

FICHE PRATIQUE & MEMO APPRENANT

Découvrir et Utiliser l'Intelligence Artificielle au Quotidien

Guide d'accompagnement : principes de base, méthode du prompt, cas pratiques et outils recommandés.

1. Comprendre l'IA Générative en Toute Simplicité

L'Intelligence Artificielle (IA) n'est ni un robot conscient, ni une entité qui « pense » ou ressent comme un être humain. Pour mieux se la représenter au quotidien, on peut utiliser deux analogies simples :

- **L'analogie du correcteur automatique géant** : Comme la saisie intuitive de votre smartphone, mais alimentée par des milliards de textes. L'IA devine le mot le plus logique qui doit venir après un autre.
- **L'analogie du grand lecteur** : L'IA a « lu » une quantité phénoménale de livres, d'articles et de sites web. Elle utilise cette immense mémoire statistique pour rédiger des réponses instantanées à vos demandes.

CE QU'IL FAUT RETENIR SUR LE FONCTIONNEMENT

- L'IA générative fabrique du texte original mot par mot à partir de calculs de probabilités.
- Elle ne comprend pas le sens des mots comme nous : elle associe des idées et des structures de langage.
- Ce n'est pas un moteur de recherche classique qui renvoie des liens web, mais un assistant conversationnel qui rédige en temps réel.

2. Ce que l'IA Peut Faire pour Vous au Quotidien

L'IA est un outil de gain de temps formidable pour simplifier des tâches récurrentes de la vie quotidienne et administrative. Voici les 4 domaines d'application principaux :

Domaine d'utilisation	Exemples d'applications pratiques
Rédaction & Reformulation	Rédiger une lettre de réclamation, adapter le ton d'un e-mail (plus formel ou plus chaleureux), corriger les fautes d'un texte.
Simplification & Synthèse	Résumer un long document administratif, expliquer une notice technique complexe, traduire du jargon médical ou juridique en termes simples.
Organisation & Vie Pratique	Proposer un menu de la semaine avec ce qu'il reste dans le réfrigérateur, planifier les étapes d'un voyage ou organiser un anniversaire.

Apprentissage & Culture

Expliquer un concept historique ou scientifique « comme à un enfant de 10 ans », trouver des idées de lecture ou de sorties.

3. La Méthode du Prompt : Bien Parler à l'IA

Un **Prompt** est simplement la consigne ou la question que vous tapez dans l'IA. Plus votre consigne est claire et détaillée, meilleure sera la réponse.

La formule en 3 ingrédients pour un prompt réussi :

- **1. Le Contexte** : Expliquez qui vous êtes et quelle est la situation (ex: « Je suis un particulier qui conteste une facture d'électricité... »).
- **2. La Tâche** : Indiquez exactement ce que vous attendez de l'IA (ex: « Rédige une lettre de réclamation officielle... »).
- **3. Le Format et le Ton** : Précisez la longueur, la présentation et le style souhaités (ex: « Ton court, poli mais ferme, en moins de 15 lignes »).

Exemple comparatif : Prompt Vague vs Prompt Structuré

✗ Prompt Flou (Résultat moyen)	✓ Prompt Structuré (Résultat optimal)
« Écris une demande de remboursement pour un vol annulé. »	« Je suis un passager dont le vol Paris-Nice du 12 juin a été annulé au dernier moment. Rédige un e-mail à la compagnie aérienne pour demander le remboursement de mon billet. Adopte un ton très poli mais ferme, en citant mes droits de passager. Longueur : 10 à 12 lignes. »
« Résume ce texte. »	« Voici un courrier de ma banque. Résume-moi les 3 points clés sous forme de liste à puces en utilisant des mots simples, sans jargon financier. »

La Règle d'Or de l'itération : L'IA est un outil conversationnel. Si la première réponse ne vous convient pas parfaitement, dites-lui simplement : « C'est trop long », « Reformule avec des mots plus simples », ou « Ajoute telle précision ». L'IA ne se vexe jamais et corrigera sa réponse immédiatement !

4. Les Pièges à Éviter et la Sécurité

Pour utiliser l'IA en toute confiance, il est indispensable de connaître ses limites et d'adopter de bons réflexes de sécurité.

1. Les « Hallucinations » (Erreurs convaincantes) :

Puisque l'IA fonctionne par statistiques et non par compréhension logique, elle peut parfois inventer des informations tout en les exprimant avec une assurance parfaite. C'est ce qu'on appelle une hallucination.

👉 Exemple concret : si vous demandez à l'IA combien de fois apparaît la lettre « R » dans le mot « ANNIVERSAIRE », elle peut se tromper car elle ne « lit » pas le mot lettre par lettre comme nous.

2. La Règle de Confidentialité et de Vigilance :

- Ne saisissez jamais d'informations strictement confidentielles : mot de passe, numéro de carte bancaire, données médicales sensibles ou coordonnées personnelles complètes.
- Gardez toujours le contrôle humain : l'IA est un assistant de rédaction, mais pas un expert juridique, médical ou financier. Vérifiez systématiquement les éléments importants.

5. Quelle IA Choisir pour Débuter ?

Il existe aujourd'hui de nombreux outils d'IA. Pour éviter de vous éparpiller, voici un repère rapide des options principales :

Outil / Nom	Caractéristiques principales	Conseil d'utilisation
ChatGPT (OpenAI)	Le plus populaire, universel, très fluide et simple d'utilisation en français.	 Recommandé n°1 pour démarrer en toute simplicité (version gratuite).
Mistral - Le Chat	IA souveraine française et européenne, performante et respectueuse des données.	Excellente alternative gratuite et française à tester.
Microsoft Copilot	Directement intégré à Windows, Edge, Word et l'écosystème Microsoft.	Pratique si vous utilisez beaucoup l'environnement Microsoft.
Google Gemini	Connecté directement à Gmail, Google Docs et Google Drive.	Idéal pour ceux qui utilisent la suite Google au quotidien.

LE CONSEIL POUR SE SIMPLIFIER LA VIE

- Ne cherchez pas à tout tester en même temps : c'est la principale source de confusion !
- Adoptez UN SEUL outil (par exemple ChatGPT gratuit ou Mistral Le Chat).
- Utilisez-le régulièrement pendant 2 semaines sur vos besoins réels pour créer des automatismes.

6. Carnet d'Exercices Pratiques pour l'Apprenant

À vous de jouer ! Mettez en pratique ce que vous avez appris en réalisant ces 3 exercices guidés sur l'outil d'IA de votre choix.

Exercice 1 : Rédiger ou reformuler un message réel

Choisissez un besoin réel de votre semaine (ex : e-mail à la mairie, réclamation, mot d'absence, félicitations).

- Rédigez un prompt incluant : Contexte + Tâche + Longueur/Ton.
- Notez le résultat obtenu et testez une demande de modification (« Rends-le plus court »).

Exercice 2 : Simplifier un texte ou une notice complexe

Copiez-collez un paragraphe d'article de presse, de notice technique ou de courrier administratif.

- Tapez le prompt : « Résume ce texte sous forme de 3 puces simples avec du vocabulaire clair. »
- Vérifiez si la synthèse est facile à comprendre.

Exercice 3 : Organiser une activité ou une recette

Listez 3 ou 4 ingrédients qu'il vous reste dans votre cuisine.

- Demandez à l'IA de vous proposer une idée de recette simple et rapide avec ces ingrédients.
- Ajustez selon vos goûts : « Je n'ai pas de four, propose une alternative à la poêle ».

— Bravo pour votre apprentissage ! L'IA est un outil au service de votre créativité. —