MANUEL

DÉBUTER AVEC L'IA EN DOUCEUR

Le Grand Guide Complet & Ateliers Pratiques Pas à Pas

⭐ **Distribué par Petit Pimousse** ⭐

Un guide bienveillant, clair et sans aucun jargon technique.
Apprenez à votre rythme à apprivoiser l'Intelligence Artificielle, rédiger vos courriers, stimuler votre esprit, voyager depuis votre fauteuil et déjouer les pièges en toute sécurité.

Volume Intégral de Référence • Format Broché Grand Confort (Gros Caractères)

SOMMAIRE GÉNÉRAL & TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS : L'IA N'EST PAS UN MONSTRE, MAIS UN COLLABORATEUR TRÈS POLI **Page 10**

COMMENT UTILISER CE GUIDE PAS À PAS SANS ANXIÉTÉ **Page 14**

PARTIE 1 : COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE SANS JARGON (PAGE 16)

• Chapitre 1 : Petite histoire simple de l'IA : d'Alan Turing à nos jours **Page 17**

• Chapitre 1b : La grande chronologie illustrée des inventions du calcul et de l'IA **Page 23**

• Chapitre 2 : Comment l'IA réfléchit-elle ? La métaphore du perroquet savant **Page 26**

• Chapitre 2b : Dans les coulisses d'un centre de données : où vit l'IA et est-ce écologique ? **Page 31**

• Chapitre 3 : Qui sont les 5 géants de l'IA ? ChatGPT, Mistral, Copilot, Gemini, Claude **Page 35**

• Chapitre 4 : Est-ce payant ? Comment en profiter 100% gratuitement sans carte bleue **Page 39**

PARTIE 2 : PREMIERS PAS – DIALOGUER AVEC L'IA SANS CRAINTE (PAGE 43)

• Chapitre 5 : Créer son premier compte en toute sécurité sur ChatGPT et Mistral **Page 44**

• Chapitre 5b : Guide visuel pas à pas de l'inscription et validation d'e-mail **Page 48**

• Chapitre 6 : Anatomie de l'écran de discussion : décodage visuel complet **Page 51**

• Chapitre 6b : Les 8 boutons méconnus de l'écran (copier, régénérer, noter, archiver) **Page 54**

• Chapitre 7 : Poser sa première question : pourquoi la politesse aide l'esprit **Page 57**

• Chapitre 8 : La méthode C.A.R.E. pour formuler une demande parfaite **Page 60**

• Chapitre 8b : Les 10 erreurs de débutant à éviter (exemples Avant / Après) **Page 63**

PARTIE 3 : L'ASSISTANT DU QUOTIDIEN – COURRIERS, DÉMARCHES ET MAISON (PAGE 66)

• Chapitre 9 : Rédiger un courrier administratif ou une réclamation sans stress **Page 67**

• Chapitre 9b : 5 modèles complets de lettres officielles prêtes à l'emploi **Page 71**

• Chapitre 9c : Résoudre 5 litiges du quotidien sans avocat (artisan, colis, vol retardé) **Page 75**

• Chapitre 10 : Résumer des courriers compliqués et des contrats illisibles **Page 79**

• Chapitre 10b : Décoder ses documents fiscaux et attestations de retraite **Page 81**

• Chapitre 11 : Traduire instantanément un texte étranger dans un français impeccable **Page 83**

• Chapitre 11b : Carnet de conversation bilingue express pour les vacances **Page 85**

• Chapitre 12 : La cuisine magique : recettes savoureuses avec les restes du frigo **Page 87**

• Chapitre 13 : Organiser son emploi du temps, ses valises, son budget et sa maison **Page 90**

PARTIE 4 : CULTURE, MÉMOIRE, FAMILLE ET STIMULATION CÉRÉBRALE (PAGE 92)

• Chapitre 14 : Écrire ses mémoires et transmettre ses souvenirs d'enfance **Page 93**

• Chapitre 14b : Guide guidé en 8 étapes pour écrire le livre de sa vie **Page 97**

• Chapitre 14c : Récit modèle in extenso : La kermesse du village en 1962 **Page 99**

• Chapitre 15 : Réviser l'histoire et explorer le monde depuis son fauteuil **Page 101**

• Chapitre 15b : Les 7 merveilles du patrimoine français racontées par l'IA **Page 103**

• Chapitre 16 : Recommandations de lectures, films du patrimoine et musiques **Page 105**

• Chapitre 17 : Jeux cérébraux : énigmes, quiz de mémoire et stimulation douce **Page 107**

• Chapitre 17b : Le Grand Cahier de Jeux de Mémoire et Énigmes d'autrefois **Page 110**

PARTIE 5 : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE – CE QUE L'IA PEUT FAIRE ET CE QU'IL FAUT ÉVITER (PAGE 113)

• Chapitre 18 : Décrypter une ordonnance ou le jargon d'une analyse médicale **Page 114**

• Chapitre 18b : Lexique des 20 valeurs sanguines les plus fréquentes expliquées **Page 116**

• Chapitre 18c : Comprendre les notices de médicaments sans paniquer **Page 119**

• Chapitre 19 : Conseils d'hygiène de vie, sommeil réparateur et gymnastique douce **Page 122**

• Chapitre 19b : Le Guide des 4 Saisons du Bien-Être Senior **Page 124**

• Chapitre 20 : LA RÈGLE D'OR MÉDICALE : Pourquoi l'IA ne remplacera JAMAIS votre médecin **Page 127**

• Chapitre 20b : Les 8 situations d'urgence absolue où il faut composer le 15 ou le 112 **Page 129**

PARTIE 6 : LA VOIX ET LES IMAGES – QUAND L'IA PARLE ET REGARDE (PAGE 131)

• Chapitre 21 : Parler à l'IA avec sa voix comme à un ami au téléphone **Page 132**

• Chapitre 22 : Montrer une photo à l'IA : reconnaître plantes, oiseaux et objets **Page 135**

• Chapitre 23 : Créer des images féeriques, aquarelles et cartes de vœux **Page 137**

• Chapitre 23b : Guide des styles artistiques en un clic (aquarelle, huile, vitrail) **Page 140**

• Chapitre 23c : La magie de la restauration et de la colorisation des vieilles photos **Page 141**

• Chapitre 23d : L'IA qui fait la lecture à haute voix pour le confort des yeux fatigués **Page 144**

PARTIE 7 : LE GRAND BOUCLIER ANTI-ARNAQUES & HALLUCINATIONS (PAGE 146)

• Chapitre 24 : Qu'est-ce qu'une « hallucination » ? Quand l'IA invente avec aplomb **Page 147**

• Chapitre 25 : Ce qu'il ne faut JAMAIS confier à une IA (données confidentielles) **Page 150**

• Chapitre 26 : Les pièges du futur : fausses voix de proches et arnaque au faux petit-fils **Page 153**

• Chapitre 26b : Décrypter les fausses vidéos de célébrités (Deepfakes) sur Internet **Page 156**

• Chapitre 27 : La méthode de vérification familiale en 3 étapes de protection **Page 160**

• Chapitre 27b : La Checklist de Sécurité Personnelle en 10 Réflexes d'Or **Page 162**

PARTIE 8 : LES 10 GRANDS ATELIERS PRATIQUES GUIDÉS PAS À PAS (PAGE 164)

• Ateliers 1 à 5 : Résiliation, voyage de rêve, conte pour enfants, carte de vœux, langues **Page 165**

• Ateliers 6 à 10 : Noces d'or, subvention habitat, carnet de recettes, devis d'artisan, quiz **Page 170**

• Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 1 (Lettre de résiliation in extenso) **Page 174**

• Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 3 (Conte féerique complet in extenso) **Page 178**

• Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 6 (Discours complet des 50 ans de mariage) **Page 181**

PARTIE 9 : FICHES RÉFLEXES SOS, LE GRAND DÉCODEUR & 75 PROMPTS (PAGE 184)

• Les 5 Fiches Réflexes SOS de dépannage immédiat ..... **Page 185**

• Le Petit Dictionnaire Décodeur de l'IA (30 définitions sans jargon) **Page 188**

• Le Grand Carnet des 75 Prompts Prêts à l'Emploi à recopier **Page 192**

• Protection du Droit d'Auteur & Mentions Légales (Petit Pimousse) **Page 206**

AVANT-PROPOS : L'IA N'EST PAS UN MONSTRE, MAIS UN COLLABORATEUR TRÈS POLI

Bienvenue dans ce livre conçu tout spécialement pour vous.

Si vous avez ouvert cet ouvrage, c'est probablement parce que vous entendez parler d'« Intelligence Artificielle », d'« IA » ou de « ChatGPT » à la télévision, à la radio ou lors des repas de famille avec vos enfants et vos petits-enfants. Peut-être avez-vous ressenti un mélange de curiosité légitime et d'inquiétude : *« Est-ce que cela me concerne ? Est-ce trop compliqué pour mon âge ? Les machines vont-elles nous remplacer ? Vais-je me faire pirater en l'utilisant ? »*

Rassurez-vous immédiatement et prenez une grande inspiration : **vous êtes exactement au bon endroit, et vous avez toutes les capacités pour utiliser et apprécier l'intelligence artificielle.**

L'Intelligence Artificielle n'est pas un robot doté d'une conscience humaine qui complote dans l'ombre. Ce n'est pas non plus une technologie réservée aux jeunes surdoués de l'informatique ou aux ingénieurs en blouse blanche. En réalité, l'IA moderne se comporte exactement comme **un secrétaire personnel d'une politesse infinie, doté d'une mémoire de bibliothèque universelle et d'une patience à toute épreuve.**

Ce secrétaire ne se fatigue jamais. Vous pouvez lui poser la même question dix fois de suite d'une manière différente, il vous répondra toujours avec le même sourire, le même calme et la même courtoisie. Il ne

soupire pas, ne vous fait jamais sentir que votre question est bête, et ne regarde jamais sa montre.

Pourquoi vous avez un immense avantage sur les plus jeunes

On croit souvent à tort que les jeunes générations comprennent tout à la technologie parce qu'elles tapotent vite sur des écrans avec leurs pouces. En réalité, pour bien utiliser l'intelligence artificielle, ce qui compte le plus n'est pas la vitesse de frappe, mais **la richesse du vocabulaire, la clarté de la pensée, la culture générale et l'expérience de la vie.**

Or, tout cela, vous le possédez déjà ! Vous avez passé votre vie à écrire des courriers, à négocier, à gérer un foyer, à élever des enfants, à surmonter des épreuves professionnelles et personnelles. Vous savez ce que signifie la politesse, la mesure et le bon sens. Quand

vous parlez à une intelligence artificielle, votre maturité vous permet de lui poser des questions beaucoup plus riches, nuancées et intéressantes que celles d'un adolescent pressé.

COMMENT UTILISER CE GUIDE PAS À PAS SANS ANXIÉTÉ

Ce livre a été pensé pour votre confort de lecture maximal. Il adopte de **grands caractères très lisibles**, des paragraphes aérés et des schémas graphiques clairs et soignés. Aucun terme technique n'est employé sans être aussitôt traduit par une image de la vie courante.

Pour profiter au mieux de votre lecture, suivez ces quelques conseils simples :

- **Lisez à votre rythme :** Rien ne presse. Lisez un chapitre par jour ou deux par semaine, une tasse de thé ou de café à la main.
- **La pratique en douceur :** Ne cherchez pas à tout retenir par cœur. Ce livre est un manuel de chevet

que vous pouvez laisser ouvert à côté de votre ordinateur ou de votre tablette tactile.

- **Les encadrés colorés :** Tout au long de l'ouvrage, vous rencontrerez des encadrés spécialement conçus pour vous repérer :

- 💡 **Astuce pratique :** Un raccourci ou une idée maligne pour vous simplifier la vie.

- ⭐ **Important à retenir :** Le point essentiel à mémoriser pour ne pas douter.

- ⚠️ **Attention & Sécurité :** Les consignes indispensables pour protéger vos données privées et déjouer les arnaques.

PARTIE 1 : COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE SANS JARGON

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 1 : Petite histoire simple de l'IA : d'Alan Turing à nos jours

Pour comprendre l'intelligence artificielle sans en avoir peur, il est très utile de jeter un bref coup d'œil dans le rétroviseur. L'IA n'est pas née hier matin dans le secret d'un laboratoire ; elle est le fruit d'une longue et passionnante aventure humaine commencée au milieu du XXe siècle.

Dans les années 1950, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, de brillants mathématiciens comme le Britannique **Alan Turing** se sont posé une question qui relevait alors de la pure philosophie : *« Une machine peut-elle un jour penser comme un être humain ? »* À cette époque héroïque, les premiers ordinateurs occupaient des pièces entières, pesaient plusieurs tonnes, dégageaient une chaleur étouffante

et fonctionnaient à l'aide de milliers de lampes électroniques en verre et de cartes en carton perforées. L'idée même d'une machine capable de tenir une conversation semblait inaccessible avant des siècles.

Pendant plus de soixante ans, l'informatique a fonctionné sur un principe très strict et rigide : **l'obéissance aveugle à des règles programmées**. Un logiciel classique (comme votre traitement de texte ou votre navigateur Internet) ne sait faire qu'une seule chose : exécuter à la lettre une recette de cuisine rédigée par un programmeur.

- Si la règle dit : *« Quand l'utilisateur clique sur la croix rouge, ferme la fenêtre »*, l'ordinateur obéit instantanément.
- Mais si une situation imprévue se présente, pour laquelle aucune règle n'a été prévue à l'avance, la

machine s'arrête net : c'est le fameux plantage informatique ou « bug ».

COMPARAISON FONDAMENTALE

L'Informatique Mécanique vs L'Intelligence Artificielle

⚙️ Le Logiciel Classique

Comme une boîte à musique ou un métier à tisser : il reproduit fidèlement la même mélodie ou le même motif, sans jamais

🧠 L'Intelligence Artificielle Moderne

Comme un compagnon d'apprentissage : après avoir lu des millions de livres, il sait reconnaître le sens général des mots et composer des réponses totalement originales et personnalisées.

pouvoir improviser une seule note.

Le basculement décisif s'est opéré au tournant des années 2015-2022. Pourquoi précisément maintenant ? Parce que trois facteurs historiques majeurs ont enfin convergé au même moment :

1. **Une marée colossale de textes numérisés :** Grâce à la numérisation des bibliothèques nationales, des encyclopédies, des dictionnaires et des articles de presse du monde entier, les chercheurs ont pu nourrir les machines avec la quasi-totalité du savoir humain écrit.
2. **La puissance phénoménale des microprocesseurs :** Des puces électroniques modernes capables de traiter des dizaines de milliers de milliards d'opérations mathématiques par seconde ont vu le jour.

3. **Une nouvelle architecture appelée les réseaux de neurones profonds (Deep Learning) :** Une manière d'organiser le calcul informatique en couches superposées, s'inspirant librement des connexions synaptiques de notre cerveau.

Le 30 novembre 2022 restera une date majeure : la société OpenAI lance **ChatGPT**. Pour la première fois dans l'histoire des technologies, n'importe quel citoyen, sans aucune connaissance en informatique, peut ouvrir une page web, taper une phrase en français courant, et recevoir en quelques secondes une réponse fluide, intelligente, polie et remarquablement construite.

