

Microsoft Copilot

Guide d'utilisation



Microsoft Copilot est une interface de chat conversationnel (Chatbot) développée par Microsoft et lancée le 7 février 2023. L'application permet de rechercher des informations spécifiques, de générer du texte tel que des e-mails et des résumés, et de créer des images basées sur des prompts (contenu textuel) proposé par l'utilisateur.

<https://copilot.microsoft.com/>

Rappel : Il est recommandé de mentionner l'utilisation d'une intelligence artificielle générative (IAG) dans un travail écrit. Si nécessaire consulter le guide de la Bibliothèque : *Mentionner le recours aux IA génératives dans les travaux écrits : recommandations de bonnes pratiques.*

<https://www.hesge.ch/heds/la-heds/bibliotheque/services/#citations-et-references-bibliographiques>

Introduction

Ce guide a pour but d'introduire l'outil Copilot et ses fonctionnalités. Il fournit les bases pour utiliser l'outil, mais le potentiel de résultat dépend entièrement de l'utilisateur-trice et de ce qu'il en fait.

Table des matières

Introduction	2
Généralités	3
Connexion	5
Interface	6
Fonctionnement.....	8
Interroger Copilot.....	8
Créer une nouvelle conversation.....	9
Editer/Copier/Enregistrer des requêtes.....	10
Editer/Partager les réponses.....	11
Applications pratiques.....	14
Travailler un texte	14
Développer une idée.....	14
Reformuler un texte	15
Synthétiser un texte	16
Traduire un texte.....	17
Corriger un texte.....	17
Mettre en forme vos idées.....	18
Faire un listage	18
Faire un tableau	18
Faire une structure hiérarchique.....	19
Générer des images	20

Généralités

Ce chapitre va décrire les caractéristiques principales de l'outil, qui pourrait être utile pour le travail académique. Il s'agit d'informations tirées de la pratique, ainsi que de la recherche sur l'application.



Langue : français, anglais & beaucoup d'autres

La liste exhaustive est disponible [ici](#).



Compte : compte institutionnel HES-SO, lié avec les applications Microsoft 365

La connexion à Copilot se fait au travers de SWITCH AAI (*prenom.nom@hes-so.ch*). La procédure de connexion peut être retrouvée plus bas dans le document, sous [Connexion](#).



Utilisation (non exhaustive) : toutes les fonctionnalités sont comprises avec le compte HES-SO.

- Génération de texte
 - Génération d'image
 - Importation de document (pdf, docx, txt, jpeg, png, gif, xlsx, csv, pptx, zip, rar)
 - Création d'un historique de conversation
-



Public cible : étudiant-e-s, enseignant-e-s, chercheur-euses



Utilités pratiques :

Voici quelques recommandations utiles sur l'utilisation de Copilot :

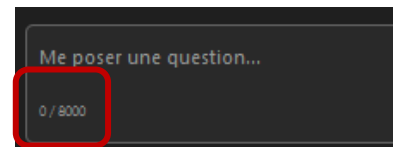
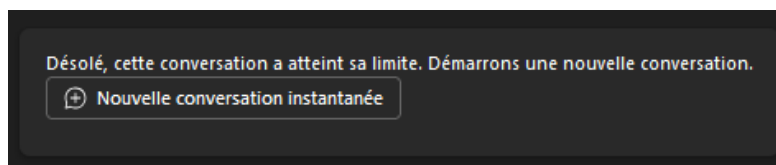
- Étudiant-e-s
 - Reformulation de texte, synthèse, traduction, génération d'idée, génération d'image, recherche bibliographique, comparaison de contenu, définition de terme, création de liste de terme, création d'équation de recherche, etc.
- Enseignant-e-s
 - Génération d'idée, structuration de contenu, synthèse, traduction, recherche bibliographique, génération de supports pédagogiques, reformulation en fonction du public
- Chercheur-euse-s
 - Recherche bibliographique, revue de la littérature, synthèse de documents, structuration de contenu, révision de contenu, extraction de contenu, comparaison de contenu.

Il est possible de retrouver des exemples pratiques pour certaine proposition mentionnée ci-dessus, dans le chapitre « Applications pratiques ».

Limites de Copilot



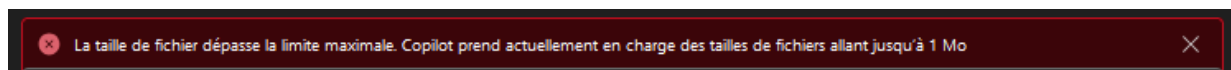
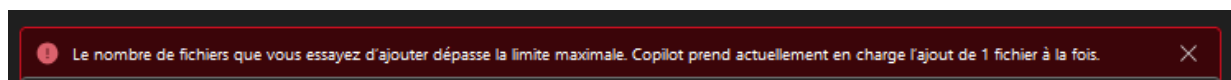
Génération de texte : limité à 30 questions par conversation.



Prompt : limité à 8000 caractères (espaces compris)

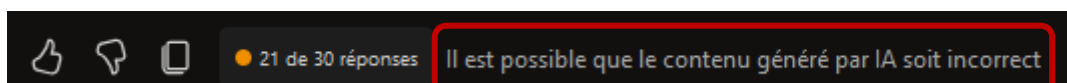
Certaines langues ne sont pas comprises, voir « Généralités »

Import de PDF : un seul à la fois par prompt et jusqu'à 1 Mo maximum de taille de fichier



Export et partage : Le seul moyen est de passer par l'application « Pages » de Microsoft, voir le chapitre « Editer/Partager les réponses » ou de copier la réponse dans le presse-papier.

Marge d'erreur : Comme mentionné par l'outil, il est possible que le contenu généré soit incorrect.



Connexion

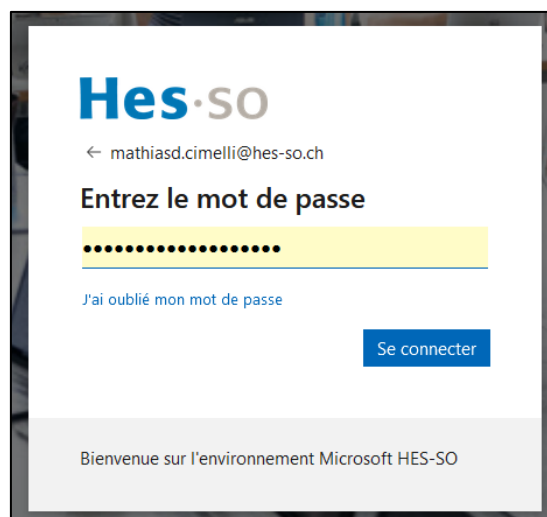
Connexion avec un compte institutionnel HES-SO

La connexion à l'outil se fait sur le [site de l'application Copilot](#) ou directement depuis la plateforme [Microsoft Cloud 365](#), avec l'identifiant institutionnel de la HES-SO.



