

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR LES ÂÎNÉS

Niveau intermédiaire

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation de niveau intermédiaire s'adresse aux personnes âgées qui possèdent déjà des connaissances de base en intelligence artificielle et qui souhaitent aller plus loin dans son utilisation au quotidien.

Axée sur la pratique et non sur la programmation, elle permet d'apprendre à mieux communiquer avec l'intelligence artificielle, à obtenir des réponses plus précises, à travailler avec des documents, des photos et des fichiers, à effectuer des recherches plus poussées, à créer et modifier des images et à utiliser l'IA comme véritable assistant pour organiser et simplifier certaines tâches.

La formation accorde également une place importante à la vérification de l'information, à la protection des renseignements personnels, à la détection des fraudes et des contenus générés artificiellement ainsi qu'au développement de l'autonomie numérique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à permettre aux participants de passer d'une utilisation occasionnelle et simple de l'intelligence artificielle à une utilisation plus autonome, structurée et efficace.

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

- Formuler des demandes plus précises et plus élaborées;
- Améliorer progressivement une réponse obtenue;
- Utiliser l'IA pour réaliser une tâche en plusieurs étapes;
- Exploiter plus efficacement le mode vocal;
- Analyser et comparer plusieurs documents ou informations;
- Utiliser des photos, captures d'écran et fichiers;
- Effectuer des recherches plus approfondies et vérifier les sources;
- Utiliser l'IA pour organiser des activités et des projets personnels;
- Créer et modifier des images;
- Personnaliser davantage leur utilisation de l'IA;
- Reconnaître les contenus suspects ou potentiellement générés par IA;
- Développer de meilleurs réflexes de confidentialité et de sécurité;
- Choisir l'outil d'IA approprié selon la tâche;
- Utiliser l'IA de façon plus autonome tout en conservant leur jugement.

CLIENTÈLE

Cette formation s'adresse principalement aux personnes âgées et aux adultes de 50 ans et plus ayant déjà suivi une formation d'initiation à l'intelligence artificielle ou possédant des connaissances équivalentes.

Aucune connaissance en programmation n'est nécessaire.

CONTENU DE LA FORMATION

1. CONSOLIDER SES CONNAISSANCES DE BASE

- Révision pratique des principales notions du niveau débutant :
 - Démarrer une nouvelle conversation;
 - Poser une question;
 - Poursuivre une conversation;
 - Utiliser la voix;
 - Ajouter une photo;
 - Joindre un document;
 - Demander une recherche;
 - Retrouver une conversation;
 - Demander à l'IA de reformuler une réponse;
 - Vérifier une information importante.
- Activité

2. APPRENDRE À MIEUX FORMULER SES DEMANDES

- Donner du contexte
 - Expliquer :
 - La situation;
 - Ce que l'on souhaite accomplir;
 - À qui le résultat est destiné;
 - Le niveau de détail désiré;
 - Le ton souhaité;
 - Les contraintes à respecter.
- Exemple
 - Au lieu de :
« Fais-moi un itinéraire pour Québec. »
 - Apprendre à préciser :
« Je vais passer trois jours à Québec avec mon conjoint. Nous sommes deux personnes de 70 ans et nous aimons l'histoire et les bons restaurants. Nous préférons éviter les longues marches. Prépare-nous un itinéraire de trois jours avec des activités le matin et l'après-midi. »

3. APPRENDRE À AMÉLIORER LES RÉPONSES DE L'IA

- Apprendre à dire :
 - « C'est trop compliqué. Simplifie. »
 - « Donne-moi plus de détails. »
 - « Présente cela sous forme de tableau. »
 - « Fais-moi une liste. »
 - « Donne-moi trois autres possibilités. »
 - « Compare ces choix. »

- « Explique-moi pourquoi. »
- « Recommence en tenant compte de ceci... »
- « Pose-moi des questions avant de répondre. »
- Activité
Partir d'une réponse très générale et l'améliorer progressivement jusqu'à obtenir exactement le résultat souhaité.

4. UTILISER L'IA POUR UNE TÂCHE EN PLUSIEURS ÉTAPES

- Apprendre à utiliser une même conversation pour réaliser un travail progressivement.
- Exemple : organiser une réception
 - Demander à l'IA de :
 - Proposer un menu;
 - Modifier le menu selon certaines préférences;
 - Préparer la liste d'épicerie;
 - Classer les achats par catégorie;
 - Préparer l'horaire de préparation;
 - Rédiger une invitation;
 - Créer une image pour accompagner l'invitation.

5. UTILISER PLUS EFFICACEMENT LA VOIX

- Approfondissement du mode vocal.
- Apprendre à :
 - Tenir une conversation plus longue;
 - Interrompre et préciser une demande;
 - Demander des explications;
 - Faire répéter ou simplifier;
 - Réfléchir à voix haute avec l'IA;
 - Préparer une activité oralement;
 - Pratiquer une langue;
 - Poser des questions sans utiliser le clavier.

6. TRAVAILLER PLUS EFFICACEMENT AVEC DES DOCUMENTS

- Au niveau intermédiaire, on approfondit le téléversement.
 - Apprendre à demander :
 - Un résumé détaillé;
 - Les points essentiels;
 - Les dates importantes;
 - Les actions à entreprendre;
 - Une explication d'une section précise;
 - Une comparaison;
 - Un tableau récapitulatif;
 - Les passages qui nécessitent une attention particulière.

- Comparer des documents
 - Lorsque l'outil utilisé le permet :
 - Comparer deux documents;
 - Repérer les différences;
 - Comparer deux propositions;
 - Comparer des caractéristiques;
 - Résumer plusieurs fichiers.

7. UTILISER LES PHOTOS ET LES CAPTURES D'ÉCRAN

- Apprendre à utiliser une photo ou une capture d'écran pour :
 - Comprendre un message affiché sur un appareil;
 - Identifier un bouton ou une fonction;
 - Obtenir de l'aide avec une application;
 - Comprendre un message d'erreur;
 - Traduire une affiche ou un menu;
 - Comprendre les instructions d'un produit;
 - Comparer des objets;
 - Obtenir des explications sur ce qui apparaît à l'écran.
- Exemple
Prendre une capture d'écran d'un problème sur son téléphone et demander :
« Explique-moi simplement ce que signifie ce message et indique-moi les étapes à suivre. »

8. EFFECTUER DES RECHERCHES PLUS APPROFONDIES

- Apprendre à utiliser l'IA comme point de départ pour rechercher de l'information.
 - Effectuer des recherches sur :
 - Les voyages;
 - Les activités;
 - Les produits;
 - Les restaurants;
 - Les services;
 - Les organismes;
 - Les programmes gouvernementaux;
 - Les événements;
 - L'actualité;
 - Les loisirs.
 - Apprendre à demander :
 - Des sources;
 - Des informations récentes;
 - La date de publication;
 - Le site officiel;
 - Plusieurs sources différentes;
 - Une comparaison des informations trouvées.

9. COMPARER ET PRENDRE UNE DÉCISION

- Utiliser l'IA pour mieux organiser l'information avant de prendre une décision.
 - Exemples :
 - Comparer :
 - ✓ Deux destinations;
 - ✓ Plusieurs hôtels;
 - ✓ Des téléphones;
 - ✓ Des tablettes;
 - ✓ Des forfaits;
 - ✓ Des produits;
 - ✓ Des activités;
 - ✓ Différentes possibilités de voyage.
 - Demander à l'IA de produire :
 - ✓ Un tableau comparatif;
 - ✓ Les avantages;
 - ✓ Les inconvénients;
 - ✓ Les différences importantes;
 - ✓ Les questions à se poser.

10. UTILISER L'IA COMME ASSISTANT PERSONNEL

- Approfondir les utilisations quotidiennes.
 - Exemples :
 - Préparer son horaire;
 - Organiser une semaine;
 - Préparer un voyage;
 - Créer une liste de choses à faire;
 - Planifier une réception;
 - Organiser ses activités;
 - Préparer des questions pour un rendez-vous;
 - Créer des listes;
 - Organiser des informations;
 - Transformer des notes en document structuré;
 - Préparer un calendrier d'activités.

11. MIEUX ÉCRIRE ET COMMUNIQUER

- Utiliser l'IA comme assistant de rédaction plus avancé :
 - Courriels;
 - Lettres;
 - Invitations;
 - Messages personnels;
 - Demandes auprès d'organismes;
 - Publications;
 - Messages de remerciement;
 - Plaintes;
 - Textes plus longs.

- Apprendre à contrôler le ton :
 - Chaleureux;
 - Professionnel;
 - Amical;
 - Formel;
 - Concis;
 - Empathique;
 - Persuasif;
 - Simple.
- Transformer un texte
 - Demander :
 - Une version plus courte;
 - Une version plus chaleureuse;
 - Une version plus professionnelle;
 - Une version en langage simple;
 - Une traduction;
 - Une correction.

12. CRÉER ET MODIFIER DES IMAGES

- Approfondir la création d'images abordée au niveau débutant.
- Créer une image plus précise
 - Apprendre à indiquer :
 - Le sujet;
 - Le décor;
 - L'ambiance;
 - Le style;
 - Le cadrage;
 - Les objets;
 - Les vêtements;
 - Les détails importants.
- Modifier une image
 - Selon les possibilités de l'outil :
 - Ajouter un élément;
 - Supprimer un objet;
 - Changer l'arrière-plan;
 - Modifier l'apparence;
 - Transformer le style;
 - Améliorer une image;
 - Créer différentes versions.

13. PERSONNALISER SON ASSISTANT IA

- Selon l'outil utilisé :
 - Préférences;
 - Instructions personnalisées;
 - Mémoire;

- Historique;
- Organisation des conversations;
- Projets ou espaces de travail.
 - Exemples de préférences
 - ✓ « Réponds-moi toujours en français. »
 - ✓ « Utilise des explications simples. »
 - ✓ « Évite les termes trop techniques. »
 - ✓ « Lorsque c'est compliqué, donne-moi les étapes une à la fois. »

14. UTILISER L'IA POUR APPRENDRE

- Transformer l'IA en accompagnateur d'apprentissage.
 - Exemples :
 - Apprendre une langue;
 - Comprendre l'histoire;
 - Découvrir l'informatique;
 - Apprendre à utiliser son téléphone;
 - Découvrir la photographie;
 - Approfondir un loisir;
 - Poser des questions sur un sujet;
 - Créer des exercices;
 - Faire des questionnaires;
 - Demander des explications adaptées à son niveau.

15. RECONNAÎTRE LES FRAUDES ET LES CONTENUS CRÉÉS PAR IA

- Approfondissement particulièrement important pour les personnes âgées.
 - Reconnaître :
 - Faux courriels;
 - Messages textes frauduleux;
 - Faux sites Internet;
 - Faux représentants;
 - Fausses offres;
 - Faux concours;
 - Images générées ou modifiées;
 - Vidéos truquées;
 - Imitations de voix;
 - Messages créant artificiellement un sentiment d'urgence.
 - Développer le réflexe de vérification
 - Avant d'agir :
 - Ne pas cliquer immédiatement;
 - Ne pas envoyer d'argent;
 - Ne pas communiquer ses renseignements;
 - Vérifier l'identité de la personne;
 - Contacter l'organisme par une autre méthode;
 - Vérifier sur le site officiel.

16. CONFIDENTIALITÉ ET UTILISATION RESPONSABLE

- Comprendre davantage ce qu'il est approprié ou non de communiquer à une intelligence artificielle.
 - Éviter de transmettre inutilement :
 - Mots de passe;
 - NIP;
 - Informations bancaires;
 - Numéros de cartes de crédit;
 - Numéro d'assurance sociale;
 - Documents d'identité;
 - Informations confidentielles;
 - Informations personnelles concernant d'autres personnes.
 - Apprendre également à se demander :
« Est-ce vraiment nécessaire de donner cette information à l'IA pour obtenir ma réponse? »

17. DÉCOUVRIR LES NOUVELLES POSSIBILITÉS DE L'IA

- Présentation accessible des nouvelles façons d'utiliser l'intelligence artificielle, sans entrer dans les aspects techniques.
- Selon les outils et les fonctions disponibles :
 - Texte;
 - Voix;
 - Photos;
 - Caméra;
 - Documents;
 - Fichiers;
 - Images;
 - Recherche sur Internet;
 - Personnalisation;
 - Outils permettant d'effectuer certaines tâches.

18. PRATIQUE GUIDÉE ET AUTONOMIE

- Mise en pratique des notions intermédiaires dans des situations réelles.
 - Chaque participant choisit différentes tâches selon ses intérêts.
- Exemples :
 - Organiser un voyage;
 - Comparer plusieurs produits;
 - Analyser un document;
 - Utiliser une capture d'écran pour résoudre un problème;
 - Effectuer une recherche avec des sources;
 - Rédiger et améliorer une communication;
 - Créer puis modifier une image;
 - Organiser une activité;
 - Utiliser la voix pour accomplir une tâche;
 - Vérifier une information trouvée par l'IA.

RÉSULTAT ATTENDU

À la fin de cette formation intermédiaire, le participant devrait être capable d'utiliser l'intelligence artificielle avec **davantage d'autonomie, de précision et de discernement**. Il devrait notamment pouvoir utiliser l'IA pour accomplir des tâches plus élaborées, travailler avec différents types de contenus, rechercher et comparer de l'information, organiser certaines activités, créer du contenu et résoudre des problèmes simples.

L'objectif demeure cependant que la personne conserve son jugement et comprenne que l'intelligence artificielle est **un outil d'assistance et non une autorité absolue**, principe déjà établi dans la formation débutante.

Ce niveau constitue donc une **suite naturelle du plan débutant**, mais sans tomber dans la programmation ou dans des notions techniques qui seraient peu pertinentes pour votre clientèle.