

Bien débuter avec l'IA sans se mettre à risque

Un guide pour comprendre l'IA, l'essayer en confiance
et adopter les bons réflexes



Table des matières

POUR COMMENCER	
Bienvenue et ta mission du guide	3
COMPRENDRE	
1. C'est quoi l'IA, en une phrase	4
2. Ce qu'elle fait bien, ce qu'elle ne fait pas	6
3. Pourquoi ça fait peur, et pourquoi tu peux respirer	7
4. Les mythes à corriger, et les hallucinations	8
PASSER À L'ACTION	
5. Ta première conversation, pas à pas	9
6. Tes réflexes de confidentialité, concrètement	11
7. Les erreurs à éviter quand on débute	13
ALLER PLUS LOIN, PRUDEMMENT	
8. Gratuit ou payant, par où commencer	15
9. Publier avec prudence: droits d'auteur, marques et personnes réelles	16
À GARDER SOUS LA MAIN	
Tes outils pratiques	18
Annexe 1 — Ta banque de prompts de départ	19
Annexe 2 — Ton petit glossaire	21



POUR COMMENCER

Bienvenue

Ce guide ne contient rien de technique. Tu n'as rien à installer, rien à programmer, aucun mot compliqué à apprendre par cœur. C'est la base pour utiliser l'intelligence artificielle, ce qu'il faut comprendre en premier, avant tout le reste.

Si le mot « intelligence artificielle » te noue un peu le ventre, ça t'arrive, et ça arrive à beaucoup d'autres aussi. On en parle partout, souvent avec de grands mots, comme si c'était réservé à des spécialistes. La vérité est plus douce. Ce guide est fait pour débloquer ce qui bloque et t'aider à vraiment comprendre, pas juste à suivre des étapes sans savoir pourquoi.

Ce que ce guide n'est pas: une certification, un avis juridique, ni une promesse de tout maîtriser du jour au lendemain. C'est un parcours simple, pensé pour une personne qui débute complètement, avec un objectif précis: comprendre, essayer, puis te protéger.

TA MISSION DU GUIDE

Choisis dès maintenant une petite tâche réelle: une liste de choses en tête, des notes en désordre, une semaine à organiser. Tu vas t'en servir tout au long du guide pour faire ton premier vrai essai, étape par étape, jusqu'à un résultat concret à la fin.



C'est quoi l'IA, en une phrase

L'intelligence artificielle, c'est un programme qui a appris à repérer des régularités dans une énorme quantité d'exemples, puis à s'en servir pour te répondre. Ce n'est pas un cerveau, ce n'est pas une personne. C'est un outil, très bien entraîné.

Une image pour retenir: imagine quelqu'un qui aurait lu des millions de textes dans sa vie. À force, cette personne devine très bien quel mot vient logiquement après un autre. Les IA de conversation fonctionnent souvent ainsi: elles composent leur réponse en estimant la suite de mots la plus probable selon leur entraînement, à toute vitesse. C'est ce qui donne cette impression de discuter avec quelqu'un, alors qu'il s'agit d'un calcul très rapide.

Tu en croises déjà partout, sans t'en rendre compte: le correcteur qui souligne tes fautes, les suggestions de films qui te semblent pertinentes, le GPS qui recalcule ton trajet, les filtres qui embellissent tes photos, le tri qui envoie les pourriels à la corbeille. La seule nouveauté, c'est qu'aujourd'hui, au lieu de travailler en coulisses, l'IA peut te parler directement.

Pour utiliser l'IA d'aujourd'hui, tu n'as pas besoin de savoir coder, ni d'être une as de l'informatique. Tu lui écris en français normal, comme tu écrirais un message texte. Si tu sais écrire un courriel, tu as déjà tout ce qu'il faut.

Et se faire aider, ce n'est pas tricher. Utiliser une calculatrice pour compter, un correcteur pour l'orthographe, un GPS pour trouver ton chemin: personne n'a jamais crié à la triche pour autant. L'IA fait partie de la même famille d'outils. Elle te fait gagner du temps, mais c'est toi qui poses la question, toi qui choisis, toi qui décides quoi garder.

Ton tout premier réflexe: tu ne cherches plus, tu demandes

Avec un moteur de recherche, tu tapes des mots-clés et tu fouilles une liste de liens. Avec l'IA, tu poses une vraie question, en entier, comme tu la dirais à quelqu'un, et tu reçois une réponse, pas une liste.

Avant, avec un moteur. « *recette poulet rapide* »

Après, avec l'IA: « *Peux-tu me proposer trois idées de souper au poulet, rapides un soir de semaine, avec ce que j'ai dans le frigo: (ta liste)?* »

UN MOT QUE TU VAS REVOIR SOUVENT

Prompt. C'est simplement le nom qu'on donne à ce que tu écris à l'IA, ta demande, ta question, ta consigne. Rien de plus mystérieux que ça, c'est juste le terme que tout le monde utilise.

Ce qu'elle fait bien, ce qu'elle ne fait pas

Savoir ce qu'on peut attendre d'un outil, c'est déjà la moitié du chemin.

Ce qu'elle fait bien

- Rédiger, résumer, reformuler un texte
- Expliquer un sujet à ton niveau
- Traduire d'une langue à une autre
- Te donner des idées et des pistes
- Répondre à des questions du quotidien
- Prendre en charge le travail long et répétitif, un premier brouillon à améliorer

Ce qu'elle ne fait pas

- Elle ne « sait » pas comme toi, elle n'a rien vécu
- Elle n'a ni conscience ni opinion propre
- Elle peut se tromper avec assurance
- Elle n'est pas toujours à jour sur l'actualité
- Elle ne décide pas à ta place, ne met pas ta touche, ne garde pas le dernier mot

Un outil, ce n'est ni un sauveur ni une menace. C'est une aide qui te rend plus rapide, à condition que tu restes aux commandes. Et tu y restes toujours.

Elle se trompe parfois, et c'est correct. Elle peut inventer un détail, une date, un chiffre, sur le même ton que lorsqu'elle a raison. Le bon réflexe: pour tout ce qui compte vraiment, une information importante, un chiffre, un nom, une date, tu jettes un deuxième coup d'œil ailleurs pour confirmer. Pour le reste, tu profites simplement de l'aide.

Plusieurs grands outils proposent une version gratuite ou un accès d'essai, avec des fonctions et des limites qui peuvent changer. Pour tes premiers pas, c'est généralement suffisant, et rien ne t'engage.

TU AS AIMÉ CE DÉBUT?

La suite t'attend

Tu viens de lire les premières pages. Le guide complet t'accompagne jusqu'au bout, de ta toute première conversation avec l'IA jusqu'aux bons réflexes avant de publier quoi que ce soit.

DANS LE GUIDE COMPLET

- ✦ Ta première conversation, pas à pas, avec des messages prêts à copier
- ✦ Tes réflexes de confidentialité, concrètement, et le test des trente secondes
- ✦ Les quinze erreurs à éviter quand on débute, et le prompt à l'envers
- ✦ Gratuit ou payant : par où commencer sans gaspiller
- ✦ Publier avec prudence : droits d'auteur, marques et personnes réelles
- ✦ Tes fiches pratiques, ta banque de prompts et ton petit glossaire

LE GUIDE COMPLET

PDF de 23 pages · 19 \$ CAD · accès immédiat

payhip.com/b/yfMR4

Il fait aussi partie de la collection **Apprivoiser l'IA au quotidien**, avec deux autres guides, offerte à prix réduit.

Ton cap vers l'IA, On y va! ✦



*Ton cap vers l'IA,
On y va!*