

L'ASSERVISSEMENT PAR L' IA

Et si nous changions simplement
de trajectoire avec l'apprentissage ?

Comprendre l'IA pour ne pas lui
déléguer notre pensée.

COMPRENDRE
POUR NE PAS LUI
DÉLÉGUER NOTRE
PENSÉE



*L'outil
est une chance.
La vigilance
est une nécessité.*



COMPRENDRE



SE PROTÉGER



MIEUX UTILISER



RESTER HUMAIN

HALTE À L'ASSERVISSEMENT DE L'HUMANITÉ PAR L'IA

Comprendre l'IA pour ne pas lui déléguer notre pensée

ARNAUD DUMAS

Un fascicule pour les jeunes, les parents, les enseignants, les formateurs et tous ceux qui veulent utiliser l'intelligence artificielle sans lui abandonner leur réflexion.

L'ASSISTANT PRODUIT. L'UTILISATEUR PENSE.

Sommaire

Introduction - L'homme et l'outil	3
Chapitre 1 - Le forage a un nom	5
Chapitre 2 - Apprendre à diriger l'IA	8
Atelier pratique - Faites l'expérience vous-même	11
Conclusion - Halte	16

Repères de lecture

À RETENIR : les idées essentielles. | EXPÉRIENCE : à tester directement avec une IA. |
MÉTHODE : IA - MOI - TÂCHE.

Introduction

L'homme et l'outil : une histoire d'apprentissage

Depuis toujours, l'être humain invente des outils. Mais il ne naît pas en sachant s'en servir.

Le silex, il a fallu apprendre à le tailler - et parfois se couper - pour comprendre son tranchant. Le feu, il a fallu apprendre à le maîtriser - et parfois se brûler - pour connaître ses dangers. Puis sont venus la roue, l'écriture, la machine à vapeur, l'électricité, la voiture, l'ordinateur...

À chaque fois, le même processus s'est répété : inventer, essayer, se tromper, comprendre, apprendre et transmettre.

Un adulte montre. Un enfant essaie. Il se trompe. Puis il apprend. Et surtout, en apprenant à utiliser un outil, nous apprenons aussi à nous en méfier.

On apprend à utiliser un couteau, mais également qu'il peut couper. On apprend à conduire une voiture, mais avant de prendre la route, on apprend le Code de la route, les règles et les dangers.

La puissance de l'outil et la prudence nécessaire pour l'utiliser étaient transmises ensemble.

Aujourd'hui, quelque chose a changé

Pour la première fois dans notre histoire, une génération entière naît au milieu d'outils numériques qu'elle sait utiliser avant même de les comprendre.

Regardez un enfant devant un écran. Très jeune, il sait déjà glisser son doigt, lancer une vidéo, passer à la suivante ou fermer une fenêtre. Il maîtrise le geste. Mais comprend-il ce qui se passe derrière l'écran ?

- Sait-il pourquoi certaines vidéos lui sont proposées ?
- Sait-il ce que deviennent les informations qu'il donne ?
- Sait-il pourquoi une application cherche à le faire rester quelques minutes de plus ?
- Et lorsqu'il utilise une intelligence artificielle, sait-il réellement ce qu'elle fait ?

Un adolescent peut aujourd'hui avoir dans sa poche un smartphone lui donnant accès à une quantité extraordinaire d'informations. Mais aussi à des informations fausses, manipulées ou simplement impossibles à vérifier sans connaissances supplémentaires.

Avoir accès à l'information ne signifie pas avoir appris à la comprendre.

Lorsque l'apprentissage précède l'outil, l'être humain apprend à le maîtriser. Lorsque l'outil arrive avant l'apprentissage, il faut se demander : qui maîtrise qui ?

Le forage silencieux

Derrière nos écrans fonctionne une mécanique que nous voyons rarement. Lorsque nous regardons une vidéo, faisons une recherche, cliquons sur une publicité ou passons rapidement devant une publication, nous produisons des informations sur notre comportement.

Petit à petit, les systèmes apprennent ce qui attire notre attention. Une vidéo nous plaît ? On nous en propose une autre. Puis une autre. Puis encore une autre. Plus nous regardons, plus le système dispose d'informations pour déterminer ce qui pourrait nous faire rester.

Notre attention devient alors extrêmement précieuse. Notre temps aussi. Et nos données également. C'est ce que j'appellerai dans ce fascicule : le forage silencieux.

Et maintenant, l'intelligence artificielle

Avec l'intelligence artificielle conversationnelle, une nouvelle étape apparaît. Nous ne faisons plus seulement défiler un écran. Nous lui parlons.

Nous lui posons des questions. Nous lui demandons des conseils. Nous lui expliquons nos problèmes. Parfois même, nous lui confions nos doutes, nos peurs ou des choses que nous n'oserions pas dire à quelqu'un d'autre.

Et l'illusion peut devenir troublante. Parce que l'IA répond. Elle utilise notre langage. Elle semble comprendre. Elle peut rassurer. Elle peut conseiller. Elle peut même nous contredire.

Mais il existe une différence fondamentale qu'il ne faut jamais oublier : derrière les mots, il n'y a pas une personne.

Une intelligence artificielle n'a pas vécu ce qu'elle raconte. Elle n'éprouve ni joie, ni peur, ni doute. Elle produit une réponse à partir de systèmes informatiques capables d'analyser et de générer du langage. Cela peut être extraordinairement utile. Mais cela ne transforme pas l'outil en être humain.

Je pense, donc je suis

Descartes écrivait : « Je pense, donc je suis. » Cette phrase prend aujourd'hui une résonance particulière.

L'enjeu immédiat est beaucoup plus simple : allons-nous continuer à penser lorsque nous utilisons les machines ?

Il ne s'agit pas de combattre l'intelligence artificielle, d'interdire les écrans ou de revenir en arrière. Ce monde existe déjà. Il s'agit donc d'apprendre : comprendre ce qui se passe derrière nos écrans, reconnaître les mécanismes qui cherchent à capter notre attention, comprendre ce qu'une IA sait faire - et ce qu'elle ne sait pas faire - et surtout l'utiliser sans lui abandonner notre propre réflexion.

Une règle pour tout ce fascicule

L'UTILISATEUR RESTE L'INTELLIGENCE.
L'IA RESTE L'OUTIL.

L'objectif n'est pas d'avoir peur de l'intelligence artificielle. L'objectif est d'apprendre à la tenir avant qu'elle ne prenne trop de place dans notre manière de penser.

Chapitre 1

Le forage a un nom : cookies, données, consentement

Vous ouvrez un site internet. Une fenêtre apparaît immédiatement : « Accepter tous les cookies ». Vous voulez simplement lire un article ou regarder une vidéo. Alors vous cliquez. Comme presque tout le monde. Mais savez-vous réellement ce que vous venez d'accepter ?

Un cookie, c'est quoi ?

Le mot est plutôt sympathique : cookie, petit gâteau en anglais. Pourtant, sur Internet, il ne se mange pas. Un cookie est une petite information enregistrée par votre navigateur lorsqu'un site Internet est utilisé.

Et tous les cookies ne sont pas mauvais. Certains sont même très utiles : se souvenir de votre langue, conserver votre panier d'achat ou maintenir votre connexion à votre compte.

La vraie question est : quelles informations sont collectées, par qui, et pour quoi faire ?

Certains cookies et autres technologies de suivi peuvent aussi servir à mesurer votre comportement ou à personnaliser la publicité. Vous consultez un produit, quittez le site, puis retrouvez une publicité liée à ce produit ailleurs. Vous avez laissé une trace, une miette numérique. Lorsqu'un grand nombre de traces sont rapprochées, elles peuvent contribuer à dessiner progressivement un profil de vos habitudes.

Ce que vous faites devient une information

Imaginez Léa, 15 ans. Un soir, elle cherche : « Pourquoi je n'arrive pas à dormir ? » Cette recherche paraît banale. Mais autour de nombreuses activités numériques, différentes informations peuvent être enregistrées : ce que l'on consulte, ce sur quoi on clique, le temps passé sur certains contenus ou les interactions réalisées.

Toutes ces informations n'ont pas forcément la même destination et tous les services ne fonctionnent pas de la même manière. Mais elles peuvent être utilisées pour mieux comprendre ce qui intéresse un utilisateur et personnaliser ce qu'il verra ensuite.

Léa choisit ce qu'elle regarde. Mais elle ne choisit pas seule ce qu'on lui propose de regarder.

« Accepter » : un geste devenu automatique

Revenons à notre fenêtre de cookies. TOUT ACCEPTER. Le bouton est parfois immédiatement visible. À côté, il peut y avoir PARAMÉTRER, CONTINUER SANS ACCEPTER ou REFUSER. Nous avons normalement le choix. Mais avons-nous réellement envie de nous arrêter pour lire plusieurs écrans d'explications lorsque nous voulions simplement consulter une page ? Souvent, non. Nous cliquons. Et nous continuons.

Certaines interfaces numériques utilisent ce qu'on appelle des dark patterns, ou interfaces trompeuses : leur présentation peut pousser l'utilisateur vers une décision plutôt qu'une autre. Couleur, taille des boutons, nombre de clics nécessaires, formulation utilisée... Tout cela peut influencer notre décision.

Le bouton existe. Le choix aussi. Mais encore faut-il comprendre ce que l'on choisit.

Consentir sans comprendre

En Europe, le RGPD et les règles relatives aux traceurs encadrent la collecte et l'utilisation des données personnelles. Cela explique notamment pourquoi les sites nous demandent régulièrement notre accord. Mais une règle juridique ne remplace pas notre compréhension.

Prenons Thomas, 16 ans. Il télécharge une application. Une fenêtre apparaît avec plusieurs choix concernant ses données. Thomas veut utiliser l'application, pas lire plusieurs pages de conditions. Il clique rapidement sur « Tout accepter ». Deux secondes. Terminé. Mais serait-il capable d'expliquer précisément ce qu'il vient d'autoriser ? Probablement pas.

Cliquer n'est pas forcément comprendre.

Quand nos comportements prennent de la valeur

Pourquoi certaines entreprises cherchent-elles autant à comprendre ce que nous faisons ? Parce que notre comportement peut avoir une valeur économique. Ce que nous regardons, ce qui nous intéresse, ce sur quoi nous cliquons, les produits que nous consultons ou les publicités auxquelles nous réagissons peuvent contribuer à personnaliser des services, mesurer leur efficacité ou déterminer quelles publicités nous présenter.

Une grande partie de l'économie numérique fonctionne ainsi. Vous ne payez pas nécessairement directement pour utiliser un réseau social ou une application. Cela ne signifie pas que le service fonctionne sans modèle économique : publicité, abonnements, achats intégrés, services professionnels et exploitation de certaines données peuvent participer, selon les plateformes, à leur financement.

Dans de nombreux services gratuits, votre attention et certaines données liées à votre utilisation ont une valeur économique.

Un profil que vous n'avez jamais écrit

Prenons Camille, 17 ans. Elle voit passer un petit test : « Quel personnage historique te ressemble le plus ? » Elle répond à quelques questions sur ses goûts, ses valeurs, ses préférences. Elle obtient son résultat, l'envoie à une amie et oublie le test cinq minutes plus tard.

Pour elle, c'était un jeu. Mais elle devrait apprendre à poser trois questions : Qui a créé ce test ? Pourquoi veut-on mes réponses ? Que deviennent-elles ? Peut-être ne servent-elles qu'au fonctionnement du test. Peut-être sont-elles conservées ou utilisées à d'autres fins si les conditions du service le permettent.

Avant de donner une information, comprendre pourquoi on nous la demande.

Le forage silencieux

Imaginez un forage. Pour extraire une ressource, on creuse, on analyse ce que l'on trouve, puis on creuse encore plus précisément. Dans le monde numérique, quelque chose de comparable peut se produire avec notre attention et nos comportements. Un clic ne dit presque rien de nous. Une vidéo regardée non plus. Mais lorsque les interactions se multiplient, elles peuvent permettre aux systèmes de mieux anticiper les contenus susceptibles de nous intéresser.

Plus nous utilisons certains services, plus ils peuvent disposer d'informations sur notre manière de les utiliser. C'est cela que j'appelle LE FORAGE SILENCIEUX.

Trois réflexes simples

1. **Qu'est-ce que je donne ?** Adresse mail, localisation, contacts, habitudes, accès à mon appareil...
2. **Pourquoi le demande-t-on ?** Est-ce indispensable au service que je veux utiliser ?
3. **Puis-je refuser ?** Existe-t-il une option permettant de continuer sans accepter ce qui n'est pas nécessaire ?

Vous ne cliquez plus seulement. Vous choisissez.

Ce que ce chapitre doit changer

Cookies, données, consentement, algorithmes... Ces mots peuvent sembler techniques. En réalité, ils parlent d'une chose très simple : notre liberté de choisir en comprenant ce qui se passe. On ne peut pas contrôler ce que l'on ne comprend pas, ni refuser quelque chose dont on ignore l'existence.

Nous avons appris à reconnaître le forage. Il faut maintenant comprendre ce qui se passe lorsqu'un outil ne se contente plus d'observer nos clics... mais commence à nous répondre.

Chapitre 2

Apprendre à diriger l'IA

Nous avons appris à reconnaître le forage silencieux. Mais avec l'intelligence artificielle, quelque chose change. L'écran ne se contente plus de nous proposer du contenu. Il nous répond. Et parce qu'il nous répond avec des mots, nous pouvons facilement oublier une chose essentielle : nous sommes toujours devant un outil.

Une réponse impressionnante n'est pas forcément une réponse juste

Posez une question à une intelligence artificielle. Quelques secondes plus tard, la réponse apparaît. Elle est souvent claire, structurée, bien écrite. Cette rapidité est extraordinaire. Mais elle crée aussi une illusion : si la réponse semble professionnelle, elle doit être vraie.

Une IA peut produire une information incorrecte, interpréter de travers une question ou présenter avec beaucoup d'assurance quelque chose qui mérite d'être vérifié.

Exemple : l'exposé de demain

Il est 22 h 15. Un lycéen doit rendre un exposé le lendemain matin. Il demande : « Fais-moi un exposé complet sur ce sujet avec des sources. » Quelques secondes plus tard : titre, introduction, développement, conclusion... Tout est là.

- Est-ce que je comprends ce texte ?
- Est-ce que les informations sont exactes ?
- Est-ce que les sources existent réellement ?
- Est-ce encore mon travail si je n'ai rien pensé de ce qui est écrit ?

La puissance de l'IA n'est pas le problème. Le problème commence lorsque sa vitesse remplace notre réflexion.

Parler ou diriger ?

Nous employons naturellement des expressions comme « J'ai demandé à ChatGPT », « L'IA m'a dit que... », « Elle pense que... ». Ce langage est pratique, mais il peut progressivement nous faire oublier ce que nous avons devant nous. Une IA conversationnelle produit du langage et peut adopter un ton chaleureux, pédagogique, drôle, sérieux ou rassurant. Cela ne signifie pas qu'une personne se trouve derrière la réponse.

Ne pas seulement parler à l'IA. Apprendre à la diriger.

ÉTAPE 1 - CATÉGORISER L'IA

Avant d'écrire votre demande, posez-vous une question : De quel assistant ai-je besoin ? Un professeur ? Un correcteur ? Un rédacteur ? Un traducteur ? Un analyste ? Un contradicteur ? Un assistant informatique ?

Question vague

Fais-moi une lettre de motivation pour un stage.

Question cadrée

Agis comme un recruteur expérimenté. Je prépare une candidature pour un stage en mécanique

automobile. Je veux une lettre courte et naturelle. Aide-moi à mettre en valeur ma motivation et mon expérience sans inventer d'informations.

Premier réflexe : QUEL RÔLE JE DONNE À L'IA ?

ÉTAPE 2 - SE CATÉGORISER SOI-MÊME

Avant de dire à l'IA qui elle doit être, dites-lui qui vous êtes face au problème. Pas votre vie privée : votre niveau de connaissance. « Je suis totalement débutant. » « Je connais déjà le sujet, je veux vérifier mon raisonnement. » « Je suis professionnel, donne-moi les points techniques à contrôler. »

Pourquoi ? Parce qu'une explication adaptée à un expert peut être incompréhensible pour un débutant. Et surtout parce qu'un débutant ne sait pas toujours reconnaître une erreur.

Demande améliorée

Je suis apprenti technicien et je ne suis pas certain de cette valeur. Explique-moi comment la vérifier et indique-moi la source officielle à consulter. Ne présente pas une valeur comme certaine si tu ne peux pas la vérifier.

Deuxième réflexe : QUEL EST MON NIVEAU FACE À CETTE QUESTION ?

ÉTAPE 3 - CADRER LA TÂCHE

Avant d'envoyer votre demande, structurez votre pensée : 1. Qui doit être l'IA ? 2. Qui suis-je face au sujet ? 3. Quel est mon objectif ? 4. Quelles sont mes contraintes ? 5. Sous quelle forme veux-je la réponse ?

Exemple

Rôle : Tu es professeur de technologie.

Mon niveau : J'ai 14 ans et je connais très peu le fonctionnement de l'IA.

Objectif : Je veux comprendre comment une IA conversationnelle produit une réponse.

Contraintes : Utilise des mots simples. Signale clairement les simplifications.

Format : Explique en cinq étapes avec un exemple concret.

L'utilisateur a pensé avant de demander.

La méthode en une formule

IA - Quel rôle dois-je donner à l'intelligence artificielle ?

MOI - Quel est mon niveau et de quel type d'aide ai-je besoin ?

TÂCHE - Qu'est-ce que je veux précisément lui faire produire ?

Demander un contradicteur

Au lieu de demander systématiquement à l'IA de confirmer une idée, demandez-lui parfois de l'attaquer. Si vous avez un projet professionnel, évitez « Mon projet est génial, aide-moi à faire un business plan. »

Prompt contradicteur

Agis comme un analyste critique. Voici mon projet. Cherche en priorité ses faiblesses, les hypothèses que je n'ai pas vérifiées et les raisons pour lesquelles il pourrait échouer. Ne cherche pas à me rassurer. Puis seulement après, identifie ses points forts.

Vous obtenez alors deux regards. Et la décision finale reste à sa place : chez vous.

L'IA peut produire. Vous devez comprendre.

Prenons un étudiant. Il doit présenter un mémoire devant un jury. Il demande à une IA de rédiger presque tout le document. Le résultat est excellent. Le jour de l'oral, un membre du jury demande : « Pourquoi avez-vous choisi cette méthode ? » Silence. L'étudiant ne sait pas. Parce qu'il n'a jamais fait ce choix. L'IA l'a fait dans le texte.

Utiliser l'IA pour reformuler, structurer, chercher des objections : outil. Lui faire produire quelque chose que vous êtes incapable d'expliquer : délégation de pensée.

Le test des 30 secondes

Après avoir utilisé une IA, fermez l'écran. Puis essayez d'expliquer avec vos propres mots ce que vous venez d'obtenir. Si vous pouvez l'expliquer, vous avez probablement utilisé l'IA pour vous aider. Si vous êtes incapable de l'expliquer : arrêtez-vous, relisez, questionnez, vérifiez, demandez une explication plus simple.

Un texte parfaitement rédigé que vous ne comprenez pas ne constitue pas une connaissance.

Et si l'IA se trompe ?

Plus une information est importante, plus elle doit être vérifiée. Une idée pour un repas ? Le risque est faible. Une date historique pour un devoir ? Vérifiez-la. Une règle juridique ? Consultez une source fiable. Une information médicale ? Ne transformez pas une réponse générée en diagnostic. Une norme de sécurité ? Revenez au texte ou à la source de référence.

La confiance accordée à une réponse doit dépendre de ce que vous risquez si elle est fausse.

L'assistant produit. L'utilisateur pense.

Avant d'utiliser une IA : catégorisez l'IA, catégorisez-vous, cadrez la tâche. Puis, lorsque la réponse arrive : comprenez-la, questionnez-la et vérifiez-la lorsque l'enjeu le nécessite.

L'ASSISTANT PRODUIT.
L'UTILISATEUR PENSE.

Atelier pratique

Faites l'expérience vous-même

Prenez votre téléphone ou votre ordinateur. Ouvrez une intelligence artificielle conversationnelle. Pour chaque exercice, comparez deux façons de demander exactement la même chose. La première est spontanée. La seconde applique IA - MOI - TÂCHE.

Dans laquelle des deux situations est-ce moi qui dirige l'outil ?

EXPÉRIENCE 1 - L'ADOLESCENT QUI NE COMPREND PAS SON COURS

Lucas, 15 ans, doit comprendre la photosynthèse pour un contrôle.

QUESTION SPONTANÉE

Explique-moi la photosynthèse.

Réponse possible de ChatGPT

La photosynthèse est le processus par lequel les plantes utilisent la lumière du Soleil pour transformer l'eau et le dioxyde de carbone en glucose et en oxygène. Elle se déroule principalement dans les chloroplastes grâce à la chlorophylle. On distingue les réactions photochimiques et le cycle de Calvin. L'énergie lumineuse permet notamment la production d'ATP et de NADPH utilisés ensuite pour fixer le CO₂.

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Tu es un professeur patient qui cherche à faire comprendre, pas à impressionner.

MOI : J'ai 15 ans. Je dois comprendre la photosynthèse pour un contrôle et je pars presque de zéro.

TÂCHE : Explique-la avec une comparaison très simple de la vie quotidienne. N'utilise pas de mot scientifique sans me l'expliquer. Ensuite, pose-moi 3 questions pour vérifier que j'ai réellement compris. Ne me donne pas les réponses avant que j'aie essayé.

Réponse possible de ChatGPT

Imagine une plante comme une petite cuisine fonctionnant à l'énergie solaire. Pour préparer sa nourriture, elle a besoin de lumière, d'eau et d'un gaz présent dans l'air appelé dioxyde de carbone. Grâce à la lumière, la plante transforme ces éléments en sucre, qui lui fournit de l'énergie pour vivre et grandir. Pendant cette fabrication, elle libère également de l'oxygène. Maintenant, à toi : pourquoi peut-on comparer une feuille à une petite cuisine ? Quelles sont les trois choses dont la plante a besoin ? Qu'est-ce qu'elle rejette notamment dans l'air ?

Dans le premier cas : « Donne-moi du savoir. » Dans le second : « Aide-moi à apprendre. »

EXPÉRIENCE 2 - « EST-CE QUE MON PROJET EST UNE BONNE IDÉE ? »

Vous voulez ouvrir un food-truck de burgers dans votre ville.

QUESTION SPONTANÉE

Je voudrais ouvrir un food-truck de burgers dans ma ville. Tu penses que c'est une bonne idée ?

Réponse possible de ChatGPT

Oui, cela peut être une très bonne idée ! Le marché de la restauration mobile peut être attractif et un food-truck peut avoir des charges fixes différentes de celles d'un restaurant traditionnel. Pour vous différencier, vous pourriez travailler sur des burgers originaux, des produits locaux, une identité visuelle forte et une présence sur les réseaux sociaux. Il faudra néanmoins étudier la concurrence, les emplacements disponibles et votre budget.

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Agis comme un analyste chargé de détecter les faiblesses d'un projet avant qu'un entrepreneur investisse son argent.

MOI : Je suis débutant en création d'entreprise et enthousiaste à propos de mon idée. Je sais donc que je risque de sous-estimer ses défauts.

TÂCHE : Je souhaite ouvrir un food-truck de burgers dans ma ville. Ne cherche pas à m'encourager. Commence par me poser les 7 questions indispensables auxquelles tu ne peux pas répondre sans données locales. Ensuite, liste les hypothèses que je dois vérifier avant de dépenser de l'argent. N'invente aucune donnée sur ma ville.

Réponse possible de ChatGPT

Je ne peux pas encore déterminer si le projet est viable : il manque des informations essentielles. Où comptes-tu stationner et vendre ? Combien de clients potentiels passent réellement à ces endroits ? Combien de concurrents sont présents ? Quel sera ton coût réel par burger ? Combien dois-tu en vendre pour couvrir tes charges et te rémunérer ? As-tu vérifié les autorisations ? Pourquoi un client choisirait-il ton camion ? Avant d'acheter le véhicule, teste au minimum l'emplacement, la demande, le prix acceptable et la marge réelle.

La première réponse donne des idées. La seconde donne du travail à faire avant de décider.

EXPÉRIENCE 3 - LE MESSAGE QUI VOUS MET EN COLÈRE

Votre responsable vous envoie un message que vous trouvez injuste.

QUESTION SPONTANÉE

Mon patron abuse complètement, regarde son message. Tu es d'accord avec moi ?

Réponse possible de ChatGPT

Je comprends pourquoi tu peux le ressentir comme injuste. Le ton semble assez direct et certains passages peuvent donner l'impression que ton travail n'est pas reconnu. Tu pourrais lui répondre calmement en rappelant les faits et en expliquant ton ressenti.

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Agis comme un médiateur neutre. Tu ne défends ni mon responsable ni moi.

MOI : Je viens de recevoir ce message et je suis en colère. Mon interprétation peut donc être biaisée.

TÂCHE : Sépare en trois parties : 1) ce que le message dit objectivement, 2) ce que j'interprète peut-être, 3) les informations qui manquent pour savoir qui a raison. Cherche aussi une interprétation alternative crédible. Ne rédige aucune réponse avant cette analyse.

Réponse possible de ChatGPT

Commençons sans décider qui a raison. 1) Ce que le message établit : relevons les demandes

explicites et les faits mentionnés. 2) Ce qui relève de l'interprétation : attribuer une intention comme « il veut m'humilier » demanderait davantage d'éléments. 3) Ce qu'il manque : échanges précédents, consignes données et contexte. Une interprétation alternative reste possible. Avant de répondre, distinguons donc ce que tu sais de ce que tu supposes.

Nous n'utilisons plus l'IA pour confirmer notre colère, mais pour mettre notre interprétation à l'épreuve.

EXPÉRIENCE 4 - « J'AI REÇU CE MESSAGE, C'EST UNE ARNAQUE ? »

Un SMS annonce : « Votre colis n'a pas pu être livré. Régalez 1,99 € pour reprogrammer la livraison. »

QUESTION SPONTANÉE

C'est une arnaque ?

Réponse possible de ChatGPT

Oui, cela ressemble fortement à une tentative de phishing. Les fraudeurs utilisent souvent de faux messages de livraison pour inciter les victimes à cliquer sur un lien et saisir leurs coordonnées bancaires.

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Agis comme un assistant d'analyse antifraude prudent.

MOI : Je ne suis pas spécialiste et je ne veux ni cliquer sur un lien dangereux ni supprimer un message légitime sur la seule base de ton avis.

TÂCHE : Analyse uniquement les éléments visibles du message. Sépare les indices suspects des éléments qui ne permettent pas de conclure. Ne clique sur aucun lien. Explique-moi ensuite comment vérifier moi-même auprès de l'entreprise par un canal officiel indépendant du SMS.

Réponse possible de ChatGPT

Plusieurs éléments peuvent constituer des signaux d'alerte : demande de paiement inattendue, urgence, lien reçu par SMS et faible somme destinée à rendre le paiement plausible. Mais ces indices ne suffisent pas à eux seuls à authentifier ou condamner un message précis. Ne clique pas sur le lien pour vérifier. Si tu attends un colis, ouvre toi-même le site ou l'application officielle du transporteur et saisis ton numéro de suivi. L'objectif n'est pas de me croire : c'est de vérifier par une voie indépendante.

L'IA n'est plus le juge. Elle devient l'assistant qui vous apprend à vérifier.

EXPÉRIENCE 5 - « JE NE COMPRENDS RIEN À CE COURRIER »

Une personne de 72 ans reçoit un courrier administratif qu'elle trouve incompréhensible.

QUESTION SPONTANÉE

Je ne comprends rien. Dis-moi ce que je dois faire.

Réponse possible de ChatGPT

Ce courrier vous informe probablement que vous devez fournir les justificatifs demandés avant

la date indiquée. Je vous conseille de rassembler les documents mentionnés et de les transmettre à l'organisme concerné.

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Agis comme un assistant qui m'aide à comprendre un courrier administratif, pas comme l'administration elle-même.

MOI : J'ai 72 ans et je ne suis pas à l'aise avec les démarches numériques.

TÂCHE : Explique ce courrier avec des mots simples. Sépare clairement : CE QUE LE COURRIER DIT, CE QU'IL ME DEMANDE, LES DATES IMPORTANTES et CE QUI RESTE INCERTAIN. N'invente rien. Si une information n'apparaît pas, écris « je ne sais pas ». Termine par les étapes que je peux vérifier moi-même avant d'agir.

Réponse possible de ChatGPT

D'accord. Je vais uniquement m'appuyer sur le courrier. CE QUE LE COURRIER DIT : l'organisme vous informe que votre dossier est incomplet. CE QU'IL VOUS DEMANDE : il demande deux justificatifs. DATE IMPORTANTE : le document indique une date limite. CE QUE JE NE SAIS PAS : le courrier ne permet pas de savoir si un retard entraînerait automatiquement la suppression de votre droit. AVANT D'AGIR : vérifiez le numéro de dossier, l'organisme émetteur et les coordonnées sur votre espace officiel.

« Décide ce que je dois faire » devient « Aide-moi à comprendre pour que je puisse décider quoi faire. »

EXPÉRIENCE 6 - LE PIÈGE ULTIME

Vous êtes convaincu d'avoir raison sur un sujet.

QUESTION SPONTANÉE

Donne-moi les arguments qui prouvent que j'ai raison.

Réponse possible de ChatGPT

Je peux organiser les arguments qui soutiennent votre position et les rendre plus convaincants. Voici les principaux points à mettre en avant...

AVEC LA MÉTHODE IA - MOI - TÂCHE

IA : Agis comme un contradicteur rigoureux et respectueux.

MOI : Je suis convaincu d'avoir raison, donc je risque de privilégier les informations qui confirment mon opinion.

TÂCHE : Reformule d'abord ma position pour vérifier que tu l'as comprise. Présente ensuite les meilleurs arguments qui pourraient la remettre en cause. Sépare les faits vérifiables, les hypothèses et les opinions. Indique ce que nous ne savons pas. Ne décide pas à ma place quelle position je dois adopter.

Réponse possible de ChatGPT

Je vais d'abord reformuler votre position sans la renforcer. Ensuite, je présenterai les objections les plus solides, en distinguant les faits vérifiables, les hypothèses et les opinions. Enfin, je signalerai les informations manquantes. L'objectif n'est pas de choisir à votre place, mais de

tester la solidité de votre raisonnement.

La première demande utilise l'IA comme un miroir. La seconde comme un outil de confrontation de notre propre pensée.

À vous de jouer

Choisissez une vraie question que vous auriez posée aujourd'hui à une IA. Écrivez-la normalement et regardez la réponse. Puis recommencez avec la méthode.

IA - De quel assistant ai-je besoin ?

MOI - Quel est mon niveau ? Dans quelle situation suis-je face à cette question ?

TÂCHE - Qu'est-ce que je veux réellement obtenir ? Qu'est-ce que l'IA ne doit pas décider ou inventer ?

Comparez les deux réponses. Mais surtout, comparez votre propre comportement. Dans la seconde conversation, vous avez dû réfléchir avant même de poser votre question.

Vous avez pensé avant que l'IA produise.

L'ASSISTANT PRODUIT. L'UTILISATEUR PENSE.

Conclusion

HALTE

Nous voici arrivés à la fin de ce fascicule. Nous avons parlé de cookies, de données, d'algorithmes, d'attention et d'intelligence artificielle. Mais finalement, ce fascicule ne parle pas vraiment de technologie. Il parle de nous.

Nous avons reçu l'outil avant le mode d'emploi

Pendant des milliers d'années, l'être humain a appris à utiliser ses outils : comment les tenir, les maîtriser et éviter qu'ils ne deviennent dangereux. Avec le numérique, nous avons distribué l'outil avant d'en transmettre le mode d'emploi.

Des enfants savent utiliser un écran avant de savoir lire. Des adolescents peuvent interroger une IA sur presque n'importe quel sujet. Des adultes l'utilisent pour travailler, écrire, réfléchir ou prendre des décisions. Des personnes âgées découvrent qu'une machine peut leur expliquer en quelques secondes un courrier qu'elles ne comprennent pas. C'est une avancée extraordinaire. Mais savoir appuyer sur un bouton n'a jamais signifié savoir utiliser un outil.

Il nous reste maintenant à apprendre.

Nous avons appris à voir

Lorsque nous cliquons, acceptons, faisons défiler, répondons ou donnons une information, nous laissons des traces. Nous avons appelé cela le forage silencieux. Pas pour créer de la peur, mais parce que ce que nous ne voyons pas est beaucoup plus difficile à questionner.

Nous avons appris à diriger

IA - Quel rôle dois-je donner à l'outil ?
MOI - Quel est mon niveau face à cette question ?
TÂCHE - Qu'est-ce que je veux réellement lui faire faire ?

Trois questions. Quelques secondes. Mais ces quelques secondes obligent déjà une personne à accomplir quelque chose d'essentiel : penser avant de demander.

Nous avons appris à douter

Une question vague, une réponse. Puis la même question, réfléchie, cadrée et structurée : une autre réponse. L'IA n'avait pas nécessairement changé. Notre manière de l'utiliser, oui. Elle peut être utilisée pour obtenir une réponse, mais aussi pour apprendre, vérifier, chercher une objection et mettre notre raisonnement à l'épreuve.

Ne pas lui demander uniquement : « Donne-moi la réponse. » Mais parfois : « Aide-moi à mieux poser la question. »

Alors pourquoi « HALTE » ?

Le titre de ce fascicule est volontairement fort : HALTE À L'ASSERVISSEMENT DE L'HUMANITÉ PAR L'IA. Mais halte ne signifie pas : arrêtons l'intelligence artificielle. L'outil existe. Il est déjà dans nos téléphones, nos entreprises, nos écoles et notre quotidien.

Imaginez que vous marchiez très vite. Quelqu'un vous dit : « Halte. » Vous vous arrêtez. Pas nécessairement pour faire demi-tour. Simplement pour regarder autour de vous, comprendre où vous êtes, vérifier la direction, puis repartir.

C'est exactement ce que je vous propose.

Ne refusons pas l'outil

Utilisons-le. Explorons-le. Apprenons avec lui. Faisons-lui gagner du temps. Demandons-lui de reformuler, comparer, chercher des objections, nous aider à structurer nos idées. Profitons de sa puissance. Mais conservons une frontière.

L'outil peut nous aider à construire une décision. Il ne doit pas devenir la raison pour laquelle nous cessons de la construire nous-mêmes.

Le véritable danger

Le danger n'est pas nécessairement qu'un jour une machine se réveille et décide de penser à notre place. Le danger beaucoup plus ordinaire serait que nous prenions progressivement l'habitude de ne plus penser lorsque nous pouvons lui demander de le faire. Par confort. Par rapidité. Par fatigue. Parce que la réponse est déjà là, bien écrite et convaincante.

Et peut-être qu'un jour, sans même nous en rendre compte, nous demanderions à une machine : Que dois-je écrire ? Que dois-je penser ? Qui a raison ? Que dois-je choisir ? C'est précisément à cet endroit que ce fascicule pose sa limite.

Une dernière expérience

Prenez une question importante pour vous. Avant d'écrire quoi que ce soit, arrêtez-vous trente secondes. Demandez-vous : De quel assistant ai-je besoin ? Qu'est-ce que je sais réellement sur ce sujet ? Qu'est-ce que j'attends de l'IA ? Qu'est-ce que je refuse de lui déléguer ? Puis seulement : écrivez.

Pendant ces trente secondes, l'intelligence artificielle ne produit rien. Mais vous, vous pensez.

L'ASSISTANT PRODUIT. L'UTILISATEUR PENSE.

Arnaud Dumas

L'ASSERVISSEMENT PAR L' IA

**Et si nous changions simplement
de trajectoire avec l'apprentissage ?**

*La technologie
est un outil puissant.
C'est à nous de décider
de la direction.*

Comprendre pour ne pas lui
déléguer notre pensée.

L'intelligence artificielle s'invite partout dans
notre quotidien : à l'école, au travail, dans nos
téléphones et nos décisions.

Ce fascicule vous propose de comprendre
simplement comment elle fonctionne, quelles
sont ses limites et comment l'utiliser de manière
éclairée, responsable et critique.

À travers des explications claires, des exemples
concrets et des exercices pratiques, vous
découvrirez comment garder le contrôle,
exploiter les avantages de l'IA et surtout
préserver ce qui fait notre force : notre esprit
critique et notre liberté de penser.



Ce fascicule est pour vous si vous voulez :

- ✓ Comprendre le fonctionnement de l'IA sans jargon.
- ✓ Apprendre à mieux formuler vos demandes.
- ✓ Identifier ses limites et ses risques.
- ✓ Utiliser l'IA comme un véritable assistant.
- ✓ Rester acteur de vos choix et de votre pensée.

**MIEUX COMPRENDRE
AUJOURD'HUI
POUR UN DEMAIN
PLUS HUMAIN.**



**APPRENDRE
À COMPRENDRE**



**SE PROTÉGER
AU QUOTIDIEN**



**MIEUX UTILISER
LES OUTILS**



**RESTER HUMAIN
TOUJOURS**

**« L'ASSISTANT PRODUIT.
L'UTILISATEUR PENSE. »**



**A.K.E
Formation**
SIREN 831 337 316

*Former
pour un humain
toujours plus libre.*