



CHECKLIST IMPRIMABLE

Le mode d'emploi de l'IA utile et maîtrisée

Utilisez cette checklist pour choisir les bons usages de l'intelligence artificielle, formuler une demande exploitable et garder le contrôle sur le résultat. À imprimer, cocher et réutiliser pour chaque nouvelle tâche.

Au sommaire

- 1 Le bon réflexe avant de commencer
- 2 Choisir un usage adapté
- 3 Formuler une consigne qui donne un résultat exploitable
- 4 Adapter le niveau de contrôle au type de tâche
- 5 Valider la réponse avant de l'utiliser

Le bon réflexe avant de commencer

Choisir une tâche précise, répétitive et dont le résultat peut être vérifié.

Conserver le contexte métier, le jugement et la responsabilité de la décision.

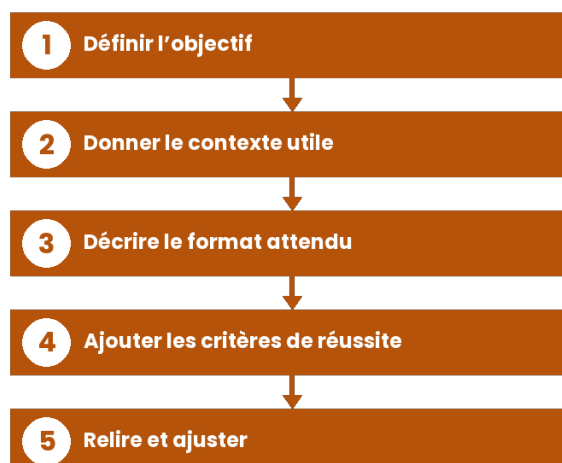
Utiliser l'IA pour préparer, résumer, structurer, reformuler ou explorer des idées.

Commencer par un essai limité et observer le temps réellement gagné ainsi que les corrections nécessaires.

Choisir un usage adapté

- Résumer un document ou un compte rendu**
Comparer systématiquement le résultat avec le document original.
- Transformer des notes en plan, tableau ou liste d'actions**
Vérifier que les éléments importants et leurs relations sont conservés.
- Reformuler ou améliorer un texte**
Relire le contenu final et s'assurer qu'il respecte l'intention de départ.
- Préparer une réunion ou un projet**
Fournir l'objectif, les échéances connues et les ressources disponibles.
- Générer des idées ou préparer des questions**
Trier les propositions selon le contexte réel et les contraintes du projet.
- S'entraîner à un entretien, un oral ou une objection**
Utiliser la simulation comme préparation, pas comme validation définitive.

Formuler une consigne qui donne un résultat exploitable



1 **Définir l'objectif**

Indiquez clairement ce que vous voulez obtenir : un résumé, un plan, une comparaison, une liste d'actions ou plusieurs formulations.

2 **Donner le contexte utile**

Précisez le public, le sujet, les contraintes, les échéances connues et les ressources disponibles. Ne transmettez que les informations nécessaires.

3 **Décrire le format attendu**

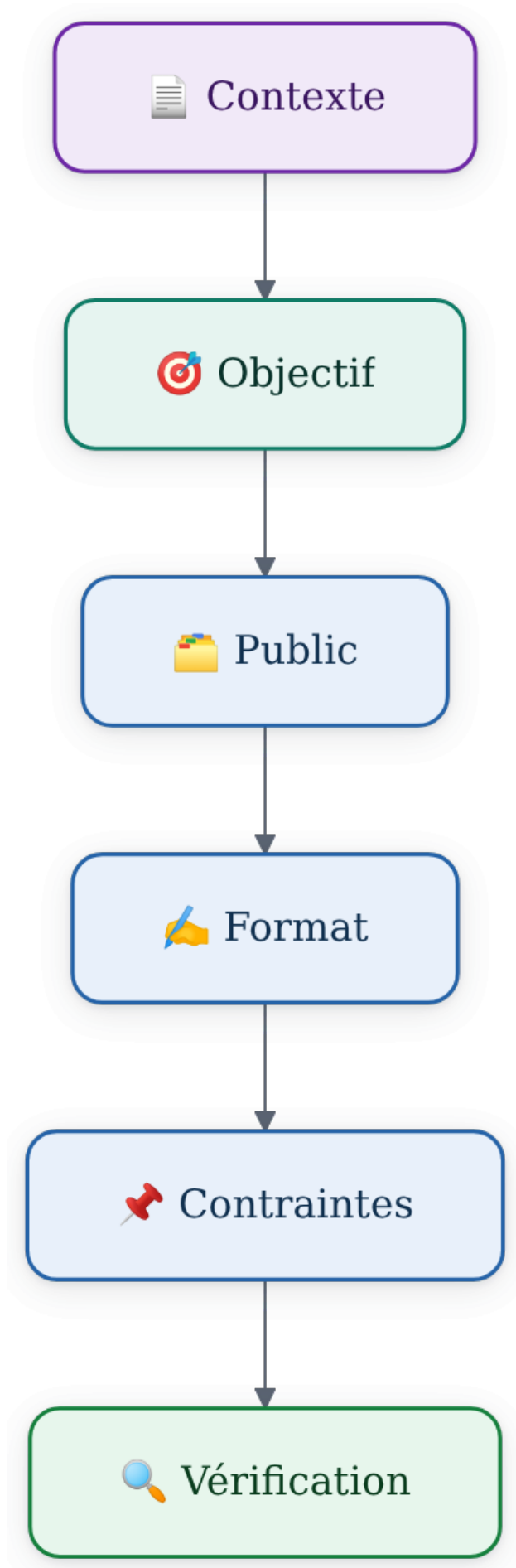
Demandez une structure observable, par exemple des étapes, un tableau, des puces ou une fiche de révision.

