

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR LES ÂÎNÉS

Niveau débutant

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation d'initiation à l'intelligence artificielle s'adresse aux personnes aînées qui souhaitent découvrir et utiliser l'IA de façon simple, pratique et sécuritaire. **Axée sur les utilisateurs et non sur la programmation**, elle permet d'apprendre à utiliser des assistants comme ChatGPT pour poser des questions, rédiger et résumer des textes, rechercher de l'information, utiliser la voix, les photos et les documents, créer des images et faciliter certaines tâches du quotidien. La formation met également l'accent sur la sécurité, la confidentialité, la prévention des fraudes, la vérification de l'information et le développement de l'autonomie numérique, le tout dans une approche accessible, progressive et adaptée au rythme des participants.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à démystifier l'intelligence artificielle et à permettre aux participants d'utiliser les principaux outils d'IA de façon simple, autonome, pratique, sécuritaire et responsable.

L'objectif n'est pas de comprendre comment programmer une intelligence artificielle, mais plutôt d'apprendre comment s'en servir efficacement dans la vie de tous les jours.

À la fin de la formation, les participants seront notamment capables de :

- Comprendre simplement ce qu'est l'intelligence artificielle;
- Reconnaître certains usages de l'IA déjà présents dans leur quotidien;
- Utiliser un assistant d'intelligence artificielle tel que ChatGPT;
- Poser des questions efficacement à une IA;
- Converser avec une IA par écrit ou par la voix;
- Utiliser l'IA pour rédiger, corriger, reformuler et traduire des textes;
- Faire expliquer ou résumer un document;
- Utiliser une photo ou une image pour poser une question;
- Effectuer des recherches et demander des sources;
- Utiliser l'IA pour organiser certaines activités quotidiennes;
- Découvrir la création et la modification d'images par IA;
- Reconnaître les limites et les erreurs possibles de l'IA;
- Développer de bons réflexes en matière de sécurité et de confidentialité;
- Reconnaître plus facilement les fraudes et les contenus trompeurs;
- Utiliser l'IA comme outil d'assistance tout en conservant son jugement et son autonomie.

CLIENTÈLE

Cette formation s'adresse principalement aux personnes âgées et aux adultes de 50 ans et plus qui désirent découvrir l'intelligence artificielle et apprendre à l'utiliser simplement dans leur vie quotidienne.

Aucune connaissance en programmation ou en informatique avancée n'est nécessaire. Les explications sont simples, les démonstrations concrètes et les exercices pratiques sont réalisés progressivement et au rythme des participants.

CONTENU DE LA FORMATION

1. DÉCOUVRIR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Comprendre l'IA simplement
 - Qu'est-ce que l'intelligence artificielle?
 - Explication sans termes techniques;
 - Différence entre :
 - un ordinateur;
 - Internet;
 - un moteur de recherche;
 - un assistant d'intelligence artificielle.
 - L'IA ne pense pas comme un être humain;
 - L'IA peut commettre des erreurs;
 - Pourquoi l'IA est devenue aussi présente dans notre quotidien.
- Où retrouve-t-on déjà de l'IA?
 - Exemples :
 - Téléphones intelligents;
 - Tablettes;
 - GPS et navigation;
 - Reconnaissance vocale;
 - Photos;
 - Courriels;
 - Traduction;
 - Netflix et YouTube;
 - Magasinage en ligne;
 - Assistants virtuels;
 - Services à la clientèle;
 - Recherche sur Internet.
- Activité
Discussion : « Où ai-je déjà utilisé de l'intelligence artificielle sans nécessairement le savoir? »

2. DÉCOUVRIR LES ASSISTANTS D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Présentation simple de quelques assistants actuels :
 - ChatGPT;
 - Microsoft Copilot;
 - Google Gemini;
 - Autres assistants selon les appareils utilisés.
- Comprendre leur fonctionnement général
 - Où trouver ces outils;
 - Application ou navigateur Internet;
 - Version gratuite ou payante;
 - Création d'un compte;
 - Présentation générale de l'écran;
 - Où écrire une question;
 - Comment commencer une nouvelle conversation;
 - Comment retrouver une conversation;
 - Comment poursuivre une discussion avec l'IA.

Important

Les participants n'ont pas à apprendre tous les assistants. L'objectif est de comprendre le principe général afin de pouvoir utiliser facilement un assistant IA dans leur quotidien.

