

LE PROGRAMME DE 30 JOURS

Le programme de 30 jours pour que le senior soit autonome

Un pas par jour avec ChatGPT

DANIEL J. NUSSBAUM

Comment utiliser ce programme

Trente exercices courts vous aideront à utiliser ChatGPT dans des situations ordinaires, à reconnaître ses limites et à décider par vous-même. Prévoyez 10 à 20 minutes par jour. Vous pouvez refaire une fiche ou faire une pause : les trente jours sont un chemin, pas une course.

Avant de commencer Ouvrez chatgpt.com dans votre navigateur. Si nécessaire, créez un compte. L'accès gratuit suffit pour réaliser la plupart des exercices ; les fonctions disponibles peuvent évoluer.

Chaque jour Lisez l'objectif, faites l'action, copiez la demande proposée ou adaptez-la, puis contrôlez le résultat. Cochez la case uniquement lorsque vous pouvez refaire le geste.

Votre règle de sécurité N'entrez jamais de mot de passe, de code de connexion, de coordonnées bancaires ou de renseignements médicaux personnels. Remplacez noms et numéros par des repères fictifs. Pour la santé, l'argent, les démarches et les informations récentes, vérifiez auprès d'une source compétente.

Votre mesure du progrès Au début, notez : « Aujourd'hui, je me sens autonome avec ChatGPT : ___ / 10 ». Reprenez cette note à la fin.

Le fil des quatre semaines

Jours 1 à 7 : poser et améliorer une demande. Jours 8 à 14 : s'en servir au quotidien. Jours 15 à 21 : écrire et apprendre. Jours 22 à 30 : créer, vérifier et agir seul.

JOUR 01 • 10 à 20 minutes

Ouvrir ChatGPT

Aujourd'hui, vous allez Retrouvez chatgpt.com dans votre navigateur et repérez le champ de saisie.

La demande à essayer

« Bonjour, je débute. Explique-moi en trois phrases ce que tu peux faire pour m'aider au quotidien. »

Votre contrôle

Repérez où apparaît la réponse et où écrire votre deuxième message.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je peux ouvrir l'outil et envoyer une question. Date : _____

Poser une question utile

Aujourd'hui, vous allez Choisissez une vraie curiosité personnelle et formulez une seule question.

La demande à essayer

« Pourquoi les feuilles changent-elles de couleur en automne ? Réponds sans jargon, en cinq phrases. »

Votre contrôle

La réponse traite-t-elle exactement votre question ? Demandez une précision si besoin.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais poser une question précise. Date : _____

Faire simplifier

Aujourd'hui, vous allez Reprenez une réponse trop complexe et demandez une nouvelle explication.

La demande à essayer

« Reprends ta dernière réponse avec des mots courants et un exemple de la vie quotidienne. »

Votre contrôle

Dites avec vos propres mots ce que vous avez compris.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais demander une explication plus claire. Date : _____

Donner le bon contexte

Aujourd'hui, vous allez Indiquez votre objectif et votre situation générale, sans données privées.

La demande à essayer

« Je découvre l'IA et j'ai dix minutes. Propose trois façons simples de m'en servir à la maison. »

Votre contrôle

Comparez avec une question vague : quels détails ont aidé ?

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais ajouter le contexte utile. Date : _____

Choisir la forme de réponse

Aujourd'hui, vous allez Demandez une liste, un tableau simple ou des étapes numérotées.

La demande à essayer

« Explique comment entretenir une plante d'intérieur en quatre étapes courtes et numérotées. »

Votre contrôle

La forme permet-elle de passer à l'action sans relire tout le texte ?

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais choisir un format lisible. Date : _____

Corriger sans recommencer

Aujourd'hui, vous allez Dans la même conversation, modifiez un seul point de la réponse.

La demande à essayer

« C'est trop long. Garde les mêmes idées, mais réduis la réponse à quatre lignes. »

Votre contrôle

Comparez les deux versions et gardez celle qui vous sert.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais reprendre la conversation. Date : _____

Premier bilan

Aujourd'hui, vous allez Sans consulter les fiches, posez une question, précisez-la puis faites reformuler.

La demande à essayer

« Fais-moi un mini-quiz de trois questions sur la manière de mieux te demander de l'aide. Pose-les une par une. »

Votre contrôle

Notez le geste qui demande encore de l'entraînement.

Bilan personnel

Ce que je sais faire sans regarder la fiche :

Le geste que je veux refaire :

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais demander, préciser et ajuster. Date : _____

JOUR 08 • 10 à 20 minutes

Préparer des courses

Aujourd'hui, vous allez Choisissez un repas et indiquez le nombre de convives.

La demande à essayer

« Prépare la liste de courses pour des pâtes aux légumes pour quatre personnes.
Regroupe les produits par rayon. »

Votre contrôle

Vérifiez vos placards, les quantités et les préférences alimentaires.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format.
Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais adapter une liste à ma réalité. Date : _____

JOUR 09 • 10 à 20 minutes

Cuisiner avec ce que l'on a

Aujourd'hui, vous allez Prenez trois ingrédients ordinaires déjà disponibles.

La demande à essayer

« J'ai des œufs, des tomates et du fromage. Propose une recette facile pour deux, avec étapes et temps indicatifs. »

Votre contrôle

Contrôlez cuisson, allergies et conservation avec une source sûre si nécessaire.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais transformer une idée en recette réalisable. Date : _____

Organiser une journée

Aujourd'hui, vous allez Listez trois tâches et une pause, sans adresses ni rendez-vous personnels.

La demande à essayer

« Organise une journée souple avec des courses, une promenade, une heure de lecture et une pause après le déjeuner. »

Votre contrôle

Réorganisez selon votre énergie, les trajets et la météo réelle.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je garde la main sur mon emploi du temps. Date : _____

JOUR 11 • 10 à 20 minutes

Préparer une sortie

Aujourd'hui, vous allez Définissez l'ambiance, la mobilité et le budget approximatif.

La demande à essayer

« Propose cinq idées de sortie calme pour deux adultes un jour de pluie, avec une option gratuite. »

Votre contrôle

Vérifiez horaires, accessibilité et prix sur le site officiel avant de partir.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je distingue suggestion et information confirmée. Date : _____

Comprendre un texte

Aujourd'hui, vous allez Inventez ou choisissez un extrait public de quelques lignes.

La demande à essayer

« Explique ce passage avec des mots simples, puis indique quels termes méritent une vérification : [PASSAGE NON CONFIDENTIEL]. »

Votre contrôle

Retirez noms, numéros et autres données privées avant tout collage.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais demander une explication sans dévoiler mes données. Date :

RÉFLEXE : pour une décision importante, contrôlez la réponse en dehors de ChatGPT.

Découper un projet

Aujourd'hui, vous allez Prenez une tâche qui paraît trop grande et faites-la réduire en petits gestes.

La demande à essayer

« Découpe la préparation d'un repas de famille en six étapes, avec ce que je peux faire la veille. »

Votre contrôle

Supprimez les étapes inutiles et choisissez la première à faire.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais avancer étape par étape. Date : _____

JOUR 14 • 10 à 20 minutes

Deuxième bilan

Aujourd'hui, vous allez Refaites seul un exercice de repas, de sortie ou d'organisation.

La demande à essayer

« Pose-moi trois questions pour m'aider à choisir un usage de l'IA vraiment utile dans ma semaine. »

Votre contrôle

Notez deux usages que vous voulez garder et un que vous laissez de côté.

Bilan personnel

Ce que je sais faire sans regarder la fiche :

Le geste que je veux refaire :

Ce que j'ai appris :

☐ J'ai identifié mes usages personnels. Date : _____

JOUR 15 • 10 à 20 minutes

Écrire un courriel

Aujourd'hui, vous allez Rédigez un message fictif, puis personnalisez-le vous-même.

La demande à essayer

« Rédige un courriel poli de cinq lignes pour demander si un produit est disponible dans un magasin. »

Votre contrôle

Vérifiez destinataire, demande, ton et formule de fin avant envoi.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je relis toujours avant d'envoyer. Date : _____

Répondre avec tact

Aujourd'hui, vous allez Préparez une réponse courte à une invitation que vous souhaitez refuser.

La demande à essayer

« Propose une réponse chaleureuse pour décliner une invitation sans donner de justification personnelle. »

Votre contrôle

Changez les mots qui ne vous ressemblent pas ; votre réponse doit rester la vôtre.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais poser une limite avec mes mots. Date : _____

Corriger sans changer sa voix

Aujourd'hui, vous allez Écrivez trois phrases sur un sujet banal.

La demande à essayer

« Corrige seulement l'orthographe et la ponctuation du texte suivant. Montre ensuite les changements : [TEXTE]. »

Votre contrôle

Comparez l'original et la correction ; refusez toute reformulation non souhaitée.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format.
Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je contrôle les corrections proposées. Date : _____

Traduire un court message

Aujourd'hui, vous allez Choisissez un texte non confidentiel et précisez la langue et le ton.

La demande à essayer

« Traduis en allemand, avec un ton poli et naturel : Merci pour votre réponse. Je vous confirme ma présence. »

Votre contrôle

Pour un message important, demandez une vérification à une personne compétente.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais utiliser la traduction avec prudence. Date : _____

Apprendre une notion

Aujourd'hui, vous allez Prenez une notion qui vous intrigue et avancez par petites questions.

La demande à essayer

« Explique-moi l'inflation avec un exemple de courses alimentaires, puis pose-moi une question pour vérifier ma compréhension. »

Votre contrôle

Répondez sans relire ; faites corriger votre explication si besoin.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je peux apprendre à mon rythme. Date : _____

S'exercer dans une langue

Aujourd'hui, vous allez Simulez un échange très court dans une langue de votre choix.

La demande à essayer

« Joue le rôle d'un serveur anglophone. Pose-moi une question simple à la fois et corrige mes réponses gentiment. »

Votre contrôle

Écrivez trois réponses ; gardez deux expressions qui vous serviront.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format.
Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je peux pratiquer sans craindre l'erreur. Date : _____

Troisième bilan

Aujourd'hui, vous allez Rédigez un message puis demandez une correction et une traduction.

La demande à essayer

« Propose-moi un petit défi qui combine écriture, correction et explication, sans données personnelles. »

Votre contrôle

Repérez ce que vous savez refaire sans modèle.

Bilan personnel

Ce que je sais faire sans regarder la fiche :

Le geste que je veux refaire :

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais écrire, corriger et apprendre avec l'IA. Date : _____

Créer une histoire partagée

Aujourd'hui, vous allez Choisissez un personnage, un lieu et un détail que vous inventez.

La demande à essayer

« Écris une histoire de cinq minutes pour un enfant de 7 ans, avec un renard, un vieux train et une fin rassurante. »

Votre contrôle

Lisez à voix haute et changez un passage pour la rendre personnelle.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais utiliser l'IA comme point de départ créatif. Date : _____

JOUR 23 • 10 à 20 minutes

Trouver un loisir réaliste

Aujourd'hui, vous allez Précisez temps, budget et matériel disponible.

La demande à essayer

« Donne cinq activités créatives à faire chez soi en moins de 45 minutes, avec peu de matériel et sans écran. »

Votre contrôle

Choisissez une seule activité que vous pouvez vraiment essayer.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format.
Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais transformer une proposition en envie concrète. Date : _____

JOUR 24 • 10 à 20 minutes

Décrire une image

Aujourd'hui, vous allez Imaginez une carte d'anniversaire sans utiliser la photo d'autrui.

La demande à essayer

« Aide-moi à écrire une description d'image pour une carte fleurie, élégante, bleu marine et or, sans texte dans l'image. »

Votre contrôle

Si votre outil permet de créer des images, testez la description ; sinon gardez-la pour plus tard.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais décrire une image souhaitée. Date : _____

Détecter une réponse incertaine

Aujourd'hui, vous allez Choisissez un fait simple et vérifiable sur un site fiable.

La demande à essayer

« Quels éléments de ta réponse précédente sont incertains ? Indique comment les vérifier sans inventer de source. »

Votre contrôle

Cherchez réellement la confirmation ailleurs ; une assurance apparente ne suffit pas.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format.
Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais vérifier un fait important. Date : _____

RÉFLEXE : pour une décision importante, contrôlez la réponse en dehors de ChatGPT.

Garder ses données pour soi

Aujourd'hui, vous allez Transformez une demande personnelle en exemple fictif.

La demande à essayer

« Rédige un modèle de lettre de réclamation avec [NOM], [DATE] et [RÉFÉRENCE] à remplir hors de cette conversation. »

Votre contrôle

Ne saisissez jamais mot de passe, code reçu, numéro bancaire ou dossier médical dans l'exercice.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais remplacer mes données par des repères. Date : _____

RÉFLEXE : pour une décision importante, contrôlez la réponse en dehors de ChatGPT.

Réagir à une arnaque

Aujourd'hui, vous allez Imaginez un message alarmant demandant de cliquer immédiatement.

La demande à essayer

« Quels indices font penser à une arnaque dans un message qui annonce un colis bloqué ? Donne-moi une méthode de vérification sans ouvrir le lien. »

Votre contrôle

Contactez l'organisme par un canal officiel trouvé indépendamment ; ne suivez pas le lien du message.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais ralentir et vérifier. Date : _____

RÉFLEXE : pour une décision importante, contrôlez la réponse en dehors de ChatGPT.

JOUR 28 • 10 à 20 minutes

Vérifier avant de partager

Aujourd'hui, vous allez Prenez une affirmation étonnante et recherchez date, origine et contexte.

La demande à essayer

« Donne-moi cinq questions simples à poser avant de partager une image ou une information spectaculaire. »

Votre contrôle

Confirmez par une source indépendante ; si le doute demeure, ne partagez pas.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je sais suspendre mon jugement. Date : _____

RÉFLEXE : pour une décision importante, contrôlez la réponse en dehors de ChatGPT.

Créer son modèle personnel

Aujourd'hui, vous allez Complétez une demande réutilisable à partir de votre usage favori.

La demande à essayer

« Je veux [OBJECTIF]. Mon contexte général est [CONTEXTE]. Réponds en [FORMAT], avec des mots simples. Signale ce qui doit être vérifié. »

Votre contrôle

Testez-la sur deux sujets et modifiez ce qui manque.

Mon petit défi

Reprenez l'exercice en changeant un détail : le sujet, la longueur, le ton ou le format. Notez ce qui change.

Ce que j'ai appris :

☐ Je possède une consigne que je comprends et peux modifier. Date : _____

Défi final en autonomie

Aujourd'hui, vous allez Sans modèle, réalisez une tâche utile : une liste, un texte ou une explication.

La demande à essayer

« Aide-moi à [VOTRE TÂCHE]. Pose une question si une précision manque. Réponds simplement et signale les points à vérifier. »

Votre contrôle

Relisez, modifiez, vérifiez puis décidez vous-même. Notez les trois usages que vous garderez.

Bilan personnel

Ce que je sais faire sans regarder la fiche :

Le geste que je veux refaire :

Ce que j'ai appris :

☐ Je peux choisir, demander, corriger et vérifier seul. Date : _____

Mon autonomie après 30 jours

Votre note de départ : ____ / 10. Votre note aujourd'hui : ____ / 10. Une hausse indique que vous avez acquis des gestes ; elle n'oblige pas à tout faire avec l'IA.

Mes trois usages utiles 1. _____ 2. _____
3. _____

Ma façon de vérifier Pour les informations importantes, je cherche une source indépendante et je demande conseil à la personne compétente.

Mes limites personnelles Les sujets que je préfère traiter sans IA ou avec une personne : _____

Mon prochain mois Une tâche que je referai chaque semaine :

Ma carte mémoire

1. Je dis ce que je veux. 2. J'ajoute le contexte utile. 3. Je demande une réponse simple. 4. Je corrige la réponse. 5. Je vérifie avant d'agir. 6. Je protège mes données.