

Créer son GPT : Le Guide Complet pour les Nuls (même les plus pressés)

créé par Sabrina Mokhtar et Manus

Tu veux créer ton GPT en 7 étapes ?

[Créer ton armée de GPT avec Sabrina](#)

Introduction : La Prise de Conscience - Pourquoi créer un GPT ? (La Vraie Valeur)

Vous entendez le mot "IA" partout, mais il résonne comme un concept lointain, complexe, réservé aux experts. Et si la plus grande révolution de l'IA n'était pas la technologie elle-même, mais ce qu'elle vous permet de devenir ?

Ce guide n'est pas un simple mode d'emploi. C'est une invitation à une prise de conscience : l'IA personnalisée est un levier pour augmenter votre propre potentiel. Avant de plonger, démystifions quelques termes. Un GPT (Generative Pre-trained Transformer) est une "IA qui parle". Un modèle (comme GPT-4o) est son "moteur". Les instructions sont le mode d'emploi que vous lui donnez. Simple, non ?

Le but n'est pas de créer un "robot qui parle", mais de bâtir un double de soi-même – un assistant qui détient vos connaissances, comprend vos objectifs et se charge des tâches qui drainent votre temps et votre énergie.

La promesse est la suivante : apprendre à déléguer intelligemment pour vous consacrer à ce que vous seul pouvez faire : créer, innover, et tisser des liens. C'est cette libération qui est la véritable valeur.

Partie 1 : Un GPT Personnalisé, c'est quoi ce truc ?

Imaginez un couteau suisse ultra-performant. C'est ChatGPT. Il sait un peu tout faire. Maintenant, imaginez un scalpel de chirurgien, conçu pour une seule opération, mais avec une précision absolue. C'est votre GPT personnalisé. C'est une version de ChatGPT que vous sculpez sur mesure pour qu'il devienne un expert de classe mondiale dans votre domaine.

À quoi ça sert, concrètement ? Les "Wins" (les bénéfices réels)

Win n°1 : Le Cadeau du Temps. Il automatise les tâches répétitives : résumer des rapports, répondre aux questions fréquentes, rédiger des brouillons... Chaque minute qu'il vous fait gagner est une minute que vous pouvez réinvestir ailleurs.

Win n°2 : L'Expertise à la Demande. Il devient votre tuteur personnel, votre consultant marketing, votre partenaire créatif. Il vous donne accès à une expertise pointue, façonnée par vos propres soins, disponible instantanément.

Win n°3 : La Cohérence Parfaite. Il garantit que chaque communication, chaque document, respecte à la lettre le ton, le style et la qualité que vous exigez. Il est le gardien de votre excellence.

Partie 2 : La Fondation - Imaginez votre Assistant Idéal (AVANT de créer)

C'est l'étape la plus cruciale, celle qui distingue un GPT "gadget" d'un GPT "génial". Construire un GPT, c'est comme bâtir une maison : tout repose sur les fondations. Si votre plan est flou, la structure sera bancale.

Prenez une feuille et un stylo. C'est le moment de devenir "l'architecte" de votre futur assistant.

La Checklist de l'Architecte d'IA (Checklist Express)

Le Rôle Précis : Définir son job. Pas juste "un assistant", mais "un coach en prise de parole qui aide les timides à structurer leurs idées et à gagner en confiance".

Les Missions Clés : Lister ses tâches. Exemple : Analyser un brouillon de discours, proposer une structure plus percutante, suggérer des exercices de respiration, reformuler des phrases pour les rendre plus inspirantes.

Les Instructions (son ADN) : Définir son comportement, son style, sa manière de penser, son "idole" (personne inspirante). Exemple : "Tu dois toujours être encourageant et positif. Ton ton est celui d'un mentor bienveillant. Avant de donner un conseil, pose une question pour comprendre le blocage de l'utilisateur. Utilise des métaphores simples."

La Base de Connaissances (sa bibliothèque) : Identifier les documents nécessaires. Exemple : Le PDF d'un livre sur l'art oratoire, des fiches techniques sur la méthode STAR, un document sur les erreurs à éviter.

Ce travail de réflexion est le véritable acte de création. Ne le sautez jamais.

Partie 3 : La Recette - Créer son Premier GPT (La Méthode qui Marche)

Vos plans sont prêts ? La construction peut commencer. C'est la partie la plus facile. (Prérequis : Avoir un abonnement payant à ChatGPT).

Rendez-vous sur chatgpt.com/create et cliquez directement sur l'onglet "Configurer". C'est votre établi.

Partie 4 : Le Tableau de Bord - Peaufiner les Détails (Onglet "Configurer")

C'est ici que le plan de l'architecte prend vie. Chaque champ est une opportunité de le rendre plus intelligent.

Le Guide Champ par Champ (avec les détails techniques)

Nom & Description : Le rôle que vous avez défini. Pour la description, soyez précis et concis, vous avez environ 200 caractères.

Instructions : Le cœur du réacteur. Vous disposez d'un espace conséquent (plusieurs milliers de caractères), utilisez-le ! C'est ici que vous intégrez TOUS les éléments de votre checklist : son rôle, son style de réponse, sa manière de penser, ses références (livres, experts), les méthodes à utiliser (AIDA, SWOT...), la personne inspirante à imiter, et les formats de sortie attendus (tableaux, listes à puces...).

Amorces de conversation : Transformez les missions que vous avez listées en boutons d'action clairs et engageants.

Base de connaissances (Knowledge) : Mentionnez la limite de 20 fichiers. La qualité prime sur la quantité. Privilégiez des PDF bien structurés qui contiennent l'expertise que vous voulez lui transmettre.

Capacités (Capabilities) : Cochez les outils dont il a besoin. Les 3 principaux sont Recherche Web, Génération d'Images, et l'indispensable Interpréteur de Code & Analyse de Données (pour analyser des fichiers, créer des graphiques, etc.).

Partie 5 : L'Épreuve du Feu - Tester et Affiner (La Fenêtre "Aperçu")

Un artisan teste sa création en permanence. Faites de même. La fenêtre "Aperçu" à droite est votre terrain de jeu.

Méthode : Testez-le sans relâche pendant que vous le configurez. Utilisez les amorces, posez-lui des questions complexes.

Attitude : Soyez un critique exigeant. Le ton n'est pas juste ? La réponse est superficielle ? C'est une opportunité d'amélioration.

***Le secret :** Le secret est l'itération. Si le résultat n'est pas parfait, retournez dans vos Instructions pour les rendre encore plus précises. Si ses connaissances sont limitées, ajoutez des bases de connaissance pour l'éduquer davantage. Chaque ajustement le rapproche de la perfection.*

Partie 6 : Le Lancement - Publier votre GPT

Action : Une fois que vous êtes fier du résultat, cliquez sur "Mettre à jour" / "Publier" en haut à droite.

Conseil : Pour commencer, choisissez l'option "Seulement pour moi". Une fois que vous êtes sûr de sa fiabilité, vous pouvez aussi le partager avec un lien ou même le rendre Public pour que tout le monde puisse en profiter.

Partie 7 : Le Point Technique Crucial - Choisir le Bon "Moteur" pour la Bonne Tâche

Votre GPT est comme une voiture de course. Vous avez construit le châssis (la configuration), mais vous pouvez changer le moteur (le modèle d'IA) en fonction du circuit (la tâche à accomplir). Ce choix se fait via le menu déroulant en haut de l'écran de conversation.

Liste des modèles disponibles (Juillet 2025) et leur utilité

GPT-4o : Le moteur polyvalent. Le meilleur choix pour 80% des situations.

o3 : Le "cerveau". Pour les problèmes de logique et de raisonnement complexes.

o4-mini / GPT-4.1-mini : Les "sprinteurs". Pour les tâches rapides qui demandent de la réactivité (correction, reformulation).

GPT-4.5 (Préversion) : Le "créatif". Pour le brainstorming, l'écriture, l'exploration d'idées.

Mode Agent : Le "pilote automatique". Ce n'est pas un moteur, mais un super-outil qui permet à l'IA de planifier et d'exécuter des tâches complexes en autonomie, en utilisant tous les autres outils à sa disposition.

Partie 8 : Les Pièges à Éviter (Les 3 Commandements)

À ne pas faire :

Tu ne seras jamais vague. Un GPT "nul" est toujours le reflet d'une instruction floue ou d'une base de connaissance pauvre. La précision de vos mots et la qualité de vos documents sont les clés de sa puissance.

Tu ne partageras jamais de secrets. Ne mettez AUCUNE information confidentielle (mots de passe, données personnelles, etc.) dans votre GPT. Traitez-le comme une conversation dans un lieu public.

Tu le testeras et l'amélioreras jusqu'à ce qu'il réponde à tes attentes. L'Épreuve du Feu est obligatoire pour un résultat de qualité. Ne publiez jamais un GPT sans l'avoir mis au défi.

Conclusion : Le Mot de la Fin pour le Novice Devenu Architecte

Félicitations. Vous avez fait bien plus que de lire un guide. Vous avez compris que la technologie n'est qu'un miroir de l'intention et de la clarté que vous y projetez.

Vous n'êtes plus un simple consommateur d'IA, mais un créateur, un architecte d'intelligence. L'assistant que vous avez bâti est le premier pas vers une nouvelle façon de travailler et de penser, où vous déléguiez le répétitif pour vous consacrer à l'exceptionnel. La révolution de l'IA personnelle est là, et vous en tenez désormais les rênes.

Annexe : Mini-glossaire pour briller en société

GPT : (Generative Pre-trained Transformer). Dites juste "IA qui parle" et tout le monde comprendra.

Base de connaissances : La bibliothèque de documents (limite de 20 PDF) que vous donnez à votre GPT pour qu'il devienne plus intelligent.

Modèle : Le "moteur" de l'IA (ex: GPT-4o). C'est la technologie sous le capot.

Instructions : Le mode d'emploi (plusieurs milliers de caractères possibles) que vous écrivez pour dire à votre GPT comment se comporter. C'est la partie la plus importante.

Prompt : La question ou la consigne que vous donnez à l'IA.

Prêt à créer votre GPT ?

Rejoignez la formation complète de Sabrina

[Créer ton armée de GPT avec Sabrina](#)

créé par Sabrina Mokhtar et Manus