

# prompts pour utiliser Photoshop directement dans ChatGPT

- 1 générer une image avec ChatGPT
  - 2 basculer sur Photoshop dans la même conversation
  - 3 écrire des prompts de réglage efficaces (avec modèles prêts à l'emploi)
- 

## 1. Préparer le terrain (une fois pour toutes)

1. Dans l'app / site **ChatGPT**
2. Va dans **Paramètres** → **Applis et connecteurs**
3. Active **Adobe Photoshop** (et Express/Acrobat si tu veux)
4. Connecte-toi avec ton compte Adobe (gratuit possible).

Ensuite, à chaque fois que tu diras un truc du style :

Adobe Photoshop, floute l'arrière-plan de cette image

ChatGPT va ouvrir l'app Photoshop intégrée, appliquer l'effet, puis te proposer des  **curseurs de réglage (luminosité, contraste, etc.)** directement dans l'interface.

Tu n'as besoin de mentionner “*Adobe Photoshop*” qu'au **premier** message : après, la même app reste “active” dans le fil de discussion. [

---

## 2. Workflow complet : création d'image + réglages Photoshop

### Étape A – Générer l'image avec ChatGPT (DALL-E)

Exemple de prompt :

#### Prompt génération :

« Crée une image ultra réaliste d'un créateur de contenu devant son bureau, lumière douce, ambiance légèrement cinématographique, format horizontal 16:9 pour miniature YouTube. »

Tu obtiens ton image de base.

## Étape B – Passer en mode “Photoshop”

1. Tu **cliques sur l'image générée** → enregistre / télécharge l'image.
2. Tu **ré-updates** l'image dans la conversation (ou une autre image à toi).
3. Tu tapes, par exemple :

Adobe Photoshop, rends les couleurs plus vibrantes sur cette image et fais légèrement ressortir le sujet.

Photoshop se lance en fond, applique une proposition, puis te propose des **options / curseurs** pour ajuster le rendu.

Ensuite tu peux enchaîner, toujours en langage naturel :

- « Rends l'arrière-plan un peu plus flou. »
- « Ajoute un effet légèrement cinématographique à l'image. »
- « Augmente un peu la luminosité du visage, mais pas du fond. »

### 3. Comment structurer un bon prompt de réglage Photoshop

Tu peux utiliser ce **gabarit mental** :

[App] + [Action principale] + [Zone ciblée] + [Style / résultat recherché] + [Intensité]

Exemples :

- Adobe Photoshop, floute légèrement l'arrière-plan pour que je ressorte davantage au centre.
- Adobe Photoshop, rends les couleurs plus vibrantes sur toute l'image, tout en gardant un look naturel.
- Adobe Photoshop, applique un effet noir et blanc sur le fond, mais garde le sujet principal en couleur.

Les 4 choses importantes à préciser :

1. **Action** : flouter, assombrir, éclaircir, saturer, rendre plus net, etc.
2. **Zone** : toute l'image, seulement le visage, uniquement le ciel, juste le fond, etc.
3. **Style** : cinématographique, vintage, artistique, réaliste, “photo de soirée”, “portrait LinkedIn”, etc.

4. **Intensité** : léger / modéré / fort (ou “juste un peu”, “très marqué”).
- 

## 4. Bibliothèque de prompts de réglage (prêts à copier / adapter)

Les exemples ci-dessous sont inspirés / alignés avec les modèles recommandés par Adobe pour Photoshop dans ChatGPT.

### 4.1. Gérer l'arrière-plan

- **Flouter le fond**
  - Adobe Photoshop, floute le fond pour que je ressorte clairement au premier plan.
  - Adobe Photoshop, augmente le flou d'arrière-plan comme sur un portrait pris avec un objectif lumineux.
- **Mettre le fond en noir et blanc**
  - Adobe Photoshop, mets seulement l'arrière-plan en noir et blanc et garde le sujet en couleur.
- **Rendre le fond plus propre / moins “bordélique”**
  - Adobe Photoshop, simplifie visuellement l'arrière-plan pour qu'il soit moins

chargé.

---

## 4.2. Faire “pop” le sujet

- Adobe Photoshop, fais ressortir le sujet principal en augmentant légèrement la luminosité et le contraste sur lui.
  - Adobe Photoshop, rends le sujet plus net et plus détaillé, sans toucher au fond.
  - Adobe Photoshop, améliore le visage : un peu plus lumineux, peau lissée légèrement mais sans effet plastique.
- 

## 4.3. Couleurs & ambiance générale

- **Rendre l'image plus vivante**
  - Adobe Photoshop, rends les couleurs plus vibrantes tout en restant naturelles.
  - Adobe Photoshop, augmente la saturation des couleurs chaudes pour donner une ambiance chaleureuse.
- **Effet cinématographique / créatif**
  - Adobe Photoshop, applique un léger effet cinématographique à cette image (contraste plus fort, noirs un peu plus profonds).

- Adobe Photoshop, applique un look vintage doux : moins de contraste, un peu de grain fin et des couleurs légèrement désaturées.
- 

## 4.4. Réglages techniques (exposition, contraste, etc.)

- **Exposition / luminosité**
    - Adobe Photoshop, corrige l'exposition globale : l'image est un peu trop sombre.
    - Adobe Photoshop, éclaircis légèrement le visage sans toucher au reste.
  - **Contraste & netteté**
    - Adobe Photoshop, ajoute un léger contraste pour donner plus de profondeur à l'image.
    - Adobe Photoshop, rends la photo un peu plus nette, surtout sur les yeux.
- 

## 4.5. Prompts “multi-effets” (combo efficaces)

Tu peux chaîner plusieurs actions dans un même prompt, par exemple :

Adobe Photoshop, rends les couleurs plus vibrantes, floute un peu l'arrière-plan et fais ressortir davantage mon visage pour une miniature YouTube.

ou :

Adobe Photoshop, mets l'arrière-plan en noir et blanc, ajoute un léger effet cinématographique et augmente la netteté sur mon visage.

Photoshop proposera un résultat, puis tu pourras affiner ensuite en mode :

- « Un peu moins de flou. »
  - « Augmente encore légèrement la vibrance des couleurs. »
  - « Réduis l'intensité de l'effet vintage. »
- 

## 5. Mini check-list pour tes futures créations

Quand tu crées une image avec ChatGPT + Photoshop intégré :

1. **Génère l'image** avec un prompt clair (sujet, style, cadrage, usage : miniature, bannière, etc.).
2. **Charge l'image dans la conversation** (ou utilise une image perso).
3. **Active Photoshop** avec un premier prompt bien formé :

Adobe Photoshop, [action] + [zone] + [style] + [intensité].

4. **Ajuste avec de petites instructions successives** :
  - “Un peu plus...” / “un peu moins...” / “uniquement sur le fond / le sujet...”.
5. **Si besoin, termine dans Photoshop complet** via le bouton “Ouvrir dans Photoshop” (web ou desktop) pour des retouches avancées.