

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-trice.

<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.*

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/Partager des requêtes	10
Modifier dans Pages	12
Applications pratiques	16
Travailler un texte	16
Développer une idée.....	16
Reformuler un texte	18
Synthétiser un texte	19
Traduire un texte.....	20
Corriger un texte.....	20
Mettre en forme vos idées.....	21
Faire un listage	21
Faire un tableau	21
Créer une structure hiérarchique	22
Générer des images	23

Généralités

Ce chapitre va décrire les caractéristiques principales de l'outil, qui pourraient être utiles pour le travail académique. Il s'agit d'informations tirées de la pratique, ainsi que des recherches menées par la Bibliothèque 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



Certaines langues ne sont pas comprises, voir « [Généralités](#) »

Import de PDF : limité à 3 pièces jointes par prompt et jusqu'à 1 Mo maximum de taille de fichier

✖ Le nombre de fichiers que vous essayez d'ajouter dépasse la limite maximale. Copilot prend actuellement en charge l'ajout de fichiers 3 à la fois. ✕

Export et partage : Le seul moyen est de passer par l'application « Pages » de Microsoft, voir le chapitre « [Editer/Copier/Enregistrer/Partager des requêtes](#) » 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.

Il est possible que le contenu généré par l'IA soit incorrect

Connexion

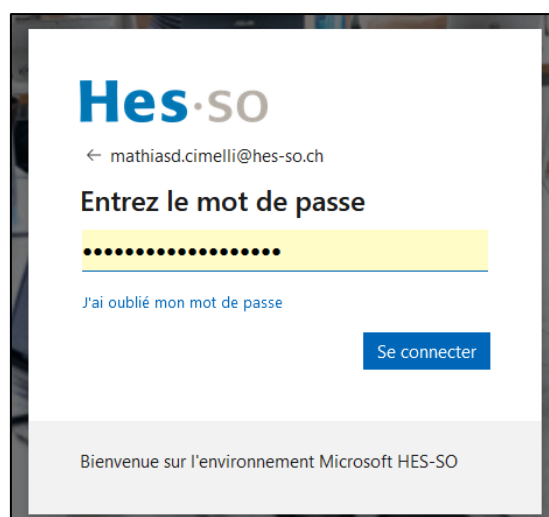
Connexion avec un compte institutionnel HES-SO

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

Identifiant : prenom.nom@hes-so.ch

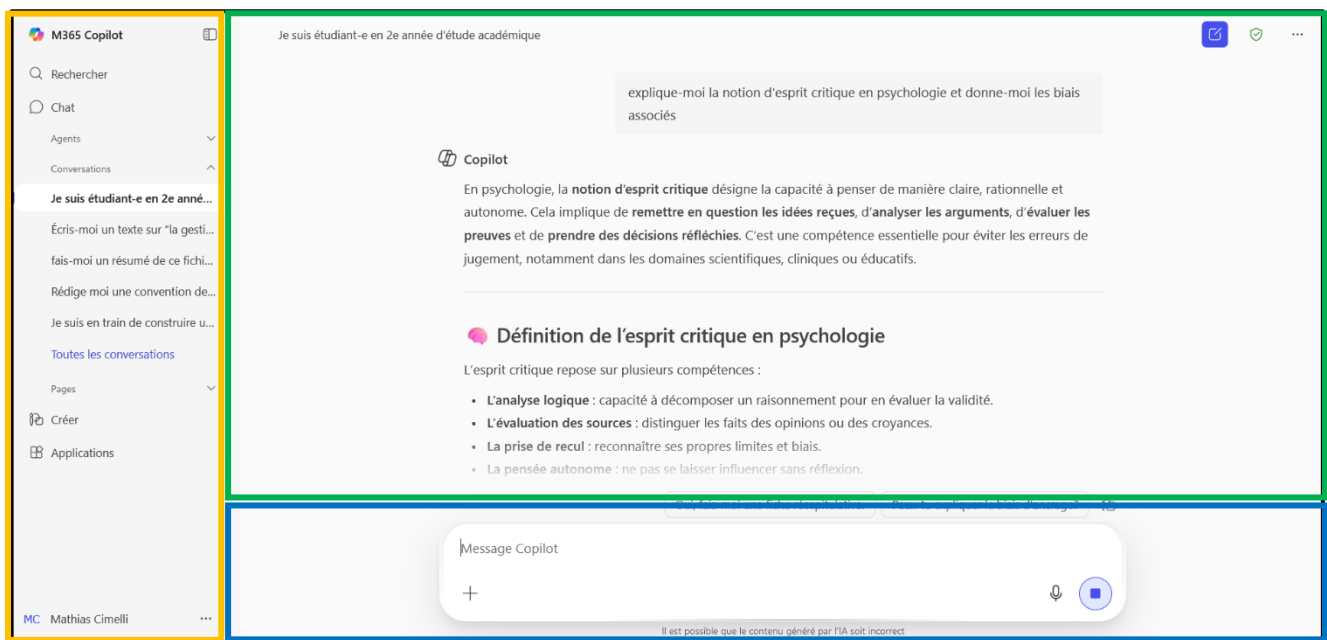


Il est possible que pour la première connexion, l'application demande une double authentification. Dans ce cas, il suffit de suivre les instructions demandées (sms, e-mail, application de génération de code, etc.).