Chapitre 1b : La grande chronologie illustrée des inventions du calcul et de l'IA

Pour bien apprécier le chemin parcouru, visualisez cette grande frise chronologique qui relie les inventions mécaniques du passé à l'intelligence artificielle d'aujourd'hui :

FRISE HISTORIQUE

De la machine à calculer mécanique aux modèles génératifs

1642 **La Pascaline de Blaise Pascal :** Première machine à calculer mécanique à engrenages d'horlogerie capable d'additionner et de soustraire pour aider son père percepteur des impôts.

1843 **Ada Lovelace écrit le premier algorithme :** La mathématicienne britannique conçoit le tout premier programme informatique destiné à la machine analytique de Charles Babbage.

1950 **Le test de Turing :** Alan Turing invente le célèbre « jeu de l'imitation » pour déterminer si une machine peut converser de façon indiscernable d'un être humain.

1956 **Naissance officielle du terme « Intelligence Artificielle » :** Lors de la conférence de Dartmouth aux États-Unis, John McCarthy et ses collègues baptisent la nouvelle discipline.

1997 **Deep Blue bat Garry Kasparov aux échecs :** Le supercalculateur d'IBM terrasse le champion du monde d'échecs grâce à une puissance brute de calcul de 200 millions de coups par seconde.

2022 **L'avènement de ChatGPT et de l'IA générative :** L'IA cesse d'être un sujet d'ingénieurs et entre dans tous les foyers du monde sous la forme d'un dialogue naturel accessible à tous.

Chapitre 2 : Comment l'IA réfléchit-elle ? La métaphore du perroquet savant

Voici le chapitre le plus essentiel pour démystifier la technologie et aborder l'IA avec une parfaite sérénité. Lorsqu'on voit un écran d'ordinateur rédiger en quelques fractions de seconde un poème digne de Ronsard ou décortiquer un article du Code civil, il est presque irrésistible de penser : *« Cette machine est vivante, elle a une âme, elle éprouve des sentiments ! »*

La réalité scientifique est beaucoup plus simple, rassurante et dépourvue de tout mysticisme.

⭐ **IMPORTANT À RETENIR**

Une IA ne « pense » pas au sens humain du terme :
Elle n'a aucune conscience d'exister. Elle ne sait pas ce qu'elle est en train d'écrire. Elle n'a ni joie, ni tristesse, ni colère, ni fatigue. Elle ne possède pas d'intentions cachées ni de volonté propre. Elle manipule des probabilités statistiques sur des mots à la vitesse de la lumière.

Le smartphone et la suggestion de texte : l'image qui explique tout

Vous avez certainement déjà envoyé un texto à vos enfants ou petits-enfants avec un téléphone portable moderne. Lorsque vous commencez à taper les premières lettres du mot *« Bon... »*, une rangée de trois petits rectangles s'affiche juste au-dessus de votre clavier tactile avec les mots : *« Bonjour »*, *« Bonsoir »* ou *« Bonne »*.

Si vous appuyez avec votre doigt sur le mot *« Bonne »*, votre téléphone devine instantanément la suite logique

et vous propose : *« journée »*, *« nuit »* ou *« année »*. Si vous choisissez *« journée »*, il vous propose immédiatement : *« à toi »* ou *« et à bientôt »*.

Votre téléphone portable sait-il ce qu'est une bonne journée ? A-t-il envie que vous passiez une bonne journée ? Pas le moins du monde. Il a simplement calculé que dans 90 % des messages échangés en français, le mot *« Bonne »* est suivi du mot *« journée »*.

Une Intelligence Artificielle générative fonctionne exactement selon cette même mécanique, mais portée à une échelle vertigineuse. Au lieu d'avoir appris sur quelques centaines de vos SMS personnels, elle a « digéré » des centaines de milliards de pages de livres, d'articles de presse, de thèses universitaires, de contes pour enfants et de dictionnaires.

DÉCODAGE DU MÉCANISME

Comment l'IA choisit le mot suivant dans une phrase

« Le cordonnier répare les… » ➔ **« chaussures » (94 %)** ou « semelles » (5 %)

L'ordinateur ne visualise pas un atelier de cordonnier sentant le cuir et la colle. Il calcule mathématiquement que parmi des millions de phrases françaises répertoriées, le mot « chaussures » possède la probabilité la plus forte de compléter harmonieusement cette proposition.

C'est pourquoi les plus grands chercheurs en linguistique comparent souvent l'IA à un **« perroquet stochastique »** (un perroquet probabiliste savant). Tout

comme un perroquet très bien élevé est capable de répéter des formules de politesse ou des poésies au moment opportun parce qu'il les a mille fois entendues, l'IA recompose avec brio des bribes de notre culture pour répondre exactement à votre besoin.

Chapitre 2b : Dans les coulisses d'un centre de données : où vit l'IA et est-ce écologique ?

Quand vous posez une question sur votre écran d'ordinateur à la maison, où s'effectue le travail ? Votre propre ordinateur ou votre tablette n'ont pas la puissance nécessaire pour faire tourner un tel géant.

Votre question voyage à travers votre câble de fibre optique ou votre réseau Wi-Fi sous forme de signaux lumineux, traverse des milliers de kilomètres en quelques millisecondes, et arrive dans un **Centre de données (ou Data Center)**.

À quoi ressemble un Data Center ?

Imaginez d'immenses entrepôts sécurisés, protégés jour et nuit, abritant de longues allées d'armoires

métalliques remplies de processeurs électroniques surpuissants. Ces ordinateurs tournent en continu et sont refroidis par des systèmes d'aération ultra-perfectionnés pour éviter toute surchauffe.

COMPRENDRE L'ÉCOLOGIE DE L'IA

Consommation d'énergie et bonnes pratiques citoyennes

Faire fonctionner ces mémoires géantes consomme de l'électricité et de l'eau pour le refroidissement. Une requête formulée à une IA consomme environ 5 à 10 fois plus d'énergie qu'une simple recherche sur Google.

🌿 Le conseil éco-responsable de Petit Pimousse : Utilisez l'IA avec discernement et intelligence. Elle est formidable pour vous rédiger une lettre complexe, vous aider à créer un conte ou résumer un contrat. En revanche, pour connaître simplement la météo de demain ou l'heure de départ de votre train, un coup d'œil à

votre thermomètre ou sur le site de la SNCF est beaucoup plus rapide et écologique !

Chapitre 3 : Qui sont les 5 géants de l'IA ? ChatGPT, Mistral, Copilot, Gemini, Claude

Lorsque vous souhaitez faire vos courses alimentaires, vous avez le choix entre plusieurs enseignes de supermarchés ou commerces de proximité. Chacun a ses spécialités, ses tarifs et son ambiance.

Pour l'intelligence artificielle, c'est exactement la même chose ! Vous avez le choix entre plusieurs grands services, tous remarquables. Voici les cinq acteurs de référence mondiaux que vous devez connaître :

Nom du service	Pays d'origine & Entreprise	Personnalité & Atouts pour un senior
ChatGPT	US États-Unis (OpenAI)	Le pionnier incontournable. Très polyvalent, il comprend tout du premier coup et possède un ton chaleureux et très bienveillant.
Le Chat Mistral	FR France (Mistral AI)	La pépite technologique française ! Entièrement hébergé en Europe, il respecte rigoureusement la confidentialité de votre vie privée et écrit dans un français d'une rare élégance.
Microsoft Copilot	US États-Unis (Microsoft)	Directement intégré dans votre ordinateur Windows 11 et dans le navigateur Edge. Il est capable de fouiller le web en direct et de vous créer de superbes images gratuites.

Nom du service	Pays d'origine & Entreprise	Personnalité & Atouts pour un senior
Google Gemini	us États-Unis (Google)	Parfaitement connecté à vos outils Google habituels (boîte Gmail, cartes Google Maps, vidéos YouTube, recherche web).
Claude	us États-Unis (Anthropic)	Réputé pour sa très grande prudence éthique. Il excelle dans la relecture de longs documents, l'écriture littéraire et l'analyse de textes complexes.

💡 **ASTUCE PRATIQUE**

Le coup de cœur de Petit Pimousse :
Pour démarrer en toute confiance, nous vous conseillons d'essayer **Le Chat Mistral** (`chat.mistral.ai`). C'est un outil français d'excellence, très rapide, gratuit et sans publicité intrusive. Si vous souhaitez en plus pouvoir générer des images et faire des recherches sur l'actualité en direct, **Microsoft Copilot** ou **ChatGPT** seront d'admirables compléments.

Chapitre 4 : Est-ce payant ? Comment en profiter 100% gratuitement sans carte bleue

C'est sans conteste l'interrogation qui inquiète le plus les seniors découvrant ces technologies : *« Vais-je me retrouver avec un prélèvement surprise sur mon compte en banque ? Est-ce un piège commercial pour me faire souscrire un abonnement mensuel ? »*

Soyons parfaitement clairs et catégoriques : **TOUTES les grandes intelligences artificielles grand public mettent à votre disposition une version 100 % GRATUITE, à vie, sans jamais avoir besoin de sortir votre carte bancaire de votre portefeuille.**

Pourquoi ces entreprises offrent-elles ce service gratuitement ?

Vous vous demandez peut-être : *« Si c'est gratuit, où est l'arnaque ? »* Il n'y a pas d'arnaque. Les géants de la technologie gagnent leur vie en vendant des versions ultra-puissantes et sur-mesure aux multinationales (banques, compagnies d'aviation, hôpitaux, laboratoires pharmaceutiques). Pour les particuliers comme vous et moi, ils offrent un accès gratuit pour trois raisons saines :

1. Permettre au grand public d'apprivoiser l'outil et de s'y habituer.
2. Découvrir les questions courantes que posent les citoyens pour améliorer la clarté de leurs réponses.
3. Se faire connaître auprès du plus grand nombre.

BOUCLIER ANTI-PIÈGES

Version Gratuite vs Version Payante : Ce qu'il faut savoir

- **La version GRATUITE (amplement suffisante pour vous) :** Elle vous permet de poser des questions illimitées, d'écrire des courriers, d'inventer des histoires, de traduire des langues, de chercher des recettes et d'apprendre. Elle couvre 99,9 % des besoins de la vie de tous les jours.
- **La version PAYANTE (inutile pour votre usage) :** Elle s'adresse aux développeurs informatiques, aux chercheurs et aux entreprises qui envoient des milliers de requêtes chaque heure. Elle coûte environ 20 euros par mois.

⚠️ ATTENTION & SÉCURITÉ

CONSIGNE DE VIGILANCE ABSOLUE :

Si au cours de votre navigation, un site prétendant être une intelligence artificielle vous affiche une fenêtre vous demandant d'entrer votre **numéro de carte bancaire à 16 chiffres**, fermez immédiatement l'onglet ! Vous avez cliqué sur une annonce publicitaire trompeuse ou un site pirate. Les services officiels gratuits ne vous demanderont JAMAIS vos coordonnées bancaires.

PARTIE 2 : PREMIERS PAS – DIALOGUER AVEC L'IA SANS CRAINTE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 5 : Créer son premier compte en toute sécurité sur ChatGPT et Mistral

Pour pouvoir dialoguer avec une intelligence artificielle, celle-ci a besoin de savoir qui vous êtes afin de conserver l'historique de vos conversations. La création d'un compte est une démarche très courante, gratuite et sans danger si l'on respecte les bonnes pratiques.

Les adresses officielles directes (sans passer par les moteurs de recherche)

Pour éviter de cliquer par erreur sur une annonce publicitaire trompeuse lors d'une recherche sur Google, le geste le plus sûr consiste à taper directement l'adresse officielle dans la barre tout en haut de votre navigateur Internet (là où s'affichent les adresses web commençant par https) :

- Pour **ChatGPT** : tapez `chatgpt.com`
- Pour **Le Chat Mistral** : tapez `chat.mistral.ai`
- Pour **Microsoft Copilot** : tapez `copilot.microsoft.com`

PAS À PAS SÉCURISÉ

Les 4 étapes pour créer son compte en 3 minutes

1. **Cliquez sur le bouton « S'inscrire » ou « Sign up » :** Généralement situé en haut à droite ou en plein centre de la page d'accueil.
2. **Renseignez votre adresse e-mail personnelle :** Par exemple votre adresse habituelle (Orange, Free, SFR, Gmail, Laposte ou Yahoo).
3. **Créez un mot de passe robuste :** Au moins 10 à 12 caractères, mêlant majuscules, minuscules et chiffres (par exemple : `MaisonBleue2026!`). Notez-le immédiatement au stylo bille dans votre carnet de mots de passe papier à la maison.

4. **Validez votre boîte de réception :** Ouvrez votre logiciel de messagerie ou votre boîte mail sur Internet. Vous avez reçu un message de vérification avec un bouton coloré « *Vérifier mon adresse e-mail* ». Cliquez dessus : votre compte est actif pour toujours !

Chapitre 5b : Guide visuel pas à pas de l'inscription et validation d'e-mail

Voici la reconstitution exacte de l'écran que vous allez avoir sous les yeux lors de votre inscription sur ChatGPT ou Le Chat Mistral :

SIMULATION D'ÉCRAN

Fenêtre d'accueil et d'inscription



Aucune carte bancaire requise • Accès 100 % sécurisé

Chapitre 6 : Anatomie de l'écran de discussion : décodage visuel complet

Une fois connecté, vous arrivez devant une interface épurée et très simple. Contrairement aux anciens logiciels informatiques surchargés de barres d'outils et de menus déroulants incompréhensibles, l'écran de l'IA a été pensé pour ressembler à une application de messagerie moderne, comme les SMS ou WhatsApp.

MAQUETTE VISUELLE DÉTAILLÉE

Plan de l'écran de discussion avec l'IA

<!-- En-tête ➔

[☰ Historique] **Nouvelle discussion ✍️** **Paramètres & Profil 👤**

<!-- Corps ➔

<!-- Colonne gauche ➔

📁 Vos sujets récents :

- Recette quiche sans pâte

<!-- Discussion droite ➔

🤖 L'IA : Bonjour ! Que puis-je faire pour vous aider aujourd'hui ? Je peux rédiger un courrier, résumer un texte, vous suggérer des idées ou

• Lettre pour la mairie

• Histoire de mon village

• Voyage châteaux de la Loire

vous expliquer une notion sans aucun jargon.

<!-- Champ de saisie ➔

Posez votre question ici en tapant sur votre clavier...

Chapitre 6b : Les 8 boutons méconnus de l'écran (copier, régénérer, noter, archiver)

Sous chaque réponse générée par l'IA, de petites icônes discrètes sont présentes. Les personnes débutantes n'osent souvent pas cliquer dessus de peur de casser quelque chose. Voici à quoi elles servent exactement :

Icône ou Bouton	Nom du bouton	À quoi il sert concrètement
📋 **(ou deux feuilles)**	**Copier**	Copie l'intégralité du texte en un seul clic, prêt à être collé dans votre traitement de texte ou votre boîte e-mail.
🔄 **(flèche en cercle)**	**Régénérer**	Demande à l'IA de réécrire sa réponse d'une autre façon si la première version ne vous plaît pas.
👍 **(pouce levé)**	**Bonne réponse**	Indique aux programmeurs que la réponse était claire et utile.
👎 **(pouce baissé)**	**Mauvaise réponse**	Signale une erreur ou une réponse confuse.
✏️ **(petit crayon)**	**Modifier**	Permet de corriger votre propre question sans avoir à tout retaper depuis le début.

Icône ou Bouton	Nom du bouton	À quoi il sert concrètement
➕ **(signe plus)**	**Nouvelle discussion**	Ouvre une page vierge pour changer complètement de sujet sans mélanger vos affaires.
🎙️ **(microphone)**	**Dictée vocale**	Permet de dicter votre texte au micro de l'ordinateur au lieu de le taper au clavier.
🗑️ **(corbeille)**	**Supprimer**	Efface définitivement une conversation de votre historique.

Chapitre 7 : Poser sa première question : pourquoi la politesse aide l'esprit

Lorsque l'on commence à dialoguer avec une machine, une question amusante se pose souvent : *« Doit-on dire bonjour, s'il vous plaît et merci à un ordinateur ? »*

D'un point de vue purement informatique, l'algorithme ne ressent ni fierté si vous lui dites « s'il vous plaît », ni vexation si vous lui parlez comme à un robot sans ménagement. Pourtant, **nous vous recommandons chaleureusement de continuer à lui parler avec la même politesse que dans la vie réelle.**

Pourquoi cette recommandation ?

- **Parce que cela structure votre pensée :** En abordant l'IA avec calme et courtoisie, vous formulez des phrases complètes, avec un sujet, un

verbe et un complément. Or, plus vos phrases sont bien rédigées, plus la réponse de l'IA sera riche et précise.

- **Pour le plaisir de l'échange :** Dialoguer avec un outil poli et courtois est infiniment plus agréable et détendant que d'aboyer des mots-clés froids comme sur un vieux moteur de recherche.
- **Pour maintenir de bonnes habitudes de communication :** Écrire de belles phrases garde l'esprit vif et affûté !

Votre tout premier message d'essai

Pour vaincre l'appréhension de la page blanche, écrivez simplement ceci dans la boîte de dialogue en bas :

> *« Bonjour ! Je découvre l'intelligence artificielle pour la première fois. Peux-tu te présenter brièvement et me dire en trois phrases simples*

> *comment tu peux m'aider dans ma vie quotidienne ? Merci beaucoup. »*

Appuyez sur la touche **Entrée** de votre clavier. Observez alors les petits points clignoter : en quelques secondes à peine, l'IA va vous répondre avec bienveillance et enthousiasme. Vous venez de franchir le pas !

Chapitre 8 : La méthode C.A.R.E. pour formuler une demande parfaite

Une instruction ou une question donnée à une IA s'appelle un **« Prompt »** (prononcez « prompte »). C'est le terme technique universel.

Beaucoup de débutants sont déçus par leurs premiers essais parce qu'ils posent des questions beaucoup trop vagues. Par exemple, si vous tapez simplement : « *Donne-moi une recette de gâteau* », l'IA va vous donner une recette banale de gâteau au yaourt. Mais si vous lui dites que vous avez des pommes un peu abîmées, pas de beurre et que vous voulez un dessert pour 4 personnes prêt en 30 minutes, elle fera des merveilles !

Pour réussir toutes vos demandes à coup sûr, appliquez la **Méthode C.A.R.E.** :

MÉTHODE INFAILLIBLE

La Règle d'Or C.A.R.E. pour formuler une demande parfaite

C comme CONTEXTE : Donnez la situation de départ.

Exemple : « Je suis retraité et j'ai des douleurs au genou droit depuis deux semaines lors de la marche. »

A comme ACTION : Dites exactement ce que vous voulez qu'elle fasse.

Exemple : « Propose-moi une liste de questions claires à poser à mon médecin traitant lors de ma consultation demain. »

R comme RÔLE : Dites à l'IA quelle casquette elle doit adopter.

Exemple : « Agis comme un accompagnateur de santé rassurant, prévenant et bienveillant. »

E comme EXIGENCES (Format) : Précisez la longueur et la présentation.
Exemple : « Rédige cela sous forme d'une liste de 5 puces faciles à lire, en gros caractères, sans termes médicaux compliqués. »

Chapitre 8b : Les 10 erreurs de débutant à éviter (exemples Avant / Après)

Voici les pièges les plus fréquents dans lesquels tombent les novices, et la façon très simple de les corriger :

1. **Le prompt télégraphique :**

❌ *Avant : « Lettre impôts »*

✅ *Après : « Rédige-moi une lettre cordiale pour demander un délai de paiement d'un mois pour ma taxe foncière suite à des frais de santé imprévus. »*

1. **Poser trop de questions sans rapport à la fois :**

❌ *Avant : « Donne-moi une recette de tarte et dis-moi qui a gagné la guerre de 14 et comment réparer mon vélo. »*

✅ *Après : Traitez chaque sujet séparément dans une nouvelle discussion.*

1. **Oublier de préciser à qui s'adresse le texte :**

❌ *Avant : « Écris une histoire d'écureuil. »*

✅ *Après : « Écris un conte très doux pour ma petite-fille de 5 ans pour l'endormir. »*

1. **Accepter une réponse trop technique sans oser protester :**

❌ *Avant : Ne rien comprendre et fermer la fenêtre découragé.*

✅ *Après : Répondre simplement : « Peux-tu me réexpliquer cela avec des mots très simples et une métaphore du quotidien ? »*

1. **Croire que la conversation est figée :**

L'IA retient tout ce que vous venez de vous dire au cours de la même séance. Vous pouvez lui dire : « *Au paragraphe 2, remplace le mot facture par abonnement* », et elle le fera sur-le-champ !

PARTIE 3 : L'ASSISTANT DU QUOTIDIEN – COURRIERS, DÉMARCHES ET MAISON

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 9 : Rédiger un courrier administratif ou une réclamation sans stress

Combien de fois avez-vous repoussé l'écriture d'un courrier officiel parce que vous ne trouviez pas la bonne formulation ? Qu'il s'agisse de contester une augmentation tarifaire injustifiée de votre opérateur de téléphonie, de signaler un problème d'humidité au syndic de copropriété ou de demander une réévaluation de dossier auprès de votre caisse de retraite, l'exercice est souvent source d'appréhension et de tracas.

C'est sans doute le domaine où l'intelligence artificielle apporte le soulagement le plus immédiat. Elle maîtrise l'intégralité du protocole épistolaire français, connaît les références aux articles de loi protecteurs des

consommateurs et sait doser fermeté et courtoisie en quelques secondes.

TRANSFORMATION EN DIRECT

Du brouillon spontané au courrier officiel impeccable

Ce que vous tapez à l'IA en langage simple :

« Rédige-moi une lettre pour mon opérateur Internet. Ils m'ont prélevé 15 euros de plus ce mois-ci sans prévenir pour une option cinéma que je n'ai jamais souscrite. Je veux qu'ils annulent cette option et me remboursent sur ma prochaine facture. Mon nom est Michel Dupont. »

Ce que l'IA vous génère instantanément :

« Objet : Contestation formelle de facturation indue et demande de remboursement immédiat

*Madame, Monsieur,
*

> *Par la présente, je porte à votre attention une anomalie constatée sur ma facture n° [À compléter] émise le [Date]. En effet, un prélèvement supplémentaire de 15,00 euros m'a été facturé au titre d'une option audiovisuelle à laquelle je n'ai jamais consenti... »*

Chapitre 9b : 5 modèles complets de lettres officielles prêtes à l'emploi

Voici 5 grands classiques de la correspondance que vous pouvez générer en personnalisant simplement les informations entre crochets :

1. Résiliation de contrat d'assurance (Loi Hamon après 1 an)

> *« Rédige-moi une lettre recommandée avec accusé de réception pour résilier mon contrat d'assurance habitation souscrit il y a plus de deux ans auprès de [Nom de l'assurance], sous le numéro de police [Numéro de contrat], en invoquant les dispositions de la loi Hamon. Le courrier doit être courtois mais sans équivoque. »*

2. Réclamation pour colis postal endommagé ou non reçu

> *« Écris une lettre de mise en demeure amiable à l'attention du service client de [Nom du marchand] pour un colis contenant [Description du bien] commandé le [Date], dont le suivi indique "livré" alors que je n'ai rien reçu dans ma boîte aux lettres ni chez mes voisins. Demande le renvoi immédiat ou le remboursement intégral sous 8 jours. »*

3. Contestation d'une facture d'électricité anormalement élevée

> *« Rédige un courrier pour mon fournisseur d'énergie [Nom du fournisseur] contestant une facture de régularisation qui a triplé par rapport à l'année précédente, alors que mes habitudes de*

> *consommation n'ont pas changé. Demande la vérification technique du compteur et la suspension du prélèvement dans l'attente du contrôle. »*

4. Demande d'aide pour travaux d'accessibilité (ANAH / MaPrimeAdapt')

> *« Rédige une lettre de demande d'informations et de dossier pour bénéficier des aides à l'adaptation du logement (remplacement d'une baignoire par une douche de plain-pied à l'italienne), destinée à ma caisse de retraite ou à l'agence nationale de l'habitat (ANAH). Je suis propriétaire de mon logement et âgé de 74 ans. »*

5. Signalement d'un problème de voirie à la Mairie

> *« Rédige un courrier très respectueux à Monsieur le Maire de [Nom de ma commune] pour lui signaler un affaissement dangereux du trottoir devant le numéro [Numéro de rue], qui risque de provoquer la chute de personnes âgées ou d'enfants. »*

Chapitre 9c : Résoudre 5 litiges du quotidien sans avocat

Voici 5 cas réels fréquents où l'IA vous aide à faire valoir vos droits de consommateur avec calme et autorité :

1. L'artisan qui ne revient pas terminer son chantier

> *« Rédige une mise en demeure préalable à action en justice à l'attention de l'entreprise de plomberie [Nom de l'artisan]. Le chantier engagé il y a deux mois est à l'arrêt depuis 3 semaines sans explication, me privant de l'usage de mes toilettes du rez-de-chaussée. Exige la reprise sous 8 jours ouvrés sous peine de saisine du médiateur de la consommation et du tribunal de proximité. »*

2. Le colis volé dans la boîte aux lettres ou le hall d'immeuble

> *« Écris une réclamation à la société de livraison [Nom du transporteur]. Le livreur a forcé le colis dans la boîte au point d'abîmer le paquet et de casser son contenu, ou l'a déposé sur les boîtes aux lettres dans les parties communes où il a disparu. Rappelle la responsabilité de plein droit du transporteur jusqu'à la remise en main propre. »*

3. Le vol d'avion ou le train annulé avec indemnisation européenne

> *« Rédige une demande d'indemnisation forfaitaire selon le règlement européen 261/2004 pour mon vol [Numéro de vol] qui a été annulé la veille du départ sans circonstance extraordinaire. Réclame*

> *les 250 € d'indemnisation par passager prévus par la loi. »*

4. Le voisin dont les branches d'arbres dépassent sur votre jardin

> *« Rédige une lettre très courtoise et cordiale à mon voisin de clôture, Monsieur Martin. Rappelle avec délicatesse l'article 673 du Code civil concernant l'élagage des branches qui surplombent mon potager et privent mes tomates de lumière, en proposant de venir lui prêter mon coupe-branches un samedi après-midi pour l'aider. »*

5. L'annulation d'un prélèvement d'assurance souscrite par téléphone par surprise

> *« Rédige une lettre d'exercice de mon droit de rétractation de 14 jours (loi Hamon) pour un contrat de prévoyance souscrit par démarchage téléphonique non désiré le [Date]. Demande le remboursement immédiat de la première mensualité prélevée et la suppression de mes coordonnées de leur fichier. »*

Chapitre 10 : Résumer des courriers compliqués et des contrats illisibles

Chaque année, les administrations, les mutuelles et les banques nous envoient des dizaines de pages rédigées en petits caractères, truffées de termes juridiques, de renvois d'articles et d'alinéas.

La méthode pour ne plus perdre de temps ni s'angoisser : ***le copier-résumer****.*

MÉTHODE DÉCODEUR

Faire traduire le jargon par l'IA en 3 secondes

Collez le texte obscur dans la zone de dialogue de l'IA et ajoutez cette consigne au-dessus :

> *« Agis comme un conseiller juridique bienveillant. Résume-moi ce texte en 3 points essentiels rédigés dans un français limpide, sans jargon, et dis-moi clairement : 1° Ce qui change concrètement pour moi. 2° Si le prix augmente. 3° Si je dois signer ou renvoyer un document avant une date limite. »*

Chapitre 10b : Décoder ses documents fiscaux et attestations de retraite

Les avis d'imposition sur le revenu, les taxes foncières et les attestations fiscales des caisses de retraite (CARSAT, Agirc-Arrco) peuvent paraître impénétrables.

Voici comment utiliser l'IA pour tout comprendre :

1. ***Comprendre le Revenu Fiscal de Référence (RFR) :*** *Demandez à l'IA : « Que signifie mon Revenu Fiscal de Référence et pourquoi les organismes sociaux me le demandent-ils pour calculer le coût de mon aide ménagère ou de mes repas portés à domicile ? »*
2. ***Le prélèvement à la source :*** *« Peux-tu m'expliquer comment est calculé le taux personnalisé de prélèvement à la source sur ma pension de retraite et que faire si mes revenus baissent ? »*

3. ***Le crédit d'impôt pour services à la personne (jardinage, ménage) :*** *« Comment fonctionne l'avance immédiate de crédit d'impôt à 50 % de l'URSSAF pour l'entretien de mon jardin et quels documents dois-je conserver en cas de contrôle ? »*

Chapitre 11 : Traduire instantanément un texte étranger dans un français impeccable

Que vous receviez un courriel en anglais de votre petit-fils en stage à l'étranger, une carte postale d'amis italiens ou que vous vouliez comprendre le mode d'emploi d'un appareil importé d'Allemagne, l'IA traduit avec une finesse et une élégance qui enterrent définitivement les anciens traducteurs automatiques robotiques.

Elle sait adapter le registre de langue :

- *Pour une lettre de famille : elle traduira avec chaleur, tendresse et affection.*
- *Pour une notice technique : elle traduira en étapes numérotées claires et pratiques.*
- *Pour une réclamation à l'étranger (un hôtel réservé en Espagne) : elle rédigera un texte dans un espagnol*

formel et respectueux.

Chapitre 11b : Carnet de conversation bilingue express pour les vacances

Si vous partez en voyage, demandez à l'IA de vous composer une fiche de secours avec la phonétique française entre crochets.

GUIDE PHONÉTIQUE

Exemple d'échange à la pharmacie en Espagne

Français	Espagnol	Prononciation facile
Bonjour, j'ai mal à la gorge.	Buenos días, me duele la garganta.	[Boué-noss di-ass, mé doué-lé la gar-gan-ta]
Avez-vous des pastilles au miel ?	¿Tiene pastillas de miel?	[Ti-é-né pass-ti-yass dé mi-el ?]
Combien de fois par jour ?	¿Cuántas veces al día?	[Kouan-tass vé-théss al di-a ?]
Je ne dois pas prendre de sucre.	No debo tomar azúcar.	[No dé-bo to-mar a-thou-kar]

Chapitre 12 : La cuisine magique : recettes savoureuses avec les restes du frigo

Lutter contre le gaspillage alimentaire est un geste à la fois économique et plein de bon sens. L'IA se transforme en un chef cuisinier créatif qui s'adapte scrupuleusement à votre placard et à votre santé.

EXEMPLE CULINAIRE SENIOR

La recette express « fond de frigo »

Tapez simplement :

> *« Bonjour chef ! J'ai 3 courgettes un peu flétries, 2 œufs, un reste de fromage de chèvre et un fond de brique de lait. J'ai aussi de l'huile d'olive, du thym et de la farine. Je dois manger avec peu de sel. Que me conseilles-tu de cuisiner de tendre, facile à digérer et prêt en 35 minutes pour ce soir ? »*

L'IA vous détaillera la recette d'un délicieux flan de courgettes au chèvre et au thym, fondant en bouche, parfaitement assaisonné avec les herbes pour compenser l'absence de sel !

Chapitre 13 : Organiser son emploi du temps, ses valises, son budget et sa maison

Alléger sa charge mentale quotidienne permet de vivre plus détendu. L'IA adore classer, ordonner et concevoir des listes à puces faciles à cocher :

1. ***La valise sans oubli pour les vacances ou la cure :***

« Rédige-moi une liste à cocher pour préparer ma valise pour 3 semaines de cure thermale à Dax au mois d'avril. Classe par catégories : Vêtements de jour, Tenue de cure et peignoir, Trousse de toilette, Documents médicaux et Carte Vitale, Loisirs et lecture. »

1. ***Le grand planning d'entretien de la maison :***

« Dresse-moi un calendrier annuel des 12 tâches essentielles d'entretien d'une maison (nettoyage des

gouttières en automne, vérification de la toiture, détartrage du chauffe-eau, ramonage de la cheminée). »

1. ***Le suivi clair des abonnements mensuels :***

« Aide-moi à faire le bilan de mes prélèvements bancaires récurrents (box Internet, téléphone portable, mutuelle, électricité, journaux) pour voir où je peux réaliser des économies sans perdre en confort. »

PARTIE 4 : CULTURE, MÉMOIRE, FAMILLE ET STIMULATION CÉRÉBRALE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 14 : Écrire ses mémoires et transmettre ses souvenirs d'enfance

Chaque être humain porte en lui un trésor inestimable : une vie entière de souvenirs, d'épreuves surmontées, de joies intimes et de témoins d'une époque qui n'existe plus. Vous avez connu les débuts du réfrigérateur dans la cuisine familiale, le premier poste de télévision noir et blanc qui réunissait les voisins du quartier pour le Tour de France, les départs en vacances sur les routes nationales pavées et l'odeur des cahiers d'écolier à l'encre violette.

Combien de grands-parents aimeraient laisser ce témoignage à leurs enfants et petits-enfants, mais renoncent avec pudeur : « Je ne sais pas bien rédiger, ce ne sera pas intéressant, je ne suis pas un écrivain. »

C'est ici que l'intelligence artificielle devient un cadeau inouï. Elle ne remplace pas votre voix : elle devient votre ***biographe personnel****. Elle prend vos notes simples, sans prétention, et les tisse dans un récit chaleureux et élégant.*

ATELIER BIOGRAPHE

Comment faire rédiger un chapitre de vos mémoires

1. Écrivez comme vous parlez : *Ne cherchez pas d'effets de style. Racontez simplement : « En 1958, j'avais 10 ans. On allait chercher le lait à la ferme voisine avec le pot en fer-blanc. La fermière s'appelait Madame Louise. En hiver, on mettait une brique chaude entourée d'un chiffon au fond de mon lit pour ne pas avoir froid aux pieds... »*

2. Donnez la consigne magique à l'IA : *« Peux-tu embellir ce souvenir d'enfance en conservant la simplicité, la douceur et l'émotion de l'époque ? Ce texte est destiné à être lu par mes petits-enfants. »*

3. L'ajustement en tête-à-tête : *L'IA vous livre un texte émouvant. Si elle a ajouté un détail inexact (par exemple une cheminée alors que c'était un*

poêle à charbon), dites-lui : « Remplace la cheminée par un poêle en fonte Godin qui ronflait dans le salon », et elle adaptera le texte aussitôt !

Chapitre 14b : Guide guidé en 8 étapes pour écrire le livre de sa vie

Pour vous aider à structurer vos mémoires sans vous sentir submergé, voici un plan en 8 thèmes que vous pouvez aborder à raison d'une conversation par semaine avec l'IA :

1. ***L'enfance et la maison des parents :*** *Les odeurs de la cuisine, les bruits de la maison, les jeux dans la rue.*
2. ***L'école communale d'autrefois :*** *Les blouses grises, le poêle au milieu de la classe, le maître d'école et les punitions au piquet.*
3. ***Les traditions et les fêtes de famille :*** *Les Noëls d'antan, les étrennes, les communions et les kermesses.*
4. ***Le premier emploi et l'entrée dans la vie active :*** *Votre premier salaire, vos collègues, la fierté d'être*

autonome.

5. ***La rencontre amoureuse et le mariage :*** *Le bal du samedi soir, les premières lettres d'amour, le jour du mariage.*
6. ***L'arrivée des enfants :*** *Les nuits sans sommeil, les berceaux en osier, les premières rentrées scolaires.*
7. ***Les vacances et les voyages inoubliables :*** *La découverte de la mer, la première fois en avion ou le camping en toile de tente.*
8. ***Les leçons de vie et les vœux pour l'avenir :*** *Ce que vous souhaitez transmettre de plus précieux aux générations futures.*

Chapitre 14c : Récit modèle : La kermesse du village en 1962

Voici un exemple authentique de ce que l'IA peut produire lorsque vous lui donnez quelques bribes de souvenirs de votre jeunesse :

> *« Le soleil de juin tapait fort sur la place de l'église. Pour la kermesse de fin d'année scolaire, nous portions tous nos chemises blanches empesées et nos culottes courtes. L'odeur du pain d'épices, de la barbe à papa et des crêpes chaudes se mêlait à la poussière soulevée par les courses en sac. Monsieur le curé tenait le stand du chamboule-tout avec ses vieilles boîtes de conserve de petits pois cabossées. Pour deux sous, on pouvait lancer trois balles en chiffons serrés. Quand tout le tas de boîtes*

> *s'écroulait dans un vacarme de ferraille, toute la place applaudissait. En fin d'après-midi, l'accordéoniste du bourg entamait les premières valses et les grands frères invitaient les jeunes filles à danser sous les lampions tricolores... »*

Voyez comme un simple souvenir de quelques lignes devient, sous la plume de l'IA guidée par votre mémoire, un véritable trésor littéraire à léguer à vos proches !

Chapitre 15 : Réviser l'histoire et explorer le monde depuis son fauteuil

L'IA possède une érudition encyclopédique colossale, mais contrairement à un livre d'histoire universitaire parfois aride, elle vous parle avec des mots simples et concrets.

Vous pouvez lui demander des visites guidées personnalisées :

- ***L'histoire vivante :*** *« Raconte-moi une journée ordinaire d'un boulanger à Paris en 1789 juste avant la prise de la Bastille. »*
- ***Les mystères de l'art :*** *« Explique-moi pourquoi le sourire de la Joconde de Léonard de Vinci fascine tant les historiens depuis des siècles. »*
- ***L'architecture et les terroirs :*** *« Quelles sont les différences d'architecture entre les maisons*

traditionnelles à colombages en Alsace et les mas en pierre de Provence ? »

Chapitre 15b : Les 7 merveilles du patrimoine français racontées par l'IA

Vous pouvez voyager sans bouger de votre fauteuil préféré en demandant à l'IA de vous conter les secrets les plus fascinants des monuments de France :

1. ***Le Mont-Saint-Michel :*** *Comment les moines médiévaux ont hissé des blocs de granit de plusieurs tonnes au sommet d'un rocher balayé par les plus grandes marées d'Europe.*
2. ***Le Palais des Papes d'Avignon :*** *Pourquoi les souverains pontifes ont quitté Rome au XIVe siècle pour s'installer au bord du Rhône dans une forteresse colossale.*
3. ***Les Hospices de Beaune :*** *La fondation par Nicolas Rolin en 1443 de cet hôpital pour les pauvres, avec ses toits de tuiles vernissées multicolores géométriques.*

4. ***Le Château de Chenonceau :*** *Le château-pont enjambant le Cher, sauvé et embelli par Diane de Poitiers puis Catherine de Médicis.*
5. ***La Cité de Carcassonne :*** *La plus grande forteresse médiévale d'Europe, sauvée de la démolition au XIXe siècle par l'architecte Eugène Viollet-le-Duc.*
6. ***Le Viaduc de Millau :*** *L'exploit des ingénieurs modernes reliant deux plateaux au-dessus du Tarn avec des piles plus hautes que la Tour Eiffel.*
7. ***Les Arènes de Nîmes :*** *L'amphithéâtre romain le mieux conservé au monde, témoin de deux mille ans d'histoire et de spectacles.*

Chapitre 16 : Recommandations de lectures, films du patrimoine et musiques

Face aux milliers de livres publiés chaque année et à l'avalanche d'émissions de télévision modernes souvent trop bruyantes ou violentes, trouver une lecture ou un film à son goût peut devenir un casse-tête.

L'IA excelle à vous recommander des œuvres sur mesure :

> *« Bonjour. J'adore les romans policiers doux sans violence sanglante, dans l'esprit d'Agatha Christie ou de la série télévisée Inspecteur Barnaby. Peux-tu me conseiller 3 romans d'auteurs français contemporains captivants avec une belle intrigue et des personnages attachants ? »*

Chapitre 17 : Jeux cérébraux : énigmes, quiz de mémoire et stimulation douce

Stimuler ses neurones tout en s'amusant est l'un des meilleurs moyens de préserver sa mémoire et sa vivacité d'esprit.

Jeu demandé	*Exemple de consigne à taper*	*Bénéfice cognitif*
Quiz de culture générale	*« Pose-moi 5 questions sur les grandes chansons françaises des années 60 (Brassens, Brel, Piaf). Pose une seule question à la fois et attends ma réponse avant de donner la solution ! »*	*Mémoire de rappel et attention soutenue.*
Le jeu des mots cachés	*« Donne-moi 5 définitions drôles et imagées pour me faire deviner des objets anciens (le moulin à café à manivelle, le fer à repasser en fonte, etc.). »*	*Agilité verbale et esprit d'association.*
Énigme policière logique	*« Raconte-moi une petite énigme de détective où je dois trouver qui a dérobé le pot de confiture de mirabelles dans le cellier. »*	*Déduction logique et divertissement garanti.*

Chapitre 17b : Le Grand Cahier de Jeux de Mémoire et Énigmes

Pour passer un bon moment seul ou avec vos proches, voici 5 énigmes concoctées par l'IA. Essayez de deviner avant de regarder la solution !

DÉFI INTELLECTUEL

5 énigmes de logique et de mots d'autrefois

Énigme 1 : *On me tourne la manivelle le matin, je fais un bruit de grelot en broyant des grains bruns et je répands un parfum délicieux dans toute la cuisine. Qui suis-je ?*

Énigme 2 : *Plus j'ai chaud, plus je fume et plus je repasse les faux plis. Autrefois, on me remplissait de braises de charbon rouge. Qui suis-je ?*

Énigme 3 : *J'ai des dents mais je ne mords jamais, je passe dans les cheveux sans crier. Qui suis-je ?*

Énigme 4 : *Je commence la nuit et je termine le matin, et je me trouve deux fois dans une tartine. Qui suis-je ?*

Énigme 5 : *J'ai deux aiguilles qui ne piquent personne, je tourne en rond toute la journée sans jamais avoir le tournis, et je sonne le déjeuner à midi pile. Qui suis-je ?*

SOLUTIONS :

*1. Le moulin à café mural ou en bois.
*

*2. Le fer à repasser en fonte.
*

*3. Le peigne.
*

*4. La lettre N (dans la Nuit, le matiN, et deux fois dans tar-ti-Ne).
*

5. L'horloge comtoise ou le réveil du chevet.

PARTIE 5 : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE – CE QUE L'IA PEUT FAIRE ET CE QU'IL FAUT ÉVITER

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 18 : Décrypter une ordonnance ou le jargon d'une analyse médicale

Lorsque vous recevez par courrier ou par Internet les résultats de votre prise de sang du laboratoire d'analyses, vous avez sous les yeux un tableau rempli d'abréviations cryptiques (NFS, VS, CRP, TSH, DFG, ALAT, ASAT). L'attente du prochain rendez-vous chez votre médecin traitant peut alors susciter des inquiétudes inutiles.

L'IA est un outil remarquable pour ***traduire ce vocabulaire médical en français limpide****, sans dramatisation.*

UTILISATION SÉCURISÉE

Ce que vous pouvez demander sans aucun risque

- ***Définir un terme :*** *« Que signifie le mot "leucocytes" et quel est leur rôle dans le corps humain ? »*
- ***Comprendre une unité de mesure :*** *« Quelle est la différence entre les milligrammes par litre et les millimoles par litre pour la glycémie ? »*
- ***Préparer sa consultation :*** *« Mon analyse montre une légère hausse du cholestérol. Quelles sont les 3 questions précises et calmes que je peux poser à mon médecin lors de ma visite de mardi prochain ? »*

Chapitre 18b : Lexique des 20 valeurs

sanguines les plus fréquentes expliquées

Terme sur l'analyse	*Ce que cela mesure en langage simple*
Glycémie à jeun	*Le taux de sucre dans le sang. Permet de surveiller le risque de diabète.*
Hémoglobine glyquée (HbA1c)	*La moyenne du taux de sucre sur les 3 derniers mois (la "mémoire" du sucre).*
Cholestérol HDL	*Le "bon" cholestérol qui protège les artères en nettoyant les dépôts de graisse.*
Cholestérol LDL	*Le "mauvais" cholestérol dont l'excès peut encrasser les vaisseaux sanguins.*
Triglycérides	*Une autre forme de graisse liée à l'alimentation, à l'alcool et aux sucres rapides.*
Créatinine & DFG	*Le baromètre du bon fonctionnement de vos reins (la filtration des déchets du corps).*
CRP (Protéine C-Réactive)	*Le voyant lumineux de l'inflammation ou d'une infection en cours dans l'organisme.*

Terme sur l'analyse	*Ce que cela mesure en langage simple*
Hémoglobine & Hématocrite	*La quantité de globules rouges transportant l'oxygène. Dépiste l'anémie si elle est trop basse.*
Plaquettes	*Les petits pansements naturels du sang qui assurent une bonne coagulation.*
TSH	*Le thermomètre de la glande thyroïde qui régule l'énergie générale du corps.*

Chapitre 18c : Comprendre les notices de médicaments sans paniquer

Lorsque l'on déplie la notice en papier pelure d'un médicament délivré par la pharmacie, la rubrique intitulée « Effets indésirables possibles » donne souvent le vertige. On y lit une liste interminable de symptômes effrayants, au point que l'on hésite parfois à avaler son comprimé !

L'IA peut vous aider à remettre les choses en perspective grâce à une question bien formulée :

DÉCRYPTAGE RASSURANT

Ce que signifient les pourcentages sur une notice

Mention sur la notice	Ce que cela veut dire concrètement
Effet très fréquent	Touche plus de 1 personne sur 10. Souvent bénin (somnolence passagère, bouche un peu sèche).
Effet fréquent	Touche entre 1 personne sur 10 et 1 personne sur 100.
Effet rare	Touche moins d'une personne sur 1 000.
Effet très rare	Touche moins d'une personne sur 10 000 (obligation légale pour les laboratoires de tout noter, même les cas isolés).

💡 ***ASTUCE PRATIQUE***

Le prompt à poser à l'IA pour dédramatiser :

« Bonjour. Je commence un nouveau médicament prescrit par mon cardiologue [Nom de la molécule ou du médicament]. Peux-tu m'expliquer en trois phrases simples son bénéfice principal pour mon cœur, et me dire quels sont les deux ou trois désagréments bénins les plus courants que je dois surveiller sans m'inquiéter ? »

Chapitre 19 : Conseils d'hygiène de vie, sommeil réparateur et gymnastique douce

L'IA est une conseillère hors pