

A young man with dark hair, wearing a dark blue hoodie, is looking intently at a laptop screen. Next to him, a man with glasses and a beard, wearing a green hoodie, is also looking at the screen and pointing at it with his right hand. They are in a classroom setting, with a bulletin board visible in the background. The bulletin board has several papers and photos pinned to it. Other students are visible in the background, some working at their desks.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Utiliser l'IA à l'école et au travail sans perdre le contrôle

Une fiche pratique pour transformer l'intelligence artificielle en aide concrète, sans confondre réponse rapide et information fiable. À cocher avant, pendant et après chaque utilisation.

Avant de solliciter l'IA

Définir l'objectif précis de la demande

Comprendre une notion, préparer un plan, obtenir un premier brouillon, trier des informations ou reformuler.

Vérifier que l'outil est autorisé dans ce contexte

Respecter les règles de l'établissement, de l'enseignant ou de l'employeur.

Retirer les données personnelles, confidentielles ou stratégiques

Ne pas les saisir dans un service non validé.

Préparer une consigne claire et contextualisée

Indiquer le niveau attendu, le sujet, le format et les limites de la demande.

Choisir le bon rôle pour l'outil

Usage utile	Ce que l'humain doit garder en main
Expliquer une notion autrement ou proposer des exemples	Comparer avec le cours ou une ressource fiable et décider si l'explication est correcte
Créer des exercices d'entraînement ou un questionnaire	Contrôler les corrections et identifier les points réellement compris
Préparer un plan, un résumé ou un premier brouillon	Rédiger, choisir les exemples et assumer la version finale
Faire un compte rendu, trier des informations ou traduire un texte	Vérifier les faits, le contexte, les termes importants et la confidentialité

Contrôler une réponse avant de l'utiliser

Vérifier les faits et les chiffres

Une réponse fluide peut néanmoins être erronée.

Contrôler les citations, références et sources

Une IA peut inventer une référence ou en déformer le contenu.

Vérifier la date et l'actualité des informations

Particulièrement pour les règles, procédures ou informations de contexte.

Rechercher les simplifications ou confusions possibles

Comparer les notions proches et repérer ce qui manque.

Adapter la réponse à la situation réelle

Le contexte de la classe, de l'équipe ou de la mission reste déterminant.



Définir le besoin



Formuler la demande

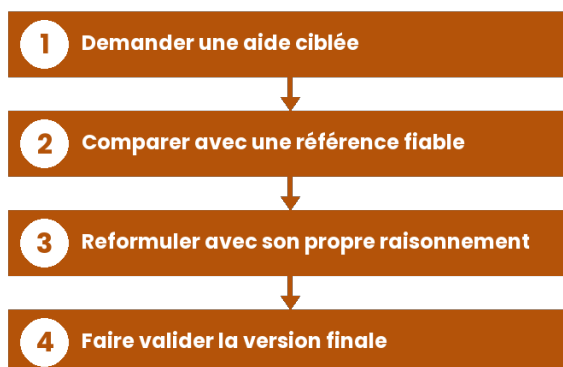


Vérifier le résultat



Corriger et assumer

La méthode en 4 étapes : demander, comparer, améliorer, valider



1 Demander une aide ciblée

Utiliser l'IA pour amorcer le travail : explication, structure, exemples, questions d'entraînement ou synthèse.

2 Comparer avec une référence fiable

Confronter la réponse au cours, à un document de référence, à des sources vérifiables ou aux procédures internes.

3 Reformuler avec son propre raisonnement

À l'école, produire une réponse personnelle ; au travail, intégrer le contexte, les priorités et les contraintes du dossier.

4 Faire valider la version finale

L'élève garde la trace de sa réflexion ; le professionnel conserve la responsabilité de la décision et du contenu final.

! Le piège à éviter

Ne traitez jamais une réponse d'IA comme une preuve, une source ou une décision finale. L'outil peut assister le raisonnement, mais il ne remplace ni le jugement humain, ni la relation pédagogique, ni la responsabilité professionnelle.

Les repères à retenir

L'intelligence artificielle générative peut produire du texte, des images, des synthèses ou des suggestions à partir d'une consigne.

Elle est particulièrement utile pour accélérer une première étape de travail, pas pour trancher seule.

À l'école, elle doit aider à comprendre, s'entraîner et améliorer une production personnelle.

Au travail, elle peut alléger des tâches documentaires et répétitives dans un cadre de sécurité et de validation défini.

La qualité d'une utilisation dépend autant de la question posée que de la vérification effectuée ensuite.