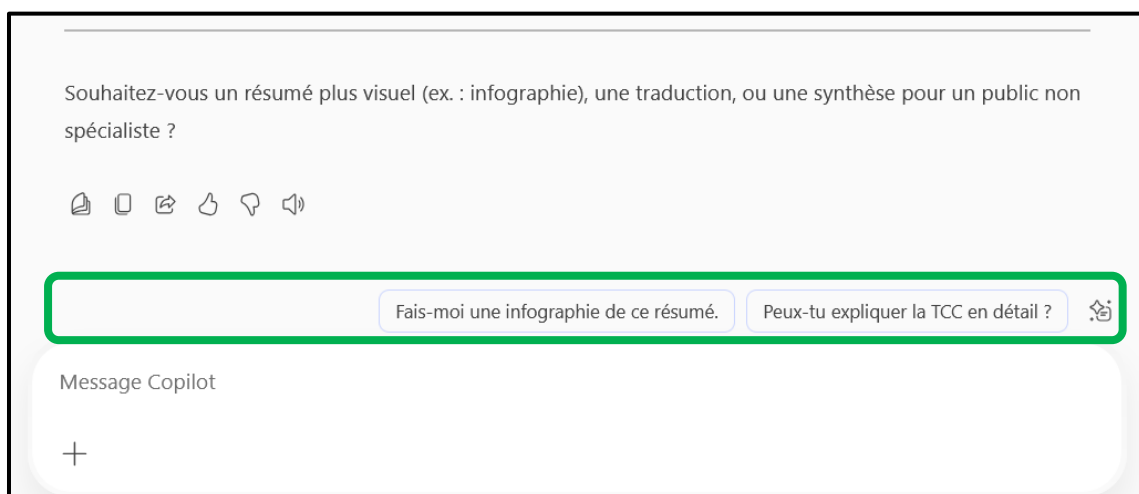
Interface

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'utilisateur-trice de poser sa demande. Un **affichage du contenu généré**, qui vous fournit les références liées aux résultats, ainsi que des propositions de questions suivantes. Dans le troisième bloc, une **barre de navigation**, permet de chercher dans les requêtes, d'explorer ou créer un agent, de consulter l'historique, de voir les *Pages* générées et de créer de nouveaux supports.

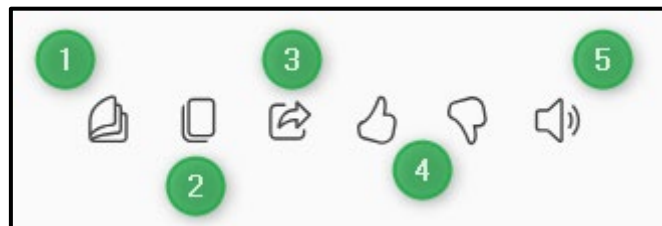
Présentation



Résultat : affiche le résultat du prompt et fournit également des propositions de suite de conversation, pour aller plus loin.

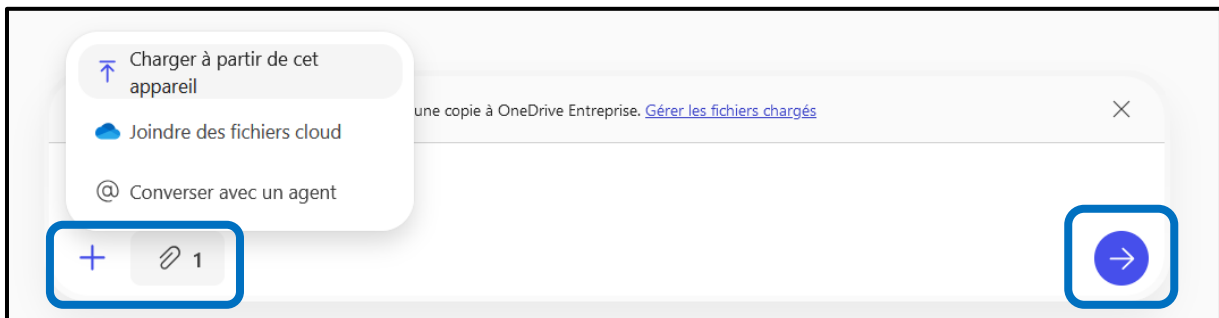


Il est possible de (2) copier les résultats, (3) les partager, (4) les approuver/désapprouver et de (5) les faire lire.



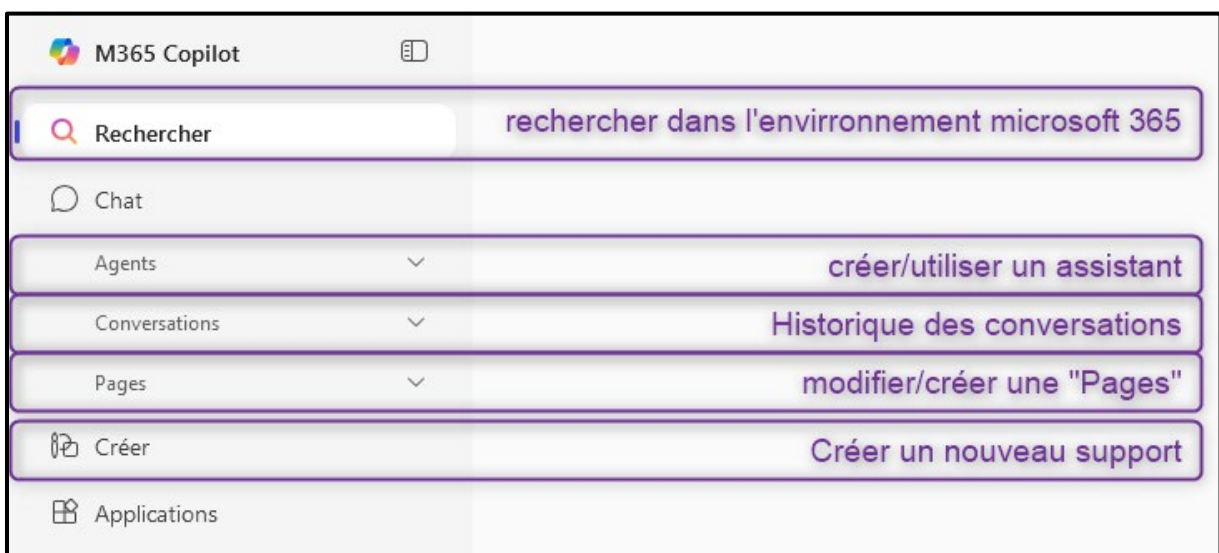
(1) Il est également possible d'éditer/partager la réponse proposée avec l'option « Modifier dans Pages ». Voir chapitre « [Editer/Copier/Enregistrer/Partager des requêtes](#) ».

Barre de prompt : permet d'entrer le texte (prompt) qui va générer les résultats. Il est possible d'y ajouter jusqu'à trois pièces jointes à la fois, sur un même prompt. (pdf, docx, txt, jpeg, png, gif, xlsx, csv, pptx, zip, rar)



Panneau de navigation : permet d'accéder aux différentes fonctionnalités de Copilot.

Il est possible de fermer et ouvrir le panneau de navigation avec le bouton « Panneau » (haut-gauche)



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 « Plus ». (Formats admis : pdf, docx, txt, jpeg, png, gif, xlsx, csv, pptx, zip, rar)



Appuyez sur « Envoyer »

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

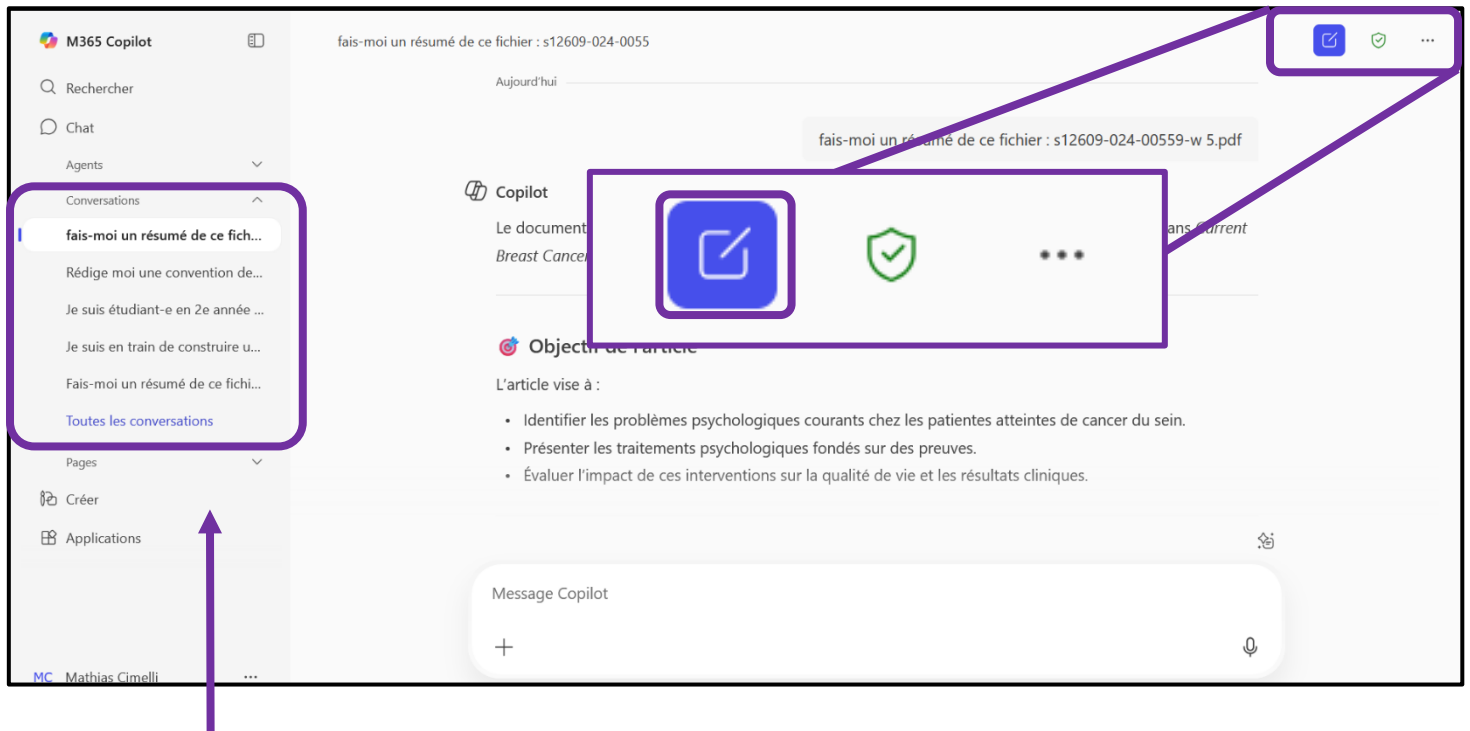


Créer une nouvelle conversation

Sur Copilot, une conversation correspond à un groupe de questions liées 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.

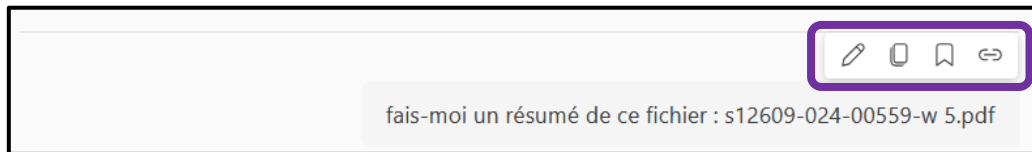
Dans le bloc de résultat, vous pouvez à tout moment créer une nouvelle conversation.



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

Editer/Copier/Enregistrer/Partager 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.

Enregistrer cette requête ?

Titre *

fais-moi un résumé de ce...

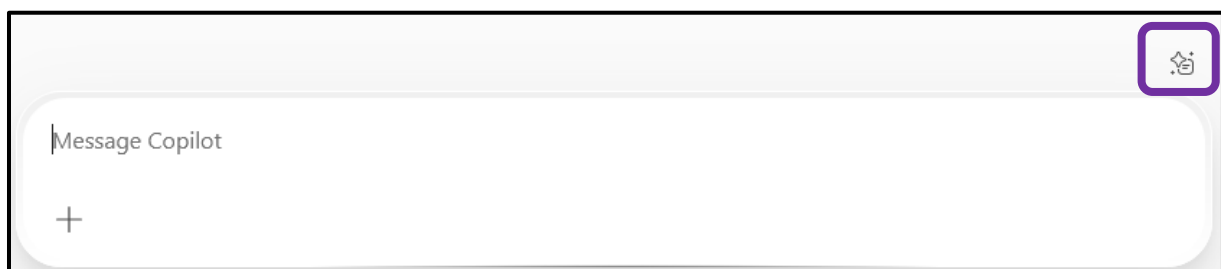
27/35

Requête

fais-moi un résumé de ce fichier : s12609-024-00559-w 5.pdf

Enregistrer Annuler

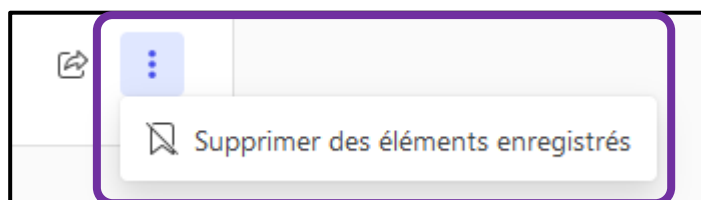
Lorsqu' une requête est enregistrée, il suffit d'appuyer sur « Afficher les requêtes » (le bouton ci-dessous), pour pouvoir la retrouver.



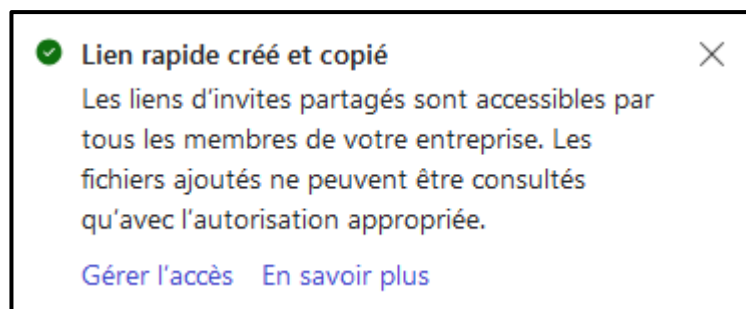
Dans la galerie des requêtes, aller sous l'onglet « Vos requêtes »



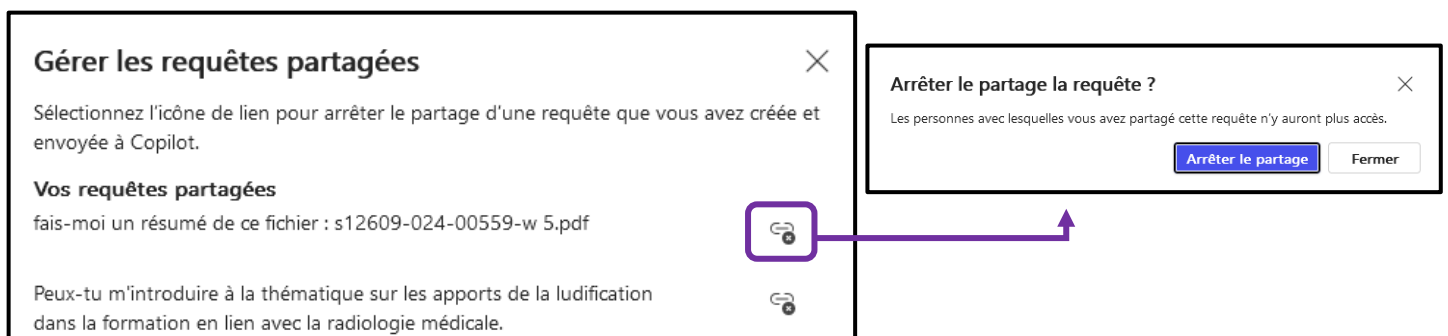
Pour supprimer une requête enregistrée, aller sur les 3 petits points et « Supprimer des éléments enregistrés ».



Le dernier bouton permet copier le lien vers la requête. Pour y avoir accès, il est nécessaire de définir l'autorisation appropriée, pour les destinataires du lien.



Lorsque le lien est créé, la requête passe à un statut « Partagées ». Pour définir les autorisations ou arrêter le partage, aller dans « Gérer l'accès ».

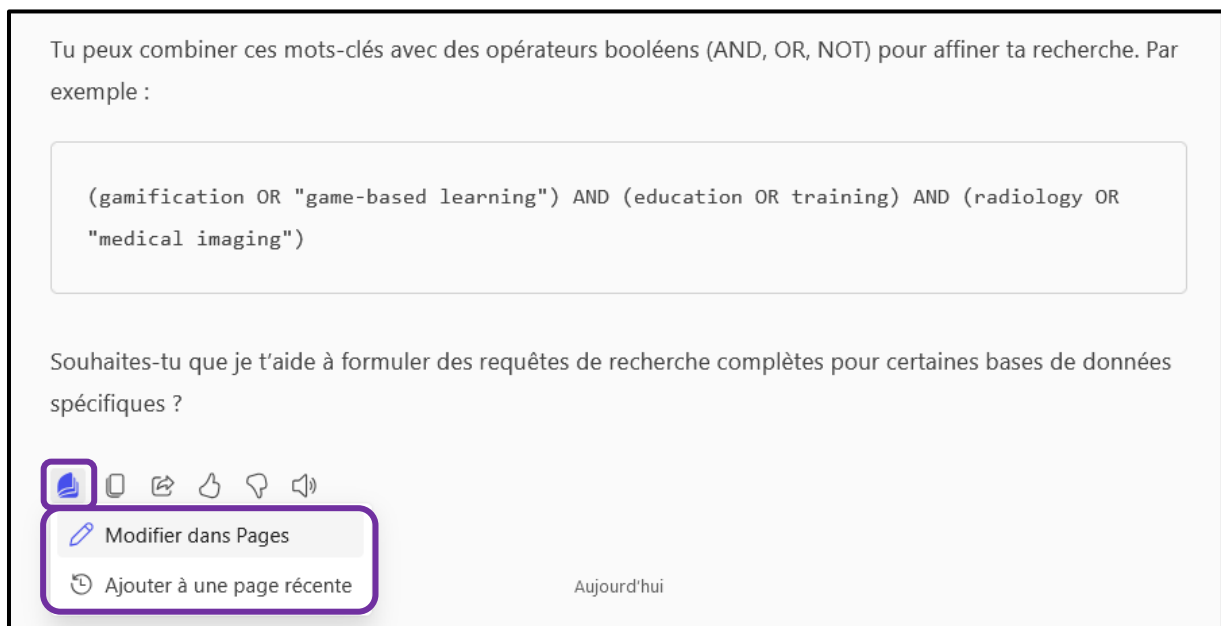


Modifier dans Pages

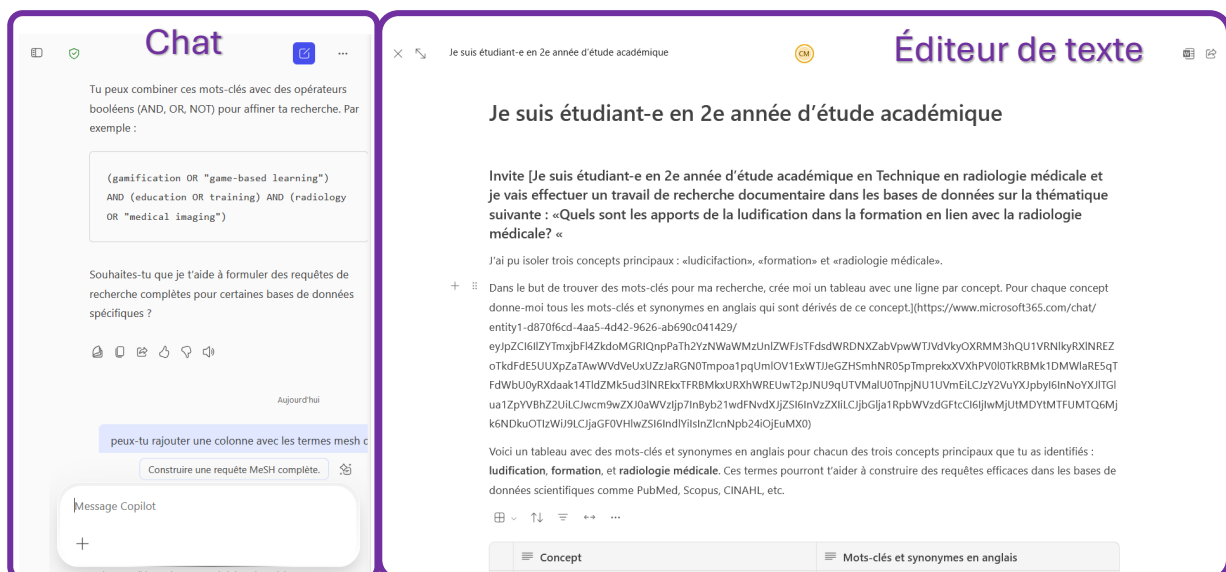
Copilot dispose d'un éditeur de texte intégré, « *Pages* », qui va permettre d'éditer les réponses, d'ajouter du contenu, de rassembler le contenu de plusieurs conversations et de partager ce contenu. Cette fonctionnalité est utile si vous voulez éditer une ou plusieurs réponses sans passer par un éditeur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

Editer la réponse

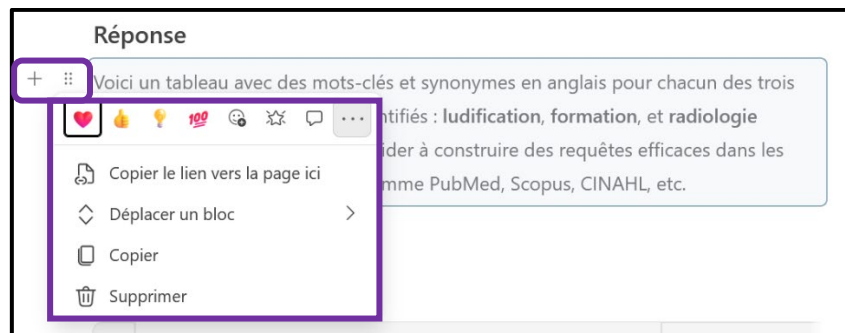
1. Cliquez sur « Modifier dans Pages » pour créer une nouvelle page ou « Ajouter à une page récente » pour l'action du même nom



Un éditeur de texte s'ouvre contenant la requête posée, la réponse proposée et les références, s'il y en a. S'il s'agit d'un ajout à une page, le contenu ira à la suite de celui existant.



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

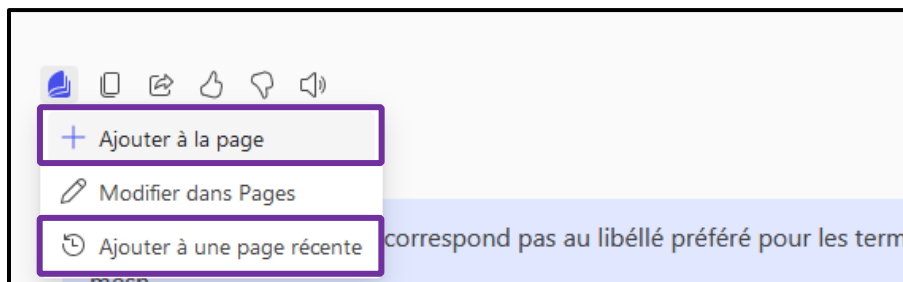


Après avoir édité votre contenu, il est possible d'ajouter d'autres informations provenant de la même conversation.

Compiler plusieurs réponses

Cette fonctionnalité permet de compiler plusieurs réponses ensemble.

1. Depuis le chat, modifier un autre résultat présent dans la conversation



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

Tu peux combiner ces mots-clés avec des opérateurs booléens (AND, OR, NOT) pour affiner ta recherche. Par exemple :

Plain Text

```

1 (gamification OR "game-based learning") AND (education OR training) AND (radiology OR "medical imaging")
2
                    
```

Souhaites-tu que je t'aide à formuler des requêtes de recherche complètes pour certaines bases de données spécifiques ?

Invite [peux-tu rajouter une colonne avec les termes mesh de pubmed liés à chaque concept. Si le terme n'existe pas laisse vide](#)

Voici un tableau enrichi avec une colonne supplémentaire contenant les **termes MeSH (Medical Subject Headings)** de PubMed associés à chaque concept. Si aucun terme MeSH spécifique n'existe pour un concept, la cellule est laissée vide.

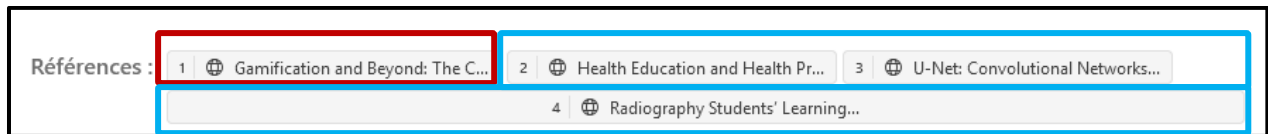
⌵ ⌶ ⌵ ↕ ↔ ⋮

	≡ Concept	≡ Mots-clés et synonymes en ...	≡ Terme MeSH (PubMed)
1	Ludification	gamification, game-based learning, serious games, educational games, game mechanics, playful learning	Serious Games
2	Formation	education, training, learning, teaching, instruction, professional development, curriculum	Education, Medical Teaching Education, Professional

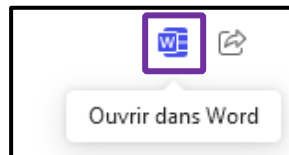
Première requête

Seconde requête

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



Il est également possible de faire l'édition avec l'outil Word de Microsoft. (Bouton en haut-droite)

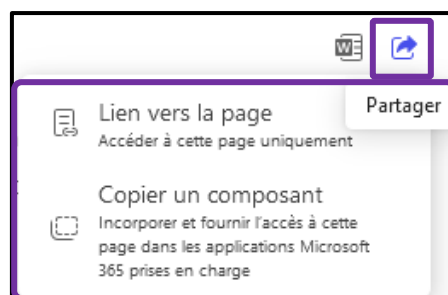


En ouvrant le document *Pages* sur Word, l'outil crée automatiquement un brouillon sur SharePoint.

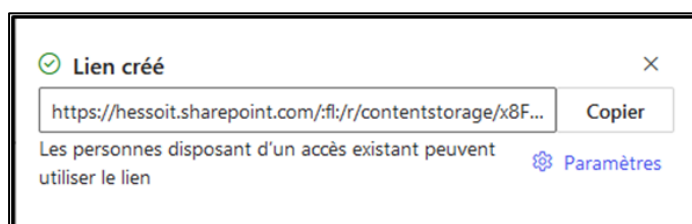


Partager le résultat

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



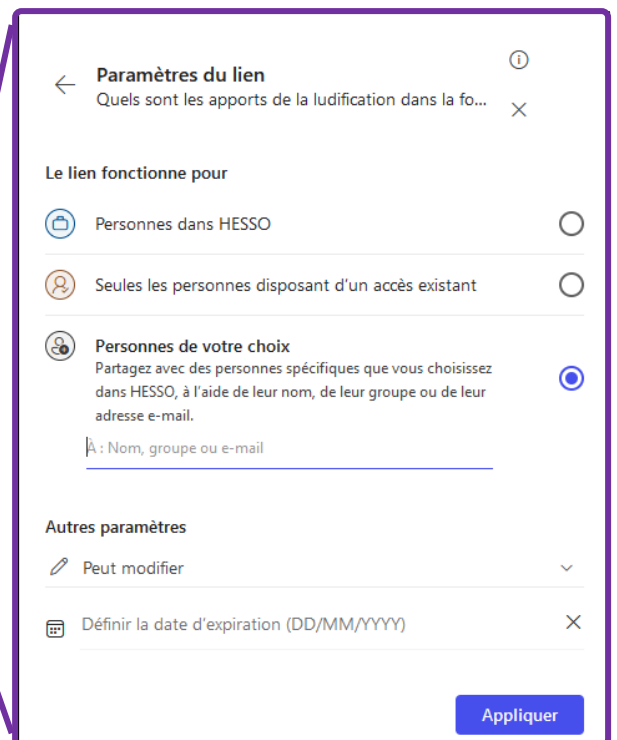
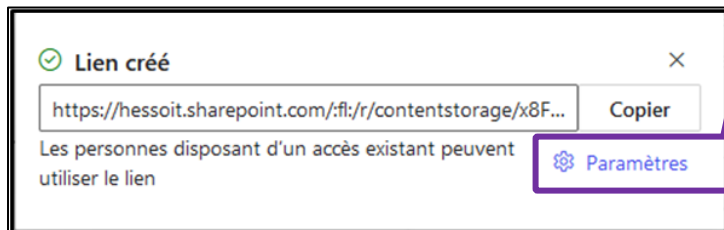
Les deux solutions, « Lien vers la page » et « Copier un composant », retournent le même résultat, un lien à partager.



1. Avant de partager le lien, vérifiez dans les paramètres, les modalités d'accès

Il n'est pas possible de partager a des personnes hors de la communauté HESSO.

⊖ Vous ne pouvez pas partager de fichiers Loop avec des personnes externes à votre organisation



2. Il suffit ensuite de partager le lien généré

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



Applications pratiques

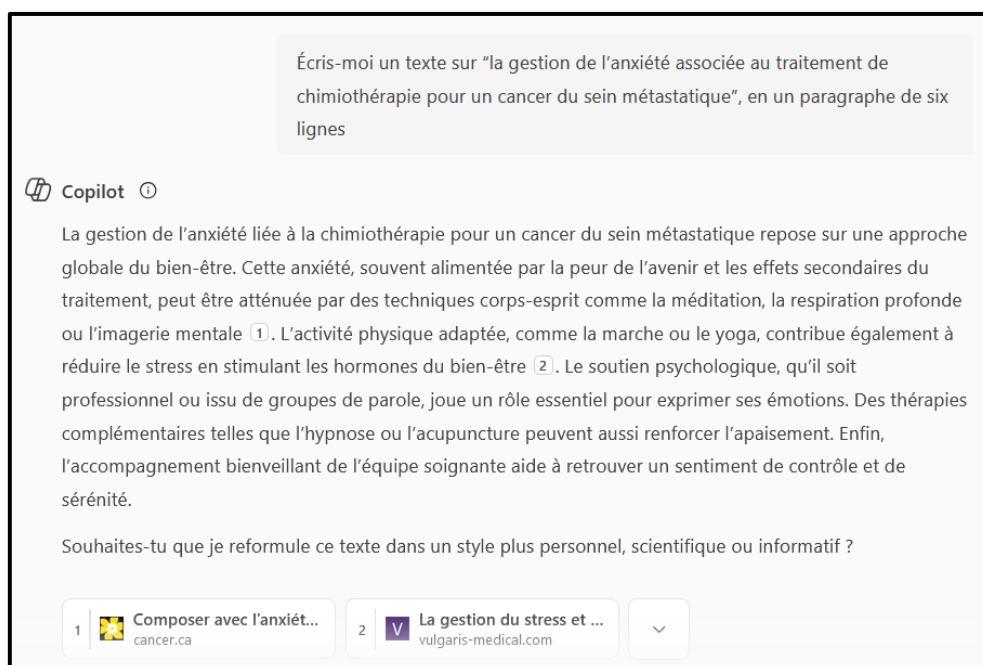
Ces applications sont des exemples parmi d'autres, qui peuvent ne pas être reproductibles. Les résultats peuvent aussi varier significativement en fonction du prompt.

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 un paragraphe de six lignes.



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

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

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

 Copilot ⓘ

Voici un développement en six paragraphes, chacun approfondissant une ligne du texte initial sur la gestion de l'anxiété pendant la chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique :

- 1. La gestion de l'anxiété liée à la chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique repose sur une approche globale du bien-être.**

Face à un diagnostic aussi lourd, il est essentiel d'adopter une vision holistique de la santé, qui ne se limite pas aux traitements médicaux. Cette approche englobe le corps, l'esprit et les émotions, en tenant compte des besoins physiques, psychologiques et sociaux de la patiente. Elle vise à restaurer un équilibre intérieur mis à mal par la maladie et ses traitements, en mobilisant différentes ressources pour renforcer la résilience et améliorer la qualité de vie au quotidien ⓘ.
- 2. Les techniques corps-esprit, comme la méditation, la respiration ou la visualisation positive, aident à apaiser les pensées envahissantes et à se recentrer sur le moment présent.**

Ces pratiques permettent de calmer le mental et de réduire l'hyperactivité émotionnelle souvent déclenchée par l'incertitude et la peur. La méditation de pleine conscience, par exemple, aide à observer ses pensées sans jugement, tandis que la respiration profonde favorise la détente du système nerveux. La visualisation positive, quant à elle, permet d'imaginer des scénarios apaisants ou des images de guérison, ce qui peut renforcer le sentiment de contrôle et de confiance ⓘ.
- 3. L'activité physique douce, adaptée à l'état de santé, stimule les hormones du bien-être et réduit le stress.**

Même en période de traitement, bouger régulièrement – par exemple en marchant, en pratiquant le yoga ou le tai-chi – peut avoir des effets bénéfiques sur l'humeur et l'énergie. L'exercice physique favorise la libération d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, qui sont des neurotransmetteurs associés au plaisir et à la détente. Il contribue aussi à améliorer le sommeil, à réduire la fatigue et à renforcer l'estime de soi, autant d'éléments clés dans la lutte contre l'anxiété ⓘ.

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

Question de recherche :

Comment les patientes atteintes d'un cancer du sein métastatique peuvent-elles gérer l'anxiété liée à la chimiothérapie, et quels sont les effets des différentes approches thérapeutiques sur leur qualité de vie ?

Problématique 1 : L'efficacité des approches corps-esprit dans la réduction de l'anxiété liée à la chimiothérapie

La chimiothérapie, bien qu'essentielle dans le traitement du cancer du sein métastatique, est souvent source d'une anxiété intense, alimentée par la peur des effets secondaires, l'incertitude du pronostic et la perte de contrôle. Dans ce contexte, les approches corps-esprit – telles que la méditation, la respiration consciente, la visualisation ou encore la pleine conscience – sont de plus en plus intégrées dans les parcours de soins. Cette problématique interroge leur efficacité réelle : dans quelle mesure ces pratiques permettent-elles de réduire l'anxiété perçue ? Quels mécanismes psychophysiologiques sont mobilisés ? Et comment ces interventions peuvent-elles être adaptées aux besoins spécifiques des patientes en situation métastatique ?

Problématique 2 : Le rôle du soutien infirmier et psychosocial

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 et adaptée pour des enfants de 10 à 12 ans :

Quand une personne a un cancer du sein très avancé, elle doit souvent suivre un traitement appelé chimiothérapie, qui peut faire peur et rendre très anxieux. Pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, il est important de prendre soin de soi de plusieurs façons. Par exemple, faire des exercices de respiration, de la méditation ou imaginer des choses positives peut aider à calmer les pensées qui font peur. Bouger un peu chaque jour, comme marcher ou faire du yoga doux, aide aussi à se sentir plus heureux. Des massages ou des séances d'hypnose peuvent détendre et faire du bien. Parler avec un psychologue ou avec sa famille permet de ne pas rester seul avec ses soucis. Et surtout, il ne faut pas avoir honte de ses émotions : les reconnaître, c'est déjà un grand pas pour aller mieux.

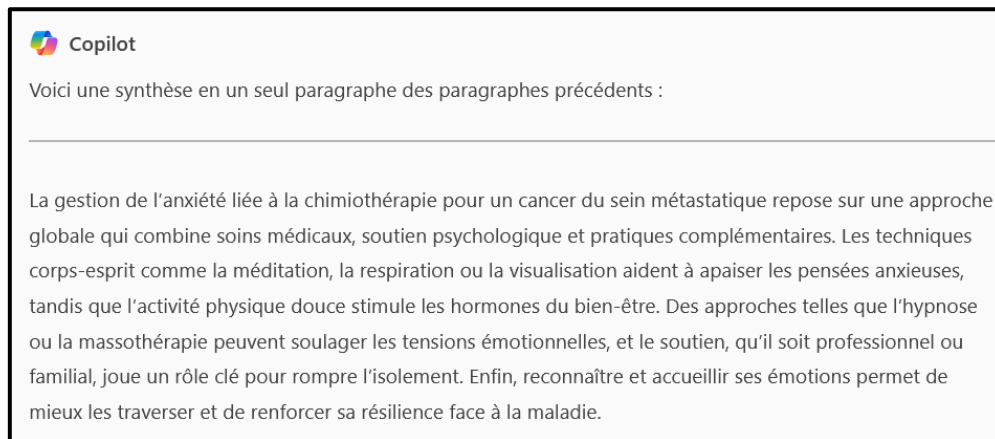
Il peut arriver que lors d'une autre requête, Copilot propose de reformuler automatiquement le texte, souvent pour des soucis de clarté et de fluidité.

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.

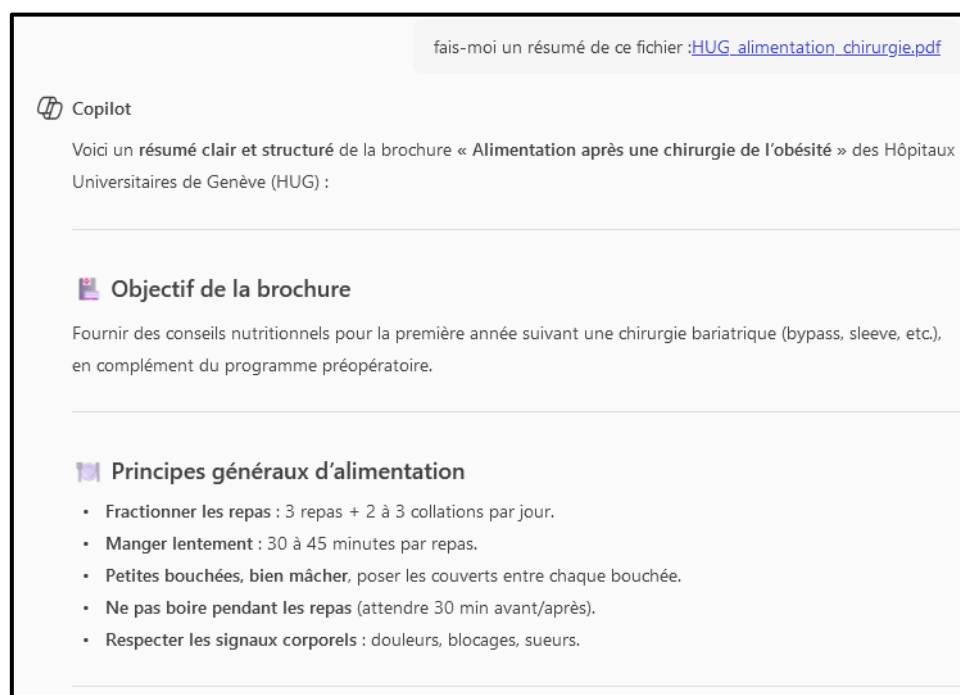
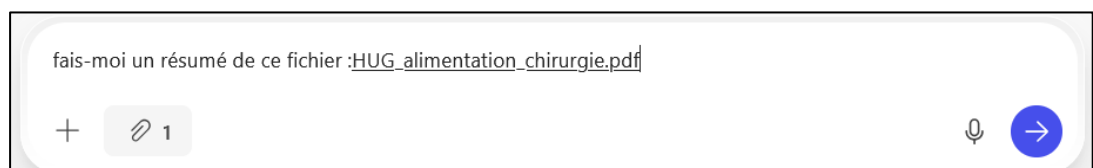
Prompt : Synthétise ce texte : *[insérer votre texte]*, en un paragraphe de 5 lignes



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.

Pour rappel, le contenu sous licence ne doit pas être déposé sur une quelconque IAG.

Prompt :



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 traduire 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

 Copilot

Of course! Here's the English translation of the paragraph:

Managing anxiety related to chemotherapy for metastatic breast cancer requires a holistic approach that combines medical care, psychological support, and complementary practices. Mind-body techniques such as meditation, breathing exercises, and positive visualization help soothe anxious thoughts and promote mental focus. Gentle physical activity boosts well-being hormones and reduces stress. Complementary therapies like hypnosis or massage can provide additional emotional relief, while professional or family support plays a key role in breaking isolation. Finally, acknowledging and accepting one's emotions helps navigate this challenging period with greater resilience.

Corriger un texte

Prompt : Corrige ce texte : « 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 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.

 Copilot

Voici une version corrigée et légèrement reformulée de ton texte pour plus de clarté et de fluidité :

La gestion de l'anxiété pendant un traitement de chimiothérapie pour un cancer du sein métastatique peut représenter un défi majeur. Il est essentiel de maintenir une communication ouverte avec l'équipe médicale afin d'exprimer ses préoccupations et de recevoir un soutien adapté. Des techniques de relaxation, telles que la méditation, la respiration profonde ou le yoga, peuvent contribuer à réduire le stress. Participer à des groupes de soutien permet de partager son vécu 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.

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

 Copilot ⓘ

Voici une liste de **10 mots-clés** essentiels pour la thématique de la gestion de l'anxiété liée à la chimiothérapie dans le cadre du cancer du sein métastatique :

1. Anxiété
2. Chimiothérapie
3. Cancer du sein métastatique
4. Approche globale
5. Techniques corps-esprit
6. Soutien psychologique
7. Activité physique adaptée
8. Thérapies complémentaires
9. Gestion émotionnelle
10. Qualité de vie

Faire un tableau

Prompt : Créé 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.

 Copilot ⓘ

Voici un tableau avec les mots-clés en français, leur traduction en anglais, et quelques synonymes en anglais pour chacun :

Français	Anglais	Synonymes en anglais
Anxiété	Anxiety	Stress, worry, nervousness
Chimiothérapie	Chemotherapy	Cancer treatment, chemo, cytotoxic therapy
Cancer du sein métastatique	Metastatic breast cancer	Advanced breast cancer, stage IV breast cancer
Approche globale	Holistic approach	Comprehensive care, integrative approach
Techniques corps-esprit	Mind-body techniques	Relaxation methods, mindfulness practices, meditative tools
Soutien psychologique	Psychological support	Emotional support, mental health care, counseling
Activité physique adaptée	Adapted physical activity	Gentle exercise, therapeutic movement, low-impact activity
Thérapies complémentaires	Complementary therapies	Alternative treatments, supportive therapies, integrative care
Gestion émotionnelle	Emotional management	Emotion regulation, coping strategies, emotional resilience
Qualité de vie	Quality of life	Well-being, life satisfaction, daily functioning

Créer une structure hiérarchique

Prompt : Peux-tu me présenter une structure adéquate, sur 3 niveaux, pour une présentation sur le thème de l'anxiété des patient-es atteints d'un cancer du sein

● I. Comprendre l'anxiété dans le contexte du cancer du sein

A. Définition et manifestations de l'anxiété

- Symptômes psychologiques et physiques
- Différence entre anxiété normale et pathologique

B. Spécificités liées au cancer du sein

- Impact du diagnostic sur la santé mentale
- Facteurs aggravants : image corporelle, incertitude, douleur

C. Anxiété et stades de la maladie

- Anxiété au moment du diagnostic
 - Anxiété pendant les traitements (chimiothérapie, chirurgie, etc.)
 - Anxiété dans les formes métastatiques
-

● II. Facteurs influençant l'anxiété chez les patient-es

A. Facteurs individuels

- Antécédents psychologiques
- Personnalité, âge, statut socio-économique

B. Facteurs médicaux

- Type de traitement et effets secondaires
- Communication avec l'équipe soignante

C. Facteurs sociaux et environnementaux

- Soutien familial et social
 - Isolement, stigmatisation, accès aux soins
-

● III. Stratégies de gestion de l'anxiété

A. Approches psychothérapeutiques

- Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- Soutien psychologique individuel ou en groupe

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, et dépendamment de la demande, il est possible qu'aucune image ne soit générée.



Microsoft Copilot : guide d'utilisation © 09.07.2025 by
Bibliothèque de la Haute école de santé de Genève
is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 