

MAÎTRISE L'IA, PRÉSERVE TON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN.

PERMIS-IA SENIORS

La formation pour préserver votre mémoire,
votre jugement et votre autonomie avec l'IA.



UTILISE L'IA AVEC **DISCERNEMENT**. RESTE ACTIF ET AUTONOME.



EXERCER SA MÉMOIRE

faire travailler le rappel,
l'attention et
l'apprentissage



RAISONNER

comparer, examiner et
décider sans déléguer
son jugement



SE PROTÉGER

vérifier, sécuriser
ses données et
éviter les pièges



GARDER DES LIENS

trouver du soutien sans
laisser l'IA prendre
toute la place



RESTER AUTONOME

utiliser l'IA à son rythme,
avec recul et confiance

PLUS DE CLARTÉ. PLUS D'AUTONOMIE. L'IA À SA JUSTE PLACE.



Une première mise en pratique : mettre votre expérience à l'épreuve

Choisissez un savoir-faire que vous maîtrisez. Imaginez que vous souhaitiez le transmettre lors d'un atelier d'une heure : photographie, mécanique, cuisine, pratique artistique ou toute autre activité dans laquelle vous avez de l'expérience.

Avant de consulter l'IA, notez trois choses : ce que les participants devraient savoir faire à la fin, votre manière de leur apprendre et l'erreur que vous souhaitez leur éviter.

Vous pourriez maintenant demander à l'IA de rédiger tout le déroulement de l'atelier. Elle vous fournirait une proposition à examiner.

Nous allons plutôt lui demander de travailler **à partir de votre réflexion**.

À essayer avec votre IA :

Je prépare un atelier d'une heure sur [votre sujet]. Voici ce que je veux transmettre et la manière dont je compte m'y prendre : [vos notes].

Examine mon approche sans rédiger l'atelier à ma place. Pose-moi une question à la fois pour faire apparaître un point que j'ai peut-être négligé. Attends ma réponse avant de poursuivre. Après trois échanges, aide-moi à comparer mon idée de départ avec les améliorations envisagées.

L'intérêt de cet échange n'est pas de laisser l'IA vous expliquer votre propre spécialité. C'est de voir si ses questions vous conduisent à préciser une idée, à envisager une autre méthode ou à mieux justifier votre choix.



Permis-IA Seniors

Module I : Votre cerveau aussi s'entretient

Vous pouvez tout à fait rejeter une suggestion. L'essentiel est de pouvoir expliquer pourquoi. Si une objection repose sur un fait, vérifiez ce fait avant de modifier votre projet.

Observez ce que vous venez de faire : retrouver des connaissances, les organiser, défendre une approche et examiner une autre possibilité. L'IA n'a pas remplacé votre expérience. Vous l'avez utilisée pour approfondir votre réflexion.

L'IA à vos côtés, à tout âge

Deux façons de préparer un atelier

APPRENDRE AUJOURD'HUI POUR DEMAIN

1 L'IA construit l'atelier, je sélectionne

- 1. Sujet connu**
J'ai une idée de thème.
- 2. Je demande un atelier complet**
« Crée un atelier sur ce sujet. »
- 3. L'IA propose le plan**
Objectifs, étapes, activités...
- 4. Je sélectionne et j'ajuste**
Je garde ce qui me convient et je modifie si besoin.

Résultat rapide

2 Je construis, l'IA me questionne, j'améliore

- 1. Je note mes idées**
Mes objectifs, mon public, mes envies...
- 2. L'IA pose une question**
« Quel est le niveau des participants ? »
- 3. Je précise ma méthode**
Je réponds, j'apporte des détails, je fais des choix.
- 4. J'améliore mon atelier**
L'IA m'aide à affiner, compléter, renforcer mes idées.

Réflexion plus personnelle

Des idées d'aujourd'hui pour un monde de demain

Curiosité
Expérience
Nouveaux horizons

Partager
Transmettre
Rester curieux

IA
PÉDAGOGIE
PARTAGE
SENIORS ACTIFS

Permis-IA Seniors
DES COMPÉTENCES AU SERVICE
DE VOS PROJETS

Même outil. Pas le même travail.

COMPRENDRE
PRATIQUER
PARTAGER
AVANCER



Permis-IA Seniors

Module II : Faire travailler sa mémoire avec l'IA





Construire son raisonnement

Une IA peut proposer une décision très vite

Imaginons maintenant une autre situation. Vous souhaitez profiter de votre retraite pour approfondir l'ornithologie. Vous hésitez entre deux ateliers.

Option A

- sortie de terrain tous les mardis matin ;
- 12 participants ;
- 180 euros pour dix séances ;
- beaucoup d'observation en extérieur ;
- 35 minutes de trajet.

Option B

- atelier un samedi matin sur deux ;
- 6 participants ;
- 260 euros pour dix séances ;
- davantage d'identification guidée des espèces et de suivi personnalisé ;
- 10 minutes de trajet.

Supposons que les deux programmes vous plaisent. Vous pourriez demander :

Lequel dois-je choisir ?

L'IA pourrait analyser les données et vous proposer l'un des deux. Mais ce prompt ne lui permet pas de savoir ce qui est important pour vous.



Permis-IA Seniors

Module III : Rester attentif, réfléchir et apprendre

Commencez par votre propre préférence

Avant d'interroger l'IA, choisissez spontanément l'option qui vous attire le plus. Puis expliquez pourquoi. Par exemple :

Je préfère l'option A parce que j'aime l'idée d'observer davantage sur le terrain et qu'elle coûte moins cher. Les 35 minutes de trajet ne me dérangent pas particulièrement.

Vous disposez maintenant d'un raisonnement de départ. Ce n'est pas nécessairement la meilleure décision. Mais c'est votre point de départ.

Demandez à l'IA d'examiner votre raisonnement

Vous pouvez maintenant écrire :

Voici mon choix et les raisons qui m'y conduisent.

Ne choisis pas à ma place.

Cherche plutôt un point faible dans mon raisonnement ou un critère important que j'aurais pu négliger.

Pose-moi une seule question.

L'IA pourrait par exemple demander :

Est-ce que le fait d'avoir deux fois plus de participants dans l'option A risque de réduire le temps d'accompagnement individuel pendant les observations ?

Vous devez alors réfléchir. Peut-être répondrez-vous :

Oui, mais je cherche surtout à observer sur le terrain et à rencontrer des personnes qui partagent cette passion. Le suivi individuel n'est pas ma priorité.



Permis-IA Seniors

Module IV : Utiliser l'IA pour mieux se protéger

1 La méthode à appliquer dans toutes les situations



2 Message ou appel inquiétant

Comprendre la situation, repérer la pression et vérifier l'identité de l'interlocuteur.

Pression
« Urgent », « sinon... »

Identité à vérifier
Ne pas rappeler le numéro indiqué

Vos réflexes d'abord
Contacter votre banque par vos moyens habituels

L'IA ensuite
Analyser le message, repérer les indices, préparer les questions.

La mise en sécurité passe avant l'analyse.

3 Deux devis à comparer

Repérer ce qui est inclus, ce qui manque et les questions à poser.

Devis A	Devis B
✓	✓
✓	✓
✓	?
✓	?
✓	✓
7 620 €	6 780 €

Comparer ligne par ligne

Repérer les options et exclusions

Obtenir les questions essentielles

Vérifier les passages dans les documents

Le moins cher n'est pas toujours le plus avantageux.

4 Contrat ou courrier difficile

Comprendre, distinguer les faits des interprétations et préparer vos questions.

Ce qui est écrit
Informations présentes dans le document

Ce qui est déduit
Interprétations à vérifier

Ce qui reste à confirmer
Avec l'assureur, la banque, l'administration...

Exemples de questions à préparer

- ☐ Cette clause concerne-t-elle mon contrat ?
- ☐ Quelles sont les exceptions ?
- ☐ Une autre option est-elle possible ?
- ☐ Quels sont mes droits ?
- ☐ Quels documents consulter ?

Avant tout envoi de document : protégez vos données
Transmettez uniquement ce qui est utile, masquez les informations personnelles et évitez les données sensibles (recommandations de la CNIL).

Une bonne analyse de l'IA ne vous dit pas quoi faire. Elle vous aide surtout à savoir quoi vérifier.



Permis-IA Seniors

Module V : Trouver du soutien et garder ses liens

Et si vous voulez simplement parler ?

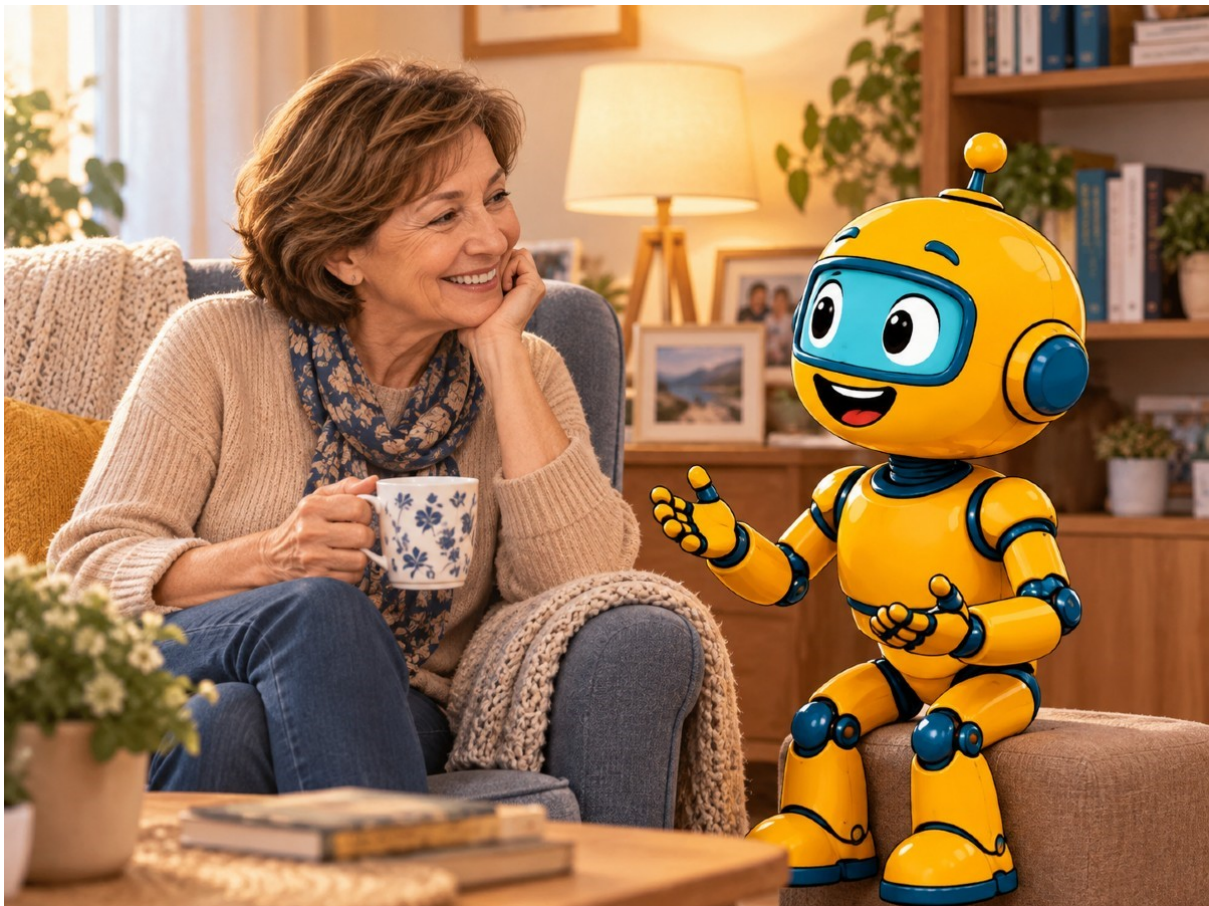
Alors dites-le.

Je n'ai pas besoin de conseils pour l'instant.

J'ai seulement envie de raconter ma journée et d'échanger un moment.

Il n'existe aucune obligation de transformer chaque conversation en problème à résoudre.

Le soulagement lui-même peut être une raison suffisante.





Permis-IA Seniors

Module VI : Installer des habitudes qui durent

Nous reprenons après une interruption.

Ne recommence pas tout depuis le début.

Pose-moi d'abord trois questions pour voir ce dont je me souviens encore.

À partir de mes réponses, aide-moi à reprendre au bon niveau.



Construire une séance simple

Une méthode courte, claire et réutilisable

*Pas à pas
vers plus
d'autonomie !*

1 Commencer par une intention



Retenir
l'essentiel



Réfléchir avant
la solution



Expliquer
avec mes mots

**Une intention
claire change
l'usage de l'IA.**

2 Utiliser les bonnes consignes



Une question
à la fois



J'essaie
avant l'aide



Un indice
avant la solution



Changer
de contexte



Expliquer
la correction

3 Si l'habitude s'interrompt



Vacances



Semaine
chargée



Maladie



Aucune envie



On ne repart pas de zéro.
On reprend avec une séance courte.

4 Reprendre au bon niveau



Une courte
consigne
suffit !



Nous reprenons après une interruption.
Ne recommence pas tout depuis le début.
Pose-moi 3 questions.
Aide-moi à reprendre au bon niveau.



Une habitude solide est une habitude que l'on sait reprendre.





Permis-IA Seniors

Module VI : Installer des habitudes qui durent

Ce petit passage hors écran permet de vérifier que l'activité ne s'est pas limitée à suivre une conversation bien construite.

Continuer aussi sans l'IA

L'IA peut aider avant ou après. Pas à chaque étape.

1 Garder des moments sans écran

Lire sans résumé

Chercher seul d'abord

Expliquer à quelqu'un

Tester sur le terrain

Écrire avec mes mots

Discuter avec d'autres

2 La bonne question

Qu'est-ce que je peux maintenant refaire sans elle ?

3 Après l'IA, je réessaie seul

J'ai appris une technique
↓
Je l'essaie

J'ai découvert une notion
↓
Je l'explique

J'ai étudié une décision
↓
Je formule ma conclusion

J'ai mémorisé une information
↓
Je la retrouve plus tard

Le vrai progrès se voit dans ce que vous pouvez refaire sans l'IA.