

Commencer petit, respirer un peu

À quoi sert ce guide ?

À essayer l'IA sur une tâche qui encombre votre journée : mettre de l'ordre dans des notes, préparer un message ou construire un planning réaliste. L'objectif n'est pas d'ajouter un outil à surveiller, mais de vous aider à terminer quelque chose. Aucune compétence technique n'est nécessaire. Vous pouvez commencer avec une version gratuite.

Votre premier essai, en cinq minutes

Choisissez une tâche réelle, sans information confidentielle. Écrivez ce que vous voulez obtenir, ajoutez vos contraintes et demandez une réponse courte. Relisez le résultat, corrigez-le et utilisez-le. Si la correction prend plus de temps que la tâche habituelle, simplifiez votre demande ou faites la tâche vous-même.

Une règle pour garder la main

L'IA prépare ; vous décidez. Une réponse fluide peut contenir une erreur, une date inventée ou une proposition inadaptée. Elle ne connaît pas vos priorités tant que vous ne les exprimez pas. Un agenda proposé n'est pas un rendez-vous réellement enregistré.

La demande qui change la réponse

La formule : contexte, résultat, limites

Donnez la situation, le résultat attendu et les contraintes importantes. Précisez le format : un message de 80 mots, trois actions ou un tableau. Inutile de chercher une formule magique : une instruction claire vaut mieux qu'un long texte rempli de rôles imaginaires.

À copier

Voici ma situation : [contexte sans données privées]. Aide-moi à [résultat]. Respecte ces limites : [temps disponible, ton, éléments à conserver]. Présente la réponse sous forme de [format]. N'invente aucune information. S'il manque un élément indispensable, pose-moi au maximum deux questions.

Exemple

J'ai 40 minutes ce soir. Je dois préparer le sac de demain, répondre à un message et ranger la cuisine. Le sac est indispensable. Propose un ordre réaliste, avec cinq minutes de marge, et indique ce que je peux reporter. Ne rajoute aucune tâche.

Si la réponse ne convient pas

Dites précisément ce qui doit changer : « Retire les conseils généraux. Garde trois actions et réduis la durée totale à 35 minutes. » Relancer est normal ; recommencer toute la conversation ne l'est pas toujours.

Trois usages pour aujourd'hui

1. Sortir une liste de sa tête

Prompt : « Voici mes tâches : [liste]. Classe-les en indispensable aujourd'hui, à planifier et à laisser de côté. Ne crée aucune urgence. Demande-moi les échéances manquantes. Termine par une seule prochaine action de moins de dix minutes. » Vérifiez les urgences vous-même : l'IA ne peut pas connaître les conséquences d'un report.

2. Écrire un message sans y passer vingt minutes

Prompt : « Aide-moi à répondre à ce message anonymisé : [texte]. Mon intention : [intention]. Ton : cordial et direct. Maximum 90 mots. Ne promets rien que je n'ai pas indiqué. » Vérifiez le destinataire, les engagements et la date avant de copier la réponse. Ne demandez pas l'envoi automatique pour ce premier essai.

3. Préparer une semaine qui tient debout

Prompt : « Mes créneaux disponibles : [créneaux]. Mes obligations fixes : [liste]. Propose trois priorités pour la semaine et garde une marge pour les imprévus. Signale tout conflit au lieu de comprimer les durées. » Reportez ensuite vous-même les décisions dans votre agenda.

Gratuit ou payant : partir de son besoin

Le gratuit suffit pour commencer

Les exercices de ce guide reposent sur des échanges textuels. Vous pouvez rédiger, reformuler et organiser des notes sans acheter un abonnement. Certaines fonctions comme les fichiers, la voix ou la recherche peuvent être accessibles avec des limites variables. Si une limite apparaît, attendez son renouvellement ou découpez votre tâche.

Quand un abonnement devient utile

Les offres payantes peuvent apporter davantage d'usage, l'accès à des modèles plus avancés et des fonctions supplémentaires selon le forfait. Elles deviennent intéressantes si une limite bloque régulièrement une tâche utile. Elles ne garantissent ni l'exactitude d'une réponse, ni l'exécution automatique de vos tâches.

Votre décision

Testez pendant sept jours. Notez deux choses : la tâche réellement terminée et le temps de correction. N'achetez un abonnement que pour résoudre un blocage observé. Vérifiez les fonctions et le prix affichés dans votre compte au moment de choisir. L'achat d'une formation Renkoh n'inclut aucun abonnement à une IA.

Repère vérifié le 14 septembre 2026

Les offres évoluent. La comparaison officielle est disponible à l'adresse chatgpt.com/pricing/. Ce guide évite les quotas chiffrés et les noms de modèles, qui changent rapidement.

Trois réflexes de prudence

Protéger les personnes

Remplacez les noms, coordonnées, références de dossiers et montants sensibles par des exemples fictifs. Ne copiez ni mots de passe, ni documents d'identité, ni dossiers médicaux. Au travail, utilisez seulement les outils autorisés et respectez les règles de votre organisation.

Vérifier les faits

Vérifiez une information importante à sa source : document original, organisme compétent ou interlocuteur concerné. Une référence proposée par l'IA peut être erronée. Pour un enjeu médical, juridique ou financier, utilisez l'IA pour préparer vos questions, puis sollicitez la personne compétente.

Comprendre les réglages

Dans ChatGPT, les contrôles des données permettent notamment de désactiver l'utilisation des conversations pour améliorer les modèles. Cela ne signifie pas que toutes les données sont immédiatement effacées. Consultez l'aide officielle et les règles applicables à votre compte avant de partager un document.

Arrêter au bon moment

Une réponse utilisable suffit. Si vous corrigez pour la cinquième fois une phrase banale, le gain de temps a probablement disparu. Gardez votre ton et terminez.

Votre petit défi

Pendant trois jours

Jour 1 : faites préparer un message. Jour 2 : faites trier une liste de tâches. Jour 3 : transformez des notes anonymisées en trois prochaines actions. Après chaque essai, notez le temps habituel estimé, le temps passé avec l'IA, correction comprise, et votre ressenti : plus léger, identique ou plus compliqué.

Le bilan

Conservez un seul usage qui vous aide vraiment. Le résultat peut être simplement une réponse envoyée sans ruminer ou une soirée mieux organisée. Aucun gain de temps n'est garanti : votre contexte et votre manière de vérifier comptent.

Pour continuer

Retrouvez Garde ta joie sur renkoh.com/podcast/garde-ta-joie. Les parcours Renkoh IA prolongent les exercices avec des cas corrigés et des fiches réutilisables. Pour une activité professionnelle, Renkoh Code peut étudier un besoin précis avant toute automatisation.

Sources et version

Guide Renkoh IA, édition du 14 septembre 2026. Sources officielles : chatgpt.com/pricing/ ; help.openai.com/en/articles/7730893-data-controls-faq. Guide pédagogique indépendant, non affilié à OpenAI. Contact : contact@renkoh.com.

Votre aide-mémoire à garder

Une demande en quatre lignes

Ma situation : ... Le résultat que je veux : ... Mes limites : ... Le format attendu : ... Ajoutez : « N'invente aucune information ; indique ce qu'il faut confirmer. » Un exemple concret aide davantage que « sois excellent ».

Trois corrections rapides

Trop long : « Réduis à trois actions. » Trop vague : « Appuie chaque action sur un fait que je t'ai fourni. » Pas mon ton : « Garde le fond, écris plus simplement, sans ajouter de promesse. »

Le dernier contrôle

Est-ce fidèle à ma situation ? Ai-je vérifié les noms, dates et engagements ? Le résultat m'aide-t-il à finir la tâche ? Si oui, utilisez-le et passez à autre chose.

Le rendez-vous avec vous-même

Après trois essais : mon meilleur usage est ... La demande à conserver est ... Le point à vérifier reste ... Commencez par ce qui vous aide réellement, même si c'est très simple.