

## Note méthodologique

Dans le cadre de la rédaction de cet article « *Fiche de lecture : La Psy – Ce que Freida McFadden nous apprend sur la manipulation numérique* », j'ai fait le choix d'utiliser des outils d'intelligence artificielle comme supports d'idée et de réflexion.

### 1. Aide à la réflexion et à la structuration des idées

J'ai utilisé ChatGPT (version gratuite) pour explorer différentes pistes de réflexion autour de l'ouvrage *La Psy*, notamment afin de répondre à la contrainte de lier un roman de fiction à des enjeux du digital (post-vérité, manipulation, biais cognitifs).

L'outil m'a permis de :

- Faire émerger des thématiques possibles (vérité, perception, narration, manipulation),
- Tester la pertinence académique de ces angles par rapport à un public orienté marketing et digital,
- Clarifier les parallèles possibles entre fiction psychologique et usages numériques contemporains.

J'ai ensuite utilisé Gemini (version payante) dans une logique de comparaison et de mise en perspective, afin de confronter les propositions et repérer les idées récurrentes. Cette double approche m'a permis de garder un regard critique sur les suggestions produites par les IA et de sélectionner uniquement celles qui faisaient sens au regard de mon analyse personnelle.

### 2. Aide à la création de visuels illustratifs

L'intelligence artificielle a également été utilisée pour générer des images originales destinées à illustrer certains concepts clés de l'article (post-vérité, biais cognitifs, deepfake mental).

#### Exemple de prompt réaliste utilisé :

« Créer une image illustrant la notion de post-vérité : un miroir brisé dont chaque éclat reflète une version différente de la réalité. Ambiance sombre, symbolique, avec une esthétique numérique. »

Ou encore :

« Génère moi l'imag d'une personne influencée par des contenus filtrés sur un smartphone, avec des bulles représentant le biais de confirmation et l'autorité perçue. »