

MAÎTRISE L'IA, ACCÉLÈRE TON POTENTIEL

PERMIS-IA ADULTES

Comprends,
Applique,
Performe,
Gagne
du temps !



La formation pragmatique pour utiliser l'IA
dans ta vie pro, ton business et ton quotidien.



**PARCOURS
AUTONOMIE**

POUR ÊTRE AUTONOME
ET EFFICACE AVEC L'IA

UTILISE L'IA COMME **UN LEVIER**. PAS COMME UN GADGET.



COMPRENDRE

les mécanismes
et les enjeux de l'IA



ANALYSER

les données et obtenir
des insights actionnables



CRÉER

du contenu à forte
valeur ajoutée



UTILISER

l'IA de manière stratégique,
sécurisée et responsable



AUTOMATISER

gagner du temps
et scaler tes résultats



Méthode simple
et concrète



Cas pratiques
et outils prêts à l'emploi



Sécurité et éthique
intégrées



Résultats rapides
et durables

MOINS DE ROUTINE. PLUS D'IMPACT. **L'IA À TON SERVICE.**



Module I

Pourquoi l'IA nous séduit autant

SOMMAIRE

SOMMAIRE	2
<u>MODULE I POURQUOI L'IA NOUS SEDUIT AUTANT</u>	<u>4</u>
INTRODUCTION	5
L'OUTIL QUI ENLÈVE LES FRICTIONS	9
LE SOULAGEMENT MENTAL EST RÉEL	13
POURQUOI NOUS REVENONS NATURELLEMENT VERS L'IA ?	16
LE PIÈGE DE LA COMPÉTENCE APPARENTE	19
L'EXPÉRIENCE DU VOYAGE INTELLECTUEL	21
CE QUE VOUS ACHETEZ RÉELLEMENT QUAND VOUS UTILISEZ UNE IA	24
<u>MODULE II CE QUE L'IA CHANGE PROGRESSIVEMENT DANS NOTRE FACON DE PENSER</u>	<u>28</u>
INTRODUCTION	29
TOUS LES OUTILS TRANSFORMENT LEURS UTILISATEURS	32
QUAND UNE CAPACITÉ DEVIENT MOINS UTILISÉE	35
LE CERVEAU CHOISIT TOUJOURS LE CHEMIN LE PLUS ÉCONOMIQUE	38
CE QUI CHANGE LORSQUE L'IA DEVIENT DISPONIBLE EN PERMANENCE	41
LES CAPACITÉS LES PLUS EXPOSÉES	43
UNE TRANSFORMATION PROGRESSIVE EST DIFFICILE À PERCEVOIR	46
NOUS NE REMARQUONS PAS TOUJOURS CE QUE NOUS CESSONS DE FAIRE	49
EXPÉRIENCE IA EN DIRECT	51
<u>MODULE III LES PREMIERS SIGNES QUE L'IA PREND TROP DE PLACE</u>	<u>56</u>
INTRODUCTION	57
QUAND L'IA DEVIENT LE PREMIER RÉFLEXE	59
QUAND LA RECHERCHE DISPARAÎT PROGRESSIVEMENT	61
COMPRENDRE EST PLUS FACILE QU'APPRENDRE	64
QUAND LA VALIDATION EXTÉRIEURE DEVIENT PERMANENTE	67
QUAND LES ERREURS DEVIENNENT PLUS DIFFICILES À DÉTECTER	70
QUAND NOUS CONFONDONS VITESSE ET COMPÉTENCE	73



Module I

Pourquoi l'IA nous séduit autant

QUAND NOUS CESSONS DE REMARQUER LES CHANGEMENTS	76
EXPÉRIENCE IA EN DIRECT	79
<u>MODULE IV LES DECISIONS QUI MERITENT UNE VIGILANCE PARTICULIERE</u>	85
INTRODUCTION	86
TOUTES LES DÉCISIONS N'ONT PAS LE MÊME POIDS	88
LES DÉCISIONS LIÉES À LA SANTÉ	90
LES DÉCISIONS LIÉES À L'ARGENT	92
LES DÉCISIONS LIÉES AU TRAVAIL	95
LES DÉCISIONS LIÉES AUX RELATIONS HUMAINES	98
LES DÉCISIONS LIÉES À L'INFORMATION ET À L'ACTUALITÉ	102
LES DECISIONS QUI CONSTRUISSENT UNE VIE	106
EXPÉRIENCE IA EN DIRECT	109
<u>MODULE V UTILISER L'IA SANS PERDRE SA CAPACITE A RAISONNER</u>	115
INTRODUCTION	116
UNE MÊME IA, DES RÉSULTATS TRÈS DIFFÉRENTS SELON L'UTILISATEUR	117
LE RÉFLEXE LE PLUS DANGEREUX : DEMANDER LA SOLUTION IMMÉDIATEMENT	119
RÉFLÉCHIR AVANT D'INTERROGER	121
TRANSFORMER L'IA EN CONTRADICTEUR	124
UTILISER L'IA POUR PENSER PLUS LOIN, PAS POUR PENSER MOINS	127
VÉRIFIER AVANT DE CROIRE	130
GARDER LA DÉCISION FINALE POUR SOI	132
EXPÉRIENCE IA EN DIRECT	134
<u>MODULE VI CONSTRUIRE SON PROPRE PERMIS-IA</u>	141
INTRODUCTION	142
POURQUOI COPIER LE PROTOCOLE D'UN AUTRE NE FONCTIONNE PAS	144
IDENTIFIER SES PROPRES ZONES DE FRAGILITE	146
DÉFINIR SES ZONES ROUGES	149
CONSTRUIRE SON PROTOCOLE PERSONNEL	151
LE VRAI SENS DU PERMIS-IA	170
EXPÉRIENCE IA EN DIRECT – LA SIMULATION DE CRISE DU QUOTIDIEN	172
CERTIFICATION FINALE – L'ÉPREUVE DU PILOTAGE COGNITIF	177



Module II

Ce que l'IA change progressivement dans notre façon de penser

Une transformation progressive est difficile à percevoir

Le soir même, Marco resta longtemps à relire les notes qu'il avait accumulées depuis le début de son séjour. En parcourant les premières pages, il fut surpris de constater à quel point certaines idées lui paraissaient désormais évidentes alors qu'elles lui semblaient presque contre-intuitives quelques jours auparavant. Le lendemain, il retrouva Thierry avec une remarque qui lui trottait dans la tête depuis plusieurs heures.

Marco — Je crois que je comprends pourquoi tant de personnes ont du mal à voir les changements dont tu parles. Parce qu'ils sont minuscules. Si demain matin je me réveillais avec une mémoire réduite de moitié, je m'en apercevrais immédiatement. Si je perdais brutalement ma capacité à me concentrer ou à réfléchir, je le remarquerais aussi. Mais ce n'est jamais comme ça que les choses se passent.

Le moniteur — Tu viens de mettre le doigt sur l'un des aspects les plus inquiétants.

Marco — Les changements sont progressifs et minimes.

Le moniteur — Et c'est précisément ce qui les rend difficiles à percevoir. Les êtres humains détectent très bien les ruptures brutales. En revanche, ils repèrent beaucoup moins facilement les évolutions lentes.

Marco — Un peu comme le vieillissement.

Le moniteur — Très bon exemple. Tu ne te regardes pas dans le miroir un matin en découvrant soudainement que tu as vieilli de vingt ans. Les changements sont répartis sur des milliers de jours. Comme ils sont minuscules à chaque étape, ton cerveau les considère comme normaux.

Marco — C'est aussi pour ça qu'on est souvent surpris lorsqu'on retrouve une ancienne photo.

Le moniteur — Exactement. La comparaison devient visible uniquement lorsqu'on observe deux points éloignés dans le temps.

Marco — Donc avec l'IA, le problème est similaire. Je ne vais pas me rendre compte du moment où je consulte ChatGPT une fois de trop.



Module II

Ce que l'IA change progressivement dans notre façon de penser

Le moniteur — Non, parce qu'il n'existe généralement pas de moment particulier. Les transformations importantes sont souvent constituées de centaines de micro-changements presque invisibles. Aujourd'hui, tu demandes une information. Demain, tu demandes une idée. Quelques semaines plus tard, tu demandes un plan. Puis une reformulation. Puis un avis. Chaque étape paraît raisonnable lorsqu'on l'observe isolément.

Marco — Pourtant, au bout de plusieurs années, le comportement global peut avoir beaucoup changé.

Le moniteur — C'est d'ailleurs ce qui rend les débats sur l'IA parfois si compliqués. Beaucoup de personnes répondent : "Je vais très bien. Je l'utilise tous les jours et je n'ai aucun problème." Et elles disent souvent la vérité. Elles ne constatent aucun problème évident.

Marco — Parce que les changements sont trop faibles pour être visibles au quotidien.

Le moniteur — Ou parce qu'ils sont compensés par les bénéfices immédiats. Si un outil te fait gagner du temps, réduit certaines difficultés et améliore ton confort, il est normal que tu perçoives d'abord ces avantages. Les éventuelles contreparties apparaissent souvent beaucoup plus lentement.

Marco — C'est un peu comme la condition physique. Personne ne remarque les effets d'une séance de sport ou d'une soirée passée sur un canapé. Ce sont les centaines de répétitions qui finissent par produire une différence.

Le moniteur — Très bonne comparaison. Les grandes transformations sont souvent le résultat de petites habitudes répétées pendant longtemps.

Marco — Finalement, ce qui me frappe dans tout ce que nous avons vu jusqu'à présent, c'est que rien ne ressemble à un scénario catastrophe. Personne ne devient incapable de réfléchir du jour au lendemain. Personne ne perd soudainement son autonomie intellectuelle.

Le moniteur — Heureusement. Les êtres humains sont beaucoup plus résistants que ce que certains discours alarmistes laissent entendre. Le risque n'est pas celui d'un effondrement brutal. Il ressemble davantage à une évolution progressive de certaines habitudes.

Marco — Ce qui explique pourquoi deux personnes peuvent avoir des opinions complètement opposées sur le sujet.



Module II

Ce que l'IA change progressivement dans notre façon de penser

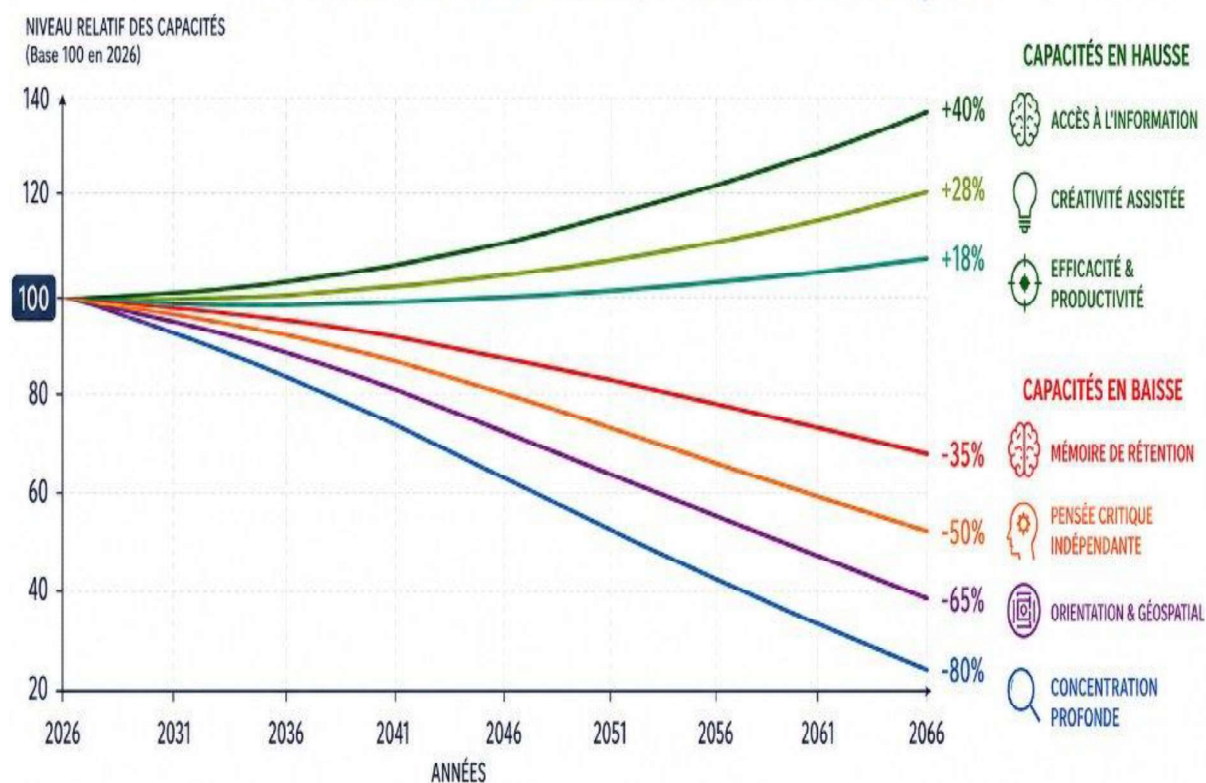
Le moniteur — L'une regarde les bénéfices immédiats et conclut que tout va bien. L'autre observe les évolutions possibles sur plusieurs années et s'inquiète. Souvent, les deux décrivent une partie de la réalité.

Marco resta pensif quelques instants.

Depuis le début de la formation, il cherchait inconsciemment un moment précis où un utilisateur basculerait dans une mauvaise utilisation de l'IA. Plus les discussions avançaient, plus il comprenait que la réalité n'était pas si nette. Les transformations importantes ressemblaient davantage à une pente douce qu'à une falaise. C'était précisément ce qui les rendait difficiles à remarquer... et particulièrement intéressantes à étudier.

L'ÉVOLUTION PROGRESSIVE DE NOS CAPACITÉS COGNITIVES

Des transformations lentes, invisibles au quotidien, mais réelles sur le long terme



MAÎTRISE L'IA, GARDE LE CONTRÔLE

PERMIS-IA ADULTES

6 MODULES POUR COMPRENDRE, MAÎTRISER
ET UTILISER L'IA SANS PERDRE SON AUTONOMIE

MODULE

I



POURQUOI L'IA NOUS SÉDUIT AUTANT

Comprendre pourquoi l'IA paraît si confortable, rapide et rassurante au quotidien.



MODULE

II



**CE QUE L'IA CHANGE PROGRESSIVEMENT
DANS NOTRE FAÇON DE PENSER**

Identifier les transformations discrètes qui s'installent sans que l'on s'en aperçoive.



MODULE

III



**LES PREMIERS SIGNES QUE L'IA PREND
TROP DE PLACE**

Repérer les habitudes qui déplacent progressivement certaines capacités mentales vers l'IA.



MODULE

IV



**LES DÉCISIONS QUI MÉRITENT UNE
VIGILANCE PARTICULIÈRE**

Comprendre pourquoi toutes les décisions ne demandent pas le même niveau de confiance envers l'IA.



MODULE

V



**UTILISER L'IA SANS PERDRE SA
CAPACITÉ À RAISONNER**

Transformer l'IA en partenaire de réflexion plutôt qu'en substitut intellectuel.



MODULE

VI



CONSTRUIRE SON PROPRE PERMIS-IA

Définir ses règles, ses limites et son protocole personnel d'utilisation de l'IA.



**L'IA EST UN OUTIL PUISSANT.
À TOI DE RESTER AUX COMMANDES.**



COMPRENS
les mécanismes
cognitifs



ANALYSE
avant de
déléguer



DÉCIDE
en connaissance
de cause



PROTÈGE
ton autonomie
intellectuelle



UTILISE
l'IA avec
discernement