

DEVENIR AGILE AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Un **parcours en 5 sessions** pour apprivoiser l'intelligence artificielle, découvrir ses usages les plus concrets, et construire pas à pas une interaction personnalisée avec l'IA.

Sans jargon. Sans pré-requis. Avec curiosité.

LE PARCOURS, SESSION PAR SESSION



- 1** Découvrir et personnaliser son IA **L'identité**
- 2** Maîtriser l'art du dialogue avec l'IA **Le dialogue**
- 3** Créer des visuels et des vidéos avec l'IA **La créativité**
- 4** Apprendre et explorer avec ses propres documents **L'apprentissage interactif**
- 5** Bien utiliser l'IA sans se tromper **La fiabilité**

Chaque session est autonome et s'enrichit de la précédente. Le parcours complet vous permet d'affiner, étape par étape, une façon d'interagir avec l'IA qui vous ressemble vraiment.

Découvrir

et personnaliser

son intelligence artificielle

Votre première conversation avec l'intelligence artificielle, sans jargon, sans stress, avec curiosité.

Et si l'intelligence artificielle devenait votre alliée du quotidien dès aujourd'hui ? Pas besoin d'être expert, la curiosité suffit !

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Compétences acquises

Comprendre comment une IA générative fonctionne (vraiment) :

- Naviguer sereinement avec ChatGPT dès la première session
- Personnaliser l'IA selon vos centres d'intérêt et votre style
- Adopter les réflexes de sécurité pour protéger vos données personnelles

Usages concrets dans votre quotidien

- Obtenir des réponses claires sur les sujets qui vous passionnent
- Organiser vos sorties, voyages et activités culturelles avec l'IA
- Découvrir des usages concrets adaptés à votre vie quotidienne

OUTIL UTILISÉ : CHATGPT

NOTRE MÉTHODE : CONCRÈTE ET BIENVEILLANTE



Démonstration guidée en direct, puis pratique sur votre propre appareil



Échanges en petit groupe de 8 à 15 personnes pour aller à votre rythme



Exercices progressifs et adaptés, sans vocabulaire technique



Fiche pratique offerte à chaque session



Brique construite pour votre parcours : L'IDENTITÉ
qui vous êtes, ce qui vous intéresse, comment vous aimez être aidé·e

du dialogue avec l'IA

les fameux "prompts"

Apprenez à formuler vos demandes avec précision et obtenez des résultats qui vous ressemblent vraiment.

La qualité d'une réponse dépend de la qualité de votre question. Dans cette session, vous découvrez comment « parler IA » pour obtenir exactement ce que vous souhaitez.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Compétences acquises

- La précision : distinguer une question floue d'une consigne efficace
- La méthode CRAFT : 5 piliers pour structurer chaque demande (Contexte, Rôle, Action, Format, Ton)
- L'art du dialogue : affiner une réponse grâce aux relances successives
- La question parfaite : demander à l'IA de vous aider à formuler la meilleure consigne

Usages concrets dans votre quotidien

- Comparer deux options avant un achat ou une décision
- Obtenir une recette, un conseil pratique ou une explication personnalisée
- Reformuler un texte ou préparer un message difficile à rédiger
- Transformer une idée encore floue en proposition concrète et structurée

OUTILS UTILISÉS : CHATGPT ET GEMINI

NOTRE MÉTHODE : CONCRÈTE ET BIENVEILLANTE



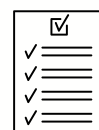
Comparaison de résultats entre formulations vagues et précises



Échanges en petit groupe de 8 à 15 personnes pour aller à votre rythme



Exercices progressifs sur des demandes de votre vie réelle



Fiche « Méthode CRAFT » et 5 formulations utiles à emporter



Brique construite pour votre parcours : LE DIALOGUE
-savoir parler à son IA pour obtenir des résultats vrais et personnalisés

Imaginez. Décrivez. L'IA illustre. Une créativité accessible à tous, sans aucune compétence graphique.

Vous n'avez jamais su dessiner ? Peu importe. Avec l'IA, vos idées deviennent des images. Des invitations, des souvenirs, des scènes que vous n'auriez jamais pu créer seul.e - en quelques minutes.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Compétences acquises

- Transformer vos idées en images : générer un visuel à partir d'une simple description
- Maîtriser les formulations visuelles pour obtenir un rendu cohérent
- Personnaliser le style, l'ambiance, les couleurs et le cadrage
- Affiner par étapes successives jusqu'au résultat souhaité
- Explorer l'animation : transformer une image en courte vidéo

Usages concrets dans votre quotidien

- Invitations et vœux : cartes visuelles personnalisées avec texte créatif
- Souvenirs et patrimoine : donner vie à des photos de famille ou des scènes historiques
- Partages culturels : illustrer un voyage, une activité, une publication
- Efficacité créative : visuel + texte d'accompagnement en quelques minutes

OUTILS UTILISÉS : CHATGPT ET GEMINI

NOTRE MÉTHODE : CONCRÈTE ET BIENVEILLANTE



Démonstrations visuelles en direct pour voir l'IA créer sous vos yeux



Analyse collective : qu'est-ce qui fonctionne et pourquoi ?



Exercices individuels : chaque participant crée son propre visuel



Fiche « Décrire une image en 5 étapes » à emporter



Brique construite pour votre parcours : LA CRÉATIVITÉ
imaginer, illustrer et donner vie à ses idées avec l'IA

avec ses documents grâce à l'IA

Pouvoir interroger ses lectures, ses sources, et approfondir ses connaissances

Et si vous pouviez poser des questions à un livre, un article ou un guide de voyage comme si vous parliez à un expert ? C'est exactement ce que vous allez apprendre dans cette session.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Compétences acquises

- Importer dans NotebookLM des documents, sites et vidéos de votre choix
- Obtenir un résumé clair et structuré de tout contenu long
- Poser des questions précises sur vos propres sources (et seulement elles)
- Générer automatiquement cartes mentales, podcasts audio et fiches mémo
- S'entraîner avec des quiz générés par l'IA à partir de vos contenus

Usages concrets dans votre quotidien

- Exploiter un guide de voyage pour préparer un séjour en profondeur
- Mieux retenir et organiser le contenu d'un livre ou d'un article
- Préparer une visite culturelle à partir de sources choisies et vérifiées
- Analyser une brochure, un règlement ou un document administratif complexe

OUTIL UTILISÉ : NOTEBOOKLM

NOTRE MÉTHODE : CONCRÈTE ET BIENVEILLANTE



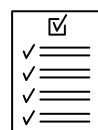
Démonstration de toutes les fonctions : résumé, podcast, quiz, carte mentale



Échanges en petit groupe de 8 à 15 personnes pour aller à votre rythme



Exercices avec vos propres documents apportés pendant la session



Fiche « 5 questions à poser à n'importe quel document » à emporter



**Brique construite pour votre parcours :
L'APPRENTISSAGE INTERACTIF**

lire, questionner et apprendre à partir de ses propres sources

l'intelligence artificielle

sans se tromper

Vérifier, discerner, détecter le faux. La session la plus importante pour une confiance durable.

L'IA est puissante, et parfois, elle se trompe avec beaucoup d'assurance. Dans cette session clé, vous apprenez à garder la main, à vérifier ce qui mérite de l'être, et à utiliser ces outils avec un vrai esprit critique.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Compétences acquises

- Comprendre qu'une IA peut produire une réponse plausible mais inexacte
- Identifier les situations qui nécessitent une vérification avant d'utiliser l'information
- Demander des sources et éléments de preuve directement à l'IA
- Reconnaître les premiers signes d'un visuel suspect ou d'un deepfake
- Adopter 3 réflexes de prudence : données personnelles, vérification, décisions importantes

Usages concrets dans votre quotidien

- Vérifier une information trouvée en ligne avant de la partager
- Contrôler une donnée chiffrée ou une affirmation trop catégorique
- Analyser une image ou vidéo qui semble étonnante ou trop parfaite
- Éviter de partager involontairement un contenu trompeur
- Utiliser l'IA avec plus de recul, de confiance et d'esprit critique

OUTILS UTILISÉS : CHATGPT ET GOOGLE

NOTRE MÉTHODE : CONCRÈTE ET BIENVEILLANTE



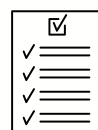
Démonstrations en direct : voir l'IA se tromper, analyser un deepfake



Analyse collective : qu'est-ce qui nous a trompés ? Comment l'éviter ?



Exercices pratiques sur des exemples réels ou fournis



Fiche réflexe « Les bons réflexes à garder – textes et images » à emporter



Brique construite pour votre parcours : LA FIABILITÉ
vérifier, discerner et utiliser l'IA avec confiance et esprit critique