

# IA DU POTENTIEL

Guide de création d'images avec Midjourney

Une publication de la Chaire Diamant UQAM  
avec le soutien du Conseil de recherches  
en sciences humaines du Canada

1<sup>er</sup> juin 2023

## Équipe de création

Thomas Berthommier  
Florence Boucher  
Michaël Bowden  
Flavie Donato  
Émilie Gélinas-Bellemare  
Sarah Hontoy-Major  
Frédéric Walsh

## Conseiller à la création

Étienne Mineur

## Conseillère aux partenaires

Sana Boudhraâ

## Responsable du projet

Stéphane Vial

# IA une table des matières

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| IA Visuallys : introduction _____        | 003 |
| IA un nouvel outil _____                 | 004 |
| IA un début à tout _____                 | 006 |
| IA une méthodologie _____                | 008 |
| IA des questions à se poser _____        | 015 |
| IA des images qui ont été générées _____ | 017 |
| IA des témoignages _____                 | 021 |
| IA l'arborescence d'une image _____      | 024 |
| IA d'autres ressources _____             | 027 |
| IA le projet Visuallys _____             | 029 |

# IA Visuallys : introduction

Dans le cadre du projet Visuallys sur le langage visuel de la santé mentale (lire la page 30 pour en savoir plus), la Chaire Diamant a organisé de janvier à juin 2023 un atelier de création d'images générées par intelligence artificielle. L'atelier était axé principalement sur l'exploration de Midjourney, un programme d'intelligence artificielle générative dont la première version a été publiée en 2022 et qui génère des images à partir de descriptions en langage naturel, appelées *prompts*.

L'atelier s'est déroulé à l'École de design de l'UQAM sous la responsabilité de Stéphane Vial, chercheur principal du projet Visuallys. L'atelier a été initié avec Étienne Mineur, designer spécialisé dans l'exploration des intelligences artificielles génératives. L'équipe Visuallys IA comptait sept étudiant·e·s en design : Thomas Berthommier, Florence Boucher, Michaël Bowden, Flavie Donato, Émilie Gélinas-Bellemare, Sarah Hontoy-Major, Frédérick Walsh, et une professionnelle de recherche : Sana Boudhraâ.

Les images générées ont été régulièrement soumises au regard critique de plusieurs partenaires impliqués en santé mentale : l'organisme Relief, l'Association québécoise

de prévention du suicide, l'Ordre des psychologues du Québec, l'équipe de recherche Loricorps. Leurs commentaires précieux ont permis d'améliorer progressivement les images.

À l'occasion de cet atelier, l'équipe Visuallys IA a développé une importante expertise avec Midjourney, que ce soit dans la rédaction de prompts, l'analyse des biais de cet outil, la compréhension de l'univers visuel qu'il est possible de générer, les forces et les limites de cette technologie. L'équipe a aussi acquis la conviction que cette technologie représente un tournant décisif dans le domaine du design graphique et de la création visuelle, de même ampleur que Photoshop ou le Web, et qu'il est important de savoir s'en servir afin de déterminer quelle place elle doit trouver dans la pratique créative et professionnelle.

C'est pourquoi nous proposons ce guide de création d'images avec Midjourney pour aider toutes celles et ceux qui sont intéressé·e·s à essayer cet outil et déterminer quel usage pertinent ils et elles peuvent en faire. Ce guide a été conçu et rédigé par l'équipe étudiante de l'atelier Visuallys IA.

# IA UN NOUVEL OUTIL

# Intelligence artificielle générative

La popularisation des outils de création d'images par intelligence artificielle, tels que Midjourney, DALL-E ou Stable Diffusion, suscite à la fois fascination et inquiétude au sein des communautés créatives, notamment les artistes et designers. Ces peurs sont souvent exacerbées par la couverture médiatique, qui met en avant les aspects sensationnalistes et dystopiques de ces outils réputés d'intelligence artificielle.

Bien entendu, les préoccupations entourant l'usage de Midjourney ou de tout autre outil génératif de création d'images sont fondées, surtout lorsque l'on parle d'éthique, de propriété intellectuelle et de futur dans le domaine de l'image.

Le démarrage de l'atelier Visuallys IA a permis d'adopter un point de vue plus nuancé face à l'utilisation de Midjourney. En testant, en explorant et en questionnant le programme d'intelligence artificielle, il devient possible de découvrir des pratiques intéressantes, que ce soit pour illustrer rapidement des concepts, explorer des idées

ou expérimenter de nouvelles approches. Midjourney serait alors utilisé comme partenaire créatif, qui complète les compétences des designers plutôt que de les remplacer. En s'appropriant le programme, on peut découvrir et exploiter son potentiel tout en évitant de le craindre aveuglément.

Ce guide est une invitation à l'expérimentation de ces nouvelles méthodes de création d'images. C'est en comprenant bien la technologie que l'on peut en tirer avantage (et même s'amuser avec), tout en portant un regard critique sur son usage et ses limites.



# IA UN DÉBUT À TOUT

# Lexique

## Apprentissage automatique (*Machine learning*)

Sous-ensemble de l'intelligence artificielle où les procédés algorithmiques ont la capacité de s'améliorer non seulement à partir d'information prédéterminées (la base de données et les structures explicitement implantées), mais aussi de leurs propres calculs, expériences, et résultats obtenus.

