

Bien débuter avec l'IA au quotidien

Des demandes claires, des exemples utiles et le réflexe de vérifier



Illustration IA - personnages fictifs

GUIDE ILLUSTRÉ + ATELIERS PRATIQUES

FRANÇAIS / ÉDITION 1.0 / 2026

LES REPÈRES

Commencer petit, garder la main

Ce guide s'adresse aux adultes débutants qui veulent utiliser une IA générative pour écrire, comprendre, préparer ou imaginer. Aucun abonnement, logiciel particulier ni compte CENIV n'est nécessaire pour lire et utiliser les fiches. L'accès à un outil compatible dépend de ses propres conditions.

Choisissez une tâche simple et non confidentielle. Lisez un exemple, adaptez la demande, puis vérifiez le résultat avant d'en faire quelque chose. Les exemples de réponses sont rédigés pour ce guide : ce ne sont pas des captures ni des résultats de tests d'un service.

Les cinq fiches de travail finales se trouvent dans l'exercice, son corrigé et les pages de pratique. Tout est statique et imprimable ; aucune conversation ni annotation n'est envoyée à CENIV.

LES REPÈRES

Ce que fait une IA générative

Elle produit du texte, des images ou d'autres contenus à partir d'une demande et du contexte disponible. Pour le texte, une réponse plausible n'est pas forcément une réponse vraie. Un ton assuré, une belle mise en page ou une citation ne suffisent pas à prouver un fait.

Un prompt est simplement la consigne que vous donnez. Le contexte est l'information disponible pour cette tâche. Le modèle est le système qui génère la réponse ; l'application peut ajouter recherche, fichiers ou autres fonctions. Ne supposez pas que toutes sont actives.

Pensez à un brouillon à examiner. L'IA ne sait pas automatiquement ce qui s'est réellement passé dans votre vie ou ce que vous avez le droit de partager.

01**Votre demande****02****Un contenu
proposé****03****Votre vérification**

LES REPÈRES

Choisir un premier usage

Commencez par une tâche facile à relire et à corriger. Le temps de vérification fait partie du travail. Si vous ne pouvez pas reconnaître une erreur importante, réduisez la tâche ou cherchez une aide adaptée.

Ces exemples ne sont pas un classement d'outils. Ils vous aident à décider ce qui peut être essayé avec des données fictives.

Tâche	Bon point de départ	Vérifier
Rédiger	Un message fictif court	Faits, ton, destinataire
Comprendre	Expliquer un concept simple	Définition et exemple
Organiser	Liste d'étapes sous contraintes	Temps, ordre, oublis
Décider un enjeu important	Préparer des questions seulement	Source et professionnel compétent