

AutonomiA

Préserver son autonomie face à l'IA

Comment utiliser ce poster ?

- 1 Choisissez une action sur l'un des quatre axes pour augmenter vos capacités, garder le contrôle, exiger de la clarté ou réduire votre dépendance.
- 2 Inspirez-vous des exemples de bonnes actions pour la mettre en œuvre.
- 3 Répétez jusqu'à ce que vous vous sentiez en mesure d'initier et de réguler vos usages de l'IA.

Checklist d'utilisations des IA génératives

L'autonomie face à l'IA se doit d'être à la fois cognitive et éthique. Pour cela, il est essentiel d'adopter une posture simple mais efficace sur votre manière d'utiliser éthiquement les IA génératives.

Contribution intellectuelle

AI-je utilisé l'IA de manière à garantir que les idées principales, les analyses, les interprétations et la réflexion critique proviennent bien de moi ?

SI OUI

Exactitude du contenu

AI-je vérifié à l'avance que le contenu de ma production est exact, fiable et exempt de biais ?

SI OUI

Compétence humaine

AI-je utilisé l'IA de manière à ce que les humains conservent leurs compétences fondamentales dans le domaine cible ?

SI OUI

Transparence

AI-je précisé explicitement si les outils d'IA ont été utilisés dans la création de la production ou quelles parties ont impliqué leur usage ?

Éthiquement discutible

Reconnaissez la manière dont l'IA générative a été utilisée pour vos productions et casus de création de la production.

Augmenter ses Capacités

- 1 Questionner ses automatisées
- 2 Tenir un journal de réflexion
- 3 Identifier ses biais cognitifs
- 4 Appliquer des heuristiques
- 5 Si pas de source → rejeter
- 6 Si chiffre rond → douter
- 7 Si consensus faible → vérifier
- 8 Développer sa pensée critique
- 9 Demander des sources vérifiables
- 10 Chercher un contre-exemple
- 11 Explorer la plausibilité
- 12 Comparer les réponses de plusieurs IA
- 13 Coûter ses sources
- 14 Comparer la recherche manuelle
- 15 Renforcer les fondamentaux
- 16 Pratiquer l'écriture manuscrite
- 17 Enrichir son vocabulaire
- 18 Apprendre la rhétorique
- 19 Structurer sa pensée
- 20 Pratiquer l'empathie
- 21 Miser sur l'humain
- 22 Explorer des modèles de collaboration

Préserver son autonomie face à l'IA

- 1 Définir ses limites
- 2 Personnaliser les paramètres
- 3 Signaler les erreurs
- 4 Protéger les données
- 5 Garantir la possibilité de décision
- 6 Maintenir une traçabilité
- 7 Clarifier les usages interdits
- 8 Limiter l'usage quotidien
- 9 Bloquer les recommandations personnalisées
- 10 Analyser l'historique éphémère
- 11 Définir des instructions personnalisées
- 12 Régler les préférences de confidentialité
- 13 Transformer l'erreur en cas d'échec
- 14 Partager les erreurs à ses pairs
- 15 Feedback aux développeurs
- 16 Préférer les options avec annulations
- 17 Personnaliser les recommandations
- 18 Séparer ses données sensibles
- 19 Anonymiser les requêtes sensibles
- 20 Effacer la mémoire de l'IA par défaut
- 21 Préférer la gestion avec options
- 22 Mode suggérer les actions obligatoires
- 23 Préférer les recommandations personnalisées
- 24 Séparer ses données sensibles
- 25 Anonymiser les requêtes sensibles
- 26 Effacer la mémoire de l'IA par défaut
- 27 Préférer les recommandations personnalisées
- 28 Régler les préférences de confidentialité

Garder le Contrôle

- 1 Quelles alternatives ai-je explorées ?
- 2 Quelles sont les étapes de raisonnement ?
- 3 Quelles sont les limites ?
- 4 Vérifier la cohérence
- 5 Lire les conditions d'utilisation
- 6 Définir la portée des contenus
- 7 Connaître la date d'arrêt des connaissances
- 8 Choisir l'outil en fonction de l'usage
- 9 Se former au fonctionnement des IA
- 10 Poser des questions précises
- 11 Repérer les erreurs
- 12 Comparer les résultats
- 13 Quelles alternatives ai-je explorées ?
- 14 Quelles sont les étapes de raisonnement ?
- 15 Quelles sont les limites ?
- 16 Vérifier la cohérence
- 17 Lire les conditions d'utilisation
- 18 Définir la portée des contenus
- 19 Connaître la date d'arrêt des connaissances
- 20 Choisir l'outil en fonction de l'usage
- 21 Se former au fonctionnement des IA
- 22 Poser des questions précises
- 23 Repérer les erreurs
- 24 Comparer les résultats
- 25 Quelles alternatives ai-je explorées ?
- 26 Quelles sont les étapes de raisonnement ?
- 27 Quelles sont les limites ?
- 28 Vérifier la cohérence
- 29 Lire les conditions d'utilisation
- 30 Définir la portée des contenus
- 31 Connaître la date d'arrêt des connaissances
- 32 Choisir l'outil en fonction de l'usage
- 33 Se former au fonctionnement des IA
- 34 Poser des questions précises
- 35 Repérer les erreurs
- 36 Comparer les résultats

Réduire la Dépendance

- 1 Apprendre à progresser par étapes
- 2 Ne pas tout automatiser
- 3 Détox technologique
- 4 Saisir le moment propice
- 5 Penser avant de générer
- 6 Suivre son intuition
- 7 Écrire un premier jet
- 8 Adapter une posture de doute radical
- 9 Comparer les réponses
- 10 Tester plusieurs IA
- 11 Diversifier les approches
- 12 Valoriser l'artisanal
- 13 Privilegier le fait main
- 14 Enrichir le contenu
- 15 Banir le copier-coller
- 16 Adapter au contexte de destination
- 17 Adapter à la valeur de la réponse
- 18 Simuler une situation d'accès
- 19 Repérer les erreurs
- 20 Produire un plan de secours
- 21 Apprendre à progresser par étapes
- 22 Ne pas tout automatiser
- 23 Détox technologique
- 24 Saisir le moment propice
- 25 Penser avant de générer
- 26 Suivre son intuition
- 27 Écrire un premier jet
- 28 Adapter une posture de doute radical
- 29 Comparer les réponses
- 30 Tester plusieurs IA
- 31 Diversifier les approches
- 32 Valoriser l'artisanal
- 33 Privilegier le fait main
- 34 Enrichir le contenu
- 35 Banir le copier-coller
- 36 Adapter au contexte de destination
- 37 Adapter à la valeur de la réponse
- 38 Simuler une situation d'accès
- 39 Repérer les erreurs
- 40 Produire un plan de secours