## Apprentissage profond (*Deep learning*)

Sous-ensemble de l'apprentissage automatique qui tente d'émuler les réseaux neuronaux du cerveau humain en multipliant le calcul et la transformation de résultats, permettant aux procédés algorithmiques d'évoluer et se préciser de façons autonome.

## Base de données

Ensemble d'information (visuelle, textuelle, numérique, ...) organisé dans une structure accessible au moyen d'un logiciel.

## Discord

Réseau social qui permet l'instauration de 'bots' avec des fonctions et rendement précis. Les 'bots', qu'on appelle 'commandes' dans les procédés de Midjourneys, sont cruciales au processus de génération d'images du programme.

## Intelligence artificielle

Procédés algorithmiques qui tentent d'émuler le fonctionnement du cerveau humain, par apprentissage automatique d'informations données dans le but résoudre une tâche précise.

## Langage naturel

On appelle langage naturel tout langage appartenant à l'humanité, soit toute langue parlé par des humains. Le terme langage naturel est souvent utilisé en opposition avec les langages computationnels, ou langages de programmation, interprétés par les ordinateurs.

## Midjourney

Midjourney est un programme qui génère des images (originellement quatre) basées sur une saisie en langage naturel (prompt) et des valeurs paramétriques.

## Paramètres

En addition à la valeur textuelle (en langage naturel) appliquée à un prompt de base, différents paramètres peuvent être ajoutés et préciser le rendu visuel généré.

## Procédés algorithmiques

Suite de calculs à partir de base de données produisant des résultats en vue de résoudre un problème.

## Prompt

Selon la commande choisie, un prompt spécifie les valeurs textuelles, visuelles (dans un format d'images téléversées ou d'URL d'images), et paramétriques désirées.

## Traitement automatique du langage naturel (*Natural Language Processing*)

Processus par lequel le langage naturel est 'traduit' en valeurs qu'un ordinateur et un programme tel que Midjourney peut comprendre.

# IA À UNE MÉTHODOLOGIE



# Anatomie d'un prompt

## Structure de base

La structure d'un prompt peut être extrêmement simple. Elle doit commencer par la commande `/imagine` puis inclure un contenu textuel qui peut être aussi simple qu'un mot, un emoji ou bien une phrase courte. Parfois, la phrase la plus simple vous permet d'obtenir des résultats précis.

Exemple de prompt simple :

`/imagine` Prompt : `Lethargic dream`

## Structure avancée

Une structure plus avancée d'un prompt peut inclure une ou plusieurs URL d'images, plusieurs phrases, et un ou plusieurs paramètres.

Structure de prompt avancé :

`COMMANDE` + `IMAGE` + `TEXTE` + `PARAMÈTRES`

Exemple de prompt avancé :

`/imagine` Prompt : `https://s.mj.run/mSxy6Xpz9QE Lethargic dream, --chaos 80 --v 3`

## Image

Les URL d'images peuvent être ajoutées à un prompt pour influencer le style et le contenu du résultat final. Elles sont toujours placées au début ou au milieu du prompt, mais toujours avant les paramètres.

## Texte

Les informations et conseils sur la formulation des consignes pour obtenir une image générée correspondant à votre description. Une consigne bien rédigée contribue à la création d'images étonnantes, mais une description qui reste minimaliste peut vous permettre de générer des images précises sur ce que vous recherchez.

## Paramètres

Les paramètres ont un impact sur la génération de l'image en modifiant les ratios d'aspect, les modèles, les améliorations de résolution, et bien d'autres éléments. Ils doivent être positionnés à la fin de la consigne afin de permettre son application.

## Longueur

Les consignes peuvent être très simples. Un seul mot peut suffire pour générer une image. Les consignes très courtes dépendent fortement du style par défaut de Midjourney, il est donc préférable d'utiliser une consigne plus descriptive afin d'obtenir un aspect unique. Cependant, les consignes excessivement longues ne sont pas toujours meilleures. Il est préférable de se concentrer sur les concepts principaux que vous souhaitez créer.

## Grammaire

Le bot Midjourney ne comprend pas la grammaire, la structure des phrases ni certains mots de la même manière que les humains. Le choix des mots est également important. Dans de nombreuses situations, des synonymes plus spécifiques sont plus efficaces. Par exemple, au lieu d'utiliser « grand », vous pouvez essayer des termes tels que « gigantesque », « énorme » ou « immense ». Essayez de supprimer les mots superflus lorsque c'est possible. Moins il y a de mots, plus chaque mot a un impact puissant. Vous pouvez utiliser des virgules, des parenthèses et des tirets pour organiser vos idées, mais gardez à l'esprit que le bot Midjourney ne les interprétera pas de manière fiable. D'ailleurs, le bot Midjourney ne fait pas de distinction entre majuscules et minuscules.

## Pensez aux détails qui importent

Tout ce qui n'est pas mentionné peut vous surprendre. Vous pouvez être aussi précis ou vague que vous le souhaitez, mais tout ce que vous omettez sera aléatoire. Être vague est une excellente façon d'obtenir de la variété, mais vous pourriez ne pas obtenir les détails spécifiques que vous souhaitez.

Essayez d'être clair sur le contexte ou les détails qui sont importants pour vous. Pensez aux :

**Sujet** : personne, animal, personnage, lieu, objet, etc.

**Support** : photo, peinture, illustration, sculpture, doodle, tapisserie, etc.

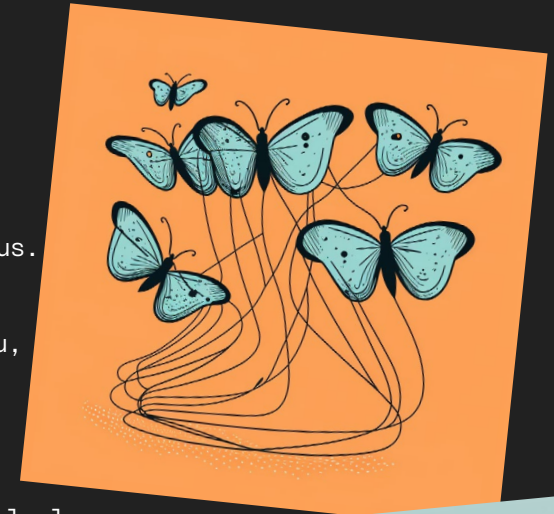
**Environnement** : intérieur, extérieur, sur la lune, dans Narnia, sous l'eau, la Cité d'Émeraude, etc.

**Éclairage** : doux, ambiant, nuageux, néon, éclairage de studio, etc.

**Couleur** : vive, terne, lumineuse, monochromatique, colorée, noir et blanc, pastel, etc.

**Ambiance** : calme, tranquille, animée, énergique, etc.

**Composition** : portrait, gros plan, vue plongeante, etc.



# Les commandes et leur potentiel

Lors de la création d'un "prompt", il y a plusieurs détails à prendre en compte, en passant par les commandes, les images, le texte et les différents paramètres.

Les commandes sont utilisées pour générer ou influencer la création d'images, ajuster les paramètres ainsi qu'effectuer d'autres tâches connexes.

Voici une liste non exhaustive des commandes et des paramètres qui sont essentiels pour débiter l'utilisation de Midjourney.

## COMMANDES INDISPENSABLES



### **/imagine**

crée une image à partir du texte de commande que vous avez fourni. Il produit une grille de 4 images et prend environ 50 secondes avec les paramètres par défaut.

### **/blend**

Cela permet de mélanger des de 2 à 5 images sans passer par le texte.

### **/describe**

Cela inverse le processus, cette commande permet d'obtenir 4 prompts potentiels qui auraient pu être utilisés pour générer l'image que vous lui fournissez.

### **/private et /public**

basculer entre le mode « privé » et le mode « public ». En mode privé, vos travaux ne sont visibles que par vous.

### **/prefer option list**

Cette commande énumère les options personnelles que vous avez actuellement définies avec la commande

### **/fast et /relax**

bascule entre le mode « rapide » et le mode « relax ». En mode rapide, vous êtes facturés de manière incrémentielle. En mode «relax», vos travaux ne sont pas facturés, mais leur génération prend plus de temps. Seuls les plans Standard et Corporate actifs ont accès au mode relax.

### **/settings**

Cela vous donnera quelques boutons pour afficher et modifier vos préférences actuelles.

### **/show <jobid>**

après avoir récupéré l'ID d'un calcul dans votre galerie, vous pouvez invoquer ce calcul à nouveau dans le chat, en produisant l'image résultante et les boutons upscale+variation. Cela vous permet essentiellement de générer de nouveau n'importe quel travail que vous avez généré vous-même, en l'amenant dans n'importe quel canal pour y générer des upscapes et des variations, même si vous avez perdu l'accès au message original.

## PARAMÈTRES UTILES



### --beta

Utilise un nouvel algorithme expérimental. Ce modèle prend beaucoup plus de temps à s'exécuter et ne produit que 2 sorties (1 pour les résolutions non carrées). Il ne fonctionne pas avec --hd, --stylize, et --q 5.

### --hd

Utilise un algorithme différent, plus ancien, qui est potentiellement meilleur pour les grandes images, mais avec une composition moins cohérente. Idéal pour les images abstraites et les paysages. Cette méthode génère également des images à des résolutions plus élevées sans qu'il soit nécessaire de les mettre à l'échelle.

### --aspect ou --ar

Génère des images avec le rapport d'aspect désiré. Essayez --ar 16 : 9 par exemple, pour obtenir un rapport d'aspect de 16 : 9 (~448x256).

### --quality <number> ou --q <number>

Combien de temps de rendu vous voulez passer. La valeur par défaut est 1. Les valeurs supérieures coûtent plus cher et les valeurs inférieures coûtent moins cher.

### --stylize

modifie le degré de style que vous souhaitez donner à votre génération. Il peut être utilisé également avec la version abrégée (--s) et peut être suivi de n'importe quel nombre entier entre 625 et 60000.

### --seed

Définit la graine de l'image, qui peut parfois aider à garder les choses plus stables et reproductibles lorsque vous essayez de générer à nouveau une commande similaire. Il doit s'agir d'un nombre entier positif (tout nombre entier compris entre 0 et 4294967295). Si elle n'est pas utilisée, une seed aléatoire sera choisie à la place, dans les coulisses.

### --no

Une commande négative (--no plants essaierait de supprimer les plantes). Équivalent à l'utilisation d'un poids de texte de : : -0.5

### --stop <number>

Arrête la génération à un pourcentage plus précoce. Doit être compris entre 10 et 100.

### --version <number> ou --v <number>

Choisit la version de Midjourney à utiliser : 1, 2, 3, 4 ou 5.

### --w <number> et --h <number>

Définit la largeur et la hauteur de l'image, respectivement.

### --uplight

Utilise l'upscaler «léger» lors de la sélection des boutons U. Les résultats sont alors plus proches de l'image originale, avec moins de détails ajoutés lors de l'upscaler.