1. Aller sur « Travail », puis compléter avec les informations du compte SWITCH AAI

Identifiant : prenom.nom@hes-so.ch

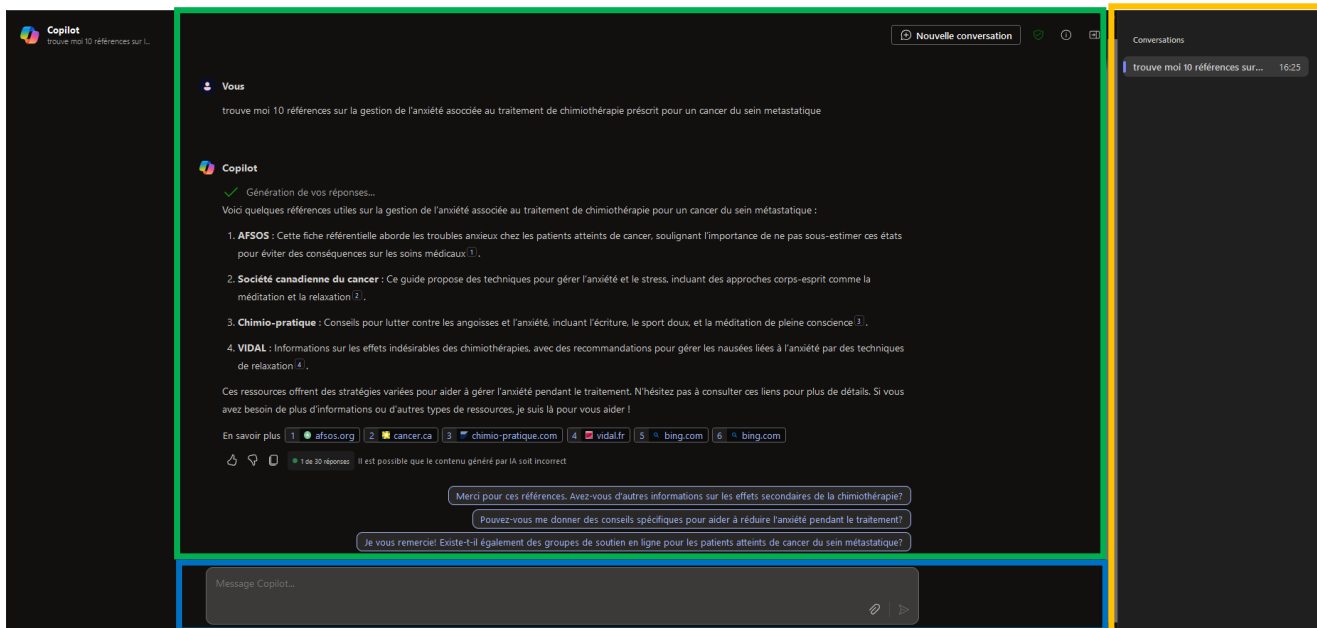


Il est possible que pour la première connexion, l'application demande une double authentification. Dans ce cas, il suffit de suivre les instructions demandées (sms, e-mail, appli de génération de code, etc.).

Interface

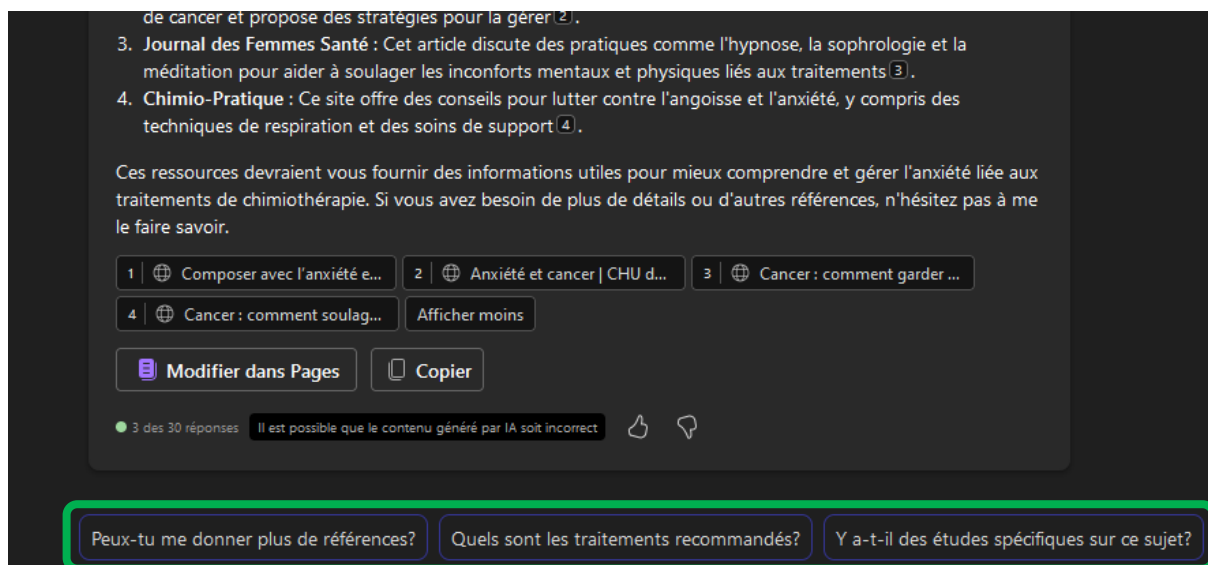
L'interface de Copilot se présente comme la majorité des IAG, en deux à trois blocs distincts. On retrouve bien évidemment une **barre de prompt**, qui permet à l'utilisatrice de poser sa demande. Un **affichage du contenu généré**, qui vous fournit les références liées au résultat, ainsi que des propositions de questions suivantes. Dans le troisième bloc, il conserve l'entièreté des conversations échangées via un **historique**.

Présentation

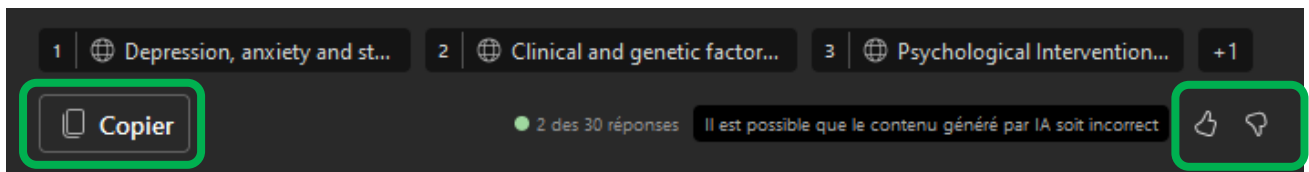


Résultat : affiche le résultat du prompt, les références d'où provient l'information et fournit également des propositions de suite de conversation.

A la fin de la génération du résultat, l'outil propose souvent des prompts, pour aller plus loin.

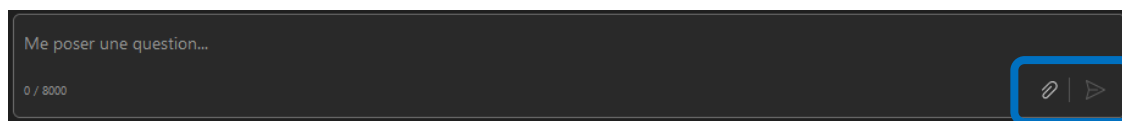


Il est possible de copier le résultat automatiquement et de l'approuver/désapprouver.



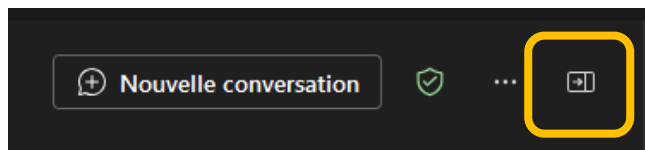
Il est également possible d'éditer/partager la réponse proposée avec l'option « Modifier dans Pages ». Voir chapitre « [Editer/Partager les réponses](#) ».

Barre de prompt : permet d'entrer le texte (prompt) qui va générer les résultats. Il est possible d'y ajouter une pièce jointe. (pdf, docx, txt, jpeg, png, gif, xlsx, csv, pptx, zip, rar)



Historique de la conversation : vous pouvez y retrouver les anciennes conversations.

