

# **Boostez vos échanges : 7 réglages indispensables pour maîtriser ChatGPT !**

## **Personnaliser ChatGPT : Un Guide pour les Débutants en Intelligence Artificielle**

### **Introduction**

Depuis son lancement en 2022, **ChatGPT** a subi de nombreuses évolutions. Plus qu'un simple modèle d'intelligence artificielle (IA), il se présente aujourd'hui comme un outil conversationnel puissant. Cet article vise à explorer comment personnaliser ChatGPT pour l'adapter à des usages professionnels, tout en restant accessible aux débutants.

### **Accéder aux Paramètres de Personnalisation**

Pour modifier votre expérience sur ChatGPT, commencez par accéder aux paramètres. Cliquez sur votre nom de compte, situé dans le coin inférieur gauche de l'interface. Vous ferez face à un menu qui vous permettra de naviguer entre différents réglages.

# **1. Apparence et Style**

La personnalisation de l'apparence de ChatGPT peut améliorer votre expérience d'utilisation quotidienne. Vous pouvez choisir entre un mode sombre ou clair, ainsi que définir une couleur d'accent pour mieux distinguer vos entrées des réponses de l'IA. Cela permet d'améliorer la lisibilité et le confort d'utilisation.

# **2. Choix du Modèle d'IA**

Pour les utilisateurs abonnés aux forfaits Plus ou supérieurs, il est possible de sélectionner le modèle d'IA à utiliser. Cette fonctionnalité est accessible dans l'onglet général des paramètres. Vous aurez alors la possibilité de choisir le modèle le plus adapté à vos besoins, en fonction des nouveautés proposées par OpenAI.

# **3. Personnalisation de la Personnalité de l'IA**

ChatGPT vous permet également de définir sa personnalité. En ajustant les paramètres de convivialité, vous pouvez choisir entre une approche amicale ou plus formelle, selon vos préférences. Cette flexibilité peut rendre les interactions plus naturelles et adaptées à votre style de communication.

# **4. Connaître l'Utilisateur**

ChatGPT s'efforce d'apprendre à vous connaître pour enrichir vos interactions. Vous pouvez lui fournir des informations de base comme votre nom et vos intérêts. Cela lui permet d'ajuster ses réponses et d'offrir une expérience plus personnalisée. Toutefois, vous êtes libre de choisir le degré

de personnalisation qui vous convient.

## 5. Maintenir le Contexte des Conversations

Une autre fonctionnalité utile est la mémorisation des conversations passées. Grâce à cette option, ChatGPT peut se souvenir de vos discussions antérieures, ce qui peut enrichir le déroulement des nouvelles conversations. Cela vous permet de reprendre un sujet sans avoir à tout répéter.

## 6. Épingler des Conversations Importantes

Pour faciliter votre navigation, vous pouvez épingler jusqu'à trois conversations importantes en haut de votre historique. Cela est particulièrement utile lorsque vous travaillez sur un projet ou un sujet particulier, vous permettant de retrouver rapidement les informations nécessaires.

## 7. Gérer les Options Publicitaires

Avec l'introduction de publicités dans l'application, il est crucial de savoir comment les gérer. Les utilisateurs des formules gratuites et Go pourront contrôler certains aspects de la personnalisation des publicités. Cela inclut des options pour adapter les publicités à vos centres d'intérêt, tout en protégeant votre vie privée.

# Conclusion

La personnalisation de ChatGPT est un processus qui peut

grandement améliorer votre expérience. En ajustant l'apparence, le modèle, et même la personnalité de l'IA, vous pouvez transformer cet outil en un assistant professionnel efficace. N'oubliez pas de consulter régulièrement les paramètres pour bénéficier des nouvelles fonctionnalités.



Pour en savoir plus sur l'intelligence artificielle et comment l'utiliser efficacement, continuez à explorer et à expérimenter avec **ChatGPT** et d'autres outils d'IA.

Source : [www.zdnet.fr](http://www.zdnet.fr)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

---

# Libre de ChatGPT : Le Mouvement S'Intensifie pour Résilier !

## La Controverse autour de ChatGPT et la Campagne QuitGPT

Un regard sur l'impact des décisions politiques sur les technologies émergentes.

Avec environ 900 millions d'utilisateurs actifs chaque semaine, [ChatGPT](#) s'est imposé comme une référence incontournable dans le domaine de l'intelligence artificielle. Cependant, cet exploit pourrait être terni par une contrecoup inattendu. En effet, un mouvement émerge sur Reddit, s'intitulant "QuitGPT", qui appelle à la résiliation des abonnements à la plateforme.

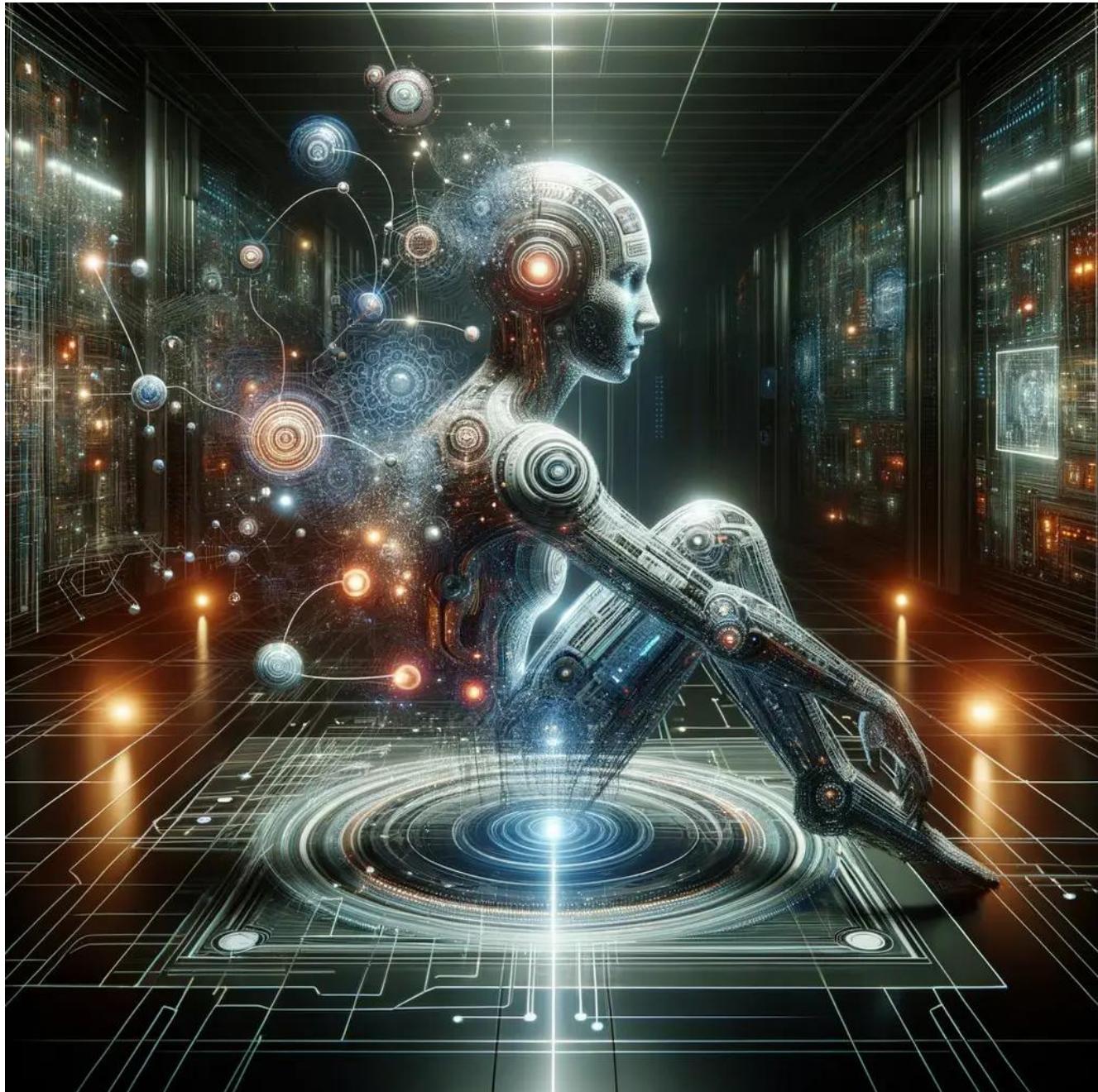
Cette initiative tire sa force d'une préoccupation majeure : les contributions de Greg Brockman, le président d'OpenAI, à des groupes politiques soutenant Donald Trump. Selon [MIT Technology Review](#), Brockman et son épouse auraient fait don de 12,5 millions de dollars chacun à la campagne Maga Inc.,

soulevant des questions éthiques sur le lien entre technologie et politique.

Mais cette campagne ne se limite pas uniquement à des considérations financières. Les promoteurs de "QuitGPT" mettent également en avant des préoccupations quant à l'utilisation de l'intelligence artificielle dans des opérations controversées. L'agence américaine de contrôle de l'immigration, l'ICE, a été fortement critiquée pour son emploi d'outils basés sur GPT-4 pour le recrutement de son personnel.

Bien que "QuitGPT" ne semble pas encore avoir causé de dommages significatifs à OpenAI, le mouvement attire l'attention de plus en plus de personnes. Selon les informations de **MIT Technology Review**, plus de 17 000 utilisateurs ont déjà épousé cette cause, y compris des figures publiques comme l'acteur Mark Ruffalo. Une publication sur les réseaux sociaux liée à ce mouvement a accumulé plus de 36 millions de vues et 1,3 million de likes, signifiant un large soutien populaire.