4 **Ajouter les critères de réussite**

Expliquez ce qui compte : niveau de détail, ton, longueur, priorités ou éléments à faire apparaître.

5 **Relire et ajuster**

Si la réponse n'est pas exploitable, précisez la demande, corrigez le contexte ou demandez une nouvelle organisation.



Adapter le niveau de contrôle au type de tâche

Type de tâche	Usage possible	Contrôle à effectuer
Texte structuré	Résumé ou plan	Comparer avec la source originale
Préparation d'une décision sensible	Préparer des questions ou des pistes	Faire valider par une personne compétente
Données confidentielles	Analyser uniquement si le cadre l'autorise	Vérifier leur conservation et leur réutilisation
Projet ou organisation	Décomposer les étapes et faire ressortir les dépendances	Comparer avec les contraintes réelles du projet

!

À ne pas transmettre sans cadre autorisé

N'envoyez pas de documents confidentiels, de données personnelles ou d'informations médicales ou financières sans avoir vérifié le cadre applicable. L'anonymisation n'est pas forcément suffisante si plusieurs détails permettent d'identifier une personne ou une entreprise.

Valider la réponse avant de l'utiliser

- Comparer les noms, dates, chiffres, citations et références avec les sources d'origine**

Une réponse générée n'est pas une preuve.
- Vérifier que la réponse respecte réellement le contexte fourni**

Repérer les oublis, contresens et hypothèses non justifiées.
- Contrôler la forme finale**

Adapter le ton, la structure et le niveau de détail au destinataire.
- Faire intervenir une personne compétente si la décision engage une responsabilité**

L'IA peut aider à préparer, mais ne remplace pas l'analyse humaine nécessaire.
- Conserver la trace des corrections utiles**

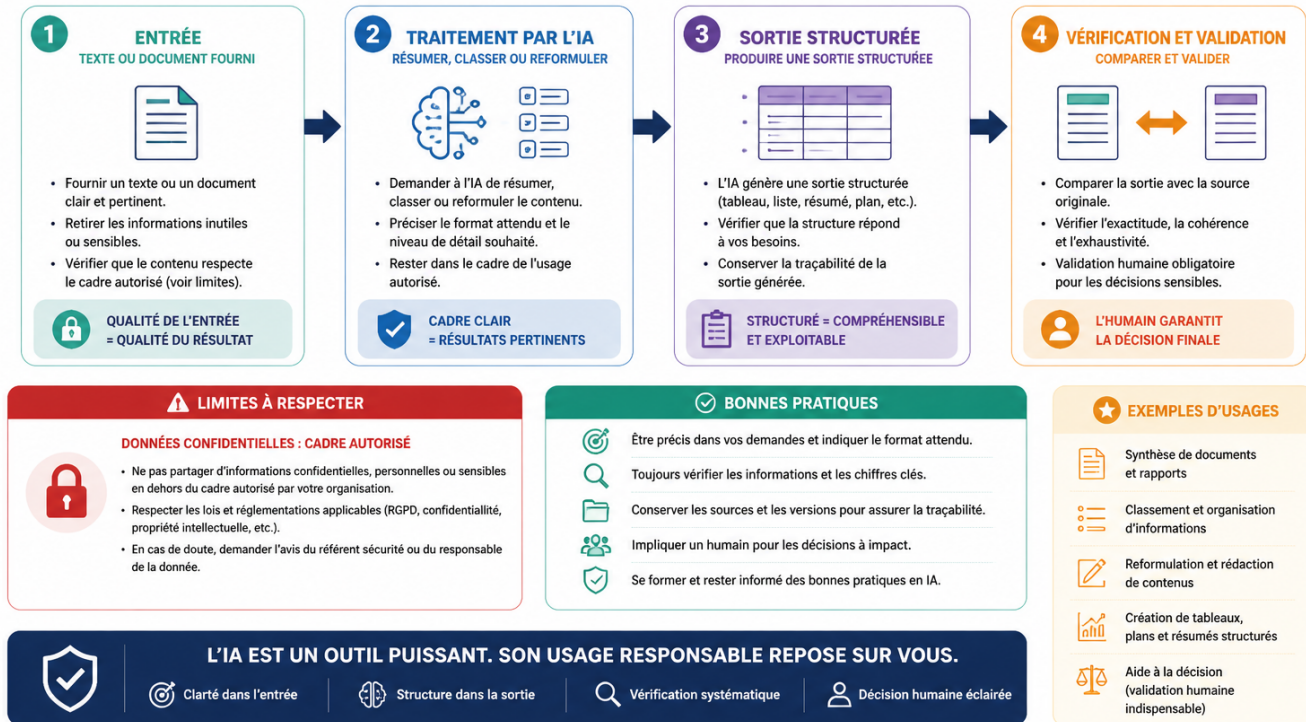
Documenter ce qui a dû être rectifié pour améliorer les prochaines demandes.



UTILISER L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN TOUTE SÉCURITÉ POUR DES TÂCHES STRUCTURÉES



Une approche en 4 étapes pour des résultats fiables, traçables et responsables



INFOGRAPHIE Le contrôle humain reste nécessaire pour vérifier, contextualiser et décider.

L'intelligence artificielle assiste une tâche ; elle ne remplace pas la vérification humaine ni les compétences nécessaires lorsqu'une décision engage une responsabilité.