Il est également possible de fermer et ouvrir l'historique des conversations avec le bouton « Panneau » (haut-droite)

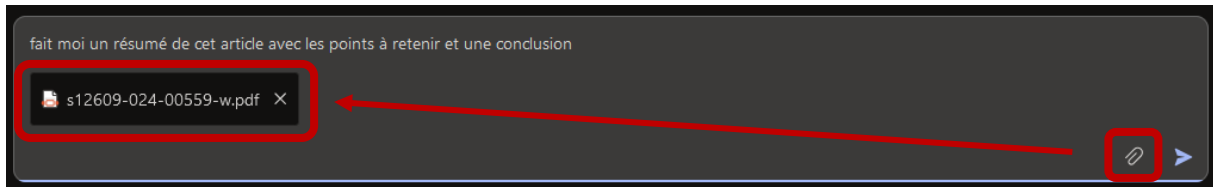


Fonctionnement

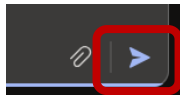
L'utilisation de Copilot est très intuitive. Il suffit de lui poser une question ou de lui faire une demande, puis il génère une proposition de réponse.

Interroger Copilot

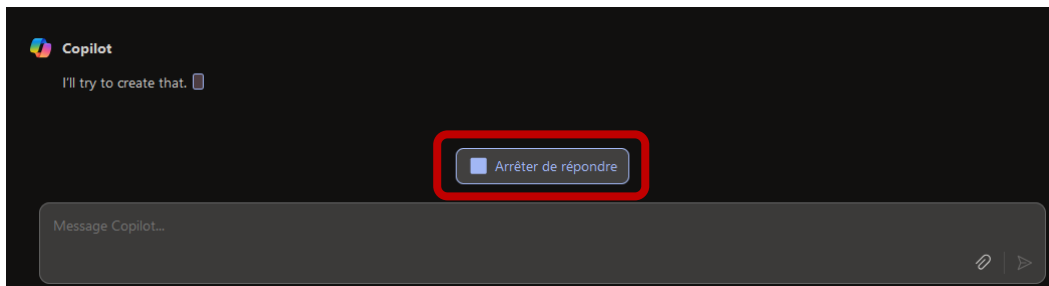
Vous pouvez lui poser une question et même y ajouter une pièce jointe, avec l'icône « trombone ». (Formats admis : pdf, docx, txt, jpeg, png, gif, xlsx, csv, pptx, zip, rar)



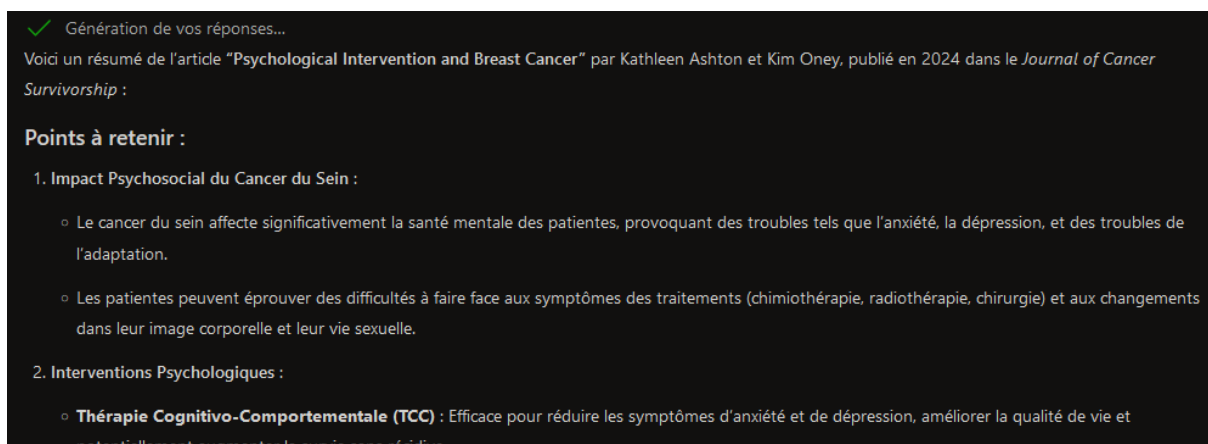
Appuyez sur « Envoyer »



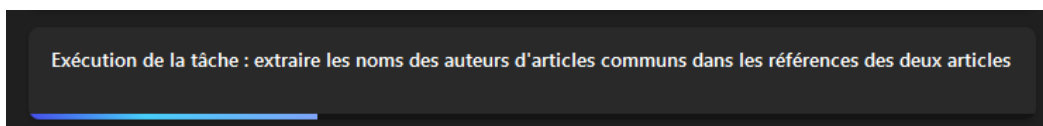
Lorsqu'il génère du contenu, il est possible à tout moment de lui dire d'arrêter.



Puis, il fournit une réponse sous la forme demandée (si spécifiée).



Lorsqu'une demande est liée à l'extraction ou l'analyse de contenu, Copilot affiche les étapes par lesquelles il procède.



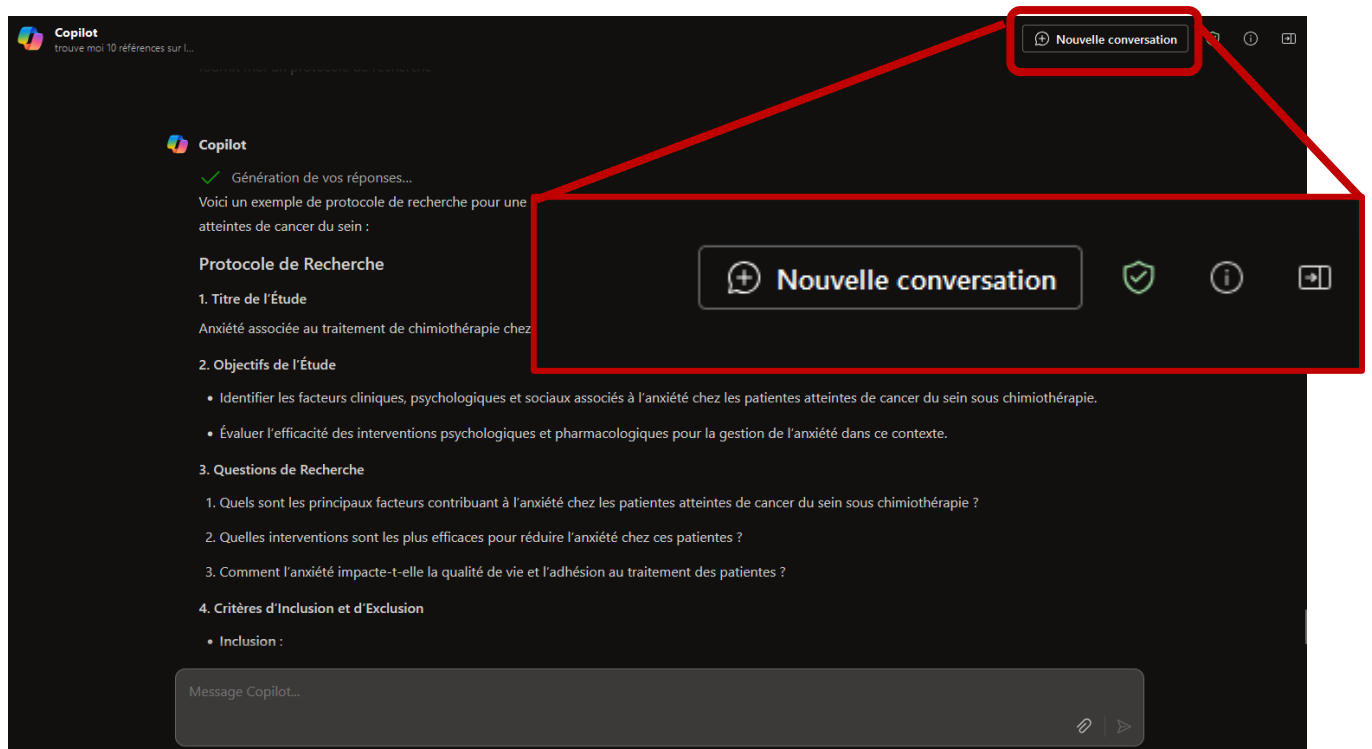
Créer une nouvelle conversation

Sur Copilot, une conversation correspond à un groupe de questions liés à une thématique. Il est possible d'utiliser une conversation sur plusieurs sujets distincts, mais le but est justement de garder un seul et même thème.

