

Guide ChatGPT 2026 : tout ce qui a changé (et ce qu'il faut faire maintenant)

Ce que ChatGPT peut faire en 2026 — et comment en tirer le maximum dès aujourd'hui.

CE QUE TU VAS APPRENDRE

- » Quelles fonctionnalités ont été supprimées (Sora, Atlas, GPT-4o...)
- » Comment fonctionnent les nouveaux modèles et niveaux de raisonnement
- » Ce que ChatGPT Work change concrètement pour ton travail
- » Les 6 règles de prompting qui marchent vraiment avec GPT-5.6

Ce que tu utilises n'est plus un chatbot

ChatGPT en 2026, c'est plus proche d'un système d'exploitation que d'une boîte de dialogue. Il écrit, raisonne, code, cherche sur le web, génère des images, tient une vraie conversation vocale, lit tes fichiers, pilote un navigateur et clique dans tes applis locales.

Le vrai tournant : le 9 juillet 2026. OpenAI a sorti la famille GPT-5.6, lancé ChatGPT Work, fusionné l'appli Codex et l'appli bureau en une seule, et renommé tout le système de connecteurs en "Plugins". Si tu as appris ChatGPT avant cette date, une bonne partie de ce que tu sais est obsolète.

Ce qui a été supprimé (lis ça en premier)

La plupart des guides en circulation t'apprennent des fonctionnalités qui n'existent plus.

- Sora (génération vidéo) : arrêté le 26 avril 2026. L'API coupe le 24 septembre 2026. Il n'y a plus de génération vidéo dans ChatGPT.
- ChatGPT Atlas (navigateur standalone) : ferme le 9 août 2026. Utilise le navigateur intégré à l'appli bureau à la place.
- GPT-4o, GPT-4.1, o4-mini et le GPT-5 original : retirés de ChatGPT le 13 février 2026. Le remplaçant quotidien, c'est GPT-5.5 Instant.
- Advanced Voice Mode : remplacé par GPT-Live le 8 juillet 2026.
- L'ancienne appli bureau : rebaptisée "ChatGPT Classic". Télécharge la nouvelle.

Si un guide, une vidéo ou une formation publiés avant le 9 juillet 2026 te parle de Sora, d'Atlas ou du sélecteur GPT-4o, c'est périmé.

Les modèles expliqués clairement

Depuis le 9 juillet 2026, tu ne choisis plus un modèle. Tu choisis un niveau de raisonnement. Le modèle tourne en arrière-plan selon l'effort que tu demandes.

- Instant !' GPT-5.5 Instant. Questions courantes, écriture, traduction. Disponible sur tous les plans.
- Medium !' GPT-5.6 Sol. Analyse, planification, problèmes moyennement complexes. Disponible sur tous les plans au-dessus.
- High !' GPT-5.6 Sol effort étendu. Maths, juridique, code multi-étapes. Disponible sur tous les plans au-dessus.
- Extra High / Pro !' GPT-5.6 Sol à pleine puissance. Pro, Business, Enterprise. Disponible sur les plans Pro, Business et Enterprise.

L'erreur la plus commune : passer systématiquement au niveau maximum. Sur une tâche simple, un modèle à effort élevé sur-réfléchit, invente des problèmes qui n'existent pas, et te donne une réponse plus lente et moins bonne.

ASTUCE

Avant un gros travail, colle ton prompt dans un chat normal et demande : "À quel niveau de raisonnement devrais-je lancer ça, et pourquoi ?" Il te répondra. Ça évite de brûler du quota pour rien.

Active le basculement automatique dans le sélecteur de modèle (Configure). Les basculements automatiques ne comptent pas sur ton quota manuel. C'est de l'intelligence gratuite.

ChatGPT Work : la vraie nouveauté de 2026

Le chat te donne une réponse. Work te donne un livrable fini. Tu lui donnes un objectif, il récupère le contexte depuis tes fichiers et applis connectées, découpe le travail en étapes, te montre un plan, et revient — parfois après plusieurs heures — avec un tableur, une présentation, un rapport ou un site.

Comment l'utiliser efficacement :

1. Ouvre l'onglet Work dans la barre latérale de l'appli bureau (ou sur web et mobile si tu es sur Plus et au-dessus).
2. Donne-lui un objectif, pas une tâche. "Résume ce fichier" c'est du chat. "Construis-moi un benchmark concurrents sur ces 5 sociétés avec nos chiffres Q2 depuis Drive" c'est du Work.
3. Utilise le mode Plan. Lis le plan avant de valider. C'est ta seule chance bon marché de le corriger avant qu'il parte une heure dans la mauvaise direction.
4. Valide et laisse tourner. Sur l'appli bureau, il continue même si ton Mac est verrouillé.

Cinq prompts concrets à copier :

PROMPT / COMMANDE

THE DAILY COMMAND CENTER

Review my inbox, my calendar and my Slack from the last 24 hours. Build me a one-page command center with: my top 3 priorities today, anything genuinely urgent, decisions that are waiting on me, and anything I said I'd do and haven't. Output as a PDF I can read in 60 seconds.

PROMPT / COMMANDE

THE COMPETITOR BENCHMARK

Research these 5 competitors: [list]. For each: pricing, positioning, target customer, main weakness, and what they've shipped in the last 6 months. Cross-reference against our positioning in the attached doc. Deliver as a slide deck with a one-slide 'so what' at the end.

PROMPT / COMMANDE

THE MESSY-DATA CLEANUP

Take the attached spreadsheet. It's a mess. Standardise the columns, dedupe the rows, fix the date formats, flag anything that looks like a data-entry error, and give me back a clean .xlsx plus a short note on what you changed and why.

PROMPT / COMMANDE

THE RECURRING REPORT

Every Monday at 8am, pull last week's numbers from [connected tool], compare to the previous 4 weeks, and send me a one-page summary. Call out anything that moved more than 15% in either direction and give me your best guess as to why.

PROMPT / COMMANDE

THE FOLDER ANALYSIS (DESKTOP ONLY)

Analyse every file in this folder. Build me a spreadsheet with one row per file: what it is, when it was last touched, what it's for, and whether it's still relevant. Flag duplicates and anything that looks out of date.

ATTENTION

Work est limité en usage, pas illimité. Une tâche ambitieuse à niveau de raisonnement élevé peut consommer une bonne partie de ton quota d'un coup. Ne le pointe pas sur des tâches triviales.

L'appli bureau : plus puissante que le site

Depuis le 9 juillet 2026, l'appli bureau n'est plus un simple habillage autour du site. Elle est devenue le produit principal. Ce que tu ne peux avoir que sur l'appli bureau :

- Navigateur intégré : plusieurs onglets, mots de passe sauvegardés, cookies, import de profil Chrome. ChatGPT peut opérer dans les outils SaaS sans API ni plugin.
- Computer Use : ChatGPT clique, tape et déplace des fichiers dans tes applis locales. Sur macOS, il tourne en arrière-plan. Sur Windows, il prend le premier plan pendant la tâche.
- Accès aux fichiers locaux : pointe-le sur un dossier. Le site web ne peut pas faire ça.
- Appshots (macOS) : appuie sur les deux touches Command pour envoyer la fenêtre active directement dans ChatGPT comme contexte.
- Record & Replay (macOS) : démontre un workflow une fois, il en fait une compétence réutilisable.
- Record mode : transcription de réunion avec labels par interlocuteur. Plus et au-dessus.

ASTUCE

Option + Espace sur Mac, Alt + Espace sur Windows : invoque ChatGPT depuis n'importe quelle appli sans changer de fenêtre. C'est le raccourci le plus utile du produit.

Les 6 règles de prompting qui tiennent en 2026

Tout ce que tu as appris en 2023 te dessert probablement aujourd'hui. Le prompt long, surchargé de rôles et d'instructions pas à pas, c'était un contournement pour un modèle qui ne savait pas raisonner. GPT-5.6 sait raisonner. Arrête de faire le travail à sa place.

