



Qu'est-ce que l'IA ?

Un programme entraîné sur d'énormes quantités de données pour reconnaître des schémas et produire une réponse plausible. Elle prédit le mot le plus probable — elle ne « comprend » pas comme un humain.

■ **Elle peut se tromper avec assurance : c'est l'« hallucination ». D'où l'importance de garder son esprit critique.**

L'IA en France

48 %

des Français ont utilisé l'IA
généraliste en 2026

10 %

des entreprises françaises utilisent
l'IA (2024)

26 %

des PME françaises l'utilisent déjà
au quotidien

5 M

d'emplois potentiellement exposés
d'ici 2030

Les bienfaits au quotidien

- Gain de temps : rédiger, résumer, planifier
- Santé : aide au diagnostic, suivi de traitement
- Créativité : génération d'images, de musique, d'idées
- Accessibilité : synthèse vocale, sous-titres
- Éducation : tuteur personnalisé, aide aux devoirs
- Médiation : multilingue : traduction quasi instantanée

Les risques à surveiller

- Désinformation : hallucinations, fausses images
- Dépendance cognitive : affaiblit mémoire et esprit critique
- Vie privée : données saisies parfois conservées
- Impact environnemental : ~415 TWh consommés en 2024
- Biais : reproduit les stéréotypes de ses données



Panorama des IA par usage

Texte

ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral, Perplexity

Image

Midjourney, DALL·E 3, Stable Diffusion, Firefly

Vidéo

Sora, Runway, Kling, Veo, Pika

Musique / Voix

Suno, Udio, ElevenLabs, Murf, PlayHT

Légende : Gratuit / Freemium / Payant — vérifiez toujours avant de recommander un outil. Liste non exhaustive.

Cadre légal — à connaître

Droit d'auteur

Un contenu 100% généré par IA n'est pas protégeable en l'état actuel du droit.

RGPD

Jamais de données de santé ou sensibles dans un chatbot sans consentement explicite.

Dark IA

WormGPT, FraudGPT : usage illégal — même la recherche expose à des arnaques.

Pour un bon usage : 4 réflexes

Toujours vérifier

Recoupez les informations importantes avec une autre source.

Protéger ses données

Jamais de mot de passe, n° sécu, ou données bancaires.

Garder l'esprit critique

Un assistant, pas une vérité absolue.

Lire les CGU

Savoir si vos données servent à entraîner le modèle.

Pour aller plus loin — flashez



raisonnementFrance/UEpersonnelles



ClaudeLe Chat

Assistant IA — écriture et L'IA droits sur vos données



(Mistral)CNIL

française, hébergée en Vos

L'IA est un outil — pas une vérité. À utiliser avec curiosité, méthode et esprit critique.