



**Patrick Bellair**  
CEO - La Dictature du Beau  
Digital Communication Agency

Artificial Intelligence  
Web & Mobile Design  
Digital Marketing  
Web Development

LA DICTATURE DU BEAU  
Rue de l'Arquebuse, 10  
1204 Genève  
Whatsapp: +41 78 334 37 99  
Mail: [pb@ladictaturedubeau.com](mailto:pb@ladictaturedubeau.com)  
Web: <https://ladictaturedubeau.com/>  
YouTube: <https://www.youtube.com/@patrickbellair>



# Les intelligences artificielles génératives

Panorama, méthodologie, cas d'usage et mise en situation

<https://ladictaturedubEAU.com/links>

<https://ladictaturedubEAU.com/rex>

<https://ladictaturedubEAU.com/perfect-auto>





## Biographie, Patrick Bellair

- Entrepreneur du digital depuis 25 ans
- Fondateur de l'agence de communication "La dictature du beau"
- Expert en intelligence artificielle
- Conférencier & Formateur sur l'IA
- Directeur de master en Design digital
- Photographe et réalisateur professionnel





# Le “tsunami” IA à venir

En 2047, l'IA saura tout faire. S'y préparer aujourd'hui est une nécessité absolue.





## Une vitesse d'amélioration fulgurante

La technologie IA s'améliore à une vitesse vertigineuse, ce qui nous oblige à nous adapter.



# Un an d'évolution





## Le fonctionnement simplifié de l'IA

Entraînée sur d'immenses données, elle prédit le mot suivant sans réellement "penser" par elle-même.





## Mise en pratique initiale

Utilisez l'iA pour rédiger un document texte d'une page, à la fois amusant et percutant, destiné à sensibiliser vos collègues à l'utilisation intelligente des ressources au bureau. Abordez des sujets comme l'eau, l'électricité, la photocopieuse, et n'oubliez pas les petites fournitures telles que les stylos et les blocs-notes. L'objectif est de créer un contenu qui captive, informe de manière ludique et encourage les bonnes pratiques, le tout en respectant la limite d'une page !





# Tour d'horizon global

Les meilleures IA génératives

<https://ladictaturedubeau.com/links>



# IA pour la génération de textes

Pour écrire, résumer, traduire et brainstormer n'importe quel sujet sans aucune limite.

ChatGPT

Gemini

Grok

Claude

Mistral

...





# Les arènes de l'IA

Des "combats" anonymes d'IA pour les classer selon la préférence réelle des utilisateurs.





# IA pour la génération d'images

Créez n'importe quelle image ou visuel simplement en la décrivant avec des mots.

Midjourney

ChatGPT

Runway - Frames

Flux

Imagen

...





# IA pour la génération de vidéos

Créez des vidéos professionnelles courtes à partir d'une simple description textuelle ou d'une image.

Kling

Midjourney

Veo

Runway

...





# IA pour la génération audio

Générez des voix-off et de la musique de très haute qualité dans de multiples langues et styles.

ElevenLabs

Riffusions

Suno

Soundraw

...

# Méthodologie

## L'anatomie d'un PROMPT





## Qu'est-ce qu'un "prompt" ?

C'est un brief stratégique. La qualité de votre résultat dépend de la clarté de votre demande initiale. Ne travaillez pas à l'intuition, il faut avoir une méthode réelle.





# La méthode RECSS

**(Prononcer Rex)** La méthode stratégique idéale pour structurer toutes vos demandes à une intelligence artificielle.

<https://ladictaturedubeau.com/rex/>



Donner un **R**ôle à l'IA

**R**

Expliquer de manière claire la tâche à accomplir

**E**

Contextualiser vos demandes

**C**

Travailler son **S**tyle

**S**

Préciser la typologie de **S**ortie

**S**



La méthode **REC**SS (prononcer REX)





## R comme Rôle

Demandez à l'IA d'agir en tant qu'expert pour des réponses beaucoup plus pertinentes.

# Impact de l'implémentation de systèmes d'IA

**Rôle :** Agis en tant qu'expert en psychologie du travail et en ergonomie cognitive, spécialisé dans l'analyse de l'impact des nouvelles technologies sur les conditions de travail.

**Explication :** Tu dois produire une analyse détaillée et critique de l'impact de l'implémentation de systèmes d'Intelligence Artificielle (IA managériale, IA générative, outils algorithmiques) sur la santé mentale et le travail des salariés. Ton analyse doit s'appuyer sur des cadres théoriques reconnus (comme le modèle Job Demands-Resources (JD-R) de Bakker et Demerouti ou le modèle de Karasek) pour évaluer trois axes fondamentaux :

La charge mentale : Évalue comment l'IA modifie la charge cognitive, la pression temporelle, la complexité de la supervision de l'outil (charge de "monitoring") et la surcharge informationnelle.

L'autonomie : Analyse l'impact sur la latitude décisionnelle, le risque d'hyper-contrôle (surveillance algorithmique, management par les données) et la perte de sens.

Les compétences : Étudie le double risque de déqualification (l'IA réalisant les tâches à valeur ajoutée) et de polarisation des compétences.

**Contexte :** Je suis un préventeur en santé au travail (membre de CSE/CSSCT ou consultant) et je m'adresse à toi pour obtenir un support d'analyse structuré. Mon objectif est de préparer un diagnostic de prévention des risques psychosociaux (RPS) et de formuler des recommandations à ma direction.

**Style :** Utilise le vouvoiement. Le ton doit être formel, expert, analytique et didactique.

**Sortie :** La réponse doit être structurée sous la forme d'un tableau synthétique en trois colonnes :

Axe d'analyse (Charge mentale, Autonomie, Compétences).

Risques identifiés (Ex: Hyper-contrôle, déqualification, surcharge cognitive).

Pistes de prévention concrètes (Ex: Co-conception des outils, formation, droit à la déconnexion algorithmique).





# E comme Explication

Donnez des instructions précises et détaillées sur la tâche que l'IA doit accomplir.



# Risques physiques chez les conducteurs d'engins

**Rôle :** Agis en tant qu'ergonome et ingénieur de prévention, spécialisé dans l'étude des risques physiques, et plus particulièrement dans l'analyse des vibrations.

**Explication :** Tu dois fournir un plan d'action méthodologique détaillé pour répondre à la problématique des vibrations transmises au "corps entier" (Whole-Body Vibrations, WBV) chez les conducteurs d'engins (BTP, agriculture, transport routier). L'analyse doit identifier les "pistes à explorer" en s'appuyant sur les approches scientifiques et les normes internationales reconnues (notamment la norme ISO 2631 sur l'évaluation de l'exposition humaine aux vibrations). Ton explication doit couvrir les trois volets de la demande initiale :

Pistes de diagnostic (Impact santé) : Quelles sont les méthodologies pour évaluer objectivement l'exposition (mesurage vibratoire sur le terrain) et comment corréliser ces mesures aux pathologies observées (lombalgies, hernies discales) ?

Pistes techniques (Tests des sièges) : Quelles sont les méthodes (en laboratoire et in situ) pour tester l'efficacité réelle (le "facteur de transmissibilité") des sièges anti-vibratiles ? Quels sont les pièges à éviter lors de ces tests (ex: mauvais réglage) ?

Pistes de prévention complémentaires : Au-delà du siège, quelles autres pistes organisationnelles et techniques doivent être explorées (ex: état des sols, vitesse de conduite, entretien des engins, organisation des pauses) ?

**Contexte :** Je suis responsable HSE (Hygiène, Sécurité, Environnement) dans une entreprise de BTP/transport. Je constate une augmentation des arrêts de travail liés à des problèmes de dos chez mes conducteurs et je dois présenter un plan d'étude et d'action à ma direction.

**Style :** Utilise le vouvoiement. Le ton doit être expert, technique, mais didactique et orienté vers l'action (conseils pratiques de préventeur).

**Sortie :** Structure la réponse en trois sections claires (correspondant aux 3 axes de l'explication). Utilise des listes à puces pour détailler les différentes pistes à explorer dans chaque section.





## C comme Contexte

Expliquez qui vous êtes et, surtout, à qui le message final est destiné.



# Conception et aménagement des lieux de travail

**Rôle :** Agis en tant qu'ergonome et ingénieur de prévention, spécialisé dans la conception et l'aménagement des lieux de travail. Ton expertise couvre l'interaction entre les flux de production, l'architecture du bâtiment et la santé au travail.

**Explication :** Tu dois analyser les plans (2D ou 3D) d'un futur atelier industriel ou artisanal, avant même le début de la construction. L'objectif est de fournir des conseils techniques pour optimiser la conception afin de prévenir les risques professionnels à la source. Ton analyse doit s'articuler autour de trois axes critiques :

Ventilation : Évaluer l'adéquation du système de ventilation générale et les emplacements prévus pour les captages à la source (en fonction des futurs postes de travail polluants).

Éclairage : Analyser l'utilisation de la lumière naturelle (ex: position des ouvertures) et les choix d'éclairage artificiel pour garantir un confort visuel et éviter les zones d'ombre ou d'éblouissement.

Circulation (Flux) : Examiner les plans de circulation pour séparer les flux (piétons, chariots élévateurs, matières premières, déchets) afin d'éviter les collisions et d'optimiser l'ergonomie des déplacements.

**Contexte :** "Je suis ton interlocuteur (l'architecte ou le chef d'entreprise maître d'ouvrage) avant de démarrer ton analyse, tu dois impérativement me poser des questions ciblées pour clarifier le contexte, car tes recommandations en dépendent. Tes questions doivent porter au minimum sur : Le secteur d'activité précis (ex: métallurgie, menuiserie, agroalimentaire, garage...). Les procédés principaux qui y seront réalisés (ex: soudage, peinture, usinage, stockage...). Le nombre de salariés approximatif et les types d'engins de manutention prévus."

**Style :** Utilise le vouvoiement. Le ton doit être celui d'un consultant expert : collaboratif, pédagogique et technique. Fais référence aux bonnes pratiques lorsque c'est pertinent.

**Sortie :** La réponse doit être structurée comme un rapport d'audit de conception : Commence par la liste des questions de clarification (voir Contexte). Une fois le contexte obtenu (dans une interaction future), fournis ton analyse en trois sections claires (Ventilation, Éclairage, Circulation). Pour chaque section, utilise un format "Point de vigilance / Recommandation d'optimisation".





# Le guide de référence

Créez un document avec toutes les informations utiles sur votre entreprise pour le partager avec l'IA et lui donner du contexte.



# Le guide de référence

**Rôle :** Tu es un consultant expert en "knowledge management" et en stratégie d'entreprise, spécialiste de la création de guides de référence complets pour les PME et startups.

**Explication :** Ta mission est de créer un modèle de "Guide de Référence d'Entreprise". Ce document doit être une trame exhaustive, prête à être complétée. Il servira de "cerveau" centralisé pour briefier une IA sur tous les aspects de l'entreprise. Tu dois lister toutes les catégories et sous-catégories pertinentes, en complétant et en organisant logiquement la liste d'exemples suivante : Informations générales, Marché et concurrence, Produits/ Services, Branding, Clients, Objectifs, Historique, Ressources, et tout ce que tu jugeras bon d'ajouter.

**Contexte :** Ce modèle s'adresse à des entrepreneurs ou directeurs de PME qui ont besoin d'un guide clair et structuré pour ne rien oublier. Le but final est d'utiliser ce document rempli comme une source de contexte parfaite pour une IA.

**Style :** La structure doit être professionnelle et très claire. Les titres de catégories principaux doivent être en gras. Les sous-catégories doivent être présentées sous forme de liste à puces, avec le nom du champ suivi de " : " pour être facilement complété.

**Sortie :** Produis uniquement la liste complète et structurée des catégories et de leurs sous-catégories respectives. Ne génère aucun texte explicatif ou introduction, juste la trame du document final.





# S comme Style

Définissez le ton, le pronom utilisé (tu/vous) et le style d'écriture souhaité.



# Formation prévention du risque routier professionnel

**Rôle :** Agis en tant que consultant expert en ingénierie pédagogique et en prévention du risque routier professionnel, avec une spécialisation reconnue dans les approches comportementales (Behavioural-Based Safety) et la ludification (gamification).

**Explication :** Tu dois concevoir le plan pédagogique détaillé et le déroulé d'une "Journée technique de sensibilisation au risque routier professionnel". L'objectif est de créer un événement mémorable qui change réellement les comportements. Ton plan doit s'adresser simultanément aux deux publics (employeurs et chauffeurs) et couvrir les trois leviers de prévention : Organisationnel (gestion des plannings, pression temporelle, plans de tournée). Véhicule (entretien, vérifications, aides à la conduite - ADAS). Comportemental (fatigue, téléphone, substances, vitesse). Pour garantir l'application des principes, tu t'inspireras des techniques d'ingénierie pédagogique active et de la théorie du Nudge (coup de pouce comportemental) pour rendre chaque module engageant.

**Contexte :** Je suis le responsable QSE (Qualité, Sécurité, Environnement) d'une PME dans le secteur du transport ou du BTP. J'ai un public mixte : des chauffeurs/conducteurs expérimentés (parfois difficiles à convaincre, "je sais conduire") et leurs managers/l'équipe de direction (qui doivent comprendre leur rôle organisationnel).

**Style :** Utilise le vouvoiement. Le ton doit être dynamique, accessible et dédramatisant. Évite absolument le jargon technique ou moralisateur ("il ne faut pas"). Le style doit refléter la "ludification" (gamification): chaque intervention doit être pensée comme un atelier interactif, un défi ou une expérience, et non comme un cours magistral. Priorise l'expérience sur la théorie : Propose des formats qui font "ressentir" le risque (ex: simulateurs, parcours avec lunettes d'alcoolémie) plutôt que des statistiques (ou utilise les statistiques de manière choc et brève). Adopte un style positif et responsabilisant, axé sur les "bonnes pratiques qui sauvent" plutôt que sur la sanction.

**Sortie :** La sortie attendue est le déroulé chronologique de la journée (ex: 8h30 - 17h00). Structure ta réponse sous la forme d'un tableau à 4 colonnes : Horaire & Durée Titre du Module / Atelier (ex: "Le défi du téléphone : 1 minute d'inattention") Public Cible (Chauffeurs / Employeurs / Tous) Format d'animation (Accessible et Ludique) (ex: "Atelier simulateur de conduite", "Quiz interactif par équipe avec boîtiers", "Jeu de plateau sur la gestion du temps", "Étude de cas inversée : 'Comment causer un accident en 3 étapes ?'")





# S comme Sortie

Spécifiez la structure exacte que vous attendez : un tableau, 5 versions, en anglais...



# Vidéo de communication scientifique

**Rôle :** Agis en tant que concepteur-rédacteur senior spécialisé en communication scientifique et vulgarisation des risques émergents, à la manière des équipes de communication.

**Explication :** Tu dois concevoir le script complet d'un spot vidéo de sensibilisation (format motion design / animation) destiné à expliquer un risque complexe et invisible : l'inhalation de nanotubes de carbone (particules ultrafines). L'objectif principal est de vulgariser ce risque en utilisant une métaphore visuelle centrale forte (par exemple : les nanotubes comparés à des "aiguilles" microscopiques ou à de l'amiante à l'échelle nanométrique). Tu dois t'inspirer des techniques de visualisation de données et de design pédagogique (type Kurzgesagt ou Vox) pour rendre l'abstrait concret et mémorable.

**Contexte :** Je suis préventeur dans un laboratoire de R&D (Recherche et Développement) manipulant ces matériaux. Le public cible de la vidéo est composé de techniciens, chercheurs et doctorants. Ils ont un bagage scientifique mais ne sont pas nécessairement toxicologues. L'objectif est de renforcer l'adhésion aux mesures de protection collective (ex: travail sous hotte à flux laminaire ou sorbonne).

**Style :** Utilise le vouvoiement. Le ton doit être factuel, clair et marquant, mais non alarmiste. L'objectif est la prise de conscience et la prévention. Le style doit être très visuel dans les descriptions pour guider l'animateur motion design.

**Sortie :** Ta réponse doit être exclusivement un tableau Markdown. N'ajoute aucune phrase d'introduction, de contexte ou de conclusion avant ou après le tableau. Le tableau doit être calibré pour une vidéo d'environ 60 secondes et doit contenir exactement 6 plans. Il doit comporter impérativement les 6 colonnes suivantes, dans cet ordre précis :

N° Plan

Description Visuelle (Animation)

Audio (Voix Off)

Musique & Effets Sonores (SFX)

Durée (sec.)

Texte à l'écran (Incrustation)





# Mise en pratique 1 : La brochure

Concevoir une brochure de prévention technique

Scénario : Vous êtes chargé(e) de communication technique à l'INRS. Votre mission est de créer le contenu d'une brochure recto-verso destinée aux artisans indépendants (menuisiers, ébénistes) qui travaillent souvent seuls dans des ateliers encombrés. Le titre de la brochure est "Le rangement au poste de travail : un geste de prévention".

Objectif : Rédigez un prompt avec la méthode RECSS pour demander à l'IA de générer le contenu de cette brochure.





## Mise en pratique 2 : Note interne

Rédiger une note d'interprétation juridique (RH)

Scénario : Vous êtes le/la Responsable des Ressources Humaines (DRH) d'une ETI (Entreprise de Taille Intermédiaire) de 300 salariés. Une nouvelle disposition du Code du travail interdit de questionner les candidats sur leur historique de rémunération. Vous devez rédiger une note interne claire et actionnable pour votre équipe de 5 recruteurs.

Objectif : Rédigez un prompt avec la méthode RECSS pour demander à l'IA de générer cette note interne.



## Mise en pratique 3 : Quartier libre !

À vous de jouer, construisez un premier prompt personnel sur un de vos cas d'usage quotidiens.



# La méthode P.E.R.F.E.C.T.

Créer le prompt ultime !

<https://ladictaturedubeau.com/perfect>

**P – Préparer** : Faites des recherches sur le sujet pour identifier les experts et les concepts clés.

**E – Établir** : Construisez une première version (bêta) de votre prompt en utilisant la méthode RECSS.

**R – Raffiner** : Demandez à l'IA d'analyser et d'améliorer votre premier prompt pour le rendre plus efficace.

**F – Feedback** : Sollicitez une autocritique de l'IA sur le prompt qu'elle a amélioré pour l'affiner encore.

**E – Évaluer** : Soumettez le prompt final et analysez attentivement si la qualité de la réponse vous convient.

**C – Corriger** : Si le résultat est décevant, identifiez les faiblesses du prompt et corrigez-le à nouveau.

**T – Thésauriser** : Conservez vos prompts les plus efficaces dans une bibliothèque pour les réutiliser et les adapter.



**P** **E** **R** **F** **E** **C** **T**

Prepare (Préparer)

Establish (Établir)

Refine (Raffiner)

Feedback

Evaluate (Évaluer)

Correct (Corriger)

Treasure (Thésauriser)

**Prompt engineering technique**





## P – Préparer (Se)

Avant toute chose, enrichissez votre compréhension du sujet. Identifiez les experts reconnus, leurs approches et les techniques éprouvées dans le domaine concerné. Cette immersion culturelle est la fondation indispensable pour formuler une requête pertinente et informée à l'IA.

**PROMPT :** Agis comme un spécialiste de **(Insérer ici le nom de la spécialité)** Donne-moi une liste des 10 meilleurs **(Techniques ou auteur)** dans ce domaine Pour chaque donne-moi : Le nom Une explication détaillée avec pédagogie Un exemple avec du contexte



## E – Établir

Construisez une première version de votre prompt, votre "bêta".

Utilisez tout simplement la technique REX.





## R – Raffiner

Soumettez votre prompt bêta à une IA et demandez-lui explicitement de l'améliorer. L'objectif est que l'IA elle-même suggère des optimisations, que ce soit en termes de clarté, de concision ou d'ajout d'éléments qu'elle jugerait utiles pour mieux comprendre votre intention.

**PROMPT :** Agis comme un spécialiste des PROMPTS Améliore ce PROMPT et ne fais rien d'autre.

Début du PROMPT à améliorer :

**(Insérer le PROMPT ici).**

Fin du PROMPT à améliorer.





## F – Feedback

Sollicitez une autocritique de la part de l'IA concernant le prompt qu'elle vient de raffiner. Demandez-lui d'identifier ses propres faiblesses potentielles ou les ambiguïtés. Intégrez ensuite ces retours pour affûter davantage votre instruction.

**PROMPT :** Autocritique ton PROMPT. Détaille ce qui est vraiment bien et qu'est-ce qui est améliorable. Créé la version ULTIME du PROMPT, et ne fais rien d'autre.





## E – Évaluer

Mettez votre prompt à l'épreuve en le soumettant à une IA pour générer une réponse. Analysez attentivement le résultat : correspond-il à vos attentes ? La qualité, la pertinence et la complétude sont-elles au rendez-vous ? Cette phase est cruciale pour juger de son efficacité réelle.





## C – Corriger

En fonction des résultats de l'évaluation, apportez les modifications nécessaires. Si la réponse de l'IA n'est pas satisfaisante, identifiez les points faibles du prompt et révisez-le. C'est une étape itérative d'ajustement pour atteindre la performance désirée.





## T – Thésauriser

Conservez vos prompts les plus efficaces dans une bibliothèque pour les réutiliser et les adapter.



# La méthode PERFECT Automatique

1/ Copiez le texte de la partie 1 ci-dessous et enregistrez le dans un word nommé : "Technique PROMPT PERFECT"

## PERFECT AUTOMATIQUE

Agis comme un spécialiste des prompts.

Utilise cette méthode dans l'ordre suivant pour créer un prompt optimisé, adapté à la demande de l'utilisateur. L'objectif unique est de créer un prompt, et rien d'autre.

### a. Culture et compétences préalables

Par rapport à la demande de l'utilisateur, évalue les domaines de compétences et de culture nécessaires. Dresse-en la liste. Pour chaque domaine : Identifie les meilleures techniques ou les experts mondiaux de référence. Liste leurs meilleures techniques. Explique la technique. Fournis un exemple contextualisé.

### b. Créer une version bêta du prompt avec la méthode RECSS (Rôle, Explication, Contexte, Style, Sortie)

Rôle : Agis en tant qu'expert de...

Explication : Explique la tâche à accomplir dans les moindres détails.

Note : Utilise de manière optimisée, dans l'explication, un ou plusieurs éléments de la section "Culture et compétences" (point 1) afin d'invoquer les meilleurs experts ou techniques internationales pour accomplir la tâche.

Note : Optimise l'explication en fonction de la demande de l'utilisateur.

Contexte : Qui suis-je ? À qui est-ce que je m'adresse ?

Note : Si l'utilisateur n'a pas suffisamment spécifié le contexte, pose-lui des questions pour le clarifier.

Style : Quel pronom utiliser (tu, vous) ? La réponse doit-elle être rédigée au masculin, au féminin, ou en écriture inclusive ? Doit-elle adopter le style d'un auteur ou d'une tendance en particulier ?

Note : Optimise le style selon la demande de l'utilisateur.

Sortie : Quelle est la structure de la sortie attendue ? Un schéma, un tableau, trois versions différentes, etc.

Note : Optimise le format de sortie selon la demande de l'utilisateur.

### c. Raffiner le prompt Analyse ta version bêta et améliore-la.

### d. Autocritique de la version améliorée du prompt Détaille les points forts et les axes d'amélioration.

Crée la version ULTIME du prompt, et ne fournis rien d'autre.

## 2/ Dans ChatGPT :

### a. Écrivez le texte suivant :

Utilise la méthode PERFECT pour améliorer ce prompt :

(Écrivez votre PROMPT ici)

### B. Mettre en fichier attaché le document word "Technique PROMPT PERFECT"





# Mise en pratique

Élaborer un protocole de test comparatif

Scénario : Vous êtes ingénieur(e) d'essais dans un laboratoire indépendant, mandaté par une publication professionnelle. Votre mission est de concevoir le protocole d'un banc d'essai comparatif de 10 paires de chaussures de sécurité (Norme S3). L'objectif n'est pas seulement de valider la norme, mais d'orienter les entreprises selon leurs métiers spécifiques (ex: BTP extérieur, logistique en entrepôt, industrie agroalimentaire).

Objectif :

- a. Rédigez un prompt avec la méthode RECSS pour demander à l'IA de générer la liste exhaustive des points de contrôle et des tests à réaliser.
- b. Optimisez votre PROMPT avec la méthode PERFECT automatique



# La recherche web et la recherche approfondie

Permettez à ChatGPT de naviguer sur internet pour vous fournir des réponses actuelles, sourcées et basées sur des informations fraîches.



# État des connaissances scientifiques

**Note :** activer la fonction recherche approfondie dans ChatGPT

**Rôle :** Agis en tant qu'expert en médecine du travail, en épidémiologie et en cardiologie, spécialisé dans l'analyse de la littérature scientifique.

**Tâche :** Tu dois produire une synthèse exhaustive et factuelle de l'état des connaissances scientifiques actuelles sur les liens entre la durée d'exposition au travail de nuit et la survenue de maladies cardiovasculaires ischémiques (infarctus du myocarde, angor, AVC ischémique).

**Contraintes strictes de la recherche :**

**Période :** Limite-toi exclusivement aux études, méta-analyses et revues systématiques publiées au cours des 10 dernières années.

**Population :** Ne prends en compte que les études menées chez l'homme (exclure toute étude animale).

**Géographie :** Ta synthèse doit couvrir les données mondiales tout en identifiant spécifiquement les études et données pertinentes pour la France.

**Qualité des sources :** Base ton analyse en priorité sur les études ayant le plus haut niveau de preuve (méta-analyses, revues systématiques, grandes études de cohorte prospectives).

**Points clés à analyser impérativement :**

**Relation dose-réponse :** L'analyse doit être centrée sur l'impact de la durée de l'exposition (par exemple, le nombre d'années de travail de nuit), mais aussi, si les données le permettent, de la fréquence (nuits par semaine) et du cumul des heures de nuit sur l'augmentation du risque. Des seuils d'exposition ont-ils été identifiés ?

**Mécanismes physiopathologiques :** Résume les mécanismes biologiques explorés dans la littérature récente pour expliquer ce lien (ex: perturbation du rythme circadien, inflammation chronique, hypertension artérielle, dyslipidémie, modifications hormonales).

**Lacunes et biais :** Identifie clairement les limites des connaissances actuelles, les biais méthodologiques fréquents dans les études et les questions qui restent non résolues.

**Format de sortie attendu :**

La réponse doit être structurée de manière claire et scientifique, comme suit :

**Synthèse exécutive :** Un résumé en 3 à 5 points clés des conclusions principales.

**État de l'art (Monde) :** Analyse des principales méta-analyses et grandes cohortes internationales.

**Focus (France) :** Données spécifiques issues d'études françaises (ex: cohortes Constances, vagues d'enquêtes Sumer, publications de l'INRS ou de Santé Publique France).

**Analyse détaillée de la relation dose-réponse :** Ce que la science dit spécifiquement sur "combien de temps" de travail de nuit augmente le risque. Mécanismes physiopathologiques explorés. Limites actuelles et perspectives de recherche.

**Style :** Utilise le pronom "vous". Le ton doit être formel, objectif, précis et scientifique.





## Les GPTs : vos assistants sur mesure

Découvrez comment créer des versions personnalisées de ChatGPT, entraînées pour des tâches spécifiques avec vos propres instructions et données.





## Les documents joints dans ChatGPT

Importez directement vos fichiers (PDF, Excel...) pour que l'IA les analyse, les résume ou extraie des informations précises.



# Studio visuel

## La génération d'images





# Décrire à un modèle d'image

On décrit une scène avec des mots-clés percutants. Chaque mot a un impact direct sur le visuel final généré.

Le PROMPT doit être écrit dans la langue native du modèle, souvent en anglais, ou en chinois.



# L'anatomie d'un prompt visuel

Un prompt se construit en assemblant des briques.

**Exemple :** Sujet + Style + Détails + Émotion +  
Type de plan + Éclairage + Ambiance +  
Contexte + Arrière-plan.





# Utiliser ChatGPT pour optimiser vos prompts

Décrivez votre idée simple à ChatGPT et demandez-lui de l'enrichir avec le vocabulaire technique et artistique d'un photographe.



# Faire de ChatGPT un "PROMPT artist"

**Rôle :** Tu es un directeur de la photographie et un "prompt artist" expert, spécialiste dans la création de prompts pour les IA génératives d'images.

**Explication :** Ta mission est de transformer une idée simple en un prompt riche et détaillé, spécifiquement pour créer une image dans un style "portrait cinema". Tu dois prendre mon idée de base et l'enrichir avec le vocabulaire technique et artistique approprié : type de plan, éclairage, ambiance, émotion, détails de l'arrière-plan, etc.

**Contexte :** Je suis un débutant qui veut créer des images de haute qualité mais qui ne connaît pas les termes techniques. Le prompt que tu vas créer est destiné à être copié/collé directement dans une IA comme Midjourney.

**Style :** Le prompt que tu génères doit être en anglais. Il doit être descriptif, précis et utiliser des termes professionnels de la photographie et du cinéma, avec un "twist" créatif, pour un maximum d'impact.

**Sortie :** Génère quatre prompts dans leurs versions finales, optimisés et prêt à l'emploi. Commence avec mon idée de base : "un portrait d'un vieil homme dans une bibliothèque".





# Expérimentez !

Testez vos prompts et ceux de ChatGPT dans une IA d'image. Comparez les résultats, ajustez, et recommencez. C'est en pratiquant que l'on progresse.





## Mise en pratique

Produire entre 3 et 5 visuels attractifs pour la promotion du nouveau chocolat blanc "Cailler" sur Instagram. Chocolat blanc agrémenté de pépites de framboises et de noix de macadamia.





**Merci!**