L'ancienne façon (arrête ça) :

PROMPT / COMMANDE

```
You are a world-class expert marketing strategist with 20 years of experience.
Take a deep breath and think step by step. First, analyse the market. Then
identify the segments. Then consider the competitors...
```

La nouvelle façon (fais ça) :

PROMPT / COMMANDE

```
Market analysis for a sustainable hiking gear brand.
I need:
- Top 3 customer segments, ranked
- Top 3 competitors and each one's real weakness
- A market size estimate with your working
Tell me what you're least confident about.
```

Les 6 règles :

1. Énonce le résultat, pas la méthode. Le modèle planifie mieux que ton scaffold.
2. Planifie dans un chat, exécute dans un autre. Les longs chats dégradent la qualité. Récupère le plan, ouvre un chat propre, dis-lui d'exécuter l'étape 1.
3. Demande-lui ses incertitudes. "Dis-moi ce qui changerait ta réponse" force le modèle à exposer ses points faibles.
4. Donne-lui tes standards, pas juste ta tâche. Un exemple de bon travail et un de mauvais valent plus que 500 mots de description.
5. Ne maximise pas le niveau de raisonnement par défaut. Haute puissance sur une tâche simple = réponse plus lente et moins bonne.
6. Tue le chat quand il devient stupide. Ce n'est pas cassé. La fenêtre de contexte est pleine de ta propre conversation. Recommence à zéro.

Skills et Memory : l'investissement qui compound

Les Skills sont en bêta sur tous les plans, y compris Free. Une skill, c'est un ensemble d'instructions réutilisables — une procédure standard que ChatGPT charge quand c'est pertinent. Au lieu de réexpliquer comment tu veux tes emails, ta structure de rapport ou tes règles de marque, tu l'écris une fois et c'est appliqué à chaque fois.

Le meilleur moyen de savoir quelles skills créer :

PROMPT / COMMANDE

Based on how I've interacted with you in the past, and everything in your memory about me, what skills should we create so you give me better answers with less explaining from me every time? Be specific. Name each skill, say what it would contain, and tell me how often it would actually get used.

Puis enchaîne avec :

PROMPT / COMMANDE

Good. Now write the actual prompts and instructions we need to create those skills. Full text, ready to paste.

Chaque fois que ChatGPT produit quelque chose que tu adores, dis-lui : "Turn this into a skill I can reuse." Une phrase. Du levier permanent.

La Memory a été reconstruite en juin 2026. Elle se met à jour toute seule : quand une info que tu lui as donnée est périmée, elle révisé plutôt que de garder deux faits contradictoires. Tu peux désormais voir exactement quels chats et fichiers ont alimenté chaque réponse, et marquer les sources comme pertinentes ou non.

Le point stratégique le plus important de ce guide : les modèles changent tous les trois mois. Ta couche mémoire et contexte, non. Investis dans la mémoire, pas dans la fidélité à un modèle. C'est l'actif qui s'accumule.

PROMPT / COMMANDE

SEED YOUR MEMORY DELIBERATELY

Remember the following, permanently:

MY BUSINESS

[what you sell, to whom, at what price]

MY VOICE

[3 rules about how you write]

MY STANDARDS

[what a good output looks like to you, and what an unacceptable one looks like]

WHAT I'M WORKING ON THIS QUARTER

[2-3 goals]

Ta première semaine, jour par jour

- Jour 1 : Custom instructions + active la recherche dans les connecteurs (Paramètres > Personnalisation > Avancé).
- Jour 2 : Installe la nouvelle appli bureau. Apprends Option + Espace.

- Jour 3 : Lance l'audit de skills et l'audit d'automatisation.
- Jour 4 : Configure tes trois tâches planifiées les plus utiles.
- Jour 5 : Donne à ChatGPT Work un vrai boulot transversal que tu repousses depuis des semaines.
- Jours 6 et 7 : Alimente ta mémoire correctement. C'est la partie qui compound.

Les fonctionnalités sont louées. Les habitudes, elles, t'appartiennent.