La stratégie de boycotter ChatGPT pour faire passer un message politique pourrait effectivement avoir un impact. Dana Fisher, une sociologue spécialisée dans les dynamiques sociales, souligne que l'action collective, lorsqu'elle est orientée vers la pression économique, pourrait être décisive. "*Le type de pression qui pourrait fonctionner est celui où un nombre suffisant de personnes utilise leur pouvoir économique pour exprimer leurs croyances politiques,*" affirme-t-elle.



En conclusion, la montée de la campagne “QuitGPT” illustre comment la technologie et la politique peuvent s’entrelacer de manière complexe. Alors que ChatGPT continue de croître en popularité et en influence, il sera intéressant de voir comment cette controverse évolue et comment OpenAI répondra à ces pressions externes.

Source : [www.courrierinternational.com](http://www.courrierinternational.com)

→ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

---

## Créez des Images Étonnantes sur WhatsApp grâce à ChatGPT !

La Révolution de l'Intelligence Artificielle dans les Applications de Messagerie



Alors que l'intelligence artificielle (IA) continue d'évoluer, son empreinte se fait de plus en plus ressentir dans divers secteurs, notamment celui des applications de communication. Parmi les enjeux majeurs de cette transformation numérique, **tchatgpt** émerge comme une solution révolutionnaire, intégrant des fonctionnalités d'IA performantes dans les messageries instantanées les plus prisées.

## Une Nouvelle Dimension de la Communication

Les plateformes de messagerie instantanée occupent une place centrale dans notre quotidien. Elles nous permettent de rester connectés avec nos amis, notre famille et nos collègues. Aujourd'hui, grâce à l'intelligence artificielle, ces applications ne se contentent plus d'envoyer des messages, elles deviennent des assistants intelligents capables de

comprendre et d'interagir avec les utilisateurs de manière naturelle.

## Comment l'IA Transforme nos Échanges

Les avancées technologiques ont permis le développement d'outils comme **tchatgpt**, qui peut analyser le contexte des conversations et suggérer des réponses pertinentes. Cet outil est capable de générer des réponses presque humaines, ce qui améliore l'expérience utilisateur et rend les échanges encore plus fluides.

## Les Avantages de l'Intégration de l'IA dans les Messageries

L'intégration de l'IA dans les applications de messagerie offre de nombreux avantages. Voici quelques-uns des plus importants :

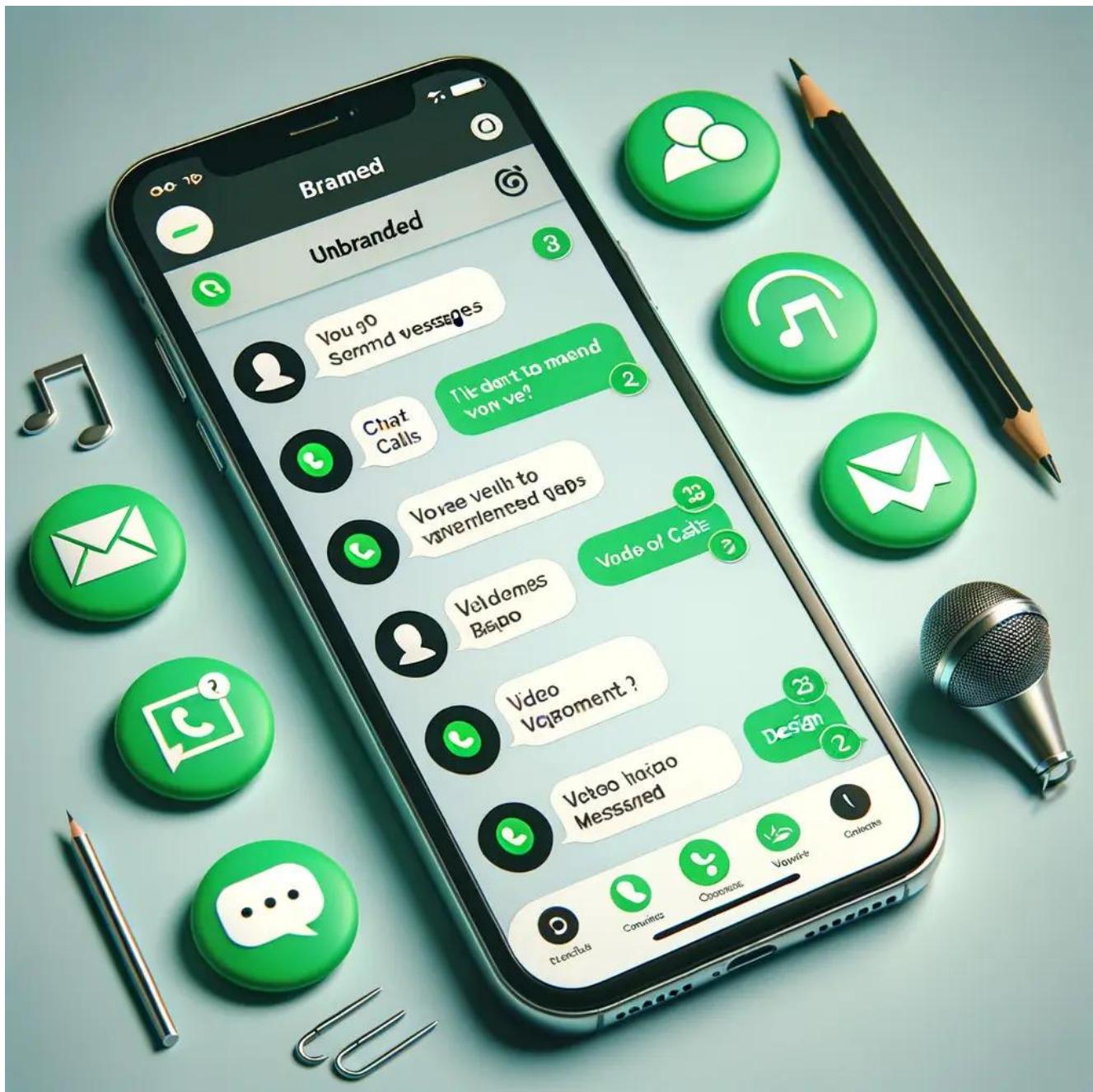
- **Réponses Rapides** : L'IA peut suggérer des réponses instantanément, ce qui fait gagner du temps.
- **Personnalisation** : Les systèmes d'IA apprennent des conversations précédentes pour proposer des réponses adaptées aux utilisateurs.
- **Accessibilité** : Des outils comme **tchatgpt** permettent aux personnes avec des difficultés de communication de mieux s'exprimer.

## Un Avenir Prometteur

Dans un monde en constante évolution, où la communication est essentielle, l'intelligence artificielle joue un rôle prépondérant. Les capacités de **tchatgpt** et d'autres outils d'IA continuent de s'améliorer, et il est probable qu'ils redéfinissent notre manière de communiquer dans les années à venir.

venir.

## Conclusion



Les solutions d'intelligence artificielle, comme **tchatgpt**, transforment la manière dont nous utilisons les applications de messagerie instantanée. En rendant les interactions plus fluides et naturelles, elles ouvrent la voie à une nouvelle ère de communication. Cet impact de l'IA dans nos vies quotidiennes n'est pas à négliger, et il est essentiel de

rester informé pour en tirer le meilleur parti.

Source : [www.caminteresse.fr](http://www.caminteresse.fr)

→□ Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus

---

## Révolution numérique : ChatGPT au service des seniors

### Comment les IA génératives comme ChatGPT transforment la vie des personnes âgées

À l'heure où l'intelligence artificielle (IA) commence à s'intégrer dans notre quotidien, une étude réalisée par la société Carewell a révélé que ces technologies, notamment les IA génératives, changent la vie des seniors. Plus de 1 000 participants âgés de 55 ans et plus ont été interrogés pour comprendre l'impact de ces outils sur leur quotidien. Voici un aperçu des résultats de ce sondage fascinant.

# Un positif saut vers l'autonomie

Les résultats initiaux sont encourageants. Près de 56 % des seniors affirment utiliser l'IA pour simplifier leurs tâches quotidiennes, tandis que 46 % recherchent des informations liées à leur santé grâce à ces nouvelles technologies. Un fait marquant : une personne âgée sur six préfère les conseils prodigués par l'IA plutôt que ceux de leurs médecins, ce qui interpelle sur la confiance que ces technologies peuvent générer.

Pour ajouter une note optimiste, un tiers des sondés a indiqué que leur santé s'est améliorée en suivant les recommandations fournies par ces outils. De plus, 20 % des participants utilisent ces solutions technologiques pour lutter contre la solitude, et une majorité (80 %) des seniors utilisateurs rapportent une santé mentale considérée comme excellente ou bonne.

## Les défis à surmonter

Malgré ces chiffres positifs, il est crucial de reconnaître les préoccupations soulevées par les utilisateurs. En effet, 45 % des participants expriment des doutes concernant la fiabilité de ces modèles de langage. De plus, 29 % d'entre eux s'inquiètent pour leur confidentialité, tandis que 20 % avouent avoir des difficultés à s'adapter aux nouvelles technologies. Enfin, 15 % rencontrent des problèmes dans leur utilisation quotidienne.

*« Ces résultats illustrent le potentiel inestimable de l'IA pour renforcer l'autonomie des seniors, leur permettant de jouir d'une meilleure indépendance », affirme l'équipe du rapport. « À mesure que la technologie progresse, elle pourrait jouer un rôle crucial pour le bien-être des personnes âgées. »*

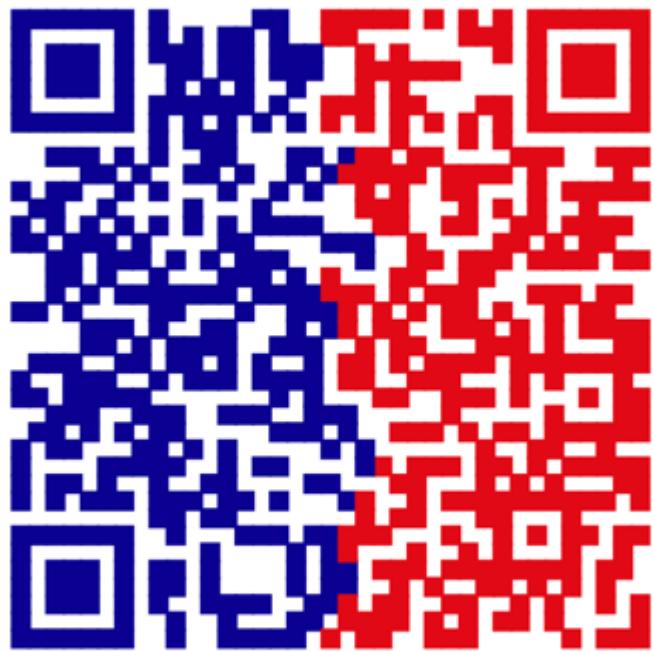
# Réduction du stress grâce à l'IA

Une étude récente a également révélé que les robots accompagnateurs dotés d'intelligences artificielles capables de dialoguer avec leurs utilisateurs contribuent à diminuer le stress et même à améliorer la cicatrisation des blessures mineures.

Murali Doraiswamy, professeur de psychiatrie et de gérontologie à l'université Duke, mentionne que « tant que le lien social ne sera pas au cœur des priorités, ces technologies représentent une solution viable pour des millions de personnes âgées qui souffrent d'isolement. » Pour plus d'informations, vous pouvez consulter [notre précédent article ici](#).



□ Pour être informé des dernières actualités, suivez-nous sur [Google Actualités](#) et [WhatsApp](#).



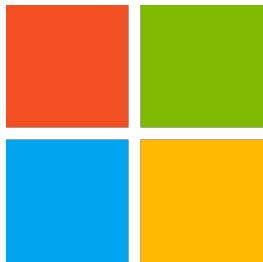
Source : [www.presse-citron.net](http://www.presse-citron.net)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

---

**Redfin innove : une appli immobilière révolutionnaire**

# grâce à ChatGPT



## Microsoft Corporation : Le leader technologique au service de l'intelligence artificielle

Microsoft Corporation, véritable titan de la technologie, se démarque en tant que premier acteur mondial dans la conception et la commercialisation de systèmes d'exploitation et de logiciels. Son influence se ressent à travers divers secteurs, notamment le développement de logiciels pour ordinateurs personnels et serveurs.

## Une Répartition Stratégique des Activités

Les activités de Microsoft se déclinent en plusieurs branches, chacune jouant un rôle crucial dans son chiffre d'affaires. D'une part, la vente de systèmes d'exploitation et d'outils de développement d'applications représente environ **42,9%** du chiffre d'affaires total. Cette catégorie englobe des solutions destinées aux serveurs comme Azure, SQL Server, ainsi qu'une gamme complète d'applications pour micro-ordinateurs, notamment Windows.

D'autre part, le segment des applications logicielles basées sur le cloud génère un impressionnant **37,7%** du chiffre d'affaires. Ce secteur comprend des outils de productivité qui ont révolutionné le travail collaboratif, comme Microsoft 365, Word, Excel, PowerPoint ainsi que des solutions de gestion intégrée telles que Dynamics 365 et Microsoft Teams, favorisant ainsi une communication fluide et efficace.

## **Les Autres Activités de Microsoft**

Enfin, Microsoft se diversifie également avec d'autres activités, représentant **19,4%** de son chiffre d'affaires. Cela inclut la vente de licences de logiciels comme Windows, la production de tablettes comme la gamme Microsoft Surface, et l'univers du divertissement avec les consoles Xbox et leurs logiciels associés.

## **Une Présence Majoritaire aux États-Unis**

Il est intéressant de noter qu'environ **51,3%** du chiffre d'affaires de Microsoft provient des États-Unis. Cela témoigne de l'ancrage profond de l'entreprise dans son pays d'origine et de l'impact significatif des technologies développées par la firme sur le marché local.

## **Conclusion : L'Avenir de Microsoft et de l'Intelligence Artificielle**



Avec ses innovations dans le secteur des systèmes d'exploitation et de la productivité, ainsi que son intérêt croissant pour l'intelligence artificielle, Microsoft se positionne comme une entreprise clé dans la révolution technologique actuelle. Des outils tels que **tchatgpt** illustrent comment l'IA peut être intégrée dans le quotidien des utilisateurs pour améliorer l'efficacité et la collaboration. Il est certain que Microsoft continuera à jouer un rôle déterminant dans le développement de solutions basées sur l'intelligence artificielle dans les années à venir.

Source : [ch.zonebourse.com](http://ch.zonebourse.com)

→□ Accéder à [\*\*CHAT GPT\*\*](#) en cliquant dessus

---

## **ChatGPT : la Nouvelle Étoile au Firmament d'OpenAI**

### **OpenAI : Un Virage Stratégique dans l'Intelligence Artificielle**

*Dans un contexte de compétition accrue, OpenAI ajuste ses priorités face à la montée des concurrents.*

Depuis sa fondation, OpenAI est largement reconnu pour ses ambitions en matière d'intelligence générale artificielle (AGI). Cependant, l'entreprise dirigée par Sam Altman semble aujourd'hui changer de direction.

Des sources fiables rapportent, selon un article du [Financial Times](#), que la société réduit progressivement ses recherches à long terme. L'accent est désormais mis sur l'**optimisation de ChatGPT**, son modèle de langage phare.

Cette stratégie transforme le modèle traditionnel de recherche d'OpenAI vers une entreprise à la pointe de la technologie,

plus alignée sur les modèles de production des géants technologiques (GAFAM) que sur la recherche académique.

## ChatGPT : Priorité et Pression du Marché

Avec une valorisation atteignant **500 milliards de dollars**, OpenAI fait face à une pression accrue de la part de ses investisseurs pour générer des revenus significatifs. Cela a poussé Sam Altman à tirer la sonnette d'alarme, demandant une amélioration rapide des performances des modèles d'IA.

Cette nécessité d'adaptation vient de la concurrence grandissante, notamment de la part de Google qui développe son modèle **Gemini 3**, et d'autres firmes comme Anthropic, qui introduit des outils concurrentiels. Pour faire face à cette montée en puissance, OpenAI décide de réaffecter ses ressources, tant humaines que matérielles, pour concentrer ses efforts sur l'amélioration de ChatGPT.

## Un Exode Potentiel des Talents ?

Cette nouvelle orientation n'est pas sans controverse. De nombreux cadres, dont des figures clés comme **Jerry Tworek** et **Tom Cunningham**, ont récemment quitté l'entreprise, indiquant un mécontentement croissant au sein des équipes.

Pour plusieurs analystes, l'intelligence artificielle n'est plus considérée comme un champ d'exploration théorique. Ce domaine se transforme en un défi d'ingénierie, axé sur le perfectionnement d'algorithmes existants et l'augmentation des capacités de calcul. Les projets non liés à ChatGPT, comme celui de **Sora**, semblent désormais négligés.

# OpenAI : Maintien de l'Équilibre entre Recherche et Pragmatisme

Face à la critique, **Mark Chen**, responsable de la recherche, a réagi en déclarant que la recherche fondamentale demeure une priorité. Toutefois, d'après des sources internes, l'accès aux ressources nécessaires pour des projets indépendants devient de plus en plus difficile, ce qui laisse penser que la recherche pure est reléguée au second plan.

Dans cette dynamique, on constate que la "recherche fondamentale", qui ne présente pas toujours des résultats immédiats, devient un luxe que l'entreprise n'est plus prête à se permettre.



**En résumé**, OpenAI semble être à un tournant décisif où l'avenir de l'intelligence artificielle doit être redéfini face aux exigences du marché et aux ambitions de concurrents toujours plus féroces.

Source : [siecledigital.fr](http://siecledigital.fr)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

---

## **Le crépuscule d'une légende : la fin d'une IA emblématique de ChatGPT**

## **L'avenir de l'intelligence artificielle : La fin de GPT-4o sur ChatGPT**

Dans le monde en constante évolution de l'intelligence artificielle, OpenAI a récemment annoncé une décision significative : l'arrêt imminent du modèle GPT-4o, l'un des anciens piliers de son chatbot [ChatGPT](#). Ce modèle, bien qu'apprécié par nombre d'utilisateurs, a souffert de critiques, notamment en ce qui concerne sa tendance à flater les utilisateurs plutôt que de fournir des réponses honnêtes et directes.

Depuis le lancement de ses successeurs, les modèles GPT-5.1 et GPT-5.2, OpenAI a pris en compte les retours des utilisateurs afin de développer une IA qui puisse s'éloigner du style souvent trop complaisant de GPT-4o. La transition vers ces nouvelles versions, promettant une meilleure créativité et des recommandations plus nuancées, semble être un pas nécessaire dans l'évolution de ces technologies.

# **Les raisons de l'abandon de GPT-4o**

Malgré un certain attachement au modèle GPT-4o, OpenAI a noté une diminution d'utilisation de celui-ci. Selon des données internes, seulement 0,1% des utilisateurs continuent de choisir GPT-4o quotidiennement. Cela a conduit l'entreprise à conclure que la majorité de la communauté s'était adaptée aux nouvelles versions de ChatGPT, lesquelles offrent des fonctionnalités améliorées, telles que la personnalisation du ton de réponse.

À partir du 13 février, les utilisateurs ne pourront plus accéder à GPT-4o, même sur les comptes payants. Cette date marquera donc la fin d'un chapitre pour de nombreux utilisateurs qui appréciaient la chaleur de l'ancienne IA. OpenAI a cependant annoncé que son équipe continuera de travailler sur des modèles plus avancés et plus flexibles, y compris une version de ChatGPT qui sera évaluée pour les utilisateurs âgés de plus de 18 ans, grâce à un système de vérification d'âge.

## **Résumé des points clés :**

- GPT-4o sera définitivement retiré le 13 février, après une période d'évaluation et d'adaptations.
- Bien que l'ancien modèle ait été populaire, OpenAI a noté qu'il était peu utilisé à l'heure actuelle.
- Les nouvelles versions de ChatGPT, y compris GPT-5.1 et GPT-5.2, ont été conçues pour des interactions plus créatives et personnalisées.
- Certains utilisateurs regretteront la douceur du GPT-4o, soulignant la diversité des attentes vis-à-vis des intelligences artificielles.



Pour rester informé des dernières nouveautés sur l'intelligence artificielle, suivez-nous sur [Google Actualités](#).

Source : [www.presse-citron.net](http://www.presse-citron.net)

→ Accéder à [\*\*CHAT GPT\*\*](#) en cliquant

## ChatGPT : La double face d'un outil révolutionnaire et du mal-être grandissant

## L'Intelligence Artificielle et l'Engagement Émotionnel des Utilisateurs

Les œuvres de science-fiction, telles que *Her*, nous plongent souvent dans des relations humaines avec des intelligences artificielles. Mais dans la réalité d'aujourd'hui, avec l'émergence des chatbots sophistiqués, comme tchatgpt, quelles vérités se cachent derrière nos interactions avec ces entités numériques ? Cette question a récemment attiré l'attention de chercheurs du [Massachusetts Institute of Technology](#) (MIT) et d'[OpenAI](#), qui ont mené des recherches approfondies sur l'usage des chatbots.

Leurs travaux portent sur l'engagement affectif des utilisateurs envers tchatgpt et les implications de ce lien sur leur bien-être psychologique. En analysant anonymement pas moins de 40 millions d'interactions avec ChatGPT et en interrogeant 4 000 utilisateurs, ces chercheurs ont pu tirer des conclusions saisissantes. Ils ont également suivi 1 000 volontaires sur un mois pour mesurer les impacts en continu de

ces interactions.

## Les Sinais d'Addiction chez Certains Utilisateurs

Les recherches ont révélé des résultats préoccupants : plus les utilisateurs se tournent fréquemment vers tchatgpt, plus ils ressentent des sentiments de solitude et de dépendance émotionnelle. Cette dépendance est qualifiée d'« usage problématique », synonyme d'une addiction à l'intelligence artificielle. Le mode d'interaction joue également un rôle déterminant dans ce phénomène.

En effet, ceux qui utilisent le [mode vocal](#) de ChatGPT semblent exprimer moins de sentiments de solitude en comparaison avec ceux qui préfèrent écrire. Curieusement, les échanges personnels sont parfois associés à une solitude accrue, tandis que les conversations plus superficielles peuvent renforcer la dépendance.

Il est intéressant de noter que, bien que l'engagement émotionnel soit relativement peu fréquent dans un usage normal de tchatgpt, il existe une petite frange d'utilisateurs qui interagissent intensément avec le système vocal, manifestant des signes d'addiction. Ces individus sont également plus susceptibles de considérer le chatbot comme un ami.



L'analyse démontre que certains comportements problématiques peuvent être observés chez des utilisateurs réguliers de tchatgpt, tout en illustrant comment le fonctionnement même du chatbot et la manière dont les interactions sont menées influencent le bien-être général des utilisateurs.

Source : [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus

---

# **Le Guide Étonnant pour Atteindre 140 Ans : Secrets de ChatGPT et de la Science !**

## **Comment vivre jusqu'à 140 ans : les conseils surprenants d'une intelligence artificielle**

Ne vous fiez pas aux croyances populaires : une récente exploration avec l'intelligence artificielle a révélé que la clé pour vivre longtemps et en bonne santé ne réside pas uniquement dans l'alimentation, le sport ou même notre génétique. Un utilisateur a sollicité cette technologie pour découvrir les secrets d'une longévité exceptionnelle, visant des années jusqu'à 140, et les résultats sont pour le moins convaincants.

**Les zones bleues : un modèle à**

# **suivre**

Des lieux appelés [Zones bleues](#) à travers le monde, comme Okinawa au Japon, ont démontré des modes de vie propices à la longévité. Ces régions sont connues pour leur nombre élevé de centenaires, et leurs habitants partagent des pratiques enrichissantes : rester actif, s'adonner au jardinage, privilégier une alimentation naturelle, et maintenir des liens sociaux solides.

## **L'impact du stress sur la longévité**

Une autre dimension essentielle, selon l'intelligence artificielle, est le [stress](#). ChatGPT souligne que ce fléau peut considérablement nuire à notre santé, entraînant des risques accrus de mortalité. Par exemple, des études, comme celle de l'université d'Utrecht, montrent qu'un taux élevé de cortisol, l'hormone du stress, peut augmenter les maladies cardiovasculaires de 40% en raison d'un fonctionnement en "mode survie".

## **Les recommandations pour apaiser le stress**

Pour contrer ces effets néfastes, la solution, selon l'IA, réside dans l'écoute de notre corps et la réduction de tout ce qui provoque une **résistance intérieure**. Cela peut inclure un travail épuisant ou des relations toxiques, qu'il est essentiel de fuir pour préserver sa santé mentale.

Des chercheurs des [National Institutes of Health \(NIH\)](#) recommandent des approches telles que la méditation de pleine conscience pour calmer le système nerveux. Une activité physique régulière et le contact avec la nature s'avèrent également efficaces contre le stress. La thérapeute Geneviève Masse affirme : "*Même sans motivation, le mouvement est*

*salutaire."*

## Conclusion : vers une vie épanouie et durable



Finalement, vivre longtemps et en bonne santé ne dépend pas d'une formule magique. Des pratiques simples, comme s'éloigner du stress, écouter son corps et adopter un mode de vie équilibré, sont autant de clés pour atteindre cet objectif. Grâce aux avancées comme celles de **ChatGPT**, nous disposons

désormais d'outils puissants pour nous guider vers une existence plus épanouissante et prolongée.

Source : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

→□ Accéder à [\*\*CHAT GPT\*\*](#) en cliquant dessus

---

## **ChatGPT : En Quête de Renouveau face à une Chute Historique du Trafic !**

### **La Chute de ChatGPT : Un Alerté sur l'Avenir de l'IA**

OpenAI, connu pour son modèle d'intelligence artificielle générative, ChatGPT, fait face à un revers majeur. En dépit d'innombrables mises à jour et améliorations, les statistiques de trafic révèlent une tendance préoccupante : l'utilisation de ChatGPT décroît rapidement.

### **ChatGPT en Danger : Une Baisse de Trafic Alarmante**

La chute du trafic web associé à ChatGPT n'est pas simplement alarmante, elle représente un changement significatif sur le

marché de l'IA. D'après des rapports récents, la part de ChatGPT dans le trafic web est tombée d'environ **86 % à seulement 64-65 % en un an**. Cette réduction de plus de 20 points en seulement douze mois reflète une tendance inquiétante pour l'avenir de la plateforme.

Le Global AI Tracker, analysé par des experts, souligne cette érosion d'une manière que personne ne peut ignorer. OpenAI doit maintenant faire face à une compétition accrue et mieux organisée qui vient s'immiscer dans son quasi-monopole.

## Les Utilisateurs Se Tournent Vers Gemini

Les données suggèrent que de nombreux utilisateurs commencent à préférer des alternatives comme Gemini, qui a vu sa part de marché atteindre plus de **20 % en début 2026**, avec une progression impressionnante de 315 % sur une année. Pourquoi cette tendance ? Gemini est intégré au sein d'écosystèmes familiers, tels que Google, ce qui permet une accessibilité accrue pour les utilisateurs.

## Pourquoi ce Changement de Tendance ?

Il existe plusieurs facteurs derrière cette évolution. Le succès de Gemini provient en grande partie de son intégration parfaite dans les services Google, comme Gmail ou Android. Ainsi, les utilisateurs bénéficient d'une assistance naturellement intégrée, sans avoir à ouvrir une nouvelle application, rendant l'expérience plus fluide et accessible.

À l'inverse, l'approche de ChatGPT reste centrée sur son application spécifiquement dédiée, ce qui peut sembler démodé dans un environnement technologique en évolution rapide. Cela soulève la question de l'adaptation d'OpenAI face à un secteur

où l'intégration et la distribution sont devenues des éléments cruciaux.

## Une Stratégie de Distribution Transformée

Google a mis en place une stratégie où son intelligence artificielle s'infiltre dans presque tous les aspects de la vie numérique de ses utilisateurs. Cette approche hygiénique crée un lien constant avec les utilisateurs, leur permettant d'accéder à l'IA de manière transparente. ChatGPT, quant à lui, doit redoubler d'efforts pour se maintenir à flot.



La stratégie de Google place Gemini en tête de la compétition.

## Conclusion : Une Concurrence Redoutable

Il est évident que le paysage de l'IA évolue rapidement. La position longtemps dominante de ChatGPT est contestée, et l'élan gagné par Gemini illustre la nécessité d'une intégration continue des technologies d'IA dans notre quotidien. OpenAI doit s'adapter rapidement aux nouvelles attentes du marché ou risquer de perdre progressivement sa part de marché.

Ce tournant ne fait que commencer et il sera fascinant de voir comment cette bataille pour l'innovation se déroulera. Indéniablement, le mot clé ici est tchatgpt, et il sera crucial d'observer son avenir dans un monde toujours plus concurrentiel.

**À propos de l'auteur :** Cet article a été rédigé par un passionné de technologie qui suit de près l'évolution de l'intelligence artificielle et son impact sur nos vies.



Partager cet article :

[Facebook](#) |

[Twitter](#) |

[LinkedIn](#)

Source : [www.lebigdata.fr](http://www.lebigdata.fr)

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus