



11 Décembre 2025

L'autonomie numérique à l'heure de l'IA



SUDOBE CONNECT

L'inclusion numérique bienveillante pour les seniors

Une initiative portée par la SAS Sudobe (Siret : 99197228200016)

THERESIAS Eltege N. F.

(Président)

CHARLES Marie Yanika

(Directrice Générale)

BAPTISTE Wencher

(Directeur Général)

Table des matières

1 Module 1 – Découverte de l'intelligence Artificielle (IA générative)

1.1	Introduction (20 min)	
1.1.1	L'accroche	
1.1.2	Brise-glace : « L'illusionniste »	
1.2	Partie 1 : Comprendre l'IA sans technique (40 min)	
1.2.1	Définition simple : le « perroquet savant »	
1.2.2	Elle est déjà parmi nous : l'IA invisible	
1.3	Partie 2 : Sécurité & bonnes pratiques (40 min)	
1.3.1	La règle d'or : « La confiance n'exclut pas le contrôle »	
1.3.2	Confidentialité : la règle du « café du commerce »	
1.4	Pause (15 min)	
1.5	Partie 3 : Démonstration et prise en main (1h)	
1.5.1	L'interface : le tableau de bord	
1.5.2	Comment parler à la machine : le « prompt »	
1.6	Partie 4 : Ateliers pratiques (exercices guidés) (45 min)	
1.6.1	Cas pratique n°1 : l'assistant administratif	
1.6.2	Cas pratique n°2 : le simplificateur (santé/tech)	
1.6.3	Cas pratique n°3 : les loisirs (cuisine/voyage)	
1.7	Conclusion et prochaines étapes (20 min)	
1.7.1	Synthèse	
1.7.2	Le « passeport autonomie »	
1.7.3	Questions / réponses	

2 Module 2 – Securites & IA : Arnaques, Fraudes, Deepfakes

2.1	Introduction – Pourquoi parler de securite IA aujourd'hui ? (15 min)	
2.1.1	Mise en contexte	
2.1.2	Brise-glace visuel : “Qui est reel ?”	
2.2	Partie 1 – Les nouvelles arnaques boostees a l'IA (30 min)	
2.2.1	Recensement des arnaques actuelles	
2.2.2	Ingenierie sociale assistee par IA	
2.2.3	Les 3 leviers psychologiques de l'arnaqueur (C.U.P)	
2.3	Partie 2 – Images, videos et deepfakes (25 min)	
2.3.1	Demonstration video	
2.3.2	Analyse guidee des signaux faibles	
2.4	Partie 3 – Le clonage de voix et l'arnaque au proche en detresse (25 min)	
2.4.1	Explication de l'arnaque	
2.4.2	Exercice de protection familiale	
2.5	Partie 4 – Reagir avant de cliquer : le quiz de la mefiance (20 min)	
2.6	Partie 5 – Securiser ses comptes simplement (25 min)	
2.6.1	Les mots de passe	
2.6.2	Bonnes pratiques essentielles	
2.6.3	Outils de securite	
2.7	Conclusion – Reflexes de survie numerique (10 min)	
2.7.1	Messages cles a retenir	
2.7.2	Remise de la fiche reflexe	
2.7.3	Questions / reponses	

3 Module 3 – Debat Ethique & Societe : Comprendre les enjeux humains de l’IA

- 3.1 Introduction – L’IA : deja dans votre quotidien (15 min)
 - 3.1.1 Rappel simple : ce qu’est reellement l’IA
 - 3.1.2 Tour de table express : danger ou espoir ?
 - 3.1.3 Question d’ouverture
- 3.2 Partie 1 – Les grands enjeux ethique de l’IA (30 min)
 - 3.2.1 Presentation des enjeux majeurs
 - 3.2.2 Question-debat guidee
- 3.3 Partie 2 – Biais, discriminations et derives (30 min)
 - 3.3.1 Comprendre les biais
 - 3.3.2 Exemples concrets
 - 3.3.3 Mini-debat
- 3.4 Partie 3 – IA, emploi et societe (25 min)
 - 3.4.1 Le risque de perte d’emploi
 - 3.4.2 Question-debat
- 3.5 Partie 4 – Desinformation, deepfakes et esprit critique (30 min)
 - 3.5.1 La desinformation a l’ere de l’IA
 - 3.5.2 Question collective
 - 3.5.3 Renforcer l’esprit critique
 - 3.5.4 Conseil pratique
- 3.6 Partie 5 – Responsabilite, lois et citoyennete numerique (20 min)
 - 3.6.1 Debat sur la responsabilite
 - 3.6.2 Introduction a la regulation
- 3.7 Conclusion – Prendre du recul et se positionner (10 min)
 - 3.7.1 Retour au tour de table
 - 3.7.2 Ressources pour aller plus loin
 - 3.7.3 Message final

4 Module 4 – Atelier pratique : Manipulations guidees avec l’IA

- 4.1 Introduction – Mise en confiance et cadre de l’atelier (15 min)
 - 4.1.1 Presentation du deroule
 - 4.1.2 Accueil convivial
 - 4.1.3 Message de prevention essentiel
- 4.2 Partie 1 – Premiers pas avec une IA (45 min)
 - 4.2.1 Acces aux outils
 - 4.2.2 Exercice : se presenter a l’IA
 - 4.2.3 Adapter le ton de l’IA
 - 4.2.4 Exercices simples
- 4.3 Partie 2 – Dialoguer avec l’IA comme un assistant personnel (30 min)
 - 4.3.1 Comprendre le dialogue
 - 4.3.2 Exemples pratiques
- 4.4 Partie 3 – L’IA comme ecrivain et traducteur (35 min)
 - 4.4.1 Traduction
 - 4.4.2 Simplification de texte
 - 4.4.3 Cas pratique
- 4.5 Partie 4 – Organisation et automatiser le quotidien (30 min)
 - 4.5.1 Organisateur de voyage

4.5.2	Automatisation de taches simples	
4.6	Partie 5 – Verite, arnaques et esprit critique (30 min)	
4.6.1	Rappel important	
4.6.2	Exercice “Vrai ou Faux”	
4.6.3	Verifier une information	
4.7	Conclusion – Bilan et bonnes pratiques (15 min)	
4.7.1	Tour de table	
4.7.2	Nettoyage des donnees	
4.7.3	Message final	

5 Module 5 – Journee complete : Formation IA Seniors

5.1	Matin – Comprendre et se proteger (3h a 3h30)	
5.1.1	Decouverte de l’IA	
5.1.2	Securite et prevention	
5.2	Pause dejeuner (45 min a 1h)	
5.3	Apres-midi – Pratique et autonomie (3h a 3h30)	
5.3.1	Atelier pratique guide	
5.3.2	Esprit critique et citoyennete numerique	

6 Formation sur mesure – IA & Numerique responsable



1 Module 1 – Découverte de l'intelligence Artificielle (IA générative)

Durée : 3h

Groupe : 10 à 15 participants

Tarif : 650 € HT

Objectif du module

À la fin du module, les participants doivent être capables de :

- Comprendre ce qu'est réellement l'IA (et ce qu'elle n'est pas).
- Repérer où elle se trouve dans leur quotidien (smartphone, télévision, GPS, services publics, réseaux sociaux, etc.).
- Utiliser simplement une IA générative : poser une question, demander une traduction, simplifier un texte, obtenir une réponse pratique.
- Reconnaître les limites, les risques et les bonnes pratiques pour rester en sécurité.

Public visé

- Adultes de 40+ et seniors, toutes professions, débutants ou peu à l'aise avec le numérique.
- Associations, structures sociales, banques, collectivités, régions, etc.
- Toute personne souhaitant comprendre et utiliser l'IA sans jargon technique.

Prérequis

- Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de manière basique (ouvrir une application, taper un texte).
- Aucun niveau technique requis.
- Possibilité d'adapter pour un public très fragile (police taille 16–18, contrastes renforcés).

Modalités

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation.
- Cas pratiques, mises en situation et quiz.
- Groupe limité à 15 personnes.
- Formation disponible à distance ou en présentiel (salle avec vidéoprojecteur, Wi-Fi, tablettes, smartphones ou ordinateurs de démonstration).

- Supports pédagogiques inclus.
- Attestation de fin de formation.
- Questionnaire de fin de formation.
- Modalités d'accompagnement des seniors :
 - Temps d'adaptation prévu.
 - Assistance individuelle.
 - Vérification de la compréhension à chaque étape.
- Adaptation aux troubles visuels : lecture orale des consignes.
- Suivi post-formation / hotline.
- Confidentialité et respect des données.

Programme détaillé du module

- Accueil et brise-glace.
- Comprendre l'IA.
- Les IA génératives dans la vie quotidienne.
- Prévention et cybersécurité.
- Découvrir les interfaces (ChatGPT, Gemini, Mistral, Midjourney, Canva, etc.).
- Ateliers pratiques.
- Conclusion, évaluation et certificat.
- Phase test, questions et certificat.

1.1 Introduction (20 min)

1.1.1 L'accroche

Bienvenue à tous. Aujourd'hui, on entend parler d'Intelligence Artificielle (IA) partout : à la télé, dans les journaux, par nos enfants. Pour beaucoup, c'est un terme qui fait un peu peur ou qui semble réservé aux ingénieurs. Notre objectif aujourd'hui est simple : démystifier la « bête ». Nous allons voir que ce n'est pas de la magie, que ce n'est pas « vivre dans Matrix », mais que c'est un outil, comme le fut la calculatrice ou le GPS en leur temps. À la fin de ces 3 heures, vous saurez l'utiliser pour vous simplifier la vie.

1.1.2 Brise-glace : « L'illusionniste »

Note formateur : projetez 2 images côte à côte : une vraie photo d'un événement historique et une fausse générée par IA.

Question au groupe : « Regardez ces deux images. Laquelle est une vraie photo prise par un photographe, et laquelle a été fabriquée par un ordinateur ? »
(Laissez les gens voter à main levée).

Réponse : l'image B est fausse. C'est l'IA qui l'a dessinée point par point.

Morale : l'IA est capable d'imiter le réel à la perfection. C'est fascinant, mais cela demande d'aiguiser notre esprit critique. C'est ce que nous allons apprendre.

1.2 Partie 1 : Comprendre l'IA sans technique (40 min)

1.2.1 Définition simple : le « perroquet savant »

Oubliez les robots de cinéma qui veulent dominer le monde. L'IA dont on parle aujourd'hui (ChatGPT, Gemini, etc.), c'est un programme informatique. Imaginez une bibliothèque immense qui contient tous les livres, tous les articles, tous les sites internet du monde. L'IA a tout « lu ». Mais elle ne « pense » pas comme nous : elle fonctionne par prédiction.

Analogie à utiliser : quand vous tapez un SMS sur votre téléphone, il vous suggère le mot suivant. Si je tape « Je vais boire un... », le téléphone propose « café » ou « verre ». L'IA fait exactement la même chose, mais de manière beaucoup plus puissante.

Image suggérée pour diapo : un schéma montrant une immense bibliothèque qui entre dans un tout petit téléphone.

1.2.2 Elle est déjà parmi nous : l'IA invisible

Vous utilisez déjà l'IA tous les jours sans le savoir :

- **Dans votre voiture :** le GPS (Waze/Google Maps) calcule le trajet en devinant les bouchons.
- **Dans votre boîte aux lettres :** La Poste utilise l'IA pour lire l'écriture manuscrite sur les enveloppes et trier le courrier.
- **Sur votre smartphone :** quand vous dites « Dis Siri » ou « Ok Google ».
- **À la banque :** un logiciel analyse les dépenses pour bloquer la carte si une transaction paraît suspecte (fraude).

Message clé : l'IA n'est pas « le futur », c'est déjà votre quotidien. Aujourd'hui, nous allons juste apprendre à prendre les commandes.

1.3 Partie 2 : Sécurité & bonnes pratiques (40 min)

Note formateur : c'est la partie la plus importante pour rassurer ce public.

1.3.1 La règle d'or : « La confiance n'exclut pas le contrôle »

Ces outils sont des « blablateurs ». Ils sont programmés pour toujours donner une réponse, même s'ils ne savent pas.

Phénomène d'hallucination : parfois, l'IA invente des faits avec un aplomb total (loi inexistante, biographie fausse, etc.).

Conseil : pour tout ce qui est important (santé, loi, finance), vérifiez toujours sur une source officielle. L'IA est un assistant, pas un expert assermenté.

1.3.2 Confidentialité : la règle du « café du commerce »

Qu'est-ce qu'on a le droit de dire à une IA ? Imaginez que vous parlez à voix haute dans un café bondé.

- Est-ce que vous donneriez votre recette de tarte aux pommes ? **Oui.**
- Est-ce que vous crieriez votre code de carte bleue ou votre mot de passe impôts ? **Non.**

C'est pareil avec l'IA : les conversations peuvent être enregistrées pour améliorer le système.

- **Interdit** : données bancaires, mots de passe, secrets médicaux, noms complets de proches.
- **Autorisé** : prénoms, situations générales, loisirs, questions culturelles.

Image suggérée pour diapo : un panneau sens interdit devant une carte bancaire et un passeport.

1.4 Pause (15 min)

1.5 Partie 3 : Démonstration et prise en main (1h)

1.5.1 L'interface : le tableau de bord

Note formateur : ouvrez l'outil sur grand écran. L'écran est souvent très vide, et c'est tant mieux. Il y a deux zones importantes :

- **Zone de discussion (au milieu)** : là que l'IA répond.
- **Barre de saisie (en bas)** : là qu'on écrit ou qu'on parle.

Astuce accessibilité : le micro. Sur la plupart des applications smartphone (et certains ordinateurs), il y a un petit micro. Pour beaucoup, c'est plus simple de parler que de taper. L'IA comprend très bien le langage oral, même si on hésite ou qu'on a un accent.

1.5.2 Comment parler à la machine : le « prompt »

On appelle la commande un « prompt » (ou une « consigne »). Pour avoir une bonne réponse, il faut être précis. Imaginez que vous parlez à un stagiaire très zélé mais qui ne connaît pas le contexte.

Formule : Contexte + Demande + Format

- **Mauvais exemple** : « Fais une lettre. »
- **Bon exemple** : « Je suis locataire (contexte). Écris une lettre à mon propriétaire pour signaler une fuite d'eau et demander une réparation (demande). Reste poli et formel (format). »

Image suggérée pour diapo : un entonnoir (en haut : « Contexte + Demande », en bas : « Réponse parfaite »).

1.6 Partie 4 : Ateliers pratiques (exercices guidés) (45 min)

Note formateur : distribuez les fiches papier ici.

1.6.1 Cas pratique n°1 : l'assistant administratif

Scénario : contester une amende de stationnement ou réclamer un remboursement.

Action : demander à l'IA d'écrire un brouillon.

Consigne à tester : « Agis comme un secrétaire. Rédige une lettre de réclamation à mon opérateur téléphonique. Ils m'ont facturé 15€ de trop ce mois-ci. Je veux être remboursé. Sois courtois mais ferme. »

Analyse : est-ce que le texte convient ? Que faut-il changer ? (ex : ajouter le numéro de contrat).

1.6.2 Cas pratique n°2 : le simplificateur (santé/tech)

Scénario : recevoir un compte rendu médical ou un document notarial incompréhensible.

Action : demander à l'IA de « traduire en français courant ».

Consigne à tester : « Explique-moi ce texte comme si j'avais 10 ans : [coller un texte complexe] ».

1.6.3 Cas pratique n°3 : les loisirs (cuisine/voyage)

Scénario : panne d'inspiration pour le dîner.

Consigne à tester : « J'ai des carottes, du riz et des œufs. Propose-moi une recette simple et rapide pour ce soir. »

1.7 Conclusion et prochaines étapes (20 min)

1.7.1 Synthèse

- L'IA est un outil puissant pour gagner du temps et trouver des idées.
- Ce n'est pas une vérité absolue : il faut toujours vérifier.
- Protégez vos données privées.

1.7.2 Le « passeport autonomie »

Vous avez fait vos premiers pas. Maintenant, il faut pratiquer. N'ayez pas peur de « casser » la machine : c'est impossible. Si la réponse ne vous plaît pas, dites-lui simplement : « Non, recommence, fais plus court. »

1.7.3 Questions / réponses

Répondre aux dernières peurs ou blocages.

2 Module 2 – Securites & IA : Arnaques, Fraudes, Deep-fakes

Duree : 2h

Groupe : 8 a 12 participants

Tarif : 650 € HT

Objectif du module

A la fin du module, les participants doivent etre capables de :

- Comprendre ce qu'est la securite liee a l'IA (cybersecurite et prevention), sans termes techniques.
- Reconnaître les arnaques assistees par IA (mails, SMS, appels, faux sites).
- Differencier une vraie image ou video d'un deepfake.
- Identifier une imitation ou un clonage de voix.
- Reperer les signaux faibles d'une tentative de fraude avant de cliquer ou repondre.
- Adopter des reflexes simples et efficaces pour securiser leurs comptes (banque, e-mail, reseaux sociaux).

Public visé

- Adultes de 40+ et seniors, debutants ou peu a l'aise avec le numerique.
- Associations, structures sociales, banques, collectivites, mairies, CCAS, paroisses, etc.
- Toute personne souhaitant se proteger des arnaques modernes sans connaissances techniques.

Prerequis

- Savoir utiliser un smartphone ou un ordinateur de maniere basique.
- Aucun niveau technique requis.
- Contenu adaptable a un public fragile (police large, rythme lent, repetitions, exemples concrets).

Modalites pedagogiques

- Etudes de cas reels (arnaques observees chez les seniors).
- Exercices guides et interactifs.
- Tests d'arnaques fictives (quiz, votes, analyses collectives).
- Groupe volontairement limite pour favoriser les echanges.
- Distribution d'une fiche reflexe securite IA en fin de module.

Programme detaille du module

2.1 Introduction – Pourquoi parler de securite IA aujourd’hui ? (15 min)

2.1.1 Mise en contexte

- Avant, une arnaque se reperait souvent aux fautes de francais.
- Aujourd’hui, avec les IA generatives, les mails de phishing sont parfaitement ecrits, credibles et personnalises.
- L’IA est devenue un outil pour les arnaqueurs, mais aussi une arme contre eux, a condition de savoir s’en servir.

2.1.2 Brise-glace visuel : “Qui est reel ?”

- Projection de deux visages : une vraie personne et une personne generee par IA.
- Vote du groupe.
- Resultat generalement faux, montrant la necessite de se mefier.

Message cle : si nos yeux peuvent etre trompes, il faut apprendre a reflechir avant d’agir.

2.2 Partie 1 – Les nouvelles arnaques boostees a l’IA (30 min)

2.2.1 Recensement des arnaques actuelles

- Faux SMS de colis, CPF ou banque.
- Faux mails administratifs (impots, securite sociale, mairie).
- Faux conseillers bancaires tres convaincants.

2.2.2 Ingenierie sociale assistee par IA

Comparaison entre un ancien spam maladroit et un spam genere par IA, fluide, poli et credible.

2.2.3 Les 3 leviers psychologiques de l’arnaqueur (C.U.P)

- Curiosite : “Vous avez gagne...”
- Urgence : “Votre compte sera bloque dans 1h...”
- Peur : “Amende impayee”, “Incident bancaire”

2.3 Partie 2 – Images, videos et deepfakes (25 min)

2.3.1 Demonstration video

Diffusion d’un deepfake connu (celebrite ou personnalite publique).

2.3.2 Analyse guidée des signaux faibles

- Clignement des yeux étrange ou absent.
- Décalage entre les lèvres et la voix.
- Contours flous autour des cheveux ou des oreilles.
- Filigranes ou artefacts visuels.

Message cle : ce n'est pas parce qu'on voit quelqu'un qu'il est réel.

2.4 Partie 3 – Le clonage de voix et l'arnaque au proche en détresse (25 min)

2.4.1 Explication de l'arnaque

- Voix clonée à partir de vidéos sur les réseaux sociaux.
- Appel type : "Maman, j'ai eu un accident, j'ai besoin d'argent..."

2.4.2 Exercice de protection familiale

- Mise en place d'un mot de sécurité familial (exemple : Pamplémousse, 1982).
- Règle d'or : urgence + argent + pas de code = on raccroche.
- Toujours rappeler soi-même le numéro officiel.

2.5 Partie 4 – Réagir avant de cliquer : le quiz de la méfiance (20 min)

- Projection de 5 messages (SMS ou mails).
- 3 arnaques et 2 vrais messages.
- Vote collectif et analyse de l'adresse de l'expéditeur ou du numéro réel.

2.6 Partie 5 – Sécuriser ses comptes simplement (25 min)

2.6.1 Les mots de passe

- Pourquoi les mots de passe simples sont trouvés en une seconde par l'IA.
- Méthode de la phrase mnémotechnique : "J'aime manger des pommes chez Mamie !" devient JmdpchM!

2.6.2 Bonnes pratiques essentielles

- Un mot de passe différent par service.
- Double authentification quand c'est possible.
- Ne jamais transmettre un code reçu par SMS ou mail.

2.6.3 Outils de sécurité

Présentation simple d'outils de protection, sans installation pendant la session.

2.7 Conclusion – Reflexes de survie numerique (10 min)

2.7.1 Messages cles a retenir

- L'IA rend les arnaques plus credibles, pas plus intelligentes.
- Le doute est une protection, pas une faiblesse.
- Aucun organisme serieux ne demande argent ou codes dans l'urgence.

2.7.2 Remise de la fiche reflexe

- Numeros a appeler.
- Questions a se poser avant de cliquer.
- Gestes simples a appliquer au quotidien.

2.7.3 Questions / reponses

Repondre aux peurs, aux situations vecues et aux cas personnels.

3 Module 3 – Debat Ethique & Societe : Comprendre les enjeux humains de l’IA

Duree : 2h

Groupe : 10 a 20 participants

Tarif : 500 € HT

Objectif du module

A la fin du module, les participants doivent etre capables de :

- Comprendre que l’IA fait deja partie de leur quotidien et qu’elle n’est pas un concept futuriste.
- Identifier les enjeux ethique majeurs lies a l’IA (biais, discriminations, responsabilite, desinformation).
- Developper un esprit critique face aux informations, images et discours produits ou amplifies par l’IA.
- Reflexir collectivement a la place de l’IA dans la societe et a ses impacts humains, sociaux et professionnels.
- Renforcer leur citoyennete numerique en adoptant des reflexes de questionnement et de verification.

Public visé

- Adultes de 40+ et seniors, curieux ou inquiets face a l’IA.
- Associations, structures sociales, collectivites, mediatheques, maisons de quartier, CCAS.
- Toute personne souhaitant comprendre les enjeux de l’IA au-dela de l’aspect technique.

Prerequis

- Aucun prérequis technique.
- Avoir suivi le module 1 et/ou 2 est recommande mais non obligatoire.
- Capacite a participer a une discussion collective (expression orale simple).

Modalites pedagogiques

- Discussions collectives encadrees.
- Questions ouvertes et tours de table.
- Exemples mediatiques concrets et accessibles.
- Mini-debats guides, sans jugement ni confrontation.
- Approche pragmatique, orientee situations reelles.

Programme detaille du module

3.1 Introduction – L’IA : deja dans votre quotidien (15 min)

3.1.1 Rappel simple : ce qu’est reellement l’IA

- L’IA n’est ni magique, ni consciente, ni autonome moralement.
- Rappel des bases : un outil qui analyse des donnees humaines et produit des reponses ou decisions.
- L’IA n’est pas un mythe de science-fiction, mais un prolongement des outils numeriques existants.

3.1.2 Tour de table express : danger ou espoir ?

Question posee a chacun :

Pour vous, l’IA represente-t-elle plutot un danger ou un espoir ? Pourquoi ?

Reponses courtes, sans debat a ce stade.

3.1.3 Question d’ouverture

Ou pensez-vous deja utiliser de l’IA sans le savoir ?

(Objectif : montrer que l’IA est deja presente dans le quotidien.)

3.2 Partie 1 – Les grands enjeux ethique de l’IA (30 min)

3.2.1 Presentation des enjeux majeurs

- Decision automatisee.
- Responsabilite humaine.
- Transparence et comprehension des systemes.
- Pouvoir de l’IA sur l’information et les opinions.

3.2.2 Question-debat guidee

Seriez-vous pret a laisser une IA diagnostiquer une maladie grave ou conduire votre voiture ? Pourquoi ?

Objectif : faire emerger les notions de confiance, de controle et de limites acceptables.

3.3 Partie 2 – Biais, discriminations et derives (30 min)

3.3.1 Comprendre les biais

- L’IA apprend a partir de donnees humaines.
- Les donnees humaines sont imparfaites : l’IA reproduit et amplifie ces biais.

3.3.2 Exemples concrets

- Prejuges existants (age, sexe, origine).
- Logiciels de recrutement ecartant des CV feminins ou de seniors car l’historique est majoritairement masculin ou jeune.

3.3.3 Mini-debat

Est-ce acceptable ? Qui est responsable : l'outil ou ceux qui l'utilisent ?

3.4 Partie 3 – IA, emploi et société (25 min)

3.4.1 Le risque de perte d'emploi

- L'IA intervient surtout sur les tâches répétitives et automatisables.
- Distinction entre disparition de tâches et disparition de métiers.

3.4.2 Question-debat

Quels métiers pensez-vous seront les premiers impactés ?

Que fait-on des personnes dont l'emploi est transformé ou supprimé ?

Transition vers les notions de formation, adaptation et nouvelles compétences.

3.5 Partie 4 – Désinformation, deepfakes et esprit critique (30 min)

3.5.1 La désinformation à l'ère de l'IA

- Textes, images et vidéos difficilement distinguables du réel.
- Risques de manipulation politique, sociale ou émotionnelle.

3.5.2 Question collective

Si tout le monde peut produire de fausses informations crédibles, comment peut-on ralentir ou limiter les fake news ?

3.5.3 Renforcer l'esprit critique

Règle simple à appliquer systématiquement :

- Qui a créé cette information ?
- Pourquoi a-t-elle été créée ?
- Ou a-t-elle été publiée ?

3.5.4 Conseil pratique

En cas de doute sur une image ou une vidéo choquante : effectuer une recherche inversée d'image (explication simple du principe).

3.6 Partie 5 – Responsabilité, lois et citoyenneté numérique (20 min)

3.6.1 Debat sur la responsabilité

Si une voiture autonome provoque un accident, qui est responsable : le propriétaire, le constructeur ou le développeur de l'IA ?

3.6.2 Introduction a la regulation

- Importance des lois, des regles ethique et du controle humain.
- L'IA comme sujet de societe, pas seulement technologique.

3.7 Conclusion – Prendre du recul et se positionner (10 min)

3.7.1 Retour au tour de table

Apres ces echanges, votre perception de l'IA (espoir ou danger) a-t-elle evolue ?

3.7.2 Ressources pour aller plus loin

- Documentaires accessibles.
- Livres ou articles grand public.

3.7.3 Message final

L'IA n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Ce sont les choix humains, individuels et collectifs, qui determinent son impact sur la societe.

4 Module 4 – Atelier pratique : Manipulations guidees avec l’IA

Duree : 3h

Groupe : 8 participants maximum

Tarif : 700 € HT

Objectif du module

A la fin du module, les participants doivent etre capables de :

- Utiliser concretement une IA conversationnelle (ChatGPT, Gemini, Midjourney).
- Traduire, organiser, ecrire et reformuler des contenus simples avec l’IA.
- Dialoguer efficacement avec une IA (poser une question, affiner, corriger).
- Verifier l’authenticite d’un message ou d’une information suspecte.
- Automatiser de petites taches du quotidien (organisation, idees, listes).

Public vise

- Adultes de 40+ et seniors souhaitant une prise en main concrete et guidee.
- Personnes ayant suivi le module 1 (recommande).
- Public debutant ou intermediaire souhaitant pratiquer sans stress.

Prerequis

- Savoir utiliser un smartphone, une tablette ou un ordinateur (niveau basique).
- Disposer d’une adresse e-mail (creation de compte si necessaire).
- Aucun prerequis technique avance.

Modalites pedagogiques

- Atelier en tres petit groupe (8 personnes maximum).
- Manipulations pas a pas, rythme lent et individualise.
- Exercices guides et demonstrations en direct.
- Tutoriels papier remis aux participants.
- Pausas regulieres pour eviter la surcharge cognitive.

Programme detaille du module

4.1 Introduction – Mise en confiance et cadre de l’atelier (15 min)

4.1.1 Presentation du deroule

- Objectifs de l’atelier et logique des exercices.
- Presentation des outils utilises (applications et sites).
- Materiel utilise : tablettes, smartphones, connexion Internet.

4.1.2 Accueil convivial

- Installation des participants.
- Cafe, the, eau et collation legere si prevu.

4.1.3 Message de prevention essentiel

Ne jamais communiquer a une IA :

- mots de passe,
- codes bancaires,
- numeros de carte bleue,
- donnees personnelles sensibles.

L'IA est un assistant, pas un coffre-fort.

4.2 Partie 1 – Premiers pas avec une IA (45 min)

4.2.1 Acces aux outils

- Aide a l'accès aux applications ou sites (avec ou sans creation de compte).
- Fonctionnement simple de l'IA : conversation, memoire, historique.
- Suppression de l'historique et gestion des donnees.

4.2.2 Exercice : se presenter a l'IA

- Presentation en texte ou en audio.
- Observation et reformulation de la reponse.

4.2.3 Adapter le ton de l'IA

Exemple : *“Reponds-moi maintenant comme un chef de service.”*

4.2.4 Exercices simples

- Demander une recette de cuisine traditionnelle.
- Demander une explication simple sur un fait historique.

4.3 Partie 2 – Dialoguer avec l'IA comme un assistant personnel (30 min)

4.3.1 Comprendre le dialogue

- Poser une question.
- Rebondir sur une reponse.
- Corriger et preciser une demande.

4.3.2 Exemples pratiques

- “Je n’aime pas les champignons, par quoi puis-je les remplacer?”
- “Donne-moi ton avis sur une idee de recette.”

4.4 Partie 3 – L’IA comme écrivain et traducteur (35 min)

4.4.1 Traduction

- Traduire une phrase ou un paragraphe (français vers anglais ou espagnol et inversement).
- Observer les différences de ton et de style.

4.4.2 Simplification de texte

- Simplifier ou résumer un article de loi.
- Simplifier une notice d’utilisation ou un courrier administratif.

4.4.3 Cas pratique

- Écrire un mot gentil pour un petit-enfant.
- Copier, modifier et s’inspirer du texte généré.

Message clé : l’IA est une base, pas une obligation.

4.5 Partie 4 – Organisation et automatisation du quotidien (30 min)

4.5.1 Organisateur de voyage

Consigne type : *“Propose-moi un planning jour par jour en tenant compte des horaires d’ouverture et en utilisant uniquement les transports en commun.”*

4.5.2 Automatisation de tâches simples

- Menu du week-end avec liste de courses.
- Liste des affaires à ne pas oublier pour un séjour (exemple : Bretagne en octobre).

4.6 Partie 5 – Vérité, arnaques et esprit critique (30 min)

4.6.1 Rappel important

Les arnaqueurs utilisent aussi l’IA pour rédiger des messages sans fautes d’orthographe.

4.6.2 Exercice “Vrai ou Faux”

Consigne : *“J’ai reçu ce message : [coller le texte]. Est-ce une arnaque courante ?”*

4.6.3 Vérifier une information

- Soumettre une information vue à la télévision ou sur les réseaux sociaux.
- Rappel : toujours croiser avec d’autres sources fiables.

4.7 Conclusion – Bilan et bonnes pratiques (15 min)

4.7.1 Tour de table

Quelle est la chose la plus utile que vous avez apprise aujourd'hui ?

4.7.2 Nettoyage des données

- Effacer l'historique de discussion.
- Bonnes pratiques sur tablette ou appareil partage.

4.7.3 Message final

L'IA est un outil du quotidien, pas un expert absolu. Plus on pratique, plus on devient autonome.

5 Module 5 – Journee complete : Formation IA Seniors

Duree : 6 a 7 heures

Groupe : 10 participants maximum

Tarif : 1 900 € HT

Objectif de la formation

A l'issue de cette journee complete, les participants doivent etre capables de :

- Comprendre ce qu'est reellement l'IA et comment elle s'integre deja dans leur quotidien.
- Identifier les principaux risques lies a l'IA (arnaques, deepfakes, desinformation) et adopter des reflexes de securite.
- Utiliser concretement une IA generative pour des usages simples et utiles.
- Developper un esprit critique et citoyen face aux contenus generes par l'IA.
- Gagner en autonomie numerique grace a une pratique encadree et progressive.

Public vise

- Adultes de 40+ et seniors souhaitant une formation complete et immersive.
- Groupes associatifs, structures sociales, collectivites, CCAS, mediatheques.
- Toute personne souhaitant comprendre, utiliser et se proteger de l'IA en une seule journee.

Prerequis

- Savoir utiliser un smartphone, une tablette ou un ordinateur de maniere basique.
- Aucun prerequis technique.
- Formation accessible aux publics peu a l'aise avec le numerique.

Modalites pedagogiques

- Formation en presentiel ou a distance selon le contexte.
- Alternance d'apports theoriques, d'exemples concrets et de pratiques guidees.
- Exercices progressifs et interactifs.
- Supports pedagogiques complets remis aux participants.
- Suivi renforce post-formation a 30, 60 et 90 jours.

Programme de la journee

5.1 Matin – Comprendre et se proteger (3h a 3h30)

5.1.1 Decouverte de l'IA

- Ce qu'est l'IA et ce qu'elle n'est pas.
- Presence de l'IA dans le quotidien.
- IA generative : textes, images et voix.

5.1.2 Sécurité et prévention

- Arnaques assistées par IA.
- Deepfakes, faux messages et clonage de voix.
- Signaux faibles et bons réflexes.
- Exercices d'identification d'arnaques.

5.2 Pause déjeuner (45 min à 1h)

5.3 Après-midi – Pratique et autonomie (3h à 3h30)

5.3.1 Atelier pratique guide

- Accès aux outils d'IA générative.
- Dialoguer avec une IA.
- Écrire, traduire et simplifier un texte.
- Organisation du quotidien : listes, menus, voyage.

5.3.2 Esprit critique et citoyenneté numérique

- Vérification de l'information.
- Comprendre les biais et les limites.
- Réfléchir à la place de l'IA dans la société.

Suivi post-formation

- Accompagnement renforcé à 30, 60 et 90 jours.
- Réponses aux questions et rappels de bonnes pratiques.
- Mise à jour des usages et des outils.

Livrables

- Support pédagogique complet.
- Fiche réflexe sécurité IA.
- Tutoriels pratiques.
- Attestation de participation.

6 Formation sur mesure – IA & Numerique responsable

Duree : adaptable (demi-journee, journee, cycle) **Groupe :** selon besoin **Tarif :** sur devis

Objectif de la formation sur mesure

- Repondre precisement aux besoins d'un public ou d'une structure.
- Adapter les contenus (decouverte, securite, pratique, ethique) au contexte reel.
- Proposer une montee en competences progressive et personnalisee.

Public concerne

- Collectivites territoriales.
- Associations et structures sociales.
- Banques, organismes publics, entreprises.
- Groupes intergenerationnels.

Modalites d'adaptation

- Analyse des besoins en amont.
- Ajustement du niveau (debutant a intermediaire).
- Selection des modules pertinents (1 a 5).
- Adaptation du rythme, du vocabulaire et des supports.

Formats possibles

- Sensibilisation (1h30 a 2h).
- Atelier pratique (3h).
- Formation complete (une journee ou plus).
- Cycle d'accompagnement sur plusieurs semaines.

Approche pedagogique

- Pedagogie bienveillante et accessible.
- Exemples concrets lies au quotidien des participants.
- Mise en pratique immediate.
- Suivi et accompagnement post-formation possibles.

Livrables possibles

- Supports personnalises.
- Fiches pratiques adaptees au public.
- Compte-rendu ou synthese de formation.

Conclusion

Face à la généralisation rapide de l'intelligence artificielle, une chose est certaine : ne pas former, c'est laisser le doute, la peur et les risques s'installer. À l'inverse, comprendre et pratiquer l'IA permet de gagner en autonomie, en sécurité et en confiance.

Le parcours de formation proposé ici a été conçu pour répondre à un besoin concret et actuel : accompagner les seniors et les publics peu à l'aise avec le numérique dans une appropriation simple, utile et responsable de l'IA. Chaque module apporte une réponse claire :

- comprendre l'IA sans jargon,
- se protéger des arnaques et des usages malveillants,
- utiliser l'IA au quotidien pour se simplifier la vie,
- développer un esprit critique et citoyen,
- gagner en autonomie grâce à la pratique.

Cette offre se distingue par une approche complète et humaine, alliant prévention, pratique et réflexion. Elle s'adapte aux réalités du terrain : rythmes lents, petits groupes, exemples concrets, accompagnement dans la durée. Le suivi post-formation à 30, 60 et 90 jours renforce durablement les acquis et rassure les participants.

Choisir cette formation, c'est investir dans l'inclusion numérique, la prévention des risques et l'autonomie des publics. C'est offrir aux participants les moyens de rester acteurs de leur vie numérique, aujourd'hui et demain.

L'intelligence artificielle évolue vite. Former maintenant, c'est anticiper, protéger et accompagner durablement.