

GUIDE COMMUN AUX PARCOURS.

Utiliser ChatGPT

avec les parcours

Guide d'accompagnement

Recevoir un Reflet d'âme sans perdre ma propre voix

ChatGPT peut offrir un autre regard.

Tes mots, ton ressenti et ton discernement restent les tiens.



LA PLUME ET L'ÉCORCE

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires.

UNE OUVERTURE

À quoi sert ChatGPT ?

Dans les parcours de La Plume et l'Écorce, ChatGPT est un soutien facultatif.

Une Clef lui transmet quelques mots choisis afin qu'il puisse t'offrir un Reflet d'âme.

Ce reflet peut prendre la forme d'un autre regard, d'une question ou d'une reformulation qui t'aide à poursuivre ton écriture. Il ne remplace pas ton ressenti et ne décide pas à ta place.

Tu n'as pas besoin de bien connaître ChatGPT ni de trouver les mots parfaits. La Clef te donne un point de départ. Tu peux l'utiliser une seule fois, poursuivre la conversation ou choisir de rester avec ton carnet. Il n'y a rien à réussir ici.

Avant de commencer

1. Ouvre la page du parcours et garde ton carnet près de toi.
2. Choisis seulement les mots que tu te sens à l'aise de partager.
3. Rappelle-toi que tu peux t'arrêter à tout moment et revenir à ta propre écriture.

ChatGPT ne connaît ni toute ton histoire ni tout ce que tu ressens.

Garde ce qui résonne et laisse de côté le reste.

LE SEUIL

Ce qu'est une Clef

Une Clef est un texte préparé pour le parcours.

Elle donne à ChatGPT le contexte, le ton et la posture nécessaires pour te répondre avec douceur.

Certaines Clefs contiennent des crochets. Les éléments entre crochets indiquent les endroits où tu peux ajouter tes propres mots.

Exemple : [ajoute ici ton ressenti] devient une ou quelques phrases écrites avec tes propres mots.

Trois choses à retenir

1. Tu choisis toujours ce que tu veux partager.
2. Tu peux raccourcir ou modifier la Clef avant de l'envoyer.
3. Pour poursuivre un même parcours, garde la même conversation lorsque cela te convient.

Si tu ouvres une nouvelle conversation, copie de nouveau la Clef et ajoute seulement les éléments que tu veux reprendre.

TON RYTHME

Utiliser une Clef pas à pas

1. Sur la page du parcours, lis l'explication qui accompagne la Clef.
2. Clique sur le bouton Copier la Clef. Le texte peut aussi porter le nom précis de la Clef.
3. Ouvre l'application officielle ChatGPT ou rends-toi à l'adresse chatgpt.com.
4. Colle le texte dans la zone où tu écris ton message.
5. Remplace les mots entre crochets par ce que tu choisis de partager.
6. Relis le message. Tu peux enlever, préciser ou raccourcir ce qui ne te convient pas.
7. Envoie le message, lis la réponse sans te presser, puis note dans ton carnet ce que tu veux garder.

Copier et coller

Windows : Ctrl + C pour copier, Ctrl + V pour coller.

Mac : Commande + C pour copier, Commande + V pour coller.

Téléphone ou tablette : maintiens ton doigt sur le texte ou dans la zone de message, puis choisis Copier ou Coller.

LE PREMIER GESTE

Copier, relire, choisir

Avant d'envoyer une Clef, prends quelques secondes pour la relire. Ce petit geste te permet de rester présente à ce que tu confies à la conversation.

Dans les crochets

1. Écris une ou quelques phrases simples.
2. Évite d'ajouter des détails qui ne sont pas nécessaires à ton exploration.
3. Retire toute partie de la Clef qui ne correspond pas à ce que tu veux demander.

Tu peux écrire très peu.

Une phrase sincère suffit souvent pour recevoir un premier reflet.

Avant d'envoyer

- Est-ce que ces mots m'appartiennent ?
- Est-ce que je me sens à l'aise de les transmettre ?
- Est-ce que la demande ressemble réellement à ce dont j'ai besoin maintenant ?

Ce que je choisis de partager

PREMIER REFLET D'ÂME

Recevoir la réponse

Une réponse de ChatGPT n'est pas une conclusion sur toi. Lis-la comme une page déposée devant toi : avec curiosité, tout en gardant ton propre discernement.

Pendant la lecture

1. Remarque les mots qui ouvrent quelque chose de juste en toi.
2. Questionne ce qui semble trop certain, trop général ou éloigné de ton vécu.
3. Laisse de côté ce qui ne te ressemble pas. Tu n'as rien à accepter pour continuer.

Une réponse peut t'aider à nommer, à nuancer ou à voir autrement.

Elle ne connaît pas mieux que toi ce qui se passe en toi.

Ce que cette réponse ouvre en moi

SECOND REFLET D'ÂME

Poursuivre la conversation

Tu peux répondre à ChatGPT comme tu le ferais dans une conversation écrite. Tu n'as pas besoin de recommencer avec une longue explication.

Quelques phrases utiles

« Peux-tu me répondre plus simplement, une étape à la fois ? »
« Ce passage ne me ressemble pas. Peux-tu proposer un autre regard ? »
« Peux-tu me poser une seule question à la fois ? »
« Je veux seulement un reflet doux, sans me donner de solution. »
« Aide-moi à transformer ce qui résonne en une phrase à écrire dans mon carnet. »

Tu peux également préciser ce qui t'a aidée ou ce qui n'a pas convenu. Cela permet à la réponse suivante de se rapprocher de ton besoin.

La phrase que je veux garder

ENTRE LES DEUX REGARDS

Garder son discernement

Le Reflet d'âme est une proposition. Il peut ouvrir une piste, mais il ne détient ni la vérité de ton histoire ni la bonne décision pour ta vie.

GARDE

les mots qui ouvrent quelque chose de juste en toi.

QUESTIONNE

ce qui semble trop certain, trop général ou éloigné de ton vécu.

LAISSE

ce qui ne te ressemble pas. Tu n'as rien à accepter pour continuer.

Si une réponse te bouscule

1. Arrête la conversation et reviens à ta respiration.
2. Regarde ce qui t'entoure et prends le temps de te recentrer.
3. Parle à une personne de confiance ou à une personne qualifiée si tu en ressens le besoin.

Ce que je choisis de garder

ANCER LE PASSAGE

Revenir au carnet

ChatGPT peut accompagner un moment du parcours, mais ton carnet reste ton fil conducteur. C'est là que tes mots peuvent rester, évoluer et être relus à ton rythme.

1. Relis la réponse et choisis une phrase ou une idée que tu veux conserver.
2. Recopie-la dans ton carnet avec tes propres mots.
3. Ajoute ce qu'elle réveille, ce qu'elle nuance ou ce que tu veux laisser de côté.
4. Ferme la conversation lorsque tu sens que le passage est terminé pour aujourd'hui.

Si tu commences une nouvelle conversation plus tard, tu peux copier de nouveau la Clef et résumer seulement ce que tu veux reprendre.

Tu n'as pas à confier toute ton histoire pour poursuivre.

La note que je ramène dans mon carnet

TE PROTÉGER

Partager seulement ce qui te convient

Quelques phrases suffisent. Tu n'as pas à copier toute une page de ton carnet ni à donner des renseignements permettant d'identifier quelqu'un.

Évite de transmettre

- des noms complets, des adresses ou des numéros de téléphone ;
- des renseignements financiers, des mots de passe ou des données confidentielles ;
- des détails personnels sur une autre personne qui ne sont pas nécessaires au parcours.

Tu peux arrêter la conversation à tout moment, fermer la page et revenir uniquement à ton carnet.

Quand ralentir

Si une émotion devient trop intense, arrête-toi. Reviens à ta respiration et regarde ce qui t'entoure. Parle à une personne de confiance ou à une personne qualifiée si tu en ressens le besoin.

**ChatGPT et les parcours ne remplacent pas l'aide d'une personne qualifiée
lorsque tu en as besoin.**

SI QUELQUE CHOSE NE FONCTIONNE PAS

Revenir à quelque chose de simple

1. Le bouton ne copie rien : clique une deuxième fois, puis essaie de coller dans la zone de message.
2. Le mauvais texte apparaît : retourne au parcours et copie de nouveau la bonne Clef.
3. La réponse ne convient pas : demande une réponse plus simple, recommence ou poursuis seulement avec ton carnet.
4. La conversation semble avoir perdu le fil : copie de nouveau la Clef et ajoute une courte phrase pour rappeler ce que tu veux poursuivre.

Les menus et les options de ChatGPT peuvent évoluer.

Vérifie toujours les réglages actuels de ton compte avant de partager un contenu personnel.

Un repère officiel

Pour les renseignements actuels sur la mémoire et la personnalisation :
learn.chatgpt.com/docs/customization/memories

UNE FERMETURE

Tes mots restent les tiens

Tu peux utiliser ChatGPT pour ouvrir un autre regard, trouver une question ou reformuler une phrase. Mais le parcours ne se poursuit pas dans l'outil. Il se poursuit dans ce que tu reconnais, ce que tu écris et ce que tu choisis de garder.

Tu peux t'arrêter après une seule réponse.

Tu peux poursuivre plusieurs échanges.

Tu peux aussi ne jamais ouvrir ChatGPT.

Tes propres mots suffisent.

L'essentiel est de rester proche de toi. Le Reflet d'âme est une invitation à voir autrement, jamais une réponse à laquelle tu dois te conformer.

Le mot que je choisis pour refermer ce guide

La Plume et l'Écorce

Porteuses de mémoires, semeuses d'histoires.

www.laplumeetlecorce.com