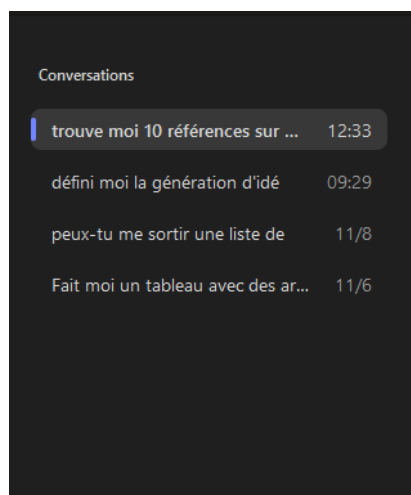
L'avantage de continuer sur une même conversation est que l'IAG pourra répondre contextuellement à vos questions, avec l'aide des prompts précédents.

Pour rappel, une conversation est **limitée à 30 questions**. Chaque question posée et chaque réponse donnée reste en mémoire dans la conversation.

Dans le bloc de résultat, vous pouvez à tout moment créer une nouvelle conversation.

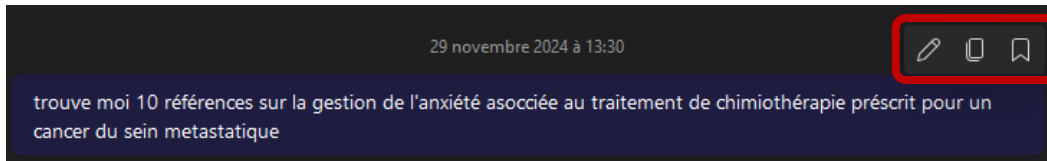


L'ancienne conversation sera alors récupérable depuis l'« Historique des conversations », dans le bloc de droite.



Editer/Copier/Enregistrer des requêtes

Copilot permet également d'enregistrer des requêtes. Pour ce faire, il suffit de survoler la requête effectuée. Un menu de trois boutons s'ouvrira en haut à droite de celle-ci.



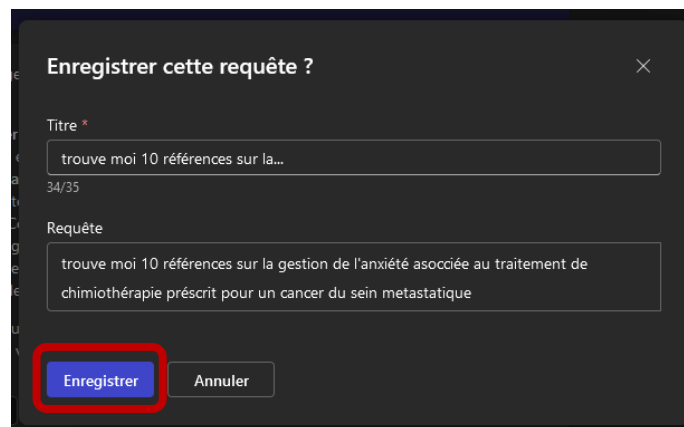
Le premier bouton, « Editer », permet de copier directement la requête dans la barre de prompt pour l'éditer.



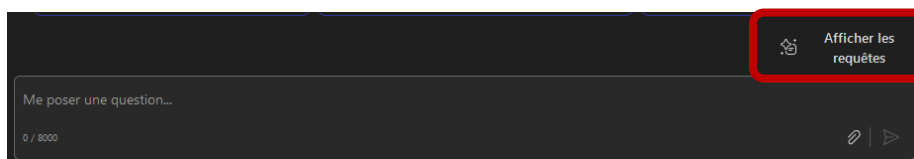
Le second bouton, « Copier », permet de copier la requête dans le presse-papier. Il suffit alors de faire un Ctrl + V, pour coller son contenu.



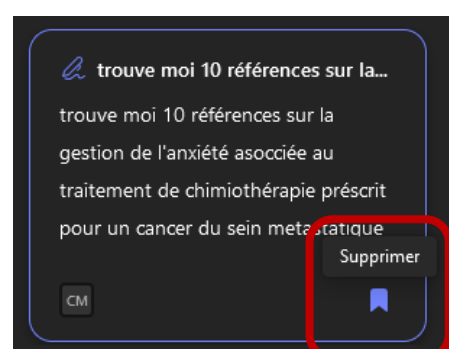
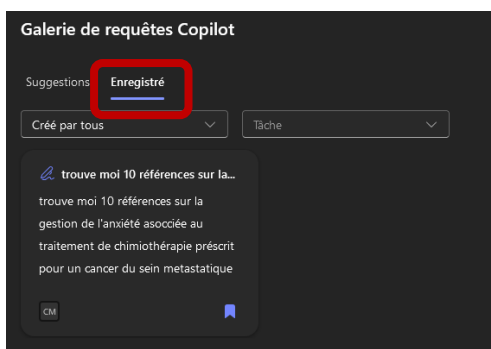
Le troisième bouton, « Enregistrer la requête », permet de sauvegarder une requête qui semble intéressante. Lorsque l'on clique sur l'icône, une boîte de dialogue apparaît avec le titre de la conversation et la requête.



Lorsque votre requête est enregistrée, il vous suffit ensuite d'« Afficher les requêtes »



Puis, d'aller dans sous l'onglet « Enregistré », dans la galerie des requêtes.



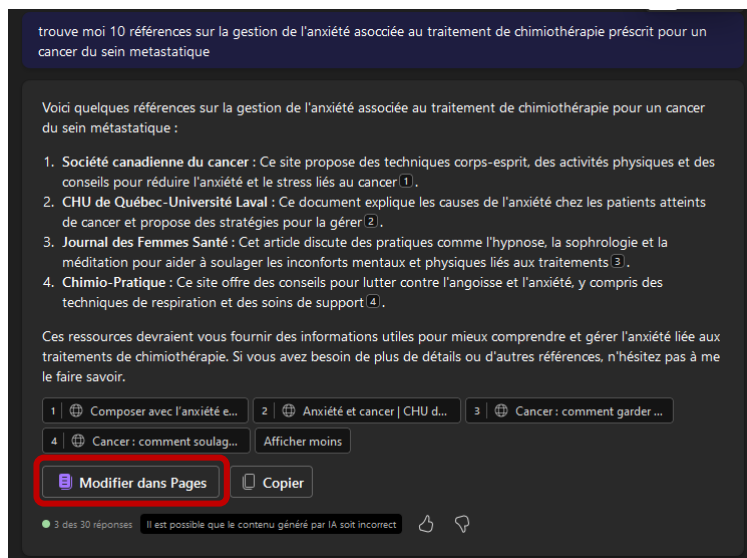
Pour supprimer une requête enregistrée, décochez simplement le bouton de marquage.

Editer/Partager les réponses

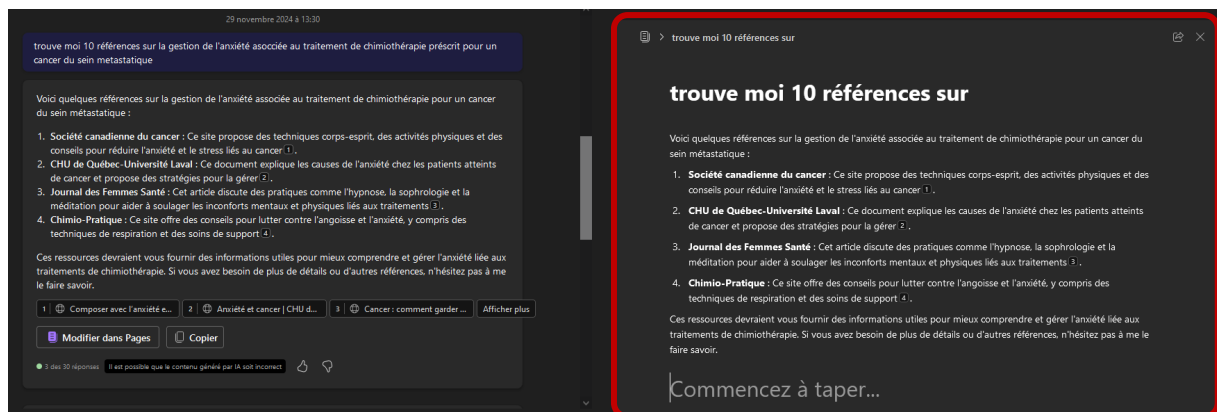
Copilot dispose d'un éditeur de texte intégré, qui va permettre d'éditer les réponses, d'ajouter du contenu, de rassembler le contenu d'une conversation et de partager ce contenu. Cette fonctionnalité est utile si vous voulez éditer une ou plusieurs réponses sans passer par un éditeur de texte externe. Elle vous permettra également de compiler les résultats intéressants récoltés sur une même conversation.

Editer la réponse

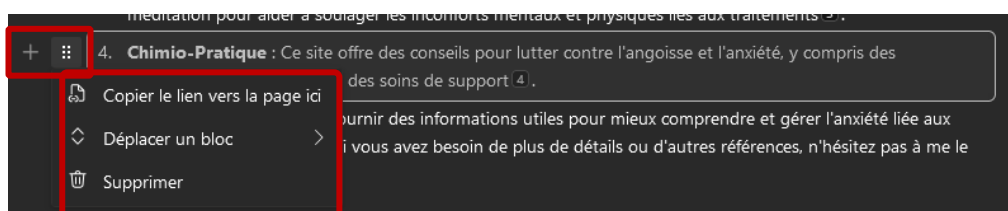
1. Cliquez sur « Modifier dans Pages », l'outil de Microsoft.



Un éditeur de texte s'ouvre contenant la requête posée, la réponse proposée et les références.



Il est possible d'ajouter (bouton +), de déplacer ou de supprimer (bouton ...) du contenu avec les deux boutons en début de chaque ligne.

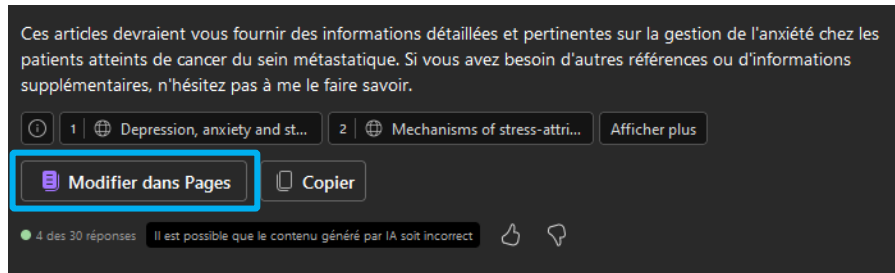


Après avoir édité votre contenu, il est possible d'ajouter d'autres informations provenant de la même conversation.

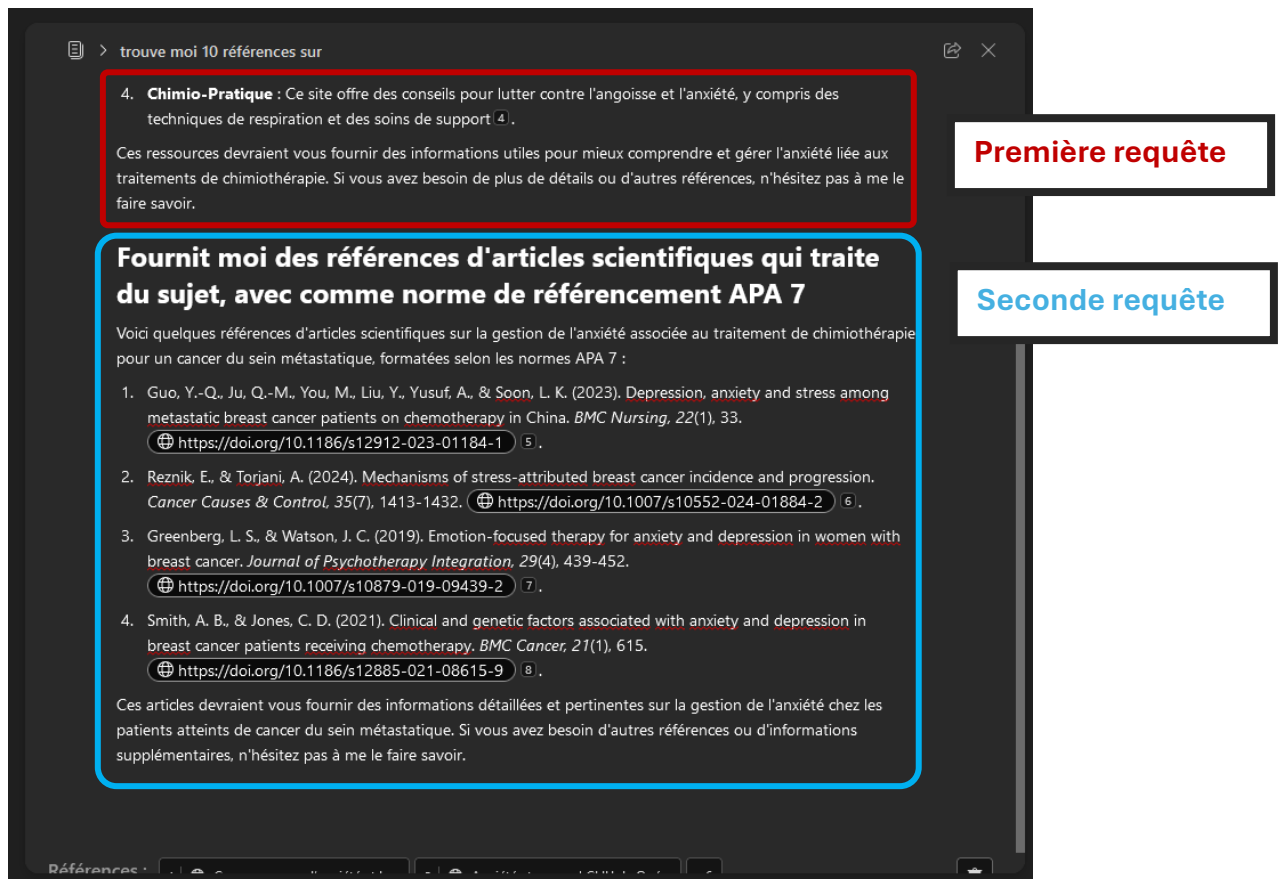
Compiler plusieurs réponses

Cette fonctionnalité permet de compiler plusieurs réponses ensemble.

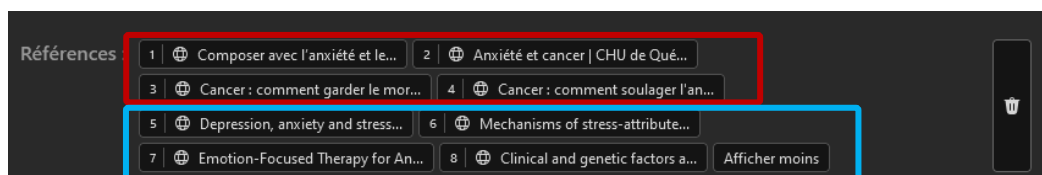
1. Modifiez un autre résultat présent dans conversation



Il ajoutera directement le contenu à la suite de ce qui avait été édité précédemment.



L'outil combine également les références, si elles existent, des différentes demandes et les ajoutent à la fin du texte.



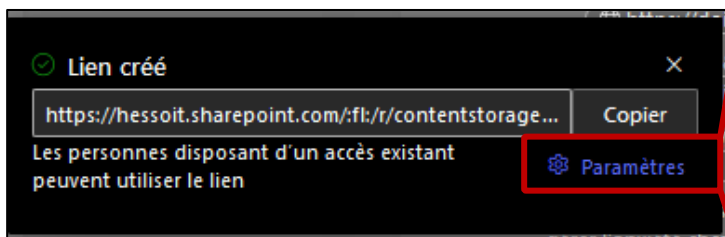
Partager le résultat

1. Lorsque l'édition dans Pages est terminée, il est possible de partager son contenu, en créant un lien public vers la page éditée :

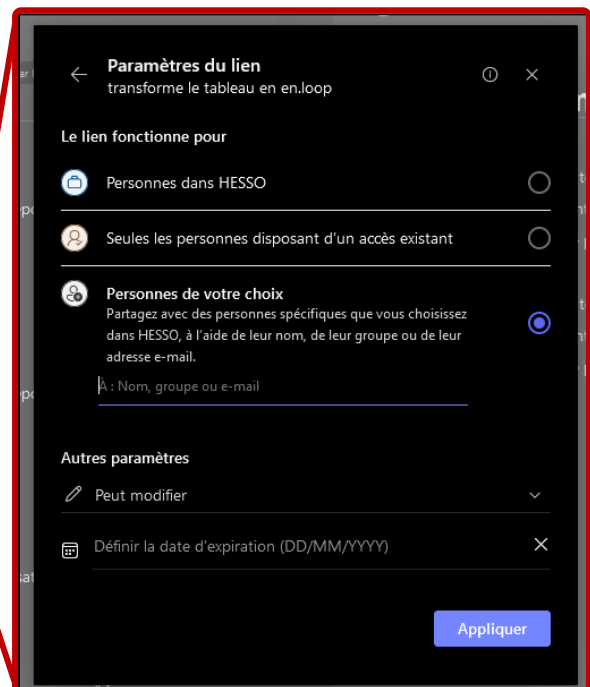


Les deux solutions, « Lien vers la page » et « Copier un composant », retournent le même résultat, un lien à partager.

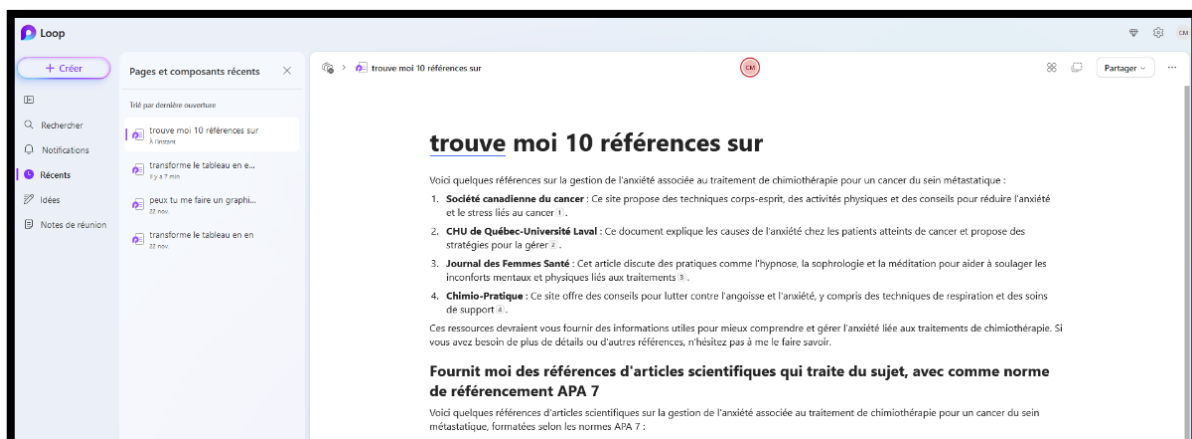
2. Avant de partager le lien, vérifiez dans les paramètres, les modalités d'accès
3. Il vous suffit ensuite de partager le lien généré



Il n'est pas possible de partager a des personnes hors de la communauté HES-SO.



4. La personne qui clique sur le lien sera redirigée vers *Loop*, l'outil Microsoft qui gère l'éditeur de texte *Pages*



Applications pratiques

Ces applications sont des exemples parmi d'autres, qui peuvent ne pas être reproductibles. Les résultats peuvent aussi varier significativement en fonction du prompt.

Travailler un texte

Développer une idée

Le but de l'IA pour développer une idée est d'explorer et d'élaborer des concepts de manière approfondie et structurée. Cela aide à identifier les aspects clés, à générer des perspectives nouvelles et à affiner les propositions initiales¹.

Prompt : Écris-moi un texte sur « la gestion de l'anxiété associée au traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique », en 1 paragraphe de 6 lignes

La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique peut être un défi majeur. Il est essentiel de maintenir une communication ouverte avec l'équipe médicale pour exprimer ses préoccupations et obtenir du soutien. Des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress. Participer à des groupes de soutien permet de partager ses expériences et de se sentir moins isolé. Enfin, il est important de prendre soin de soi en adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique adaptée.

Il est également possible de lui demande de développer en profondeur des aspects du texte qui peuvent valoir la peine d'être clarifié ou affiné.

Prompt : Écris-moi un paragraphe pour développer chaque ligne de ce texte : [*insérer votre texte*].

Voici le texte reformulé avec un paragraphe pour chaque ligne :

La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique peut être un défi majeur. Les patients peuvent ressentir une grande peur et une incertitude face à l'avenir, ce qui peut rendre le traitement encore plus difficile à supporter. Il est donc crucial de trouver des moyens efficaces pour gérer cette anxiété afin de mieux vivre cette période éprouvante.

Il est essentiel de maintenir une communication ouverte avec l'équipe médicale pour exprimer ses préoccupations et obtenir du soutien. Parler de ses peurs et de ses doutes avec les médecins et les infirmières permet non seulement de se sentir écouté, mais aussi de recevoir des conseils et des informations qui peuvent apaiser les inquiétudes. Une bonne communication aide également à ajuster le traitement en fonction des besoins et des ressentis du patient.

Des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress. Ces pratiques permettent de calmer l'esprit et de détendre le corps, ce qui peut être particulièrement bénéfique pendant les périodes de traitement intense. La méditation et la respiration profonde aident à se concentrer sur le moment présent et à évacuer les pensées négatives, tandis que le yoga combine des mouvements doux avec des techniques de respiration pour favoriser un état de bien-être général.

Participer à des groupes de soutien permet de partager ses expériences et de se sentir moins isolé. Rencontrer d'autres personnes qui traversent des situations similaires peut offrir un grand réconfort et un sentiment de communauté. Les groupes de soutien sont des espaces où l'on peut échanger des conseils, des encouragements et des histoires personnelles, ce qui peut renforcer le moral et donner de l'espoir.

Enfin, il est important de prendre soin de soi en adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique adaptée. Une bonne nutrition aide à maintenir les forces et à soutenir le corps pendant le traitement, tandis que l'exercice physique, même léger, peut améliorer l'humeur et réduire la fatigue. Prendre soin de son corps et de son esprit est essentiel pour traverser cette période difficile avec le plus de sérénité possible.

¹ Texte reformulé par Microsoft 365 Copilot, le 17 janvier 2025.

Il peut également s'agir de fournir des propositions d'idées sur une thématique particulière, par exemple :

Prompt : Aide-moi à formuler ma question de recherche sur le thème : *[insérer votre texte]*. Développe deux problématiques sur le sujet, chacune sur un paragraphe

Pour formuler une question de recherche sur le thème de la gestion de l'anxiété associée au traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique, il est important de cibler un aspect spécifique et mesurable. Voici deux problématiques développées :

Problématique 1

Comment les interventions psychologiques influencent-elles la gestion de l'anxiété et la qualité de vie des patientes atteintes d'un cancer du sein métastatique sous chimiothérapie ? Cette problématique permet d'explorer l'impact des différentes interventions psychologiques, telles que la thérapie cognitive-comportementale, la thérapie de soutien et les groupes de parole, sur la réduction de l'anxiété et l'amélioration de la qualité de vie des patientes. Elle vise à identifier quelles interventions sont les plus efficaces et comment elles peuvent être intégrées dans les protocoles de soins pour offrir un soutien optimal aux patientes.

Problématique 2

Quelles sont les stratégies de relaxation les plus efficaces pour réduire l'anxiété chez les patientes sous chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique, et comment ces stratégies affectent-elles leur bien-être émotionnel et physique ? Cette problématique se concentre sur l'évaluation des techniques de relaxation, telles que la méditation, la respiration profonde, le yoga et la musicothérapie, et leur efficacité dans la gestion de l'anxiété. Elle examine également l'impact de ces techniques sur le bien-être global des patientes, en tenant compte des aspects émotionnels et physiques, et propose des recommandations pour leur mise en œuvre dans les soins cliniques.

Reformuler un texte

La reformulation de texte permet de clarifier et d'améliorer la lisibilité des contenus tout en conservant leur sens original. Cela aide à adapter le ton et le style du texte pour différents publics ou contextes, rendant les informations plus accessibles et compréhensibles².

Prompt : Reformule ce texte : *[insérer votre texte]*, de manière qu'il soit vulgarisé pour des enfants de 10 à 12 ans

Voici une version simplifiée du texte pour des enfants de 10 à 12 ans :

« Quand on doit suivre un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein qui s'est propagé, on peut se sentir très anxieux. C'est important de parler avec les médecins et les infirmières pour dire ce qui nous inquiète et obtenir de l'aide. Des activités comme la méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à se détendre. Rejoindre des groupes de soutien permet de rencontrer d'autres personnes qui vivent la même chose et de se sentir moins seul. Enfin, il est essentiel de bien manger et de faire un peu d'exercice pour rester en forme. »

² Texte reformulé par Microsoft 365 Copilot, le 17 janvier 2025.

Synthétiser un texte

La synthèse de texte à l'aide d'une IA permet de condenser de grandes quantités d'informations en résumés clairs et concis. Cela facilite la compréhension rapide des contenus et aide à extraire les points essentiels sans perdre de temps³.

Prompt : Synthétise ce texte : *[insérer votre texte]*, en un paragraphe de 5 lignes

La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique est un défi majeur. Il est crucial de communiquer ouvertement avec l'équipe médicale pour exprimer ses préoccupations et obtenir du soutien. Des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress. Participer à des groupes de soutien permet de partager ses expériences et de se sentir moins isolé. Enfin, adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique adaptée est essentiel pour prendre soin de soi.

Il est également possible de lui fournir une pièce jointe à synthétiser. Copilot va sortir les principaux aspects du texte, pour les condenser en quelques paragraphes.

Prompt : [s12609-024-00559-w 1.pdf](#) Peux me faire un résumé de cet article en français

L'article intitulé "Psychological Intervention and Breast Cancer" de Kathleen Ashton et Kim Oney, publié en 2024, examine les impacts psychologiques du cancer du sein et les interventions psychologiques basées sur des preuves pour les patientes atteintes de cancer du sein. Voici un résumé des points clés :

1. Impact psychologique du cancer du sein : Le cancer du sein affecte la santé mentale des patientes de diverses manières, provoquant du stress, des peurs liées à la mortalité, des difficultés à gérer les symptômes des traitements et des changements dans l'image corporelle et la vie sexuelle. Les troubles courants incluent les troubles de l'adaptation, la dépression, l'anxiété et l'insomnie.
2. Interventions psychologiques : Les traitements psychologiques efficaces incluent la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), les interventions basées sur la pleine conscience (comme la réduction du stress basée sur la pleine conscience et la thérapie d'acceptation et d'engagement), et la psychothérapie centrée sur le sens. Ces interventions peuvent être administrées en individuel ou en groupe, et de plus en plus via la télésanté.
3. Efficacité des interventions : Les interventions psychologiques ont montré qu'elles réduisent le stress et améliorent la qualité de vie des patientes atteintes de cancer du sein. Elles peuvent également augmenter la durée de survie sans maladie et réduire les taux de récurrence et de mortalité. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre l'impact de ces interventions sur les résultats du cancer du sein, en particulier chez les populations diverses et via les interventions de télésanté.
4. Considérations pour les populations diverses : Les disparités dans les soins de santé peuvent exacerber le stress et l'impact mental du cancer du sein chez les femmes de couleur. Il est important d'adapter les interventions psychologiques pour qu'elles soient culturellement appropriées et efficaces pour ces populations.
5. Recherches futures : Des recherches futures sont nécessaires pour clarifier l'impact des modalités de traitement sur les résultats des patientes atteintes de cancer du sein, y compris l'efficacité des options de traitement virtuel et les différences entre les traitements individuels et de groupe.

Ce résumé couvre les principaux aspects de l'article, mettant en lumière l'importance des interventions psychologiques dans la gestion du cancer du sein et les domaines nécessitant des recherches supplémentaires. Si vous avez besoin de plus de détails ou d'une autre aide, n'hésitez pas à me le faire savoir !

³ Texte reformulé par Microsoft 365 Copilot, le 17 janvier 2025.

Traduire un texte

La traduction d'un texte à l'aide d'une IA permet de convertir rapidement et précisément des contenus d'une langue à une autre⁴. *Attention, il est seulement possible de lui fournir des extraits de texte.*

Prompt : peux-tu traduire ce texte : [insérer votre texte], en anglais

Bien sûr ! Voici la traduction en anglais :

Managing anxiety during chemotherapy treatment for metastatic breast cancer is a major challenge. It is crucial to communicate openly with the medical team to express concerns and receive support. Relaxation techniques such as meditation, deep breathing, and yoga can help reduce stress. Joining support groups allows sharing experiences and feeling less isolated. Finally, adopting a balanced diet and engaging in appropriate physical activity is essential for self-care.

Corriger un texte

Prompt : Corrige ce texte : « La gestion de l'**anxieté** pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique peut être un défi majeur. Il est essentiel de maintenir une communication ouverte avec l'équipe médicale pour exprimer ses préoccupations et obtenir du soutien. Des techniques de relaxation comme la méditation **n** la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress. Participer à des groupes de soutien permet de partager ses expériences et de se sentir moins isolé. Enfin **il** est important prendre soin de soi en adoptant **une alimentation équilibré** et en pratiquant **un** activité physique adaptée. »

Note : les mentions **en rouge** sont des erreurs insérées volontairement.

Voici le texte corrigé :

« La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique peut être un défi majeur. Il est essentiel de maintenir une communication ouverte avec l'équipe médicale pour exprimer ses préoccupations et obtenir du soutien. Des techniques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et le yoga peuvent aider à réduire le stress. Participer à des groupes de soutien permet de partager ses expériences et de se sentir moins isolé. Enfin, il est important de prendre soin de soi en adoptant une alimentation équilibrée et en pratiquant une activité physique adaptée. »

N'hésitez pas si vous avez besoin d'autres corrections ou d'aide supplémentaire !

⁴ Texte reformulé par Microsoft 365 Copilot, le 17 janvier 2025.

Mettre en forme vos idées

Il est recommandé de mentionner la forme que prendra le résultat lors de la création d'un prompt. Ce formatage peut aider à mieux visualiser et comprendre les informations.

Faire un listage

Prompt : peux-tu identifier les concepts clés de la thématique et les disposer en une liste de 10 mots-clés

Voici une liste de 10 mots-clés représentant les concepts clés de la thématique "La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique" :

1. Anxiété
2. Chimiothérapie
3. Cancer du sein métastatique
4. Gestion du stress
5. Techniques de relaxation
6. Méditation
7. Soutien psychologique
8. Groupes de soutien
9. Alimentation équilibrée
10. Activité physique adaptée

Ces mots-clés couvrent les principaux aspects de la gestion de l'anxiété dans ce contexte spécifique. Si vous avez besoin d'autres informations ou d'ajustements, n'hésitez pas à me le faire savoir !

Faire un tableau

Prompt : Fait moi un tableau avec un première colonne comprenant cette liste et une seconde avec la traduction en anglais de ces mots. Ajoute aussi une troisième colonne avec, pour chaque mot, quelques synonymes en anglais.

Voici le tableau avec les mots-clés, leur traduction en anglais et quelques synonymes en anglais :

Français	Anglais	Synonymes en anglais
Anxiété	Anxiety	Worry, stress, apprehension
Chimiothérapie	Chemotherapy	Chemo, chemical treatment, cancer treatment
Cancer du sein métastatique	Metastatic breast cancer	Advanced breast cancer, disseminated breast cancer
Gestion du stress	Stress management	Stress reduction, stress control, stress relief
Techniques de relaxation	Relaxation techniques	Relaxation methods, relaxation practices, relaxation exercises
Méditation	Meditation	Mindfulness meditation, guided meditation, contemplative practice
Soutien psychologique	Psychological support	Emotional support, mental health support, counseling
Groupes de soutien	Support groups	Peer support groups, self-help groups, discussion groups
Alimentation équilibrée	Balanced diet	Healthy diet, nutritious diet, well-balanced diet
Activité physique adaptée	Appropriate physical activity	Suitable exercise, tailored physical activity, customized physical activity

Faire une structure hiérarchique

Prompt : Peux-tu me présenter la structure adéquate pour un travail de Bachelor sur le thème de l'anxiété des patient-es atteints d'un cancer du sein

Voici une structure possible pour un travail de bachelor sur le thème de l'anxiété des patients atteints d'un cancer du sein :

1. Introduction

- Contexte et Justification : Présentation du cancer du sein et de son impact psychosocial.
- Problématique : Définition de l'anxiété chez les patients atteints de cancer du sein.
- Objectifs de l'Étude : Ce que l'étude vise à accomplir.
- Questions de Recherche : Questions spécifiques auxquelles l'étude tentera de répondre.
- Hypothèses : Hypothèses de travail basées sur la littérature existante.

2. Revue de Littérature

- Définition et Prévalence de l'Anxiété : Explication de l'anxiété et de sa prévalence chez les patients atteints de cancer du sein.
- Facteurs Contribuant à l'Anxiété : Facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.
- Conséquences de l'Anxiété : Impact sur la qualité de vie, l'adhésion au traitement, etc.
- Interventions Psychologiques : Thérapies et interventions pour gérer l'anxiété (TCC, MBI, MCP, etc.).

3. Méthodologie

- Design de l'Étude : Type de recherche (quantitative, qualitative, mixte).
- Population et Échantillon : Description des participants (critères d'inclusion/exclusion).
- Instruments de Mesure : Outils et questionnaires utilisés pour mesurer l'anxiété.
- Procédure : Étapes de la collecte de données.
- Analyse des Données : Méthodes statistiques ou qualitatives utilisées pour analyser les données.

4. Résultats

- Présentation des Données : Résultats des analyses statistiques ou qualitatives.
- Interprétation des Résultats : Ce que les résultats signifient par rapport aux hypothèses et questions de recherche.

5. Discussion

- Résumé des Principaux Résultats : Synthèse des résultats principaux.
- Comparaison avec la Littérature : Comment les résultats se comparent avec les études précédentes.
- Implications Pratiques : Comment les résultats peuvent être appliqués dans la pratique clinique.
- Limites de l'Étude : Faiblesses et limites méthodologiques.
- Suggestions pour les Recherches Futures : Directions pour les futures études.

6. Conclusion

- Résumé des Points Clés : Récapitulation des principaux points de l'étude.
- Importance de l'Étude : Importance des résultats pour la pratique clinique et la recherche.

7. Références

- Liste des Références : Toutes les sources citées dans le travail, formatées selon les normes APA 7.

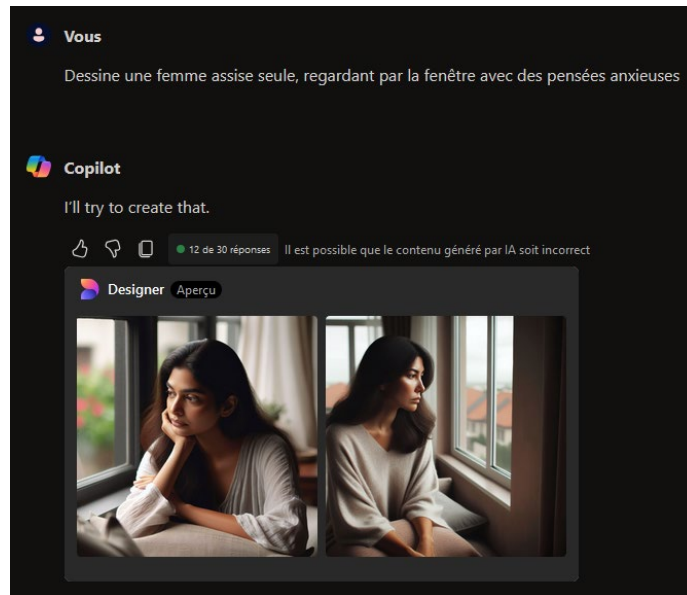
8. Annexes

- Documents Supplémentaires : Questionnaires, grilles d'entretien, etc.

Générer des images

La génération d'images par une IAG consiste à créer des images nouvelles et originales à partir de modèles entraînés sur de vastes ensembles de données visuelles. L'IA peut produire des images réalistes ou artistiques en combinant et en transformant des éléments appris.

Prompt : « Dessine une femme assise seule, regardant par la fenêtre avec des pensées anxieuses »



Lors de la génération d'une image, il est nécessaire de décrire un minimum le contenu de l'image. Une pensée trop abstraite ne donnera pas de bon résultat, voir même ne sera pas générée. Dans le cas suivant nous lui demandons :

Prompt : « peux-tu me fournir une image pour sensibiliser à l'anxiété chez les patients atteints d'un cancer du sein »