3. APPRENDRE À PARLER À L'IA

Une des compétences les plus importantes de la formation consiste à apprendre à bien demander ce que l'on veut.

- Comment poser une bonne question
 - Utiliser des mots simples;
 - Expliquer clairement son besoin;
 - Donner suffisamment de contexte;
 - Préciser le résultat souhaité;
 - Demander une réponse courte ou détaillée;
 - Demander des exemples;
 - Poser une deuxième question;
 - Corriger ou préciser sa demande.
- Comparaison
 - Question trop générale :
« Parle-moi de Montréal. »
 - Question améliorée :
« Je voudrais visiter Montréal pendant une journée. Propose-moi cinq activités faciles à faire pour une personne de 70 ans qui préfère éviter de marcher trop longtemps. »
- Apprendre à dialoguer avec l'IA
 - « Explique-moi plus simplement. »
 - « Donne-moi un exemple. »
 - « Résume-moi cela. »

- « Je ne comprends pas ce mot. »
- « Peux-tu me l'expliquer autrement? »
- « Donne-moi les étapes une à la fois. »
- « Fais-moi une version plus courte. »

4. PARLER À L'IA AVEC SA VOIX

L'IA moderne ne nécessite plus toujours l'utilisation du clavier.

- Découvrir le mode vocal
 - Poser une question oralement;
 - Écouter la réponse;
 - Continuer naturellement la conversation;
 - Demander une explication supplémentaire;
 - Utiliser la voix lorsqu'il est difficile ou moins pratique d'écrire.
- Applications pratiques
 - Demander une recette;
 - Poser une question;
 - Préparer un voyage;
 - Pratiquer une langue;
 - Faire reformuler une phrase;
 - Obtenir une explication;
 - Dresser une liste.
- Exercice

Chaque participant réalise une courte conversation vocale avec l'IA.

5. ÉCRIRE ET COMMUNIQUER AVEC L'IA

- Utiliser l'IA comme assistant de rédaction.
 - Un courriel;
 - Une lettre;
 - Un message texte;
 - Une invitation;
 - Une demande d'information;
 - Un message de remerciement;
 - Une plainte;
 - Une demande auprès d'un organisme;
 - Une publication pour les médias sociaux.
- Améliorer un texte existant
 - Demander à l'IA de :
 - Corriger les fautes;
 - Améliorer les phrases;
 - Raccourcir un texte;
 - Développer un texte;
 - Rendre un message plus chaleureux;
 - Rendre un message plus professionnel;
 - Simplifier le vocabulaire;
 - Modifier le ton.

- Traduction
 - Traduire un message;
 - Comprendre un texte dans une autre langue;
 - Préparer une réponse;
 - Vérifier une traduction.

6. DONNER UN DOCUMENT À L'IA

Une fonction devenue très utile consiste à remettre directement un document à l'IA.

- Apprendre à téléverser un document
 - Exemples :
 - PDF;
 - Document Word;
 - Tableau;
 - Lettre;
 - Formulaire;
 - Dépliant;
 - Document d'information.
- Que peut-on demander?
 - « Résume ce document. »
 - « Explique-moi ce document simplement. »
 - « Quels sont les points importants? »
 - « Que dois-je faire? »
 - « Explique-moi cette section. »
 - « Fais-moi une liste des dates importantes. »
 - « Quels sont les éléments auxquels je dois porter attention? »

Important

Apprendre à distinguer explication et conseil professionnel.

7. UTILISER DES PHOTOS ET DES IMAGES AVEC L'IA

L'IA peut maintenant comprendre beaucoup d'informations présentes dans une image.

- Utilisations possibles
 - Photographier ou téléverser :
 - Un objet;
 - Une plante;
 - Une affiche;
 - Un menu;
 - Une étiquette;
 - Un produit;
 - Un appareil;
 - Une capture d'écran;
 - Un document.

- Puis poser des questions.
 - Exemples
 - « Que signifie ce symbole? »
 - « Peux-tu m'expliquer cette capture d'écran? »
 - « Que dit cette affiche? »
 - « Comment utiliser cet appareil? »
 - « Traduis ce menu. »

Prudence

Une identification faite à partir d'une photo peut être incorrecte. Une réponse importante doit être vérifiée.

8. RECHERCHER DE L'INFORMATION AVEC L'IA

- Comprendre la différence entre :
 - Poser une question générale;
 - Effectuer une recherche sur Internet;
 - Demander de l'information récente;
 - Demander les sources de l'information.
- Exemples
 - Rechercher :
 - Une activité;
 - Un restaurant;
 - Une destination;
 - Les heures d'ouverture d'un endroit;
 - Une information récente;
 - Un produit;
 - Une recette;
 - Une information gouvernementale.
 - Apprendre le réflexe :
 - « Donne-moi tes sources. »
 - Vérifier :
 - La date;
 - La provenance de l'information;
 - Le site officiel;
 - Plusieurs sources lorsque l'information est importante.

9. L'IA POUR ORGANISER SON QUOTIDIEN

- Utiliser l'IA comme assistant personnel.
- Exemples pratiques
 - Créer une liste de tâches;
 - Préparer une liste d'épicerie;
 - Planifier une semaine;
 - Préparer un menu;
 - Organiser une réception;
 - Préparer une liste de choses à apporter;
 - Organiser un voyage;

- Comparer différentes possibilités;
 - Préparer des questions avant un rendez-vous;
 - Créer un horaire simple;
 - Trouver des idées d'activités.
- Exemple
 - « Je reçois six personnes samedi soir. Prépare-moi un menu simple, ma liste d'épicerie et un horaire de préparation. »

10. L'IA POUR LES LOISIRS ET LES INTÉRÊTS PERSONNELS

- Découvrir une utilisation agréable et personnalisée de l'IA.
 - Exemples
 - Cuisine;
 - Jardinage;
 - Voyages;
 - Histoire;
 - Musique;
 - Cinéma;
 - Lecture;
 - Généalogie;
 - Décoration;
 - Photographie;
 - Activités culturelles;
 - Idées de sorties;
 - Jeux et questionnaires;
 - Apprentissage d'une langue.
- Activité
 - Chaque participant choisit un sujet qui l'intéresse et apprend à utiliser l'IA pour approfondir cet intérêt.

11. CRÉER DES IMAGES AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Découvrir simplement l'IA générative visuelle.

- Demander à l'IA de créer une image
 - Exemples :
 - Carte d'anniversaire;
 - Invitation;
 - Illustration;
 - Paysage;
 - Décoration;
 - Image humoristique;
 - Carte de souhaits;
 - Image personnalisée pour une activité.
- Apprendre à décrire l'image désirée
 - Préciser :
 - Le sujet;
 - Les personnes ou objets;

- Le décor;
 - L'ambiance;
 - Le style;
 - Les détails importants.
- Modifier une image
 - Selon l'outil utilisé :
 - Ajouter un élément;
 - Enlever un élément;
 - Modifier l'arrière-plan;
 - Améliorer ou transformer une image.

12. L'IA ET LA SANTÉ : SAVOIR L'UTILISER AVEC PRUDENCE

L'IA peut aider à comprendre de l'information, mais elle ne remplace pas un professionnel de la santé.

- Utilisations appropriées
 - Faire expliquer un terme;
 - Simplifier de l'information générale;
 - Préparer une liste de questions pour son médecin;
 - Comprendre des instructions générales;
 - Organiser les questions à poser lors d'un rendez-vous.
- Ce qu'il faut éviter
 - Demander à l'IA d'établir un diagnostic;
 - Modifier un médicament selon une réponse de l'IA;
 - Remplacer un médecin ou un pharmacien;
 - Prendre une décision médicale importante uniquement à partir d'une réponse générée par IA.

Principe

L'IA peut aider à mieux comprendre et à mieux préparer ses questions. Le professionnel de la santé demeure la référence pour les décisions médicales.

13. SÉCURITÉ, FRAUDES ET CONFIDENTIALITÉ

- Informations à protéger
- Éviter de communiquer inutilement :
 - Numéro d'assurance sociale;
 - Numéros de cartes de crédit;
 - Informations bancaires;
 - Mots de passe;
 - NIP;
 - Documents d'identité;
 - Informations confidentielles concernant une autre personne.
- Fraudes modernes utilisant l'IA
- Sensibilisation aux :
 - Faux courriels;
 - Faux messages textes;

- Faux concours;
- Faux représentants;
- Faux sites Internet;
- Messages créant un sentiment d'urgence;
- Imitations de voix;
- Images truquées;
- Vidéos truquées;
- Faux contenus créés avec l'IA.

Règle importante

Ne jamais agir dans l'urgence parce qu'un message, un appel ou une image semble convaincant. Vérifier par une autre méthode.

14. APPRENDRE À NE PAS CROIRE TOUT CE QUE DIT L'IA

Une IA peut donner une réponse très convaincante et néanmoins se tromper.

- Comprendre les erreurs de l'IA
 - Information incorrecte;
 - Information dépassée;
 - Mauvaise interprétation;
 - Source inexistante ou inadéquate;
 - Réponse trop générale;
 - Confusion entre deux personnes ou deux événements.
- Développer son esprit critique
 - Avant d'utiliser une information importante :
 - Vérifier la source;
 - Vérifier la date;
 - Consulter un site officiel lorsque possible;
 - Comparer plusieurs sources;
 - Demander l'avis d'un professionnel lorsque nécessaire.

Principe fondamental

L'intelligence artificielle est un assistant, pas une autorité absolue.

15. PERSONNALISER SON UTILISATION DE L'IA

Apprendre à obtenir des réponses adaptées à ses besoins.

- Demander à l'IA :
 - « Réponds-moi en français. »
 - « Utilise des mots simples. »
 - « Fais des phrases plus courtes. »
 - « Donne-moi les étapes une à la fois. »
 - « Utilise de gros titres et des listes. »
 - « Explique-moi cela comme si je déboutais. »
 - « Donne-moi un exemple concret. »
 - « Pose-moi une question à la fois. »

- Découvrir progressivement selon l'outil et la version disponibles :
 - Historique des conversations;
 - Personnalisation;
 - Mémoire;
 - Organisation des conversations;
 - Projets ou espaces regroupant plusieurs conversations et documents.

16. NOUVELLES POSSIBILITÉS DE L'IA

- Présentation simple, sans entrer dans les fonctions techniques.
L'intelligence artificielle évolue rapidement. Les participants découvrent les nouvelles façons d'interagir avec elle :
 - Par écrit;
 - Par la voix;
 - Avec des photos;
 - Avec des documents;
 - Avec des fichiers;
 - Avec des images;
 - Avec de l'information provenant d'Internet.
- Comprendre l'évolution
 - L'objectif n'est pas de mémoriser toutes les nouvelles fonctions.
 - Le participant apprend plutôt à se poser trois questions :
 - Qu'est-ce que je veux faire?
 - Est-ce que l'IA peut m'aider?
 - Comment puis-je vérifier que sa réponse est fiable?

17. PRATIQUE GUIDÉE : UTILISER L'IA DANS DES SITUATIONS RÉELLES

Mise en pratique des notions apprises.

- Chaque participant expérimente plusieurs situations :
 - Écrire un courriel;
 - Poser une question avec sa voix;
 - Résumer un document;
 - Montrer une photo à l'IA;
 - Effectuer une recherche;
 - Demander des sources;
 - Traduire un texte;
 - Organiser une activité;
 - Créer une image;
 - Vérifier une information.

Le formateur accompagne individuellement les participants selon leurs besoins.

18. DEVENIR AUTONOME AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Révision générale
 - Comment démarrer une conversation;
 - Comment poser une bonne question;
 - Comment préciser sa demande;
 - Comment utiliser la voix;
 - Comment ajouter une photo;
 - Comment joindre un document;
 - Comment demander une recherche;
 - Comment vérifier une information;
 - Comment protéger ses renseignements personnels.
- Les cinq réflexes essentiels
 - Je demande clairement ce que je veux.
 - Si je ne comprends pas, je demande à l'IA de m'expliquer autrement.
 - Je ne donne pas inutilement mes renseignements personnels.
 - Je vérifie les informations importantes.
 - Je garde toujours mon jugement.

RÉSULTAT ATTENDU

À la fin de cette formation, le participant devrait se sentir suffisamment à l'aise pour utiliser l'intelligence artificielle de façon autonome dans des situations simples de la vie quotidienne.

Il devrait notamment pouvoir :

- Poser des questions par écrit ou oralement;
- Demander des explications adaptées à son niveau;
- Rédiger et améliorer ses communications;
- Traduire et résumer de l'information;
- Utiliser des photos et des documents;
- Effectuer certaines recherches;
- Organiser des activités quotidiennes;
- Explorer ses intérêts personnels;
- Créer des images simples;
- Reconnaître certaines limites de l'intelligence artificielle;
- Protéger davantage ses renseignements personnels;
- Vérifier les informations importantes;
- Utiliser l'IA avec davantage de confiance, d'autonomie et de discernement.