

# **L'IA pour tous (3h)**

**3 heures**

**Prix : 130€/p**

**Max : 10 p.**

Description :

Comment se déroule l'atelier "L'IA pour tous" ?

## **1. Démystifier l'IA ensemble**

On commence par poser les vraies questions : c'est quoi l'IA, concrètement ?

Comment ça marche (sans vous noyer sous les termes techniques) ? Et surtout : qu'est-ce qui est vrai ou faux dans tout ce qu'on entend ?

Parce que non, l'IA n'est ni magique, ni infaillible, et non, elle ne va pas vous piquer votre job demain matin. Par contre, il y aura clairement une différence entre ceux qui savent l'utiliser et les autres...

On fait le tour des outils actuels (ChatGPT, Claude, Canva IA...), on parle sécurité des données, éthique et impact écologique. Bref, vous repartez avec une vision concrète et actualisée de l'IA, adaptée à votre niveau – que vous débutiez complètement ou que vous ayez déjà utilisé quelques fois.

## **2. Apprendre à parler à l'IA (oui, ça s'apprend !)**

On entre dans le vif du sujet : vous allez créer vos propres prompts – les fameuses "demandes" qu'on fait à l'IA. Selon la formulation des requêtes, on va voir que les résultats obtenus sont bien différents !

Je vous présente ma méthode, un cadre simple pour structurer vos requêtes efficacement. On compare ensemble un prompt flou et un prompt travaillé, histoire de voir ce que ça change en pratique. Ensuite, à vous de jouer : vous choisissez une vraie tâche professionnelle et vous construisez votre propre prompt. L'idée, c'est d'apprendre en faisant.

## **3. Analyser les résultats et définir la suite**

Une fois que vous avez testé vos prompts et obtenu vos premiers contenus générés par l'IA, on débrief collectivement : ce qui a bien marché, ce qui mérite d'être retravaillé, et comment améliorer ses demandes.

Vous terminez l'atelier avec trois choses concrètes en poche : une tâche que vous vous engagez à tester cette semaine avec l'IA, un prompt template prêt à être réutilisé, et une pratique éthique à adopter pour utiliser l'IA de manière responsable. Le but de cet atelier est de passer vraiment à l'action, d'appréhender efficacement l'IA dans votre univers professionnel, et d'adopter les bons réflexes.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

*À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :*

1. Identifier les usages quotidiens de l'IA et expliquer son fonctionnement sans termes techniques
2. Distinguer les **pratiques sécurisées des pratiques à risque**
3. **Optimiser son utilisation de l'IA**, l'importance des prompts
4. Produire un contenu professionnel adapté à un besoin réel
5. Évaluer l'**impact éthique et écologique** de ses usages IA

## CONTENU DE L'ATELIER :

### 1. COMPRENDRE L'IA GÉNÉRATIVE (40 min)

Définition de l'Intelligence Artificielle

- Qu'est-ce que l'IA, un LLM ?
- Comment ça fonctionne

Démystifier l'intelligence artificielle

- Les 3 mythes à casser : magique / va me remplacer / infaillible
- Ce que l'IA fait bien et mal, les hallucinations

L'IA invisible dans votre quotidien depuis longtemps

- Netflix, Google Maps, Gmail, Siri, la reconnaissance faciale...
- Prise de conscience : vous l'utilisez déjà depuis des années

Tour d'horizon des outils en 2026

Quels outils connaissez-vous déjà ?

- Pour écrire : ChatGPT, Claude, Mistral (démonstration)
- Pour créer des visuels : Canva IA, Midjourney (démonstration)
- Pour s'organiser : Notion AI, résumés automatiques (démonstration)

Les questions que l'on se pose :

- Gratuit ou payant
- Se focaliser sur un outil ou en utiliser plusieurs

## 2. SÉCURITÉ ET USAGE RESPONSABLE (40 min)

Protéger ses données personnelles

- La règle des 4 JAMAIS :
  - **X** Mots de passe
  - **X** Données bancaires
  - **X** Secrets (pro, médical, familial)
  - **X** Données d'autrui sans accord
- Recommandation : utilisation des données, historiques, les bonnes pratiques

Éthique : propriété intellectuelle et biais

- Dilemme 1 : Utiliser l'IA dans le style d'un artiste
- Dilemme 2 : Deepfakes, manipulation et confiance

Impact écologique de l'IA

- Les chiffres problématiques : consommation énergétique (infographie)
- Les 5 gestes éco-responsables :
  1. Utiliser l'IA pour des tâches qui en valent la peine
  2. Préférer les modèles légers quand c'est suffisant
  3. Limiter les générations d'images/vidéos
  4. Favoriser les IA européennes avec datacenters verts
  5. Compenser (Ecosia, etc.)

## 3. CONSTRUIRE UN PROMPT EFFICACE (25 min)

Le contre-exemple : ce qui ne marche PAS

- Démo live d'un prompt vague

- Analyse : à quoi reconnaît-on une IA mal promptée ? (les mots usuels des IA), pourquoi le résultat est peu efficace ?

## Le framework RICE

Les prompts plus efficaces :

- R - Rôle : "Tu es..." (expert, coach, assistant)
- I - Instructions : "Je veux que tu..." (action précise)
- C - Contexte : "Sachant que..." (cible, contraintes)
- E - Exemples : "Voici un modèle..." (optionnel)

## Transformation en direct

- Reprendre le même besoin avec RICE
- Comparer les résultats : avant / après

## Les 5 bonnes pratiques

- Itérer & challenger : remettre en question le premier résultat
- Préciser : ton, longueur, style, objectif
- Corriger : dire ce qui ne va pas
- Sauvegarder : garder ses meilleurs prompts
- Personnaliser : toujours relire avant d'utiliser

## 4. EXPÉRIMENTER (30-35 min)

Créer son prompt sur un besoin réel : A vous de jouer !

Choix de votre tâche (parmi 3 grandes familles) :

1. Communiquer : email, post réseaux, message délicat
2. Synthétiser : résumer un doc, préparer un brief, clarifier une info
3. Créer/Brainstormer : trouver des idées, structurer un projet, explorer des pistes

Phase 1 : rédigez votre prompt avec la matrice RICE

Phase 2 : Test et itération (12-15 min)

Tester votre prompt sur l'outil de votre choix

Analyser le résultat

Itérer : préciser, corriger, ajuster

Personnaliser le résultat final

Sauvegardez votre prompt template

Partage d'expérience des participants (5 min)

## **CLÔTURE ET PLAN D'ACTION (5 min)**

Mon engagement de la semaine

Chaque participant s'engage :

1. Cette semaine, je vais utiliser l'IA pour : [1 tâche]
2. Mon prompt template à réutiliser : [noter son RICE]
3. Mon geste responsable : [en définir 1]

Tour de table express

*"En une phrase, qu'allez-vous tester dès demain ?"*

## **RESSOURCES**

-  Fiche framework RICE (recto-verso)
-  Règle des 4 JAMAIS (format carte)
-  5 gestes éco-responsables (infographie)
-  Template de prompts (3 modèles RICE pré-remplis)

## **MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Ordinateur ou tablette personnel
- Connexion Internet

## **PRÉREQUIS / POUR QUI ?**

Tout public / Pour tous les professionnels et entrepreneurs, du grand débutant curieux à celui qui utilise déjà un peu l'IA mais veut structurer sa pratique. Pas de compétence technique préalable, un ordinateur ou une tablette, et l'envie de comprendre comment l'IA peut vraiment vous servir au quotidien.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Max : 10 participants

