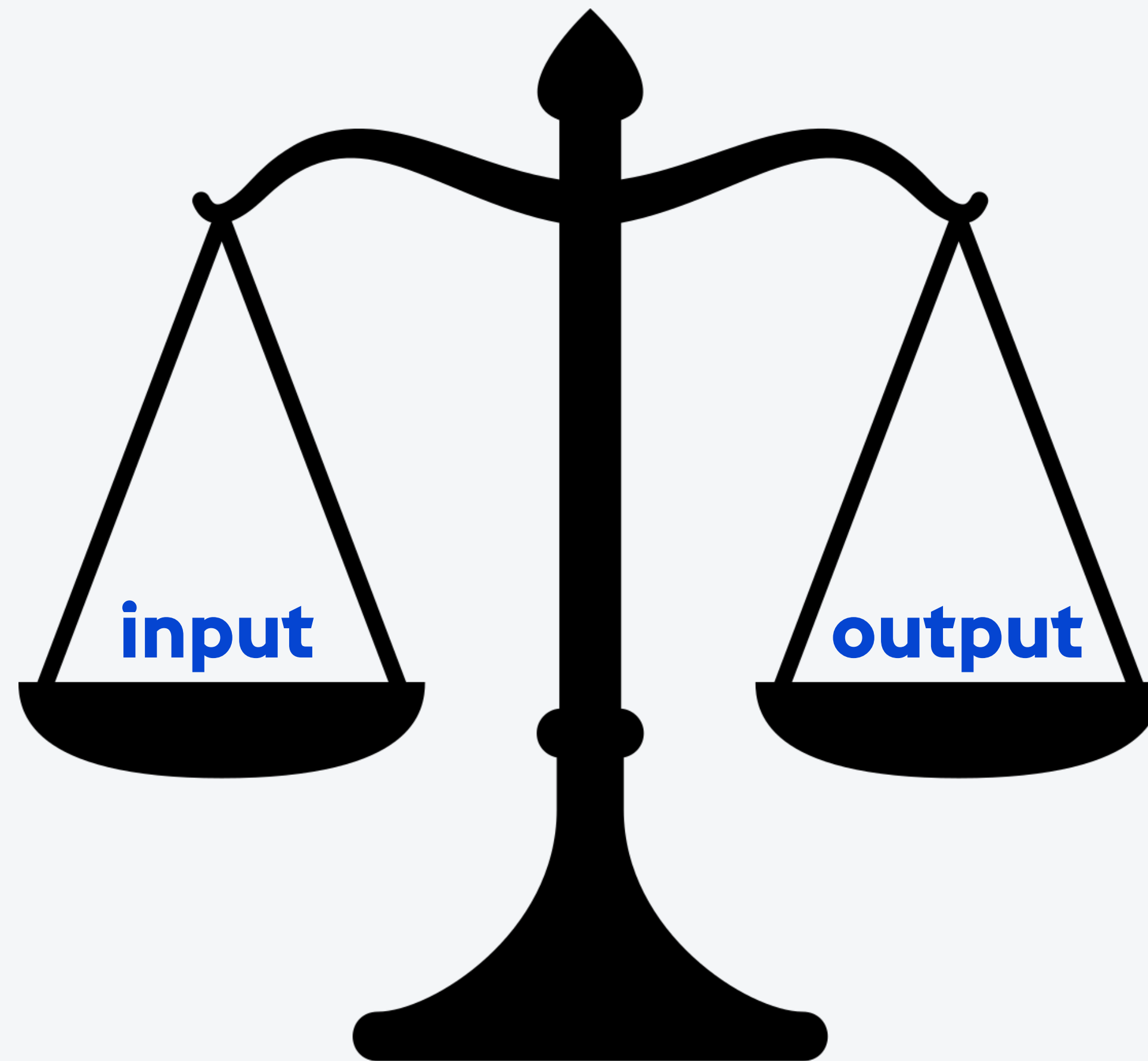
+40 %

# 82%

of adopters agree that AI tools are helping their companies accelerate revenue growth.



# règle d'or

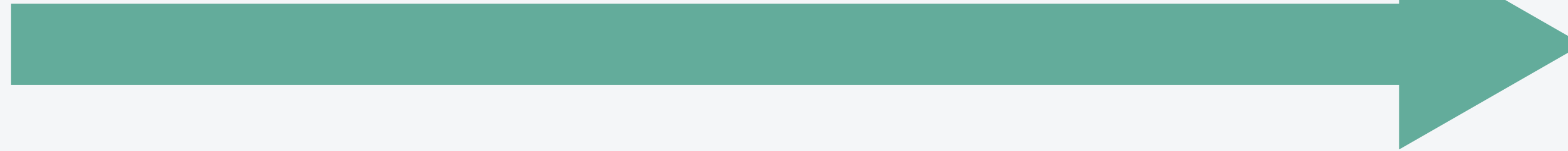


3 examples



ChatGPT

ChatGPT



workflow



### **GPT-3.5**

Accès au modèle gratuit,  
performances limitées



### **GPT-4**

Performances décuplées,  
accès internet, génération  
d'images, plugins, etc

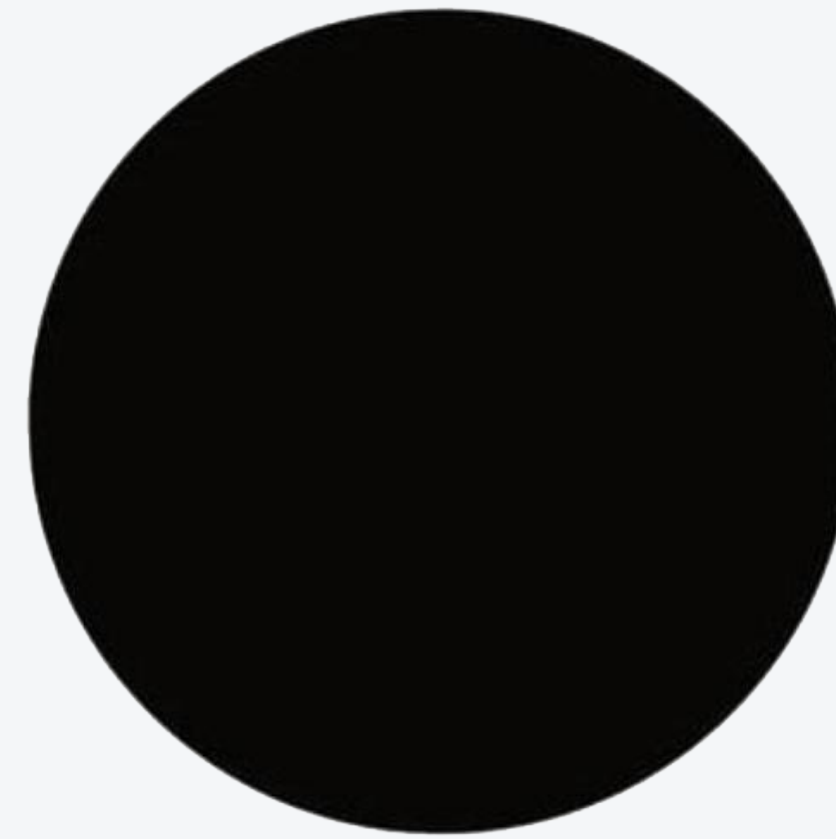
# incontournable

GPT-3



175.000.000.000

GPT-4



1.000.000.000.000.00



# 5 conseils

fournir un maximum  
de contexte à  
ChatGPT





You

Comment préparer un marathon ?



ChatGPT

La préparation d'un marathon est une tâche exigeante qui nécessite du temps, de la discipline et de la planification. Voici les étapes générales que vous pouvez suivre pour vous préparer efficacement à un marathon :

1. Consultez votre médecin : Avant de commencer toute forme d'entraînement intense, assurez-vous de consulter votre médecin pour vous assurer que vous êtes en bonne santé et que vous pouvez entreprendre un programme d'entraînement pour un marathon.
2. Fixez un objectif réaliste : Déterminez votre objectif pour le marathon, qu'il s'agisse de simplement terminer la course ou d'atteindre un temps spécifique. Assurez-vous que votre objectif est réaliste compte tenu de votre niveau de forme actuel et de votre expérience en course à pied.
3. Établissez un plan d'entraînement : Trouvez un plan d'entraînement spécifique au marathon qui convient à votre niveau de forme actuel et à votre objectif. Il existe de nombreux plans disponibles en ligne ou vous pouvez consulter un entraîneur de course à pied pour obtenir un plan personnalisé.
4. Augmentez progressivement la distance : Commencez par des courses plus courtes et augmentez progressivement la distance au fil des semaines. La plupart des plans d'entraînement pour un marathon sont structurés sur plusieurs mois, ce qui vous permet d'augmenter progressivement votre endurance.
5. Intégrez des courses longues : Les courses longues (appelées "sorties longues") sont cruciales pour vous préparer mentalement et physiquement à la distance du marathon. Augmentez progressivement la distance de ces courses jusqu'à atteindre la distance du marathon.
6. Travaillez sur la vitesse et la forme : En plus des courses longues, incorporez des séances d'entraînement en intervalles et des séances d'entraînement en côte pour améliorer votre vitesse et votre forme.
7. Soignez votre alimentation : Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir votre entraînement. Assurez-vous de consommer suffisamment de glucides, de protéines, de graisses saines et de micronutriments pour répondre à vos besoins énergétiques.
8. Hydratez-vous correctement : Buvez suffisamment d'eau pour rester bien hydraté tout au long de votre préparation et le jour de la course.
9. Équipez-vous correctement : Investissez dans une paire de chaussures de course adaptées à votre pied et à votre style de course. Portez des vêtements confortables pour courir.
10. Planifiez votre course : Familiarisez-vous avec le parcours du marathon, prévoyez votre nutrition pendant la course (comme les gels énergétiques) et établissez un plan mental pour rester concentré et motivé.



You

Je suis débutant en course à pied et je n'ai jamais couru un marathon. Je veux en courir un dans 6 mois. Comment préparer un marathon ?



ChatGPT

Courir un marathon est un objectif ambitieux, mais avec une préparation adéquate, il est tout à fait réalisable, même pour les débutants en course à pied. Voici un plan général en six mois pour vous aider à vous préparer :

#### Mois 1-2 : Base de conditionnement

1. **Consultez un professionnel de la santé** : Avant de commencer tout programme d'entraînement, assurez-vous de consulter un médecin ou un professionnel de la santé pour vous assurer que vous êtes en bonne santé pour entreprendre un tel défi.
2. **Établissez une routine de course régulière** : Commencez par courir 2 à 3 fois par semaine, en alternant entre la course et la marche si nécessaire. L'objectif est d'augmenter progressivement votre endurance.
3. **Travaillez sur votre forme** : Assurez-vous d'avoir une bonne technique de course pour éviter les blessures. Vous pourriez envisager de consulter un entraîneur de course à pied pour des conseils sur la forme.

#### Mois 3-4 : Augmentation de la distance

1. **Augmentez progressivement la distance** : Commencez à augmenter la distance de vos courses, en visant une progression de 10 % par semaine. Par exemple, si vous courez 5 km la semaine 1, visez 5,5 km la semaine 2.
2. **Incluez des courses longues le week-end** : Planifiez une course plus longue le week-end, en ajoutant 1 à 2 km à chaque course longue chaque semaine.
3. **Restez cohérent** : Continuez à courir 3 à 4 fois par semaine.

#### Mois 5-6 : Préparation spécifique au marathon

1. **Augmentez progressivement la distance** : Continuez à augmenter la distance de vos courses longues, en vous rapprochant de la distance du marathon.
2. **Incluez des séances d'entraînement en intervalles** : Intégrez des séances d'entraînement en intervalles pour améliorer votre vitesse et votre endurance.
3. **Travaillez sur la nutrition et l'hydratation** : Apprenez à bien vous nourrir et à vous hydrater avant, pendant et après vos courses.
4. **Planifiez une course d'entraînement** : Inscrivez-vous à une course plus courte (comme un semi-marathon) environ 4 semaines avant le marathon pour vous familiariser avec l'ambiance d'une course.



donner un rôle, une  
identité, une  
profession à  
ChatGPT





You

Je veux que tu prennes le rôle d'un enseignant d'école primaire. Tu donnes un cours à des enfants de 7 ans. Comment fonctionne le soleil ?



ChatGPT

Bien sûr ! Je serais ravi de vous expliquer comment fonctionne le soleil de manière simple et adaptée aux enfants de 7 ans.

"Bonjour les enfants ! Aujourd'hui, nous allons parler du soleil, cette grosse boule de lumière qui brille dans le ciel pendant la journée. Le soleil est très important pour nous parce qu'il nous donne de la chaleur et de la lumière pour que nous puissions voir et grandir.

Le soleil est une énorme étoile, beaucoup plus grande que notre planète Terre. Il est constitué de gaz très chauds comme de l'hydrogène et de l'hélium. Ces gaz sont si chauds qu'ils brillent très fort, ce qui crée la lumière et la chaleur que nous ressentons sur Terre.

Le soleil est très, très loin de nous, beaucoup plus loin que les nuages. En fait, il est à des millions de kilomètres de la Terre. C'est pourquoi il semble si petit dans le ciel, même s'il est vraiment énorme.

Le soleil brille pendant la journée et il se couche le soir pour laisser place à la nuit. C'est parce que la Terre tourne autour du soleil, et quand notre côté de la Terre est tourné vers le soleil, il fait jour. Mais quand notre côté de la Terre tourne loin du soleil, il fait nuit.

Le soleil est très puissant, alors il est important de ne pas le regarder directement, car cela pourrait abîmer nos yeux. Nous pouvons profiter de sa lumière et de sa chaleur en restant à l'extérieur pendant la journée.

Le soleil est vraiment spécial, et nous devons en prendre soin en utilisant de la crème solaire lorsque nous allons à la plage ou que nous jouons dehors par une journée ensoleillée. Il est aussi très important de ne pas rester trop longtemps au soleil sans protection, car cela peut rendre notre peau rouge et douloureuse.

En résumé, le soleil est une énorme étoile qui brille très fort dans le ciel et qui nous donne de la lumière et de la chaleur. C'est pourquoi il est si important pour nous et pour la Terre. N'oubliez pas de prendre soin de vous lorsque vous êtes dehors au soleil !"

J'espère que cette explication simple a aidé les enfants de 7 ans à comprendre un peu mieux comment fonctionne le soleil ! Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à les poser.



You

Je veux que tu prennes le rôle d'un scientifique particulièrement qualifié sur les questions solaires, qui fait une conférence devant des confrères. Comment fonctionne le soleil ?



ChatGPT

Bien sûr, je peux prendre le rôle d'un scientifique spécialisé dans les questions solaires pour vous expliquer comment fonctionne le Soleil. Imaginez que je me tiens devant un public de confrères scientifiques, prêt à partager mes connaissances sur le sujet.

Mesdames et Messieurs, je suis honoré de me tenir devant vous aujourd'hui pour discuter du fonctionnement fascinant de notre étoile, le Soleil. En tant que scientifique spécialisé dans les questions solaires, je vais essayer de simplifier les concepts complexes pour que chacun puisse les comprendre.

Le Soleil est une étoile située au centre de notre système solaire, et sa compréhension est cruciale pour de nombreuses disciplines scientifiques, de l'astronomie à la météorologie spatiale.

Le Soleil est principalement composé d'hydrogène, avec une petite quantité d'hélium et des traces d'autres éléments. La fusion nucléaire est le processus fondamental qui alimente le Soleil. Au cœur du Soleil, les atomes d'hydrogène se combinent pour former de l'hélium par une série de réactions nucléaires. Cette réaction de fusion libère une énorme quantité d'énergie sous forme de lumière et de chaleur, produisant ainsi la lumière du Soleil que nous voyons et la chaleur que nous ressentons sur Terre.

Le Soleil est en équilibre entre deux forces majeures : la gravité, qui tente de comprimer l'étoile, et la pression due à la chaleur générée par la fusion nucléaire, qui pousse vers l'extérieur. Ce conflit entre ces forces maintient le Soleil stable et en équilibre depuis environ 4,6 milliards d'années.

Les caractéristiques observables du Soleil, telles que les taches solaires, les éruptions solaires et le cycle solaire de onze ans, sont le résultat de processus complexes dans sa couronne et sa photosphère. Les taches solaires, par exemple, sont des régions plus froides et moins lumineuses à la surface du Soleil, causées par des variations du champ magnétique solaire. Les éruptions solaires sont des libérations soudaines d'énergie magnétique qui peuvent affecter la Terre et les autres planètes du système solaire.

En conclusion, le Soleil est une étoile dynamique et vitale qui alimente notre système solaire en énergie. Sa compréhension est essentielle pour de nombreuses disciplines scientifiques et a des implications importantes pour notre planète et notre technologie. Merci de m'avoir écouté aujourd'hui, et je suis prêt à répondre à vos questions sur ce sujet fascinant.





définir sa cible et  
son canal de  
communication



You

Je tiens une chaine Youtube sur le jardinage, destinée à un public féminin et souvent parent. J'ai besoin d'un script pour une vidéo qui décrit le matériel dont on a besoin pour faire un potager.



ChatGPT

Bien sûr ! Voici un script pour une vidéo sur le matériel nécessaire pour créer un potager, en mettant l'accent sur un public féminin et souvent parent :

[Ouverture de la vidéo avec une introduction accrocheuse]

Présentatrice (avec un sourire chaleureux) : "Bonjour à toutes les passionnées de jardinage et aux mamans multitâches qui veulent créer un potager merveilleux ! Aujourd'hui, je vais vous montrer tout le matériel essentiel dont vous aurez besoin pour commencer votre propre jardin à la maison."

[Plan de la présentatrice en train de se promener dans son propre jardin]

Présentatrice : "Le jardinage est une activité incroyablement gratifiante, que vous soyez une maman occupée ou simplement une femme qui aime passer du temps en plein air. Alors, par où commencer ? Voici une liste de matériel de base qui vous facilitera la vie."

[Transition vers la première étape]

1. Les outils de base :

[Montrez les outils pendant que vous les mentionnez]

Présentatrice : "Tout d'abord, investissez dans des outils de qualité. Vous aurez besoin d'une pelle, d'une bêche, d'un râteau et d'un sécateur. Assurez-vous qu'ils sont adaptés à votre taille et à votre force pour éviter la fatigue inutile."

[Montrez comment utiliser chaque outil de manière correcte]

Présentatrice : "Ces outils vous aideront à creuser, à retourner la terre, à enlever les mauvaises herbes et à tailler vos plantes, ce qui est essentiel pour garder votre jardin en pleine forme."

[Transition vers la deuxième étape]

1. Les contenants et les semences :

[Montrez différents types de contenants pour les plantes]



Présentatrice : "Si vous avez un espace limité, vous pouvez opter pour des contenants comme des



You

pour un live musical sur Twitch, j'ai besoin de chanter une chanson sur le matériel nécessaire pour faire un potager. Ce sont surtout des adolescents amateurs de rap qui m'écoutent.



ChatGPT

C'est une excellente idée de chanter une chanson sur le matériel nécessaire pour faire un potager lors de votre live musical sur Twitch, surtout si votre public est composé d'adolescents amateurs de rap. Voici quelques idées de paroles pour votre chanson :

[Intro]

Yeah, yeah, check it out, y'all

We 'bout to drop some knowledge 'bout that garden life

Get your shovels ready, let's go!

[Refrain]

On va parler de potager, ouais, c'est ça le thème

J'ai les outils et la passion dans mes veines

On cultive nos rêves, ouais, on plante des graines

Adolescents en mode rap, rejoignez la scène

[Couplet 1]

D'abord, faut creuser, ouais, il faut préparer la terre

Pelle à la main, on débarque, rien à faire

Le sol fertile, on veut voir nos légumes prospérer

Rien ne pousse sans effort, faut s'y atteler

[Couplet 2]

Les râteaux, les houes, les bêches, c'est essentiel

Pour désherber, travailler la terre, c'est génial

Et n'oublie pas le compost, c'est le secret

Pour nourrir la terre, ouais, c'est parfait

[Refrain]

On va parler de potager, ouais, c'est ça le thème

J'ai les outils et la passion dans mes veines

On cultive nos rêves, ouais, on plante des graines

Adolescents en mode rap, rejoignez la scène

[Couplet 3]

Les semences, les plants, c'est notre trésor



effectuer des  
requêtes à la chaîne  
(chained prompting)



donner un exemple  
de la réponse  
attendue à ChatGPT



You

User

Décris les clubs de hockey selon l'exemple donné ci-dessous :

Nom :

Date de fondation :

Palmarès :

Rivaux :

HC Ajoie

HC Fribourg-Gottéron

HC Davos

ZSC Lions



ChatGPT

Bien sûr, voici une description des clubs de hockey selon le format demandé :

1. **HC Ajoie**

- Nom : HC Ajoie
- Date de fondation : 1973
- Palmarès : HC Ajoie a remporté la Swiss League (deuxième division suisse) plusieurs fois et a été promu en National League (première division) après sa saison 2020-2021.
- Rivaux : Les principaux rivaux du HC Ajoie sont souvent des équipes de la même région ou de la même ligue, comme le HC La Chaux-de-Fonds.

2. **HC Fribourg-Gottéron**

- Nom : HC Fribourg-Gottéron
- Date de fondation : 1938
- Palmarès : Ce club a une longue histoire en National League et a participé à plusieurs reprises aux playoffs, bien qu'il n'ait pas remporté de championnat majeur.
- Rivaux : Le HC Fribourg-Gottéron entretient une rivalité particulièrement forte avec le HC Lausanne.

3. **HC Davos**

- Nom : HC Davos
- Date de fondation : 1921
- Palmarès : Le HC Davos est l'un des clubs les plus titrés de Suisse, ayant remporté de nombreux titres de National League. Ils sont également connus pour organiser le prestigieux tournoi de hockey sur glace Spengler Cup.
- Rivaux : Les rivaux traditionnels du HC Davos incluent des équipes comme le ZSC Lions et le SC Bern.

4. **ZSC Lions**

- Nom : ZSC Lions





MidJourney







# storyboard

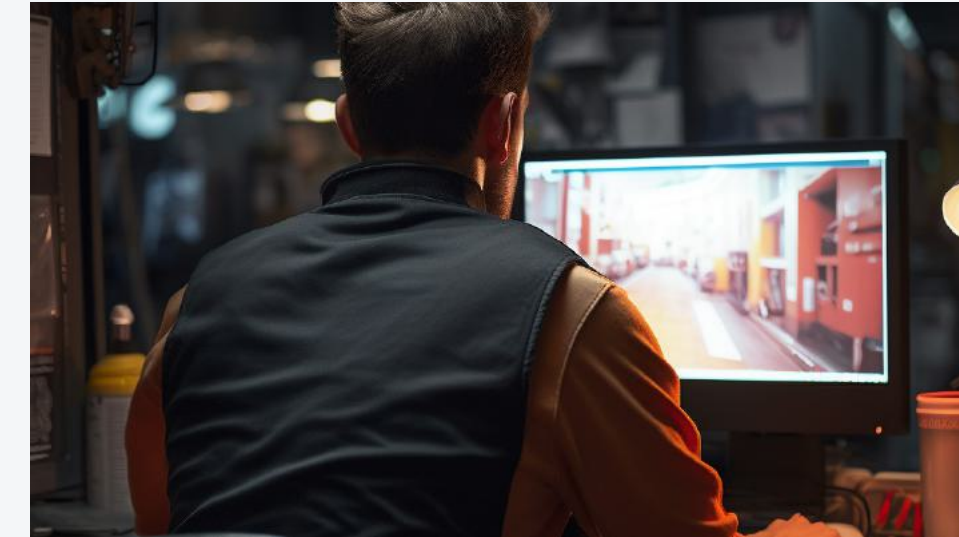
Version longue 20 sec.



1. PLAN LARGE SUR BUREAU  
Les 3 personnages travaillent chacun de leur côté.



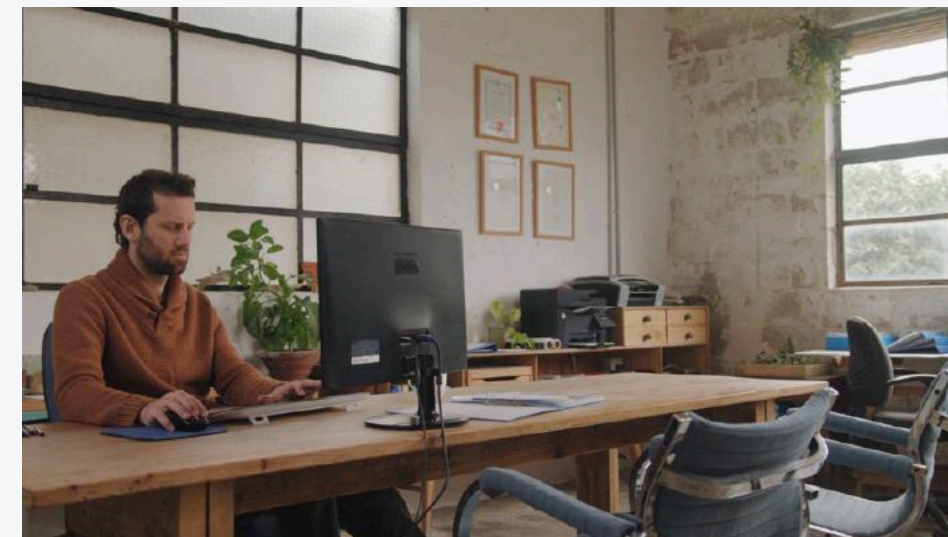
2. PLAN SERRE VISAGE PROTAGONISTE  
Il lit attentivement son écran avec la sueur qui coule sur son front.



3. CONTRECHAMP, PLAN MOYEN SUR DOS  
L'écran affiche un schéma rouge et une chute des chiffres.



4. PLAN LARGE SUR PROTAGONISTE  
Il s'affolle. Ses collègues se penchent pour voir ce qui se passe.



5. PLAN LARGE SUR BUREAU  
Le collaborateur travaille tranquillement et regarde l'heure sur sa montre.



6. PLAN MOYEN SUR LA PORTE  
Le protagoniste ouvre la porte en furie.



7. PLAN MOYEN  
Ils sont assis à côté. Le collaborateur info-team lui explique, le client écoute.



8. PLAN LARGE  
Une équipe brainstorme avec le client.



9. PLAN MOYEN  
Le collaborateur tourne l'écran d'ordinateur vers le client.





Photoshop



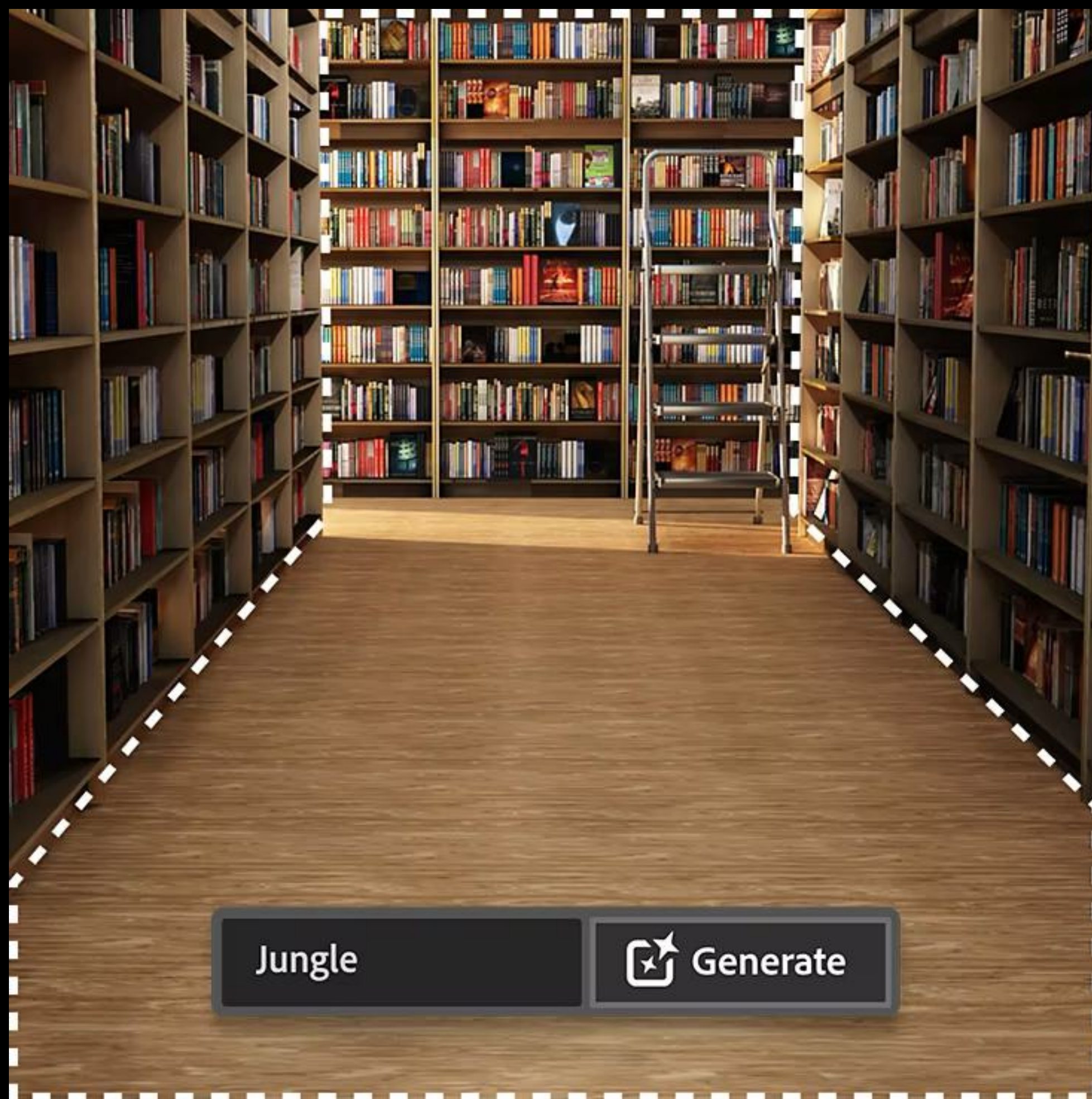










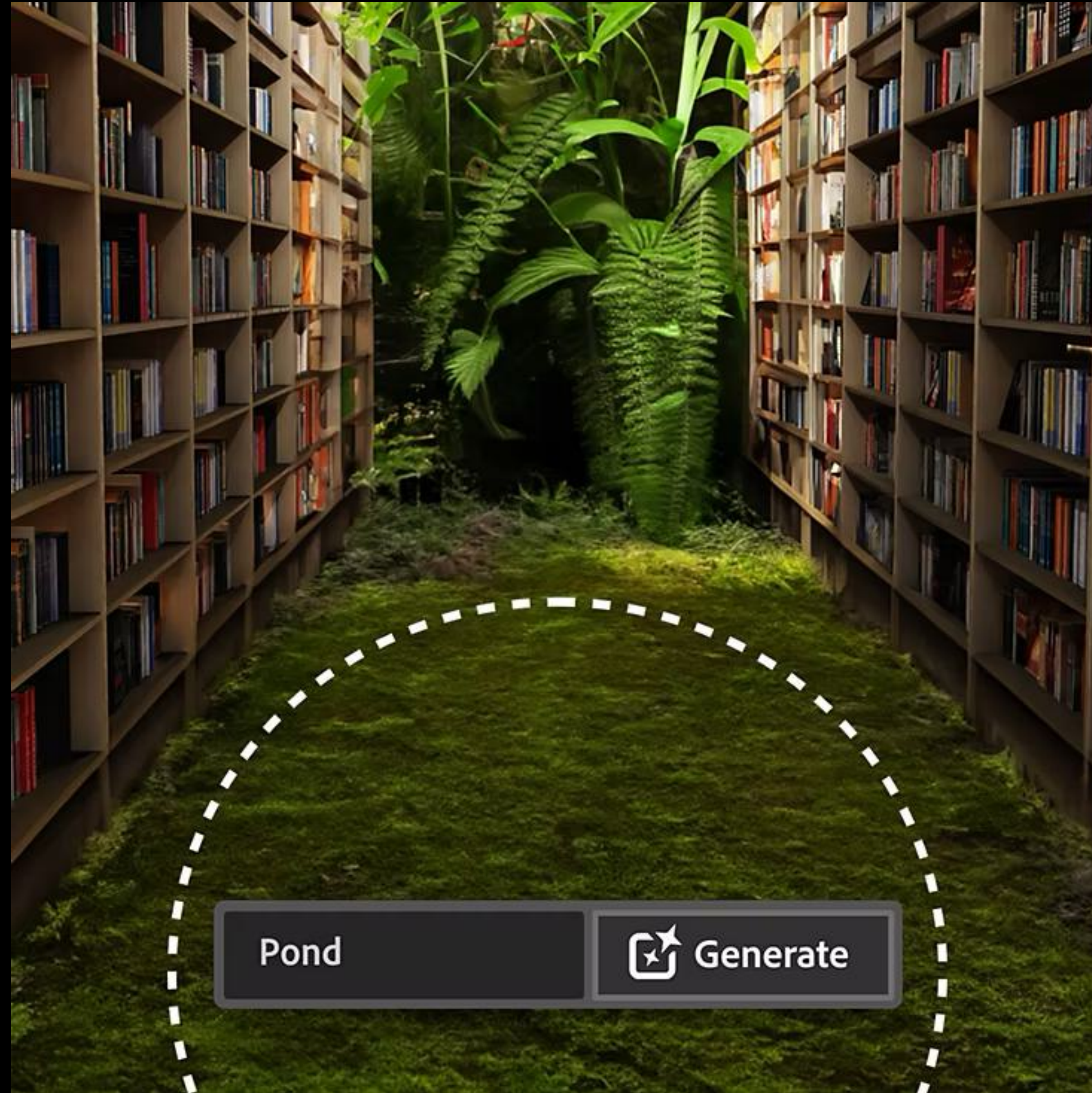


Jungle

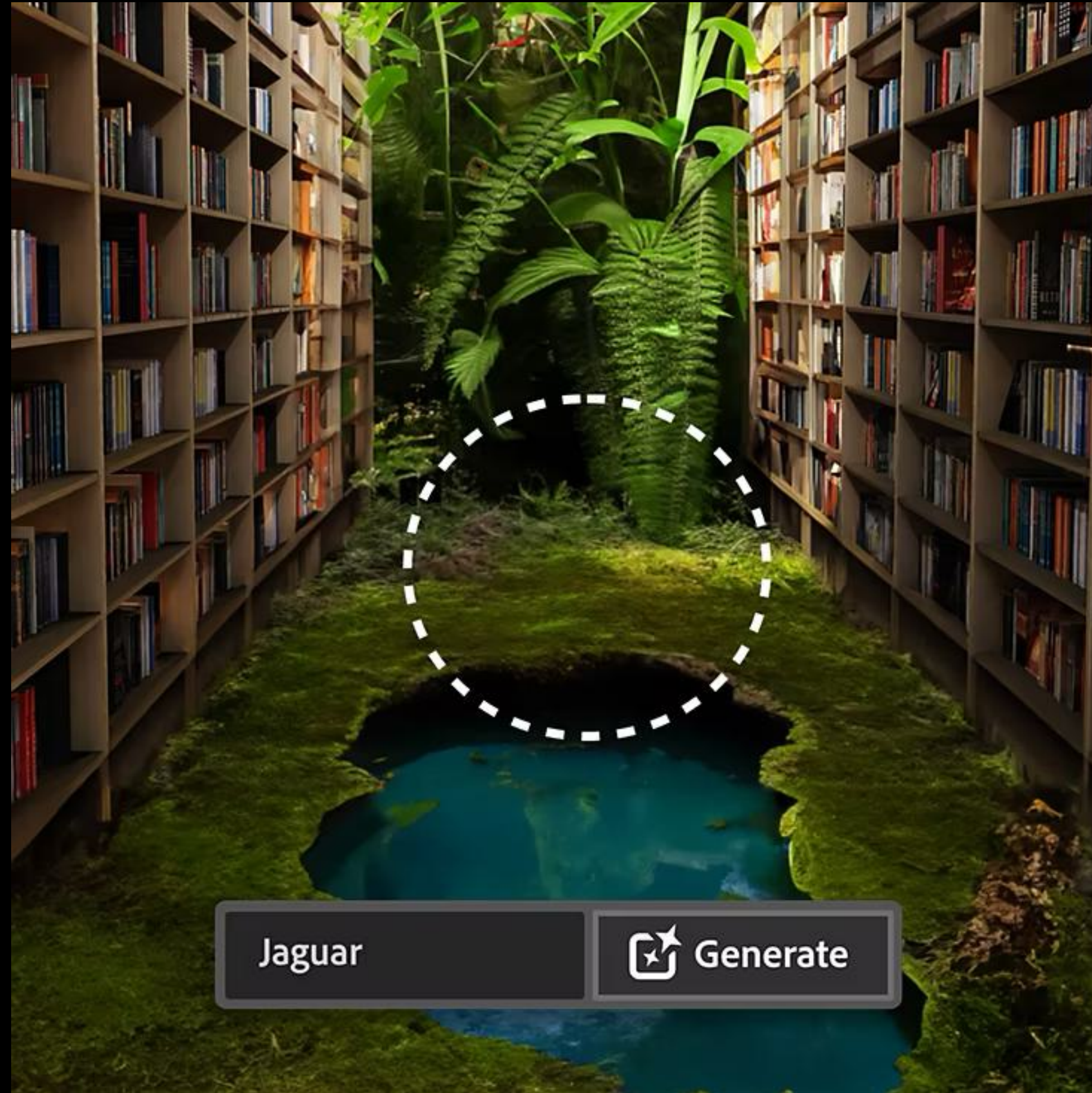


Generate







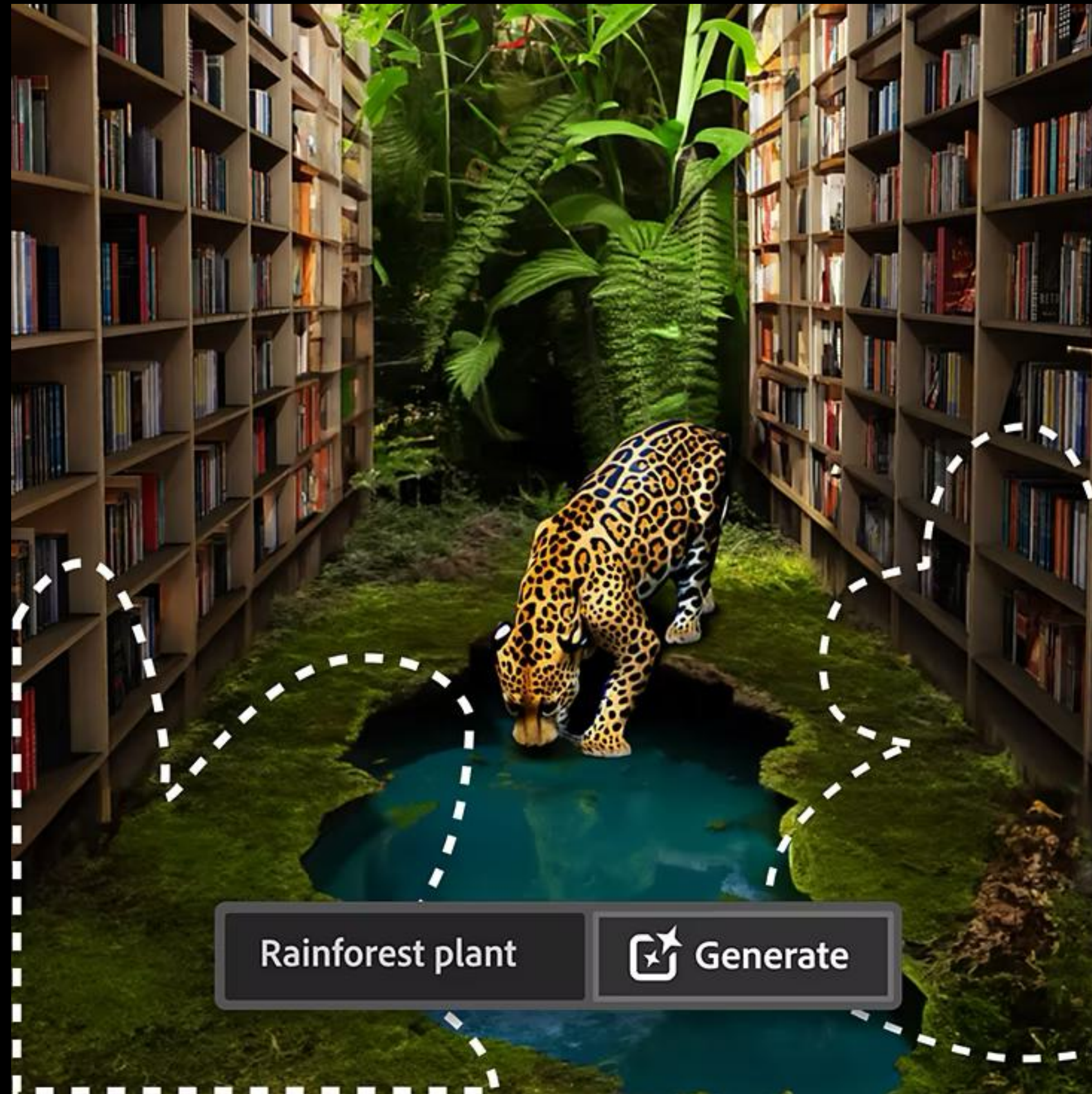


Jaguar



Generate

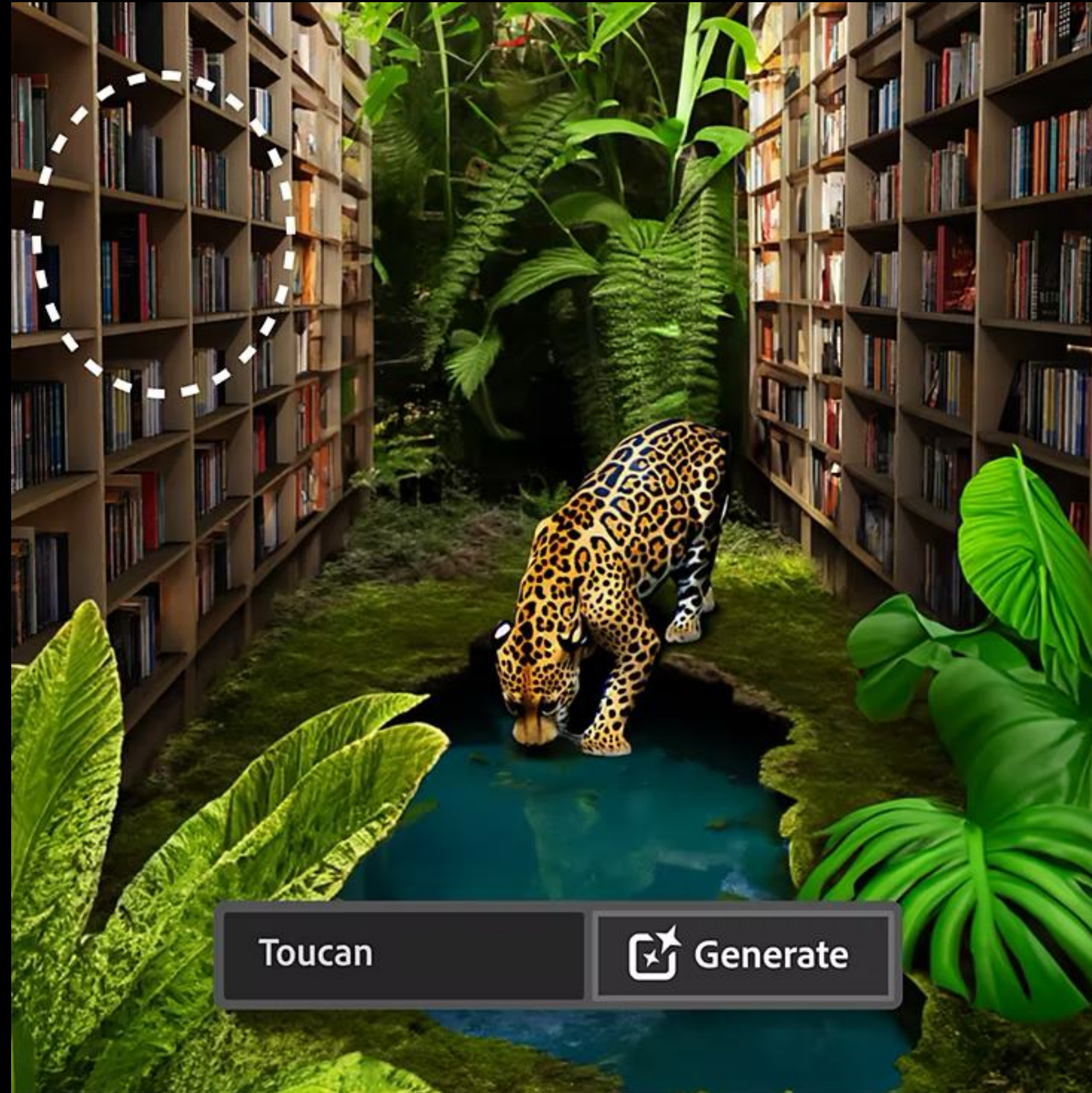




Rainforest plant

 Generate











# à venir



**AI EXPLORER**  
@AiExplorerFR · [Follow](#)



Ok il se passe quelque chose.. 

Vous pouvez désormais cloner votre voix, traduire vos vidéos et modifier le mouvement des lèvres en quelques secondes 🤖

L'IA s'appelle Heygen !

Regardez ce qu'il se passe après 30 secondes 🖱️ [Show more](#)



Watch on X

6:16 PM · Sep 12, 2023 

 2.4K  Reply  Copy link

[Read 66 replies](#)



# à venir





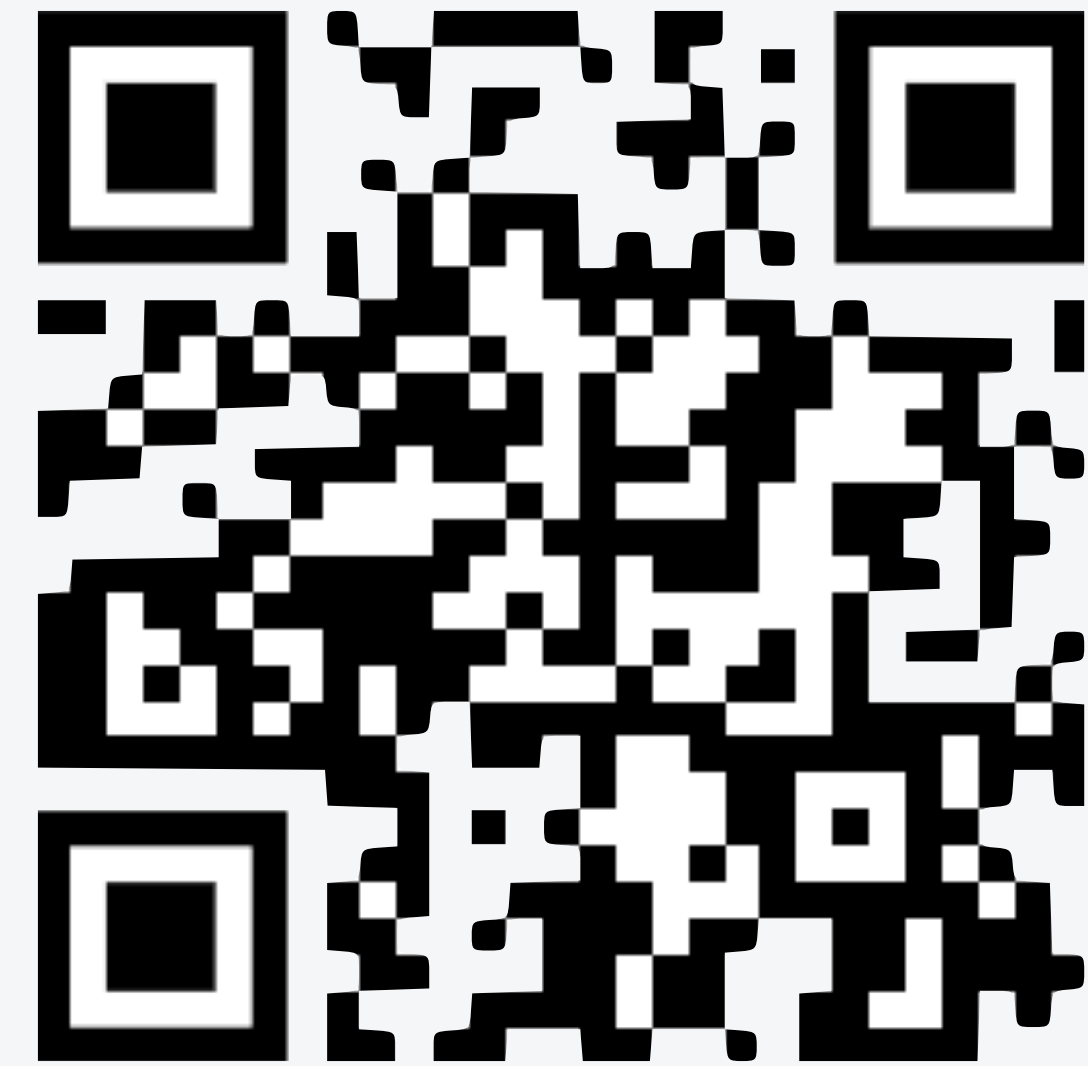
de la tendance à  
l'outil indispensable


# risques...



Utilisation à des fins de démonstration uniquement !

Q/A



 /in/vonbarnekowa