

Maîtriser ChatGPT

Neuf étapes, captures réelles à l'appui, pour passer de « je pose une question » à « j'obtiens une réponse exploitable, sourcée, et que je sais vérifier ».

🕒 20 minutes

🎖 Niveau débutant

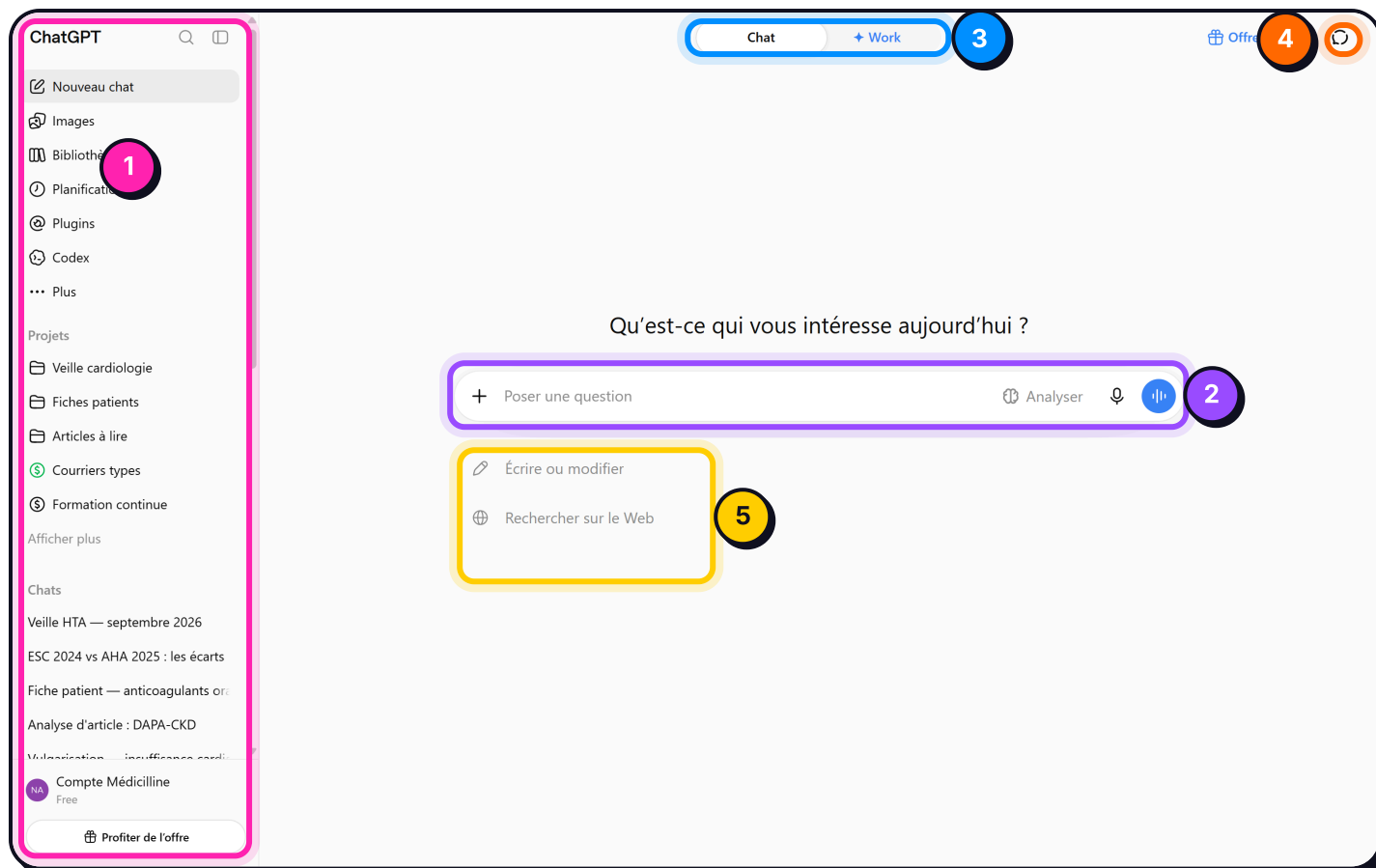
📅 5 septembre 2026

Le parcours

- | | |
|---|--|
| 1 Reconnaître les trois zones de l'écran | 2 Le composeur, bouton par bouton |
| 3 Le menu « + » : fichiers, web, recherche approfondie | 4 La barre latérale : ranger pour retrouver |
| 5 Le chat éphémère, quand le sujet est sensible | 6 Écrire un prompt qui tient la route |
| 7 Lire une réponse — et repérer ses failles | 8 Ouvrir les paramètres |
| 9 Gestion des données : le réglage qui compte | |

1 Reconnaître les trois zones de l'écran

Rendez-vous sur chatgpt.com. L'écran tient en trois zones utiles — tout le reste est décor. Les identifier une bonne fois évite de chercher un bouton pendant dix minutes.



- 1 **La barre latérale** — projets, bibliothèque et historique. Détaillée à l'étape 4.
- 2 **Le composeur** — la barre de saisie. Le seul endroit où l'on écrit.
- 3 **Les onglets Chat / Work** — deux espaces séparés. **Chat** pour l'usage courant.
- 4 **Le chat éphémère** — une conversation qui ne laisse aucune trace. Étape 5.
- 5 **Les suggestions** — des raccourcis vers image, rédaction et recherche web.

Captures réelles du 5 septembre 2026. Les titres de conversation, les noms de projet et le nom du compte ont été remplacés par des exemples : le tutoriel n'expose pas l'historique de qui l'a fabriqué.

2 Le composeur, bouton par bouton

Cinq commandes, pas une de plus. Les connaître évite le réflexe de tout taper au clavier alors qu'un document ferait le travail à ta place.

Quel est le programme aujourd'hui ?



Poser une question



Analyser



- 1 **Le « + »** — joindre un fichier, activer la recherche web, demander une image. Étape 3.
- 2 **Le champ de saisie** — **Entrée** envoie, **Maj + Entrée** passe à la ligne. Un prompt sérieux fait plusieurs lignes.
- 3 **Analyser** — force le modèle à raisonner plus longtemps avant de répondre. À activer sur les questions à enjeu.
- 4 **La dictée** — utile entre deux consultations : on parle, ChatGPT transcrit, on corrige ensuite.
- 5 **Le mode vocal** — une conversation parlée, en continu. Pratique en déplacement, inadapté à un travail précis.

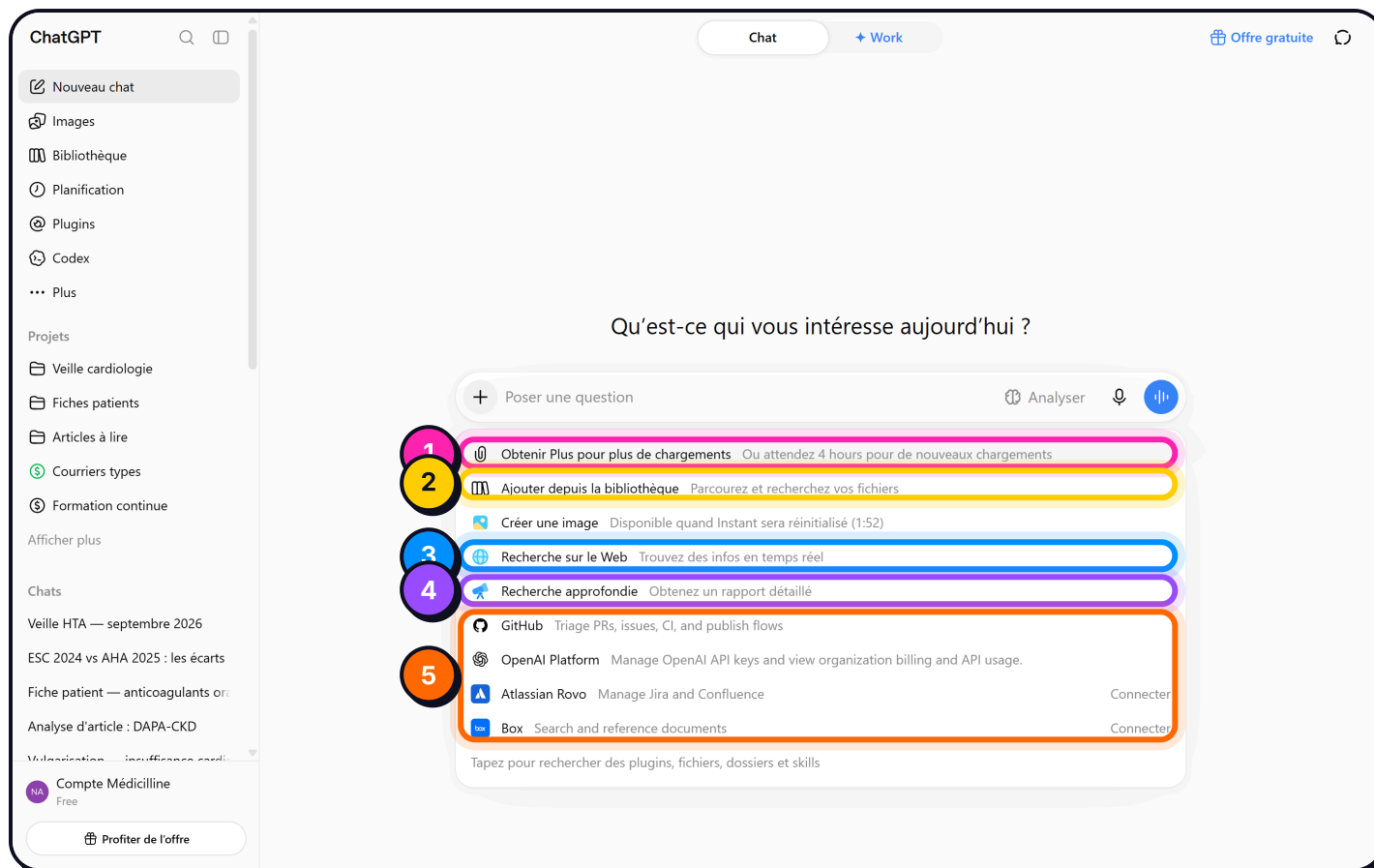
♦ Le réflexe qui change tout

Pendant la génération, le bouton d'envoi devient un carré : il **interrompt** la réponse. Couper une réponse partie de travers plutôt que la lire jusqu'au bout fait gagner trente secondes à chaque fois et garde le fil lisible.



Le menu « + » : fichiers, web, recherche approfondie

Le menu le plus sous-utilisé de l'interface, et celui qui sépare un ChatGPT qui devine d'un ChatGPT qui travaille sur tes documents.



- 1 **La première ligne devrait être « Ajouter des photos et fichiers »** — celle qui reçoit un ECG, un compte rendu scanné, un PDF d'article. Ici, le compte gratuit a épuisé son quota d'envoi : la ligne est remplacée par une invitation à passer à l'offre payante, avec le délai de réarmement. C'est la première limite que l'on rencontre en usage sérieux.
- 2 **Ajouter depuis la bibliothèque** — réutiliser un fichier déjà déposé dans une autre conversation, sans le renvoyer.
- 3 **Recherche sur le Web** — l'oblige à aller chercher en ligne plutôt qu'à puiser dans sa mémoire d'entraînement. À activer dès qu'une date compte.
- 4 **Recherche approfondie** — plusieurs minutes de travail, des dizaines de pages consultées, un rapport sourcé au bout. L'outil le plus proche d'une revue de littérature.
- 5 **Les connecteurs** — GitHub, Box, Atlassian... ils branchent ChatGPT sur des outils tiers. À n'ouvrir qu'en connaissance de cause : ils donnent accès à des données.

◆ À retenir

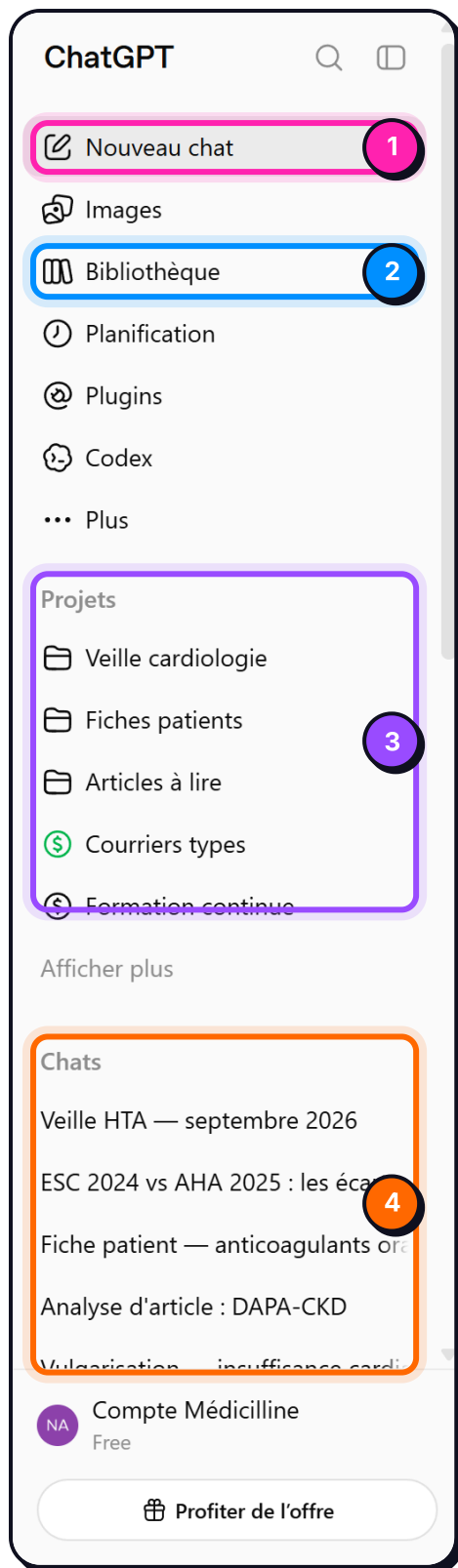
Garde la **recherche approfondie** pour les questions qui la méritent — une revue de pratique, une comparaison de recommandations. Pas pour « qu'est-ce que la CRP ».

Et note le quota : sur l'offre gratuite, l'envoi de fichiers et la génération d'images se réarment toutes les quelques heures. Un usage de veille quotidien suppose un compte payant — c'est le vrai coût d'entrée.



La barre latérale : ranger pour retrouver

Un usage régulier produit vite des centaines de conversations. Sans rangement, elles deviennent un cimetière ; rangées, une base de connaissances.



- 1 **Nouveau chat** — un sujet, un fil. Mélanger dix questions dans une seule conversation dégrade les réponses.
- 2 **Bibliothèque** — tous les fichiers déposés dans tes conversations, réunis au même endroit.
- 3 **Projets** — des dossiers qui gardent leurs propres fichiers et consignes. « Veille cardiologie » garde ton style de synthèse d'un fil à l'autre.
- 4 **Chats** — l'historique. Renomme dès qu'un fil resservira ; la recherche, en haut, retrouve par le contenu et pas seulement par le titre.

5 Le chat éphémère, quand le sujet est sensible

En haut à droite, une icône discrète ouvre une conversation qui n'est pas enregistrée, n'apparaît pas dans l'historique et n'alimente pas la mémoire.

Offre gratuite



Chat éphémère

- 1 **Chat éphémère** — le réflexe dès qu'un contenu ne doit laisser aucune trace côté compte.

⚠ Ce que le mode éphémère ne fait pas

Il n'empêche pas l'envoi du contenu chez OpenAI, ni sa conservation temporaire côté serveur. Il retire la conversation de **ton** historique — rien de plus. Ce n'est pas un mode « données de santé ».

6 Écrire un prompt qui tient la route

Une question vague donne une réponse vague — ce n'est pas une limite du modèle, c'est une loi. Un bon prompt tient en quatre blocs, et se réutilise ensuite indéfiniment.

1 · RÔLE

Qui parle, pour qui. « Tu es un assistant de veille pour un médecin généraliste. »

