

Fiche mémo : mon usage personnel de l'IA

Utiliser l'IA ? Pourquoi pas ! À condition de le faire efficacement.



"Quelques règles pour l'usage des IA génératives"



"J'ai à l'esprit que les résultats générés par des IAG peuvent être incorrects, biaisés, non pertinents ou incomplets."



Confidentialité

- ☒ Je ne transmets aucune donnée personnelle, confidentielle ou sensible (identité, santé, finances...).
- ☒ Je privilégie les outils institutionnels ou souverains quand ils existent.
- ☒ Je reste attentif à la sécurité de mes données et aux conditions d'utilisation.



Honnêteté & Critique

- ☒ Je ne triche pas : je ne délègue pas entièrement mon travail.
- ☒ Je vérifie systématiquement les sources citées par l'IA.
- ☒ Je compare avec des références fiables (cours, livres, articles).
- ☒ J'analyse les biais possibles et garde un regard critique.



Responsabilité

- ☒ C'est un outil d'aide (brainstorming, plan, correction), pas un producteur final.
- ☒ Je suis capable d'expliquer et de défendre mon travail sans aide.
- ☒ Je vérifie que le rendu reflète mes compétences réelles.
- ☒ Je reste l'auteur et le responsable final du contenu.



"Comment rédiger un prompt efficace ?"



"Pour obtenir une réponse pertinente, je m'assure que mon prompt contient bien ces 5 ingrédients de la méthode ACTIF :"

A

ACTION

"Agis comme..."
(Rôle)

C

CONTEXTE

Le sujet,
le niveau

T

TÂCHE

"Résumé",
"explique"

I

INSTRUCTION

Détails,
ton

F

FORMAT

Tableau,
liste



"Que puis-je demander à l'IA pour m'aider à apprendre ?"



Pour mes cours et révisions

Synthétiser un cours

J'ai un document long et je veux l'essentiel.

"Voici mon cours en pièce jointe, peux-tu te mettre à la place du professeur et me proposer une synthèse structurée ?"

S'entraîner

Je veux tester mes connaissances.

"Voici mon cours ci-dessous. Peux-tu me proposer 5 exercices d'application avec leurs corrections détaillées ?"

Réviser

Je prépare un contrôle.

"Voici mon cours. Peux-tu me créer des fiches de révisions sous forme de questions/réponses (Flashcards) ?"

Générer une image

Pour illustrer mes exposés.

"Agis comme un [Photographe/Illustrateur]. Crée une image de [Sujet] avec une ambiance [Détails] au format [Paysage/Carré]."



"Que puis-je demander à l'IA pour m'aider à préparer mon avenir professionnel ?"



Pour mon orientation (PFMP, emploi)

Co-rédiger un mail

"Agis comme un expert en communication. Rédige un mail professionnel poli pour demander un stage dans une boulangerie..."

Structurer un CV

"Voici mes expériences et mes diplômes en vrac. Aide-moi à les structurer pour créer un CV clair et percutant."

Lettre de motivation

"Voici mon CV et l'offre d'emploi ci-dessous. Propose-moi un plan détaillé pour ma lettre de motivation."



"Pour que ces prompts fonctionnent parfaitement, je n'oublie pas de définir l'**Action** (le rôle de l'IA) et d'ajouter du **Contexte** (le cours, le niveau)."