\*\* Tous les paramètres doivent toujours être ajoutés à la fin de votre commande.

## --quality

modifie le temps passé à générer votre image. La version raccourcie est --q. Veuillez n'utiliser qu'une seule des valeurs ci-dessous. Toute autre valeur sera arrondie à une valeur valide à la place.

Description :

- 0.25 Résultats approximatifs,
- 0.5 Résultats moins détaillés
- 1 La valeur par défaut, vous n'avez pas besoin de la spécifier.
- 2 Résultats plus détaillés,
- 5 Type d'expérimentation, peut être plus créatif ou détaillé.

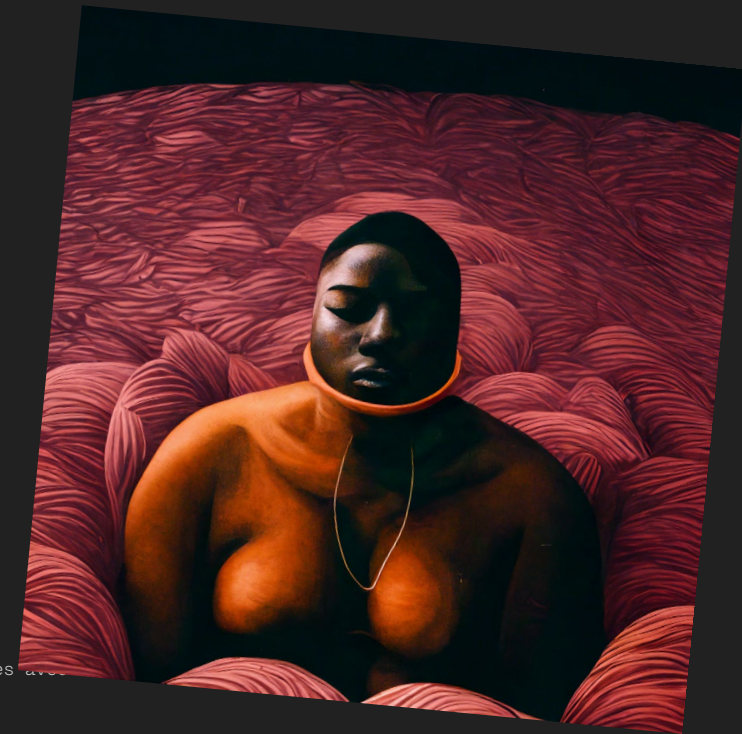
## --chaos <number>

Dans quelle mesure les résultats seront plus variés. Doit être compris entre 0 et 100. Des valeurs plus élevées favoriseront des générations plus diverses et inhabituelles mais moins fiables.

## --iw <value>

Ajuste le poids des URLs des images par rapport au texte. Par défaut, il est de 0,25. Expérimentez et voyez ce que vous aimez. Par exemple, --iw 1 rend l'URL de votre image aussi importante, pour la génération, que votre texte de commande par défaut.

Ce sont les commandes et les paramètres de base à connaître pour utiliser efficacement Midjourney. Étant donné l'évolution fulgurante de cet outil, nous vous conseillons de vous garder informé des nouvelles fonctionnalités en consultant cet onglet du site web de Midjourney : <https://docs.midjourney.com/docs/models>







# IA DES QUESTIONS À SE POSER

# Biais, critiques et horizons

## L'IA peut-elle nous remplacer?

La méconnaissance qu'a la majorité du public de l'intelligence artificielle ainsi que son potentiel débordant nous pousse à voir cette dernière comme une entité à part entière, dotée de volonté. La sémantique qui entoure ces nouvelles technologies contribue d'ailleurs à les personnifier de manière humaine : l'IA n'est pas intelligente en soi puisqu'elle n'est pas capable de raisonnement ou de pensée indépendante de la même manière qu'un humain. Pour exister et être développée, elle a nécessité une quantité considérable de travail humain et de ressources naturelles (qui sont loin d'être artificielles, disons-le). Il est bon de se rappeler que l'IA reste un outil développé et utilisé par les humains, ayant le potentiel d'aider dans des tâches et innovations. C'est un complément, un collaborateur à la création.

## L'IA est-elle éthique?

De réels problèmes éthiques et sociaux découlent de la base de données de Midjourney, puisqu'elle est biaisée. Une base de données qui n'est pas représentative

de manière équilibrée de la diversité des individus ou des groupes crée des résultats qui renforcent les modèles hégémoniques de beauté ainsi que des oppressions systémiques existantes. Les conséquences de ces biais sont graves. Les communautés minorisées, qui sont déjà marginalisées dans la société, risquent d'être peu représentées, mal représentées ou complètement ignorées. Cela renforce l'inégalité et l'injustice, tout en limitant les opportunités et la visibilité pour ces communautés. De plus, les modèles de beauté dominants, qui sont souvent étroitement liés à des normes occidentales ou eurocentrées, continueront à être perpétrés, renforçant ainsi les inégalités esthétiques et les oppressions systémiques. Les outils d'intelligence artificielle comme Midjourney doivent être développés en

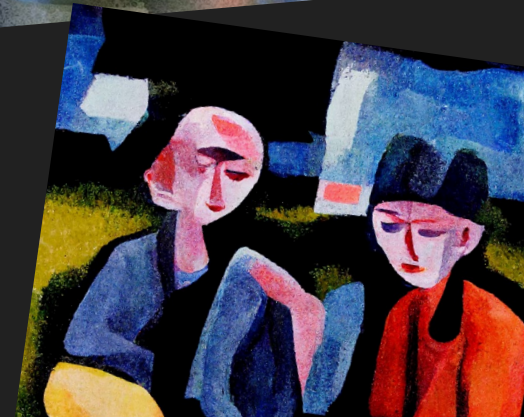
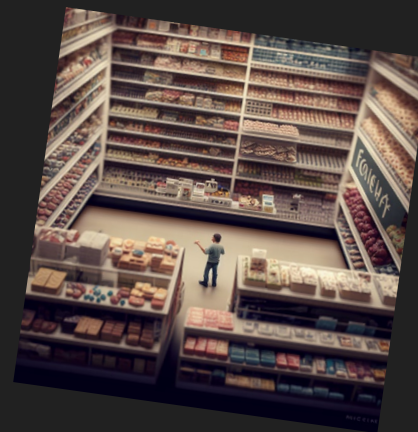
reconnaissant ces biais et en prenant les mesures nécessaires pour les corriger, afin de permettre diversité et inclusion. Cela est possible notamment en portant un regard critique sur la

base de données. Timnit Gebru, auparavant co-fondatrice de l'équipe de recherche Ethical IA chez Google adresse brillamment ces problématiques dans un épisode de podcast de Tech Won't Save Us : [https://techwontsave.us/episode/151\\_dont\\_fall\\_for\\_the\\_ai\\_hype\\_w\\_timnit\\_gebru.html](https://techwontsave.us/episode/151_dont_fall_for_the_ai_hype_w_timnit_gebru.html)

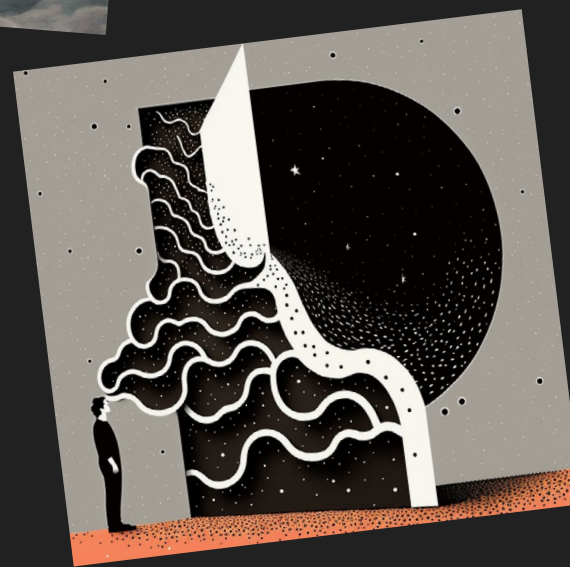




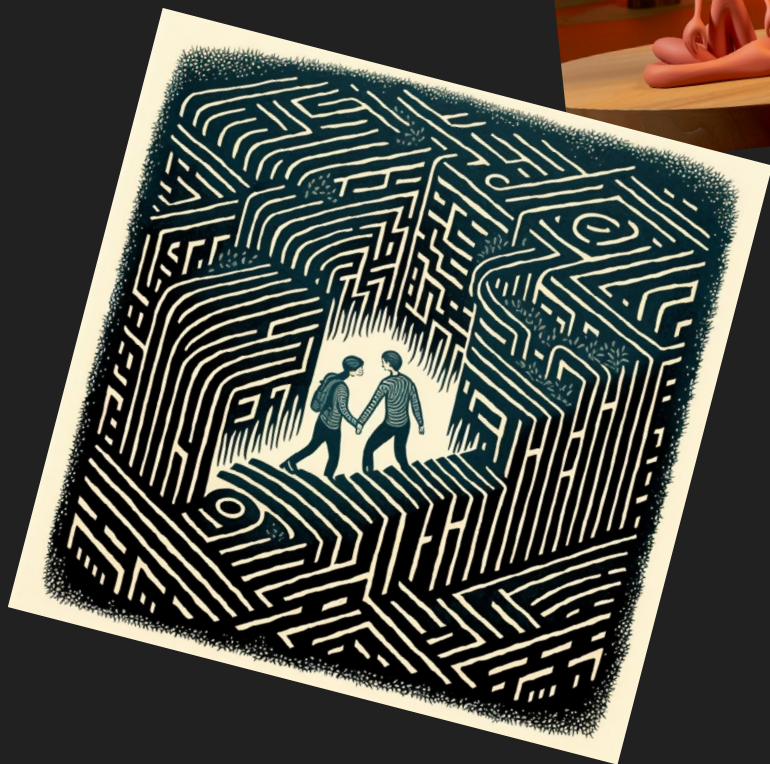
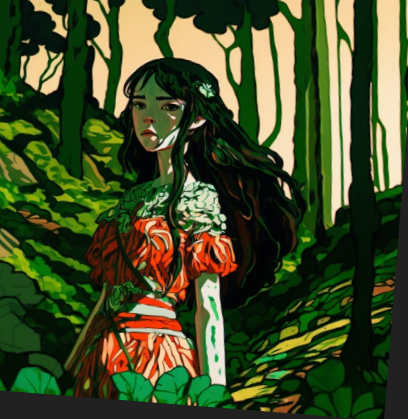
# IA DES IMAGES QUI ONT ÉTÉ GÉNÉRÉES











# IA DES TÉMOIGNAGES

# Le regard de l'équipe étudiante

## Thomas

Partagé entre admiration et frayeur vis-à-vis de cette innovation qui ne cesse d'évoluer, je suis ambivalent. Je trouve impressionnants les résultats qui sont atteignables, par ailleurs je suis inquiet pour le monde du design. Pour le moment, l'intelligence artificielle ne génère pas de nouvelles images, celles-ci ne sont que des mélanges d'images contenues dans sa base de données. Sommes-nous voués à consommer que des images médianes ? Est-ce que l'intelligence artificielle dans le design sonne la fin de l'innovation ? Selon moi, c'est une possibilité. Tout dépend de l'utilisation que l'on en fait. En l'utilisant comme un outil pour gagner du temps sur des tâches fastidieuses ou pour générer d'heureux hasards plus rapidement, je pense que cette avancée technologique sera positive et permettra de pousser notre démarche de design dans des avenues inattendues.

## Florence

C'est pour moi un atout d'avoir appris à utiliser Midjourney. Je ne crois pas que l'image générative prendra une place considérable dans mon travail de designer et d'illustratrice, puisque j'ai tendance à privilégier des moments de création sans écran, mais je sens que j'ai développé un

regard critique beaucoup plus aiguisé face aux nouvelles technologies. J'ai découvert toutes sortes d'avantages à utiliser Midjourney dans le processus de design, notamment en phase d'idéation, pour générer des idées rapidement et réfléchir autrement en collaboration avec la technologie. Par contre, j'ai encore des réticences face au programme, surtout lorsqu'il est question de l'impact de la base de données sur la représentation de communautés dites marginalisées. Ce que je nous souhaite surtout, c'est une vie virtuelle toujours plus inclusive, engagée et éthique.

## Michaël

Midjourney m'a vraiment ouvert les yeux sur un logiciel d'intelligence artificielle (IA) texte à image capable de créer des visuels très saisissants avec la possibilité d'être réalistes, abstraits ou un mélange des deux. Le fait que l'IA puisse vous proposer des scènes et des combinaisons d'éléments auxquels vous n'auriez pas pensés auparavant est l'un de ses super pouvoirs. Utiliser l'IA texte à image comme outil pour générer des idées et créer des résultats



nouveaux est une expérience surréaliste. De nouveaux outils pour cette IA sont ajoutés tous les quelques mois et son utilité augmente de manière significative. Je suis fasciné par les progrès de l'IA et par où elle nous mènera dans un futur proche et lointain.

## Flavie

L'IA est devenue partie prenante dans mon processus d'idéation et de création. En effet, les résultats que propose l'IA, grâce aux instructions qu'on lui donne, ouvrent des avenues inattendues et intéressantes qui poussent la réflexion vers des solutions différentes à celle qu'on est habitué à prendre en tant que designer. Aussi, la grande base de données sur laquelle s'appuie l'IA permet à cette dernière de générer du contenu à partir de données autrement dissimulées dans les moteurs de recherche. Ça permet donc un meilleur brassage d'idées et l'on obtient alors des résultats d'autant plus intéressants.



## Émilie

J'ai l'impression que l'IA va devenir un outil extrêmement important, surtout lorsque l'on est dans un environnement de travail où la performance et l'efficacité sont de mise. L'IA nous aide non seulement à varier nos idées, mais peut aussi accélérer la production. Le défi, selon moi, est de savoir l'utiliser pour produire du matériel hors des clichés et de qualité. Aux premiers abords, on peut penser que c'est simple, mais il y a tout un processus à faire pour obtenir l'image désirée. C'est un outil accessible et puissant, mais il faut prendre le temps de l'approprier pour en extraire le meilleur.

## Sarah

L'évolution des IA crée des changements de paradigme de production dans presque toutes les industries, touchant les designers de plein fouet. Le terme 'IA' représente lui-même plusieurs sortes d'outils de design, allant de génération textuelle à visuelle, qui rejoignent des milliers d'autres outils qui transforment les méthodologies de toutes disciplines et professions. Ces changements peuvent sembler intimidants (avec raison), mais ils s'inscrivent selon moi dans l'histoire comme l'arrivée de la télévision et d'internet. Ils changeront assurément le monde dans lequel on vit et crée, et c'est quant à moi le devoir des artistes et des designers de subvertir ces technologies au travers de méthodologies durables, pour le bien de nos pratiques mais aussi pour le futur de la société.

## Frédéric

Au tout début, cette technologie m'a beaucoup questionné, tant en ce qui concerne le futur de la création d'images que celui du métier de designer/artiste. J'étais dans un néant, je crois comme tout le monde, quant à ce que l'IA allait apporter et devenir comme outil. Et comme des millions de gens, je me suis mis à explorer ce nouvel outil en étant plus que curieux sur ses finalités et les résultats qu'il allait procurer.

Dès que j'ai créé ma première belle image en utilisant l'IA, j'ai été ébahi par son potentiel et sa capacité de transformer quelques mots, phrases, etc., en une image concrète et originale. C'était quelque chose d'inédit par l'humain. Et après avoir travaillé avec l'IA durant ces derniers mois, je suis convaincu que cet outil sera utilisé et maîtrisé chez beaucoup de gens en peu de temps. Ne vous inquiétez pas, on ne va pas perdre nos jobs, mais l'IA sera utilisée pour créer un *workflow* encore plus efficace. Autant pour la recherche de moodboards, l'exploration d'idées de mise en page, l'agencement de couleurs, la recherche de style graphique, les placements typographiques... *name it*. Enfin, elle sera utilisée pour créer des images/objets que nous n'avons pas les moyens en ce moment de réaliser. Selon moi, c'est là toute la puissance de cet outil.

C'est peut-être grâce à cela que l'humain pourra explorer des idées qui n'ont jamais émergé auparavant, en raison d'un manque de connaissances artistiques chez certaines personnes. Un nouvel outil s'offre à ce monde afin que nous puissions exprimer nos idées de manière plus concrète.



# IA L'ARBORESCENCE D'UNE IMAGE



Prompt original:

/Imagine Lethargic dream --chaos 80 --v 3 --stylize 625 --no woman

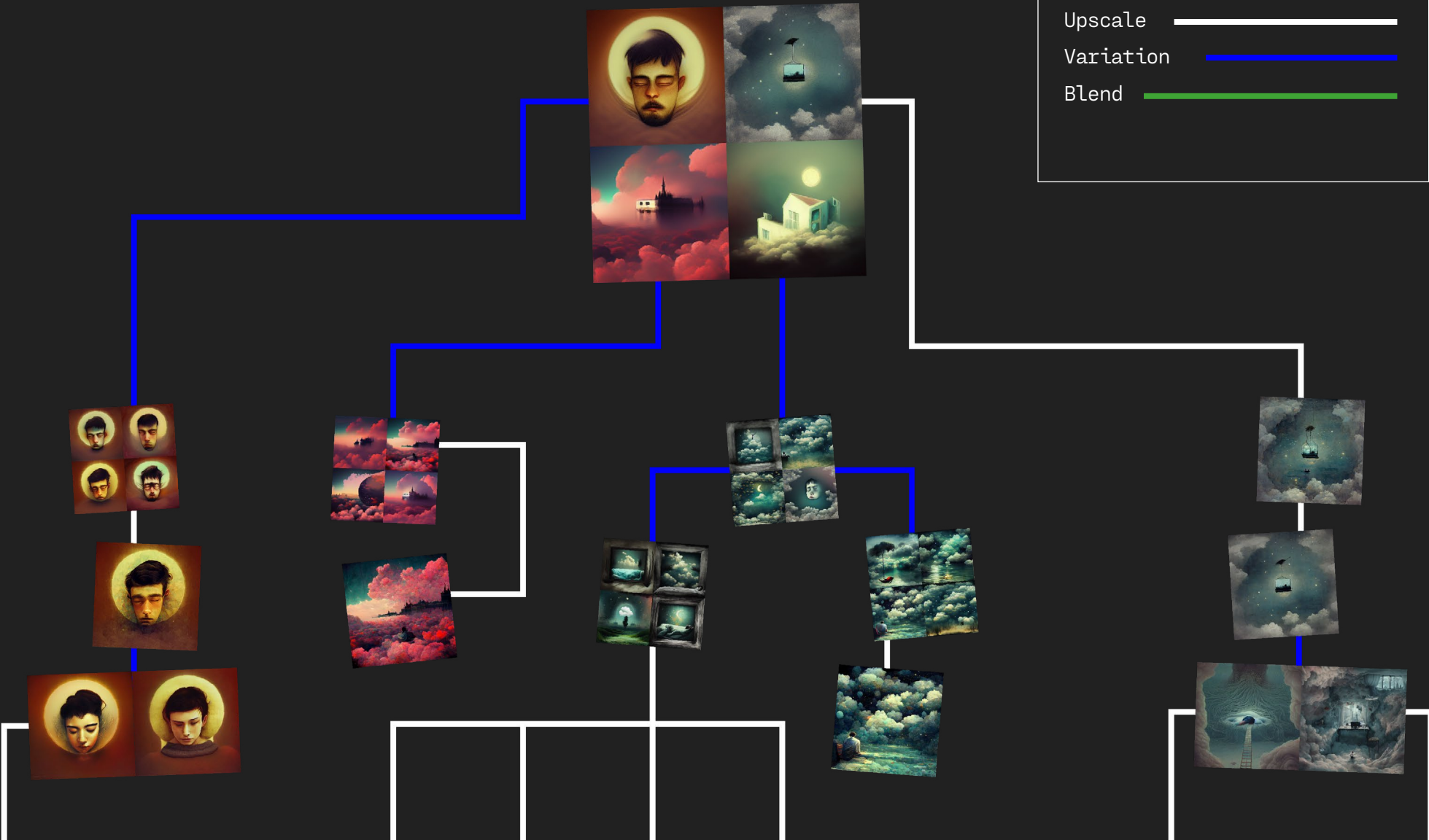
LÉGENDES

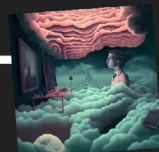
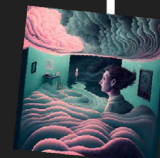
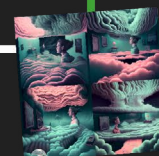
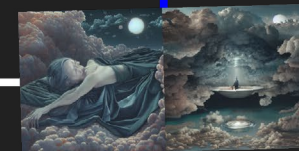
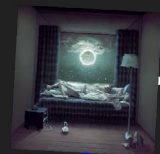
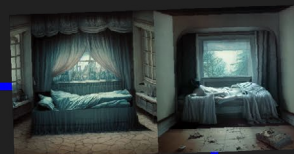
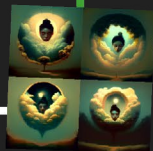
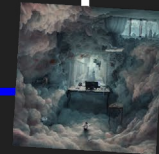
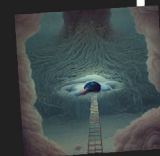
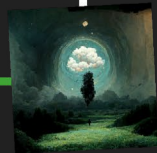
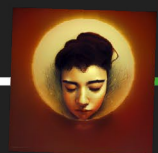


