



Mains Libres

*Parlez à l'IA, elle vous répond
comme une collègue.*

10 recettes pour utiliser le mode vocal de ChatGPT (GPT-Live) et de Gemini Live : préparer, décider, comprendre et dicter, sans toucher au clavier.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

La voix change de dimension.

Le 8 juillet 2026, OpenAI a lancé GPT-Live, un mode vocal qui écoute et parle en même temps. Google, de son côté, ouvre Gemini Live à tous, caméra et écran compris.

- **On peut couper la parole**

L'assistant encaisse l'interruption, relance, et poursuit sans vous faire répéter.

- **Il continue de parler pendant qu'il cherche**

Fini les longs silences : il réfléchit ou consulte le web tout en gardant le fil.

- **Il voit ce que vous voyez**

Avec Gemini Live, la caméra et le partage d'écran permettent de parler d'un objet ou d'une page.

Où ? Icône micro ou onde sonore dans l'application ChatGPT ou Gemini.



LA MÉTHODE

Dix conversations, cinq familles.

Parler va quatre fois plus vite qu'écrire. Ces 10 recettes se disent à voix haute, en marchant, en conduisant ou entre deux rendez-vous. À vous d'adapter les mots entre crochets.

01 **Gagner du temps sans écran**

· 2 recettes

02 **Comprendre ce que vous voyez**

· 2 recettes

03 **Répéter et convaincre**

· 2 recettes

04 **Capturer et transformer vos idées**

· 2 recettes

05 **Aller plus loin, en confiance**

· 2 recettes



Le Briefing de la Route

À DIRE À VOIX HAUTE

Je conduis, je n'ai que les mains sur le volant. Résume-moi les trois actualités importantes du jour sur [mon secteur], en deux phrases chacune. Ensuite, demande-moi si je veux creuser l'une d'elles.

Ce que vous obtenez

Un point d'information complet pendant le trajet.
L'assistant continue de parler pendant qu'il cherche sur le web, sans silence gênant.



La Liste Dictée

À DIRE À VOIX HAUTE

Je vais te dicter en vrac tout ce que j'ai à faire cette semaine. Écoute-moi jusqu'au bout, puis rends-moi une liste classée par priorité, avec une estimation de durée pour chaque tâche.

Ce que vous obtenez

Le vidage de tête devient un plan de la semaine. Vous parlez trois minutes, vous récupérez une liste propre et hiérarchisée.



L'Objet Sous les Yeux

À DIRE À VOIX HAUTE

[Avec Gemini Live, caméra activée] Regarde cet appareil. Explique-moi à quoi sert ce bouton, et guide-moi pas à pas pour [le configurer]. Attends que j'aie fait chaque étape avant de passer à la suivante.

Ce que vous obtenez

Un mode d'emploi vivant, qui s'adapte à votre rythme. Idéal pour un équipement, un tableau électrique ou une machine inconnue.



L'Écran Partagé

À DIRE À VOIX HAUTE

[Partage d'écran activé] Je suis sur ce formulaire en ligne et je ne comprends pas ce qu'il attend de moi. Explique-moi chaque champ simplement, et dis-moi ce que je risque d'oublier.

Ce que vous obtenez

Un accompagnement en direct sur une démarche administrative ou un logiciel complexe, sans avoir à décrire l'écran vous-même.



La Répétition d'Entretien

À DIRE À VOIX HAUTE

Joue le rôle d'un [recruteur exigeant] qui me fait passer un entretien pour un poste de [..]. Pose tes questions une par une, coupe-moi si je suis trop long, et donne-moi un retour honnête à la fin.

Ce que vous obtenez

Une simulation réaliste, avec interruptions et relances. L'assistant vous entend hésiter et vous le dit, ce qu'aucun texte ne fait.



L'Avocat du Diable

À DIRE À VOIX HAUTE

Je vais te présenter mon projet à l'oral pendant deux minutes. Écoute-moi, puis attaque-le : donne-moi les cinq objections les plus dures qu'un client ou un investisseur me posera, et laisse-moi y répondre une par une.

Ce que vous obtenez

Vos angles morts, révélés avant la vraie réunion. Le contradictoire que personne dans votre équipe n'ose être.



La Note Vocale Utile

À DIRE À VOIX HAUTE

Je sors d'un rendez-vous, je te raconte ce qui s'est dit. Écoute, puis rends-moi un compte rendu écrit structuré : décisions prises, points en suspens, actions avec responsable et échéance.

Ce que vous obtenez

Le souvenir chaud du rendez-vous devient un document exploitable, dicté en marchant, prêt à envoyer avant même d'être rentré.



Le Brouillon Parlé

À DIRE À VOIX HAUTE

Je vais te dicter les idées de [mon prochain article / ma prochaine publication]. Ne me corrige pas pendant que je parle. À la fin, propose-moi un plan en trois parties et une accroche.

Ce que vous obtenez

La page blanche disparaît. Vous pensez à voix haute, l'IA structure. Le premier jet naît en dix minutes au lieu d'une heure.



L'Interprète de Poche

À DIRE À VOIX HAUTE

Passe en mode traduction en direct : je parle en français, traduis en [anglais] à voix haute, puis traduis en français ce que mon interlocuteur répondra. Reste discret, ne commente pas.

Ce que vous obtenez

Une conversation possible avec un partenaire étranger, sans application tierce, la traduction se faisant pendant que vous parlez.



Le Garde-Fou Vocal

À DIRE À VOIX HAUTE

Avant de commencer : ne mémorise rien de cette conversation, et préviens-moi si je m'apprête à te dire un nom de client, un montant ou une donnée confidentielle. Rappelle-moi de rester général.

Ce que vous obtenez

Un réflexe de prudence. La voix pousse à en dire trop : un cadre posé au départ vous protège, vous et vos clients.



MERCI · À VOUS DE JOUER



Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook