

Les bases pour utiliser ChatGPT

Première étape : installer l'application ChatGPT

1. Chercher l'**« app store »** sur votre appareil

- Si vous utilisez iPhone (Apple), cliquez sur cette icône :



- Si vous utilisez un PC (Microsoft), cliquez sur cette icône :



2. Dans la boutique « app store », il faut chercher l'application ChatGPT à **télécharger** sur votre appareil :



Deuxième étape : créer le journal de bord (journal des douleurs)

1. Ouvrir l'application ChatGPT :



2. Écrivez « *Création d'un « Journal de bord »* » et appuyez sur la petite flèche

The screenshot shows the ChatGPT app interface on a smartphone. At the top, the time is 14:50 and there are signal, Wi-Fi, and battery icons. Below that, it says "ChatGPT 5 >". The main area has a red box around the text input field which contains "Création d'un « Journal de bord »". A green arrow points from a box labeled "À savoir" to this input field. At the bottom of the screen is a keyboard with a microphone icon, and a green circle highlights this microphone icon with a green arrow pointing from a box labeled "Astuce".

À savoir

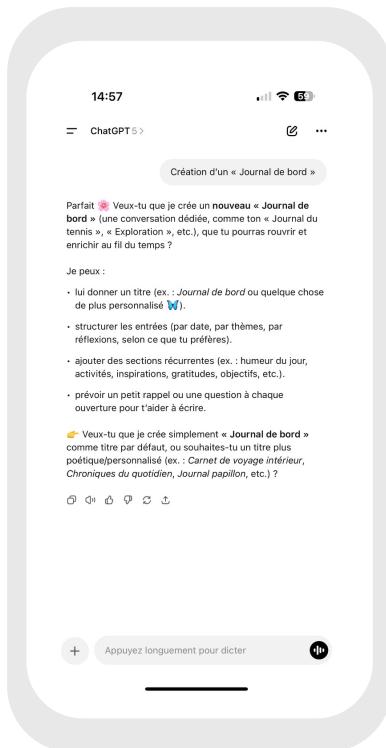
Toute l'information que vous allez entrer sera **conservée sur les serveurs de ChatGPT**.

Astuce

Vous pouvez utiliser le **micro**, si vous préférez parler plutôt qu'écrire.

Les bases pour utiliser ChatGPT

3. ChatGPT vous répondra, par exemple à peu près comme cela :



4. À partir d'ici, vous avez **deux choix** :

Premier choix : répondre à ChatGPT.

Deuxième choix : continuer avec la prochaine partie de cette mini-formation à la page suivante.

Les bases pour utiliser ChatGPT

Troisième étape : entrez des informations dans votre journal :



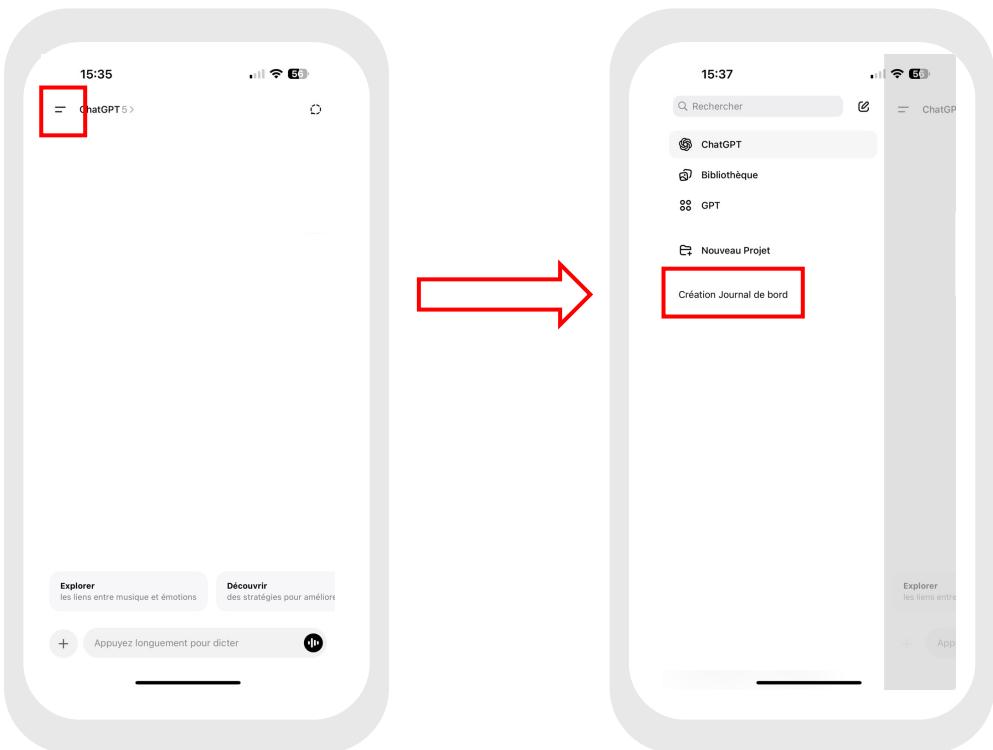
Astuce : vous pouvez entrer l'information que vous êtes à l'aise de partager avec ChatGPT (en sachant que tout ce que vous partagez sera conservé sur les serveurs de ChatGPT).

Par exemple, vous pourriez choisir d'entrer votre niveau de douleurs le matin et le soir, la qualité de votre sommeil, votre niveau d'énergie/fatigue, votre alimentation, le type d'activités que vous faites dans la journée, les effets des émotions sur les douleurs, les événements stressants, les moyens de transport utilisés, la météo, les médicaments utilisés, les techniques et les outils que vous essayés pour soulager les douleurs, etc.

Les bases pour utiliser ChatGPT

Quatrième étape : réouvrir votre journal :

1. Cliquez sur l'icône ChatGPT sur votre appareil : 
2. Cliquez sur les « petites lignes » (=) en haut, à gauche. Un menu déroulant apparaîtra à gauche avec votre **journal de bord**.



3. En cliquant sur votre journal de bord dans le menu déroulant, ChatGPT ouvrira ce journal avec toutes les informations que vous avez entrées les journées précédentes. Vous allez pouvoir **continuer d'entrer de nouvelles informations** 😊

Les bases pour utiliser ChatGPT

Cinquième étape : analysez vos douleurs et votre fatigue en fonction des activités que vous faites, repos, alimentation, émotions, etc.

1. Après avoir entrer des informations pendant quelques jours ou quelques semaines, vous allez pouvoir commencer à poser des **questions à ChatGPT** pour qu'il analyse vos informations.

Par exemple :

À quels moments j'ai eu le plus de douleurs et qu'est-ce qui s'est passé ces journées-là ?

Quelles sont les stratégies qui semblent le plus utiles pour moi ?

Pouvez-vous me proposer des nouvelles stratégies à essayer ?

Etc.

2. Les réponses ne veulent pas dire qu'il y a une **relation de cause à effet**. Ça se peut que par **hasard**, chaque fois que vous allez prendre un café avec votre ami.e, vos douleurs augmentent.

ChatGPT peut **analyser dans l'ensemble** tout ce que vous avez déjà entré comme informations ces journées-là. Cela peut vous permettre de réaliser qu'en fait, à chaque fois que vous allez prendre un café avec votre ami.e : vous mangez un petit muffin ; vous prenez l'autobus ; vous lavez vos cheveux ce matin là ; vous dormez moins bien la veille parce que vous avez hâte ; etc.

Le fait de prendre conscience de tout cela peut ensuite vous permettre d'**adapter vos activités**. Par exemple, peut-être que les douleurs augmentent moins si : votre amie vient plus près de chez vous pour vous éviter le trajet en autobus ; vous prenez un muffin sans gluten pour voir si cela fait une différence ; vous lavez vos cheveux la veille pour économiser votre énergie cette journée-là ; etc. **L'idée est de tester différentes hypothèses pour nous aider à trouver ce qui peut nous aider ☺**