2 · TÂCHE

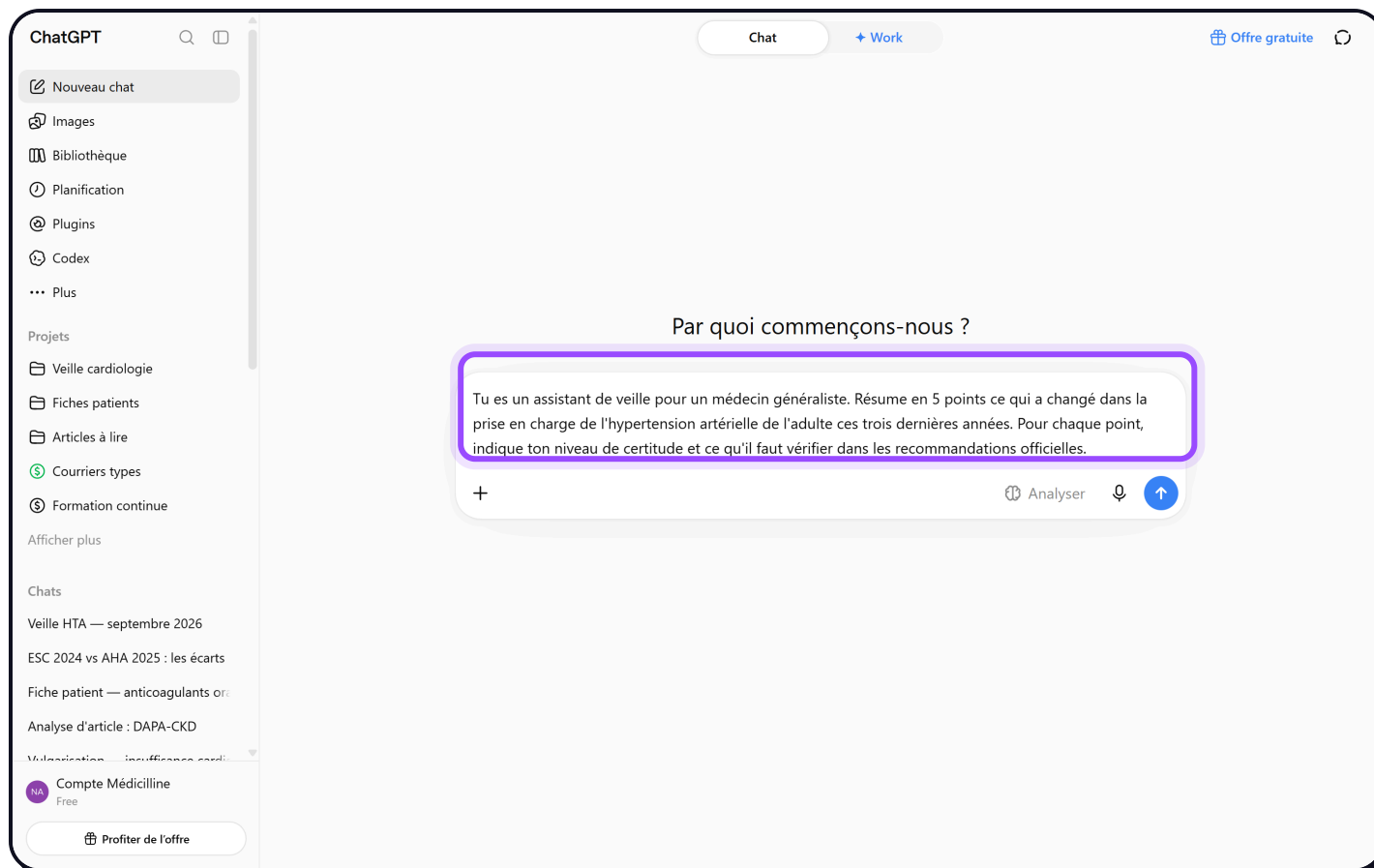
Un verbe, un objet. « Résume ce qui a changé dans la prise en charge de l'HTA de l'adulte. »

3 · CONTRAINTES

Le périmètre. Période, population, sources admises, ce qu'il faut exclure.

4 · FORMAT

La forme attendue. « 5 points, avec pour chacun ton niveau de certitude. »



Le prompt de démonstration réunit les quatre blocs en trois phrases.

◆ Le bloc que personne n'écrit

Demander explicitement le **niveau de certitude** et **ce qu'il reste à vérifier**. C'est ce qui transforme une réponse lisse en réponse utilisable : le modèle sépare de lui-même ce qui est établi de ce qui est fragile.



Lire une réponse — et repérer ses failles

Voici ce que le prompt de l'étape 6 a produit. Une réponse bien structurée n'est pas une réponse juste : la lecture critique commence ici.

ChatGPT Offre gratuite Partager ...

Nouveau chat
Images
Bibliothèque
Planification
Plugins
Codex
Plus

Projets
Veille cardiologie
Fiches patients
Articles à lire
Courriers types
Formation continue
Afficher plus

Chats
Veille HTA — septembre 2026
ESC 2024 vs AHA 2025 : les écarts
Fiche patient — anticoagulants oraux
Analyse d'article : DAPA-CKD
Valorisation... insuffisance cardi...
Compte Médiciline
Free

Tu es un assistant de veille pour un médecin généraliste. Résume en 5 points ce qui a changé dans la prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte ces trois dernières années. Pour chaque point, indique ton niveau de certitude et ce qu'il faut vérifier dans les recommandations officielles.

Oui. Sur les trois dernières années (2023–2026), le changement majeur vient surtout des recommandations européennes ESC 2024 et ESH 2023, avec une tendance nette vers un traitement plus précoce, des objectifs tensionnels plus bas et davantage d'utilisation de combinaisons en un seul comprimé. Pour la pratique française, il faut ensuite vérifier la transposition dans les recommandations HAS/Société Française d'HTA.

1. Objectif tensionnel désormais plus ambitieux

- ESC 2024 : chez la plupart des adultes traités, la cible de pression systolique devient 120–129 mmHg, si elle est bien tolérée. Chez les patients fragiles, âgés ou ne tolérant pas la cible, on privilégie une approche « aussi basse que raisonnablement possible ».
- C'est un changement important par rapport à l'approche antérieure, qui était plus souvent <140/90 puis ≤130/80 selon les profils.

Certitude : élevée.

A vérifier dans les recommandations officielles : cible exacte selon âge, fragilité, maladie rénale, diabète, antécédent cardiovasculaire et tolérance ; modalités de mesure utilisées pour définir la cible.

2. La bithérapie initiale devient encore plus la norme

Les recommandations ESH 2023 renforcent l'approche consistant à commencer par deux antihypertenseurs chez la majorité des patients, plutôt que de débiter systématiquement par une monothérapie puis d'ajouter progressivement les médicaments. La stratégie est ensuite d'augmenter les doses puis de passer à une trithérapie si nécessaire. Les associations en comprimé unique (single-pill combination) sont privilégiées.

4 Poser une question Analyser 🗣️

tensionnelle, etc.) et associations privilégiées.

- 1 Ta question, rappelée** — relis-la : neuf réponses décevantes sur dix viennent d'une question mal posée, pas du modèle.
- 2 La pastille de source** — elle renvoie au site d'origine. **Clique-la** : c'est la seule vérification qui vaille.
- 3 Le niveau de certitude** — parce que tu l'as demandé. « Certitude : élevée » n'est pas une garantie, c'est une déclaration à confronter.
- 4 Ce qu'il reste à vérifier** — la partie la plus utile de la réponse, et celle que personne ne lit.

◆ Sous chaque réponse

Une rangée d'icônes apparaît : **copier**, **régénérer** (une autre version de la même réponse), **partager** et le pouce de retour. Régénérer est le geste le plus utile — deux réponses divergentes sur un même prompt signalent une zone incertaine, et donc un point à vérifier.

⚠ Ce qui ne se négocie pas

Une réponse plausible, bien écrite et assortie d'une source peut être **fausse** : la source peut exister sans dire ce qu'on lui prête. Sur une question clinique, la réponse de ChatGPT est une **piste de lecture**, jamais une référence.

Et jamais de **donnée identifiante de patient** dans le composeur : nom, date de naissance, numéro de sécurité sociale, compte rendu non anonymisé.

8

Ouvrir les paramètres

Tout se règle depuis le menu de compte, en bas de la barre latérale.

The screenshot shows the ChatGPT interface. On the left sidebar, under the 'Compte Médicilline' section, the 'Paramètres' option is highlighted with a red circle and the number 1. The main chat area displays a conversation about hypertension guidelines, with a summary of recent European recommendations and a list of key points for 2023-2026.

ChatGPT Partager ...

Nouveau chat
Images
Bibliothèque
Planification
Plugins
Codex
Plus

Projets
Veille cardiologie
Fiches patients
Articles à lire
Courriers types

Compte Médicilline
Free

Essayer Plus gratuitement
Personnalisation
Profil
Paramètres
Aide
Se déconnecter

Compte Médicilline
Free

Tu es un assistant de veille pour un médecin généraliste. Résume en 5 points ce qui a changé dans la prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte ces trois dernières années. Pour chaque point, indique ton niveau de certitude et ce qu'il faut vérifier dans les recommandations officielles.

Voici une synthèse centrée sur 2023–2026, en privilégiant les recommandations européennes récentes. Point important : en France, les références HAS/SFHTA spécifiques à l'HTA de l'adulte restent en partie anciennes, donc il faut distinguer ce qui est **nouveau dans les recommandations européennes** de ce qui est officiellement adopté en France. La HAS citait encore en 2023 les recommandations nationales de 2016.

Haute Aut... +1

1. La cible tensionnelle est devenue nettement plus intensive

- **Avant** : on visait généralement <140/90 mmHg, puis éventuellement <130/80 selon le profil.
- **Depuis les recommandations ESC 2024** : chez la plupart des adultes traités, la cible est désormais **PAS 120–129 mmHg et PAD 70–79 mmHg**, si elle est bien tolérée. En cas de fragilité, d'intolérance ou de situations particulières, on privilégie une cible individualisée, « aussi basse que raisonnablement possible ».
- **Certitude** : élevée.
- **À vérifier dans les recommandations officielles françaises** : si et comment cette cible ESC 2024 est transposée par la HAS/SFHTA, notamment chez les ≥80 ans, les patients fragiles, diabétiques ou avec MRC.

2. Apparition d'une catégorie intermédiaire : « pression artérielle élevée »

L'ESC 2024 ne considère plus la pression artérielle comme simplement « normale » ou « hypertendue ».

- **PA élevée** : 120–139/70–89 mmHg
- **HTA** : ≥140/90 mmHg au cabinet, définition qui ne change pas.
- Chez certains patients à **haut risque cardiovasculaire**, une PA ≥130/80 peut justifier un traitement

+ Poser une question Analyser

cardiovasculaire suffisamment élevée.

- 1 Paramètres** — clic sur le nom du compte, puis « Paramètres ». C'est le chemin de l'étape suivante.

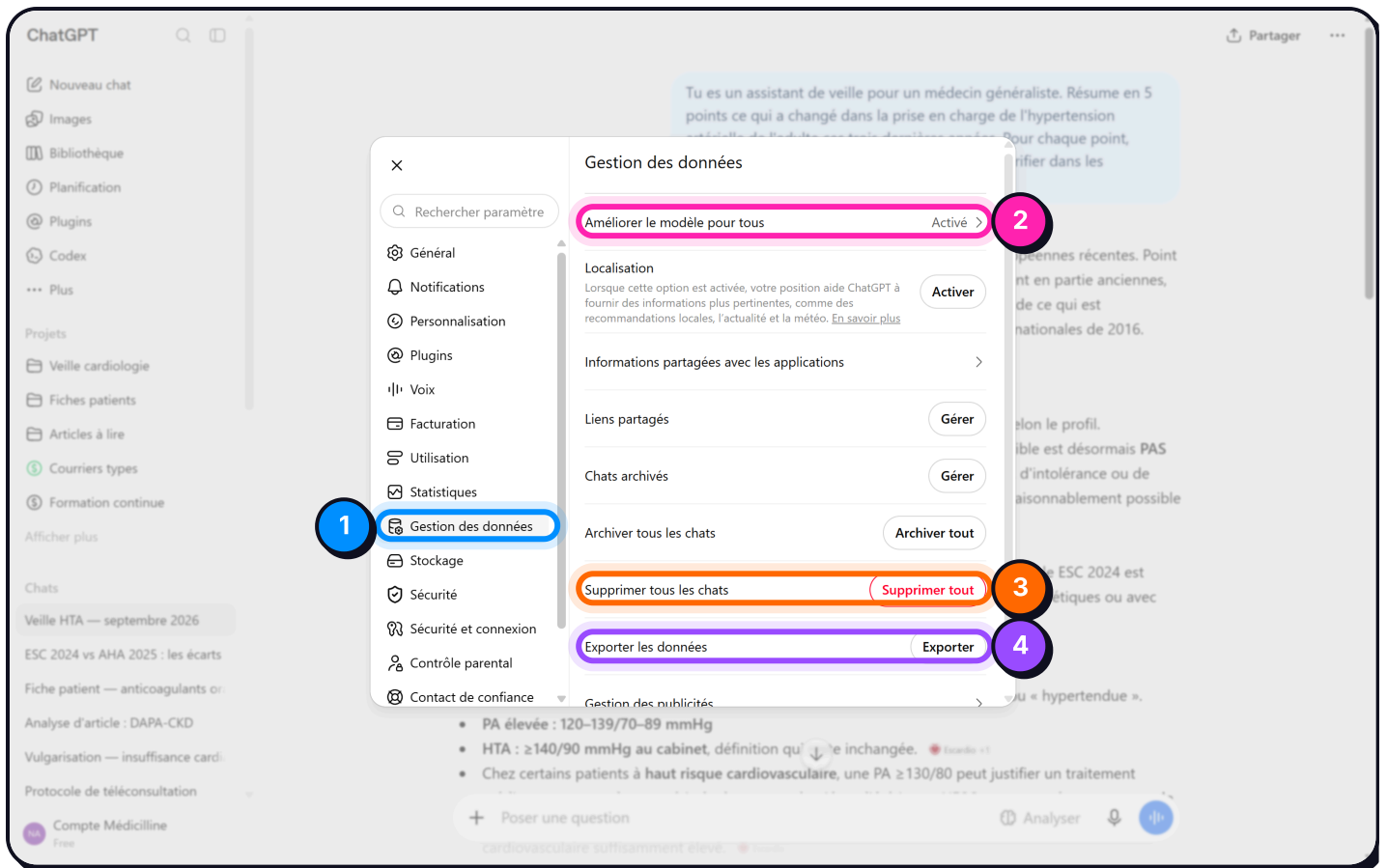
✦ Au passage

Personnalisation, dans ce même menu, permet de dire une fois pour toutes qui tu es et comment tu veux qu'on te réponde — « médecin généraliste, réponses concises, toujours les sources ». Cela s'applique à toutes tes conversations.

9

Gestion des données : le réglage qui compte

Le réglage le plus important de ChatGPT n'est pas dans le composeur. Il est ici, et il est **activé par défaut**.



- 1 **Gestion des données** — l'onglet, dans la colonne de gauche des paramètres.
- 2 **Améliorer le modèle pour tous** — sur cette capture : **Activé**. Tes conversations servent à l'entraînement. À désactiver pour tout usage professionnel.
- 3 **Supprimer tous les chats** — la remise à zéro de l'historique.
- 4 **Exporter les données** — récupère l'intégralité de tes conversations. Utile avant un grand ménage.

RÉGLAGE	CE QU'IL FAIT	RECOMMANDATION MÉDICILLINE
Améliorer le modèle pour tous	Autorise l'exploitation de tes échanges pour l'entraînement.	Désactiver pour tout usage professionnel.
Chat éphémère	Une conversation ni enregistrée, ni ajoutée à l'historique.	Le réflexe dès qu'un contenu est sensible.
Localisation	Transmet ta position pour contextualiser les réponses.	Laisser désactivé, sauf besoin précis.
Personnalisation	Retient tes préférences d'une conversation à l'autre.	Utile pour le style, à purger régulièrement.

⚠ Cadre professionnel

Aucun réglage grand public ne rend ChatGPT conforme pour héberger des données de santé. Le RGPD et l'hébergement de données de santé (HDS) supposent un cadre contractuel que les offres courantes ne fournissent pas. **Anonymise en amont**, systématiquement.

Trois prompts prêts à l'emploi

Copie-les, remplace ce qui est entre crochets, garde la structure.

1 · VEILLE SUR UN SUJET

Tu es un assistant de veille pour un médecin [spécialité].
Résume en 5 points ce qui a changé dans [sujet] depuis [année].
Pour chaque point : le changement, ton niveau de certitude, et ce qu'il faut vérifier dans les recommandations officielles.
Cite tes sources et signale les divergences entre sociétés savantes.

2 · EXPLIQUER À UN PATIENT

Réécris le texte ci-dessous pour un patient adulte sans formation médicale, niveau de lecture collège, en 150 mots maximum.
Garde tous les chiffres exacts. Ne minimise aucun risque.
Termine par les 3 questions que le patient devrait poser en consultation.

Texte : [colle ici]

3 · DÉCORTIQUER UN ARTICLE

Analyse l'article joint et rends-moi :

1. La question de recherche en une phrase
2. Le design de l'étude et sa population
3. Le critère de jugement principal et le résultat chiffré
4. Les trois limites méthodologiques les plus sérieuses
5. Ce que cela change, ou non, en pratique de ville

Si une information est absente de l'article, écris « non renseigné » – n'extrapole jamais.

Les six erreurs qui reviennent

L'ERREUR	LE CORRECTIF
Poser une question en trois mots	Rôle, tâche, contraintes, format — les quatre blocs de l'étape 6.
Tout traiter dans une seule conversation	Un sujet, un fil. Le contexte se pollue vite.
Croire une source sans l'ouvrir	Un clic sur la pastille. Toujours.
Oublier d'activer la recherche web	Dès qu'une date compte, menu « + » → Recherche sur le Web.
Laisser l'entraînement activé	Paramètres → Gestion des données, dès le premier jour.
Coller un compte rendu non anonymisé	Retirer nom, dates et identifiants avant de coller.

Médicilline

Tutoriel interne — captures réalisées le 5 septembre 2026 sur `chatgpt.com` via Playwright
(`09_tutoriels/chatgpt/tour.py`).
L'interface d'OpenAI évolue souvent : rejouer le parcours de capture avant toute rediffusion.

www.medicilline.ai