Upscale

Variation

Blend





## LÉGENDES



Upscale

Variation

Blend

# IA D'AUTRES RESSOURCES

# Outils gratuits et accessibles

## Outils à la rédaction de prompts

Trouver des synonymes plus clairs pour l'IA

<https://www.losethevery.com/>

Générateur de prompt complet

<https://promptomania.com/>

Guide de style - Mis à jour à chaque nouvelle version de Midjourney

<https://www.midlibrary.io/> -

## Alternatives gratuites

À installer sur MacOS (Stable Diffusion)

<https://diffusionbee.com/>

Google Colab pour Disco Diffusion (Image et animation)

[https://colab.research.google.com/github/alembics/disco-diffusion/blob/main/Disco\\_Diffusion.ipynb](https://colab.research.google.com/github/alembics/disco-diffusion/blob/main/Disco_Diffusion.ipynb)

- WebUI pour Automatic1111 (Stable Diffusion)

<https://github.com/AUTOMATIC1111/stable-diffusion-webui>

## Inspiration

<https://lexica.art/>

<https://prompthero.com/>

## Complémentaire

Agrandissement d'image

<https://github.com/upscayl/upscayl>

## Références

Documentation Midjourney

<https://docs.midjourney.com/>

Comment modéliser des prompts Midjourney

[https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vRH0xyEb-ERGi-BdZM8Z\\_piEP54m4Hw00z8scjmEurEp2UZVA6rFxvyKd15eLYVHUWfPioSA4CQFwxr/pub?utm\\_source=docs.google.com&utm\\_medium=tutorial&utm\\_campaign=midjourney](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vRH0xyEb-ERGi-BdZM8Z_piEP54m4Hw00z8scjmEurEp2UZVA6rFxvyKd15eLYVHUWfPioSA4CQFwxr/pub?utm_source=docs.google.com&utm_medium=tutorial&utm_campaign=midjourney)

Styles et références mots clés Midjourney

<https://github.com/willwulfken/MidJourney-Styles-and-Keywods-Reference>

Midjourney V4 Références

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MsX0NYYqhv4ZhZ7-50cXH1gvYE2FKLixLBvAkI40ha0/htmlview>

Midjourney V5 Références de photographes

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/16KKh1FQmd-r98K9aWPBux5m9lc9PCV\\_T1AWgU54qXm8/edit#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/16KKh1FQmd-r98K9aWPBux5m9lc9PCV_T1AWgU54qXm8/edit#gid=0)

Créateur de prompt ChatGPT

<https://snackprompt.com/prompt/ultimate-midjourney-prompt-generator/>

# IA LE PROJET VISUALLY



# À propos

Visuallys est un projet interuniversitaire de recherche partenariale impliquant des chercheuses et chercheurs de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) et de l'Université Laval, ainsi que quatre organismes partenaires : l'Association québécoise de prévention du suicide, l'organisme Relief, l'Ordre des psychologues du Québec et le journal Le Devoir. Le projet est financé par le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) du Canada dans le cadre du concours 2021 des subventions de développement de partenariat.

L'objectif général du projet est de modifier et d'améliorer la représentation et la compréhension des questions de santé mentale par la création d'un langage visuel original et subtil, capable d'influencer positivement les émotions et les jugements des individus et des communautés. Par langage visuel, on entend un ensemble cohérent d'images créées en respectant un certain nombre de principes et de valeurs. Par images, on entend des dispositifs visuels où domine un contenu non-textuel.

Les représentations sociales des maladies mentales évoluent lentement. Même si les esprits ont changé depuis le milieu du XXe siècle, les croyances négatives, les préjugés, l'incompréhension et l'ignorance à l'égard des maladies mentales demeurent importants (dans toutes les classes sociales). La littératie en santé mentale des populations est encore faible, et la stigmatisation est un véritable frein à son développement, ce qui tient principalement aux représentations sociales. Communiquer sur les questions de santé mentale est donc essentiel pour faire connaître les faits, favoriser les prises de conscience, encourager les attitudes positives.

Toutefois, dans les initiatives de communication existantes, les questions de santé mentale sont le plus souvent formulées, expliquées et communiquées par des moyens essentiellement textuels. Les images sont pourtant une porte d'entrée plus intuitive pour aborder des sujets complexes. L'image véhicule des émotions et nos jugements sont inséparables de celles-ci. Il est donc essentiel d'explorer le potentiel de l'image et du langage visuel en santé mentale.

Notre hypothèse est que le déficit visuel en santé mentale contribue directement à entretenir l'opacité sur ces questions et nourrit chez les populations une véritable carence symbolique directement impliquée dans la stigmatisation. L'originalité du projet, c'est de développer une approche visuelle subtile en santé mentale, loin de la pauvreté et superficialité de l'offre actuelle, qui verse trop souvent dans les clichés et les stéréotypes, véhiculant auprès du public des émotions simplifiées et peu reconnaissables. Pour améliorer l'accès aux soins, il faut agir aussi en amont sur les représentations, les émotions, et l'imaginaire. Un tel projet vise à agir sur l'imaginaire par les images.

[diamant.uqam.ca/visuallys](http://diamant.uqam.ca/visuallys)

1<sup>er</sup> juin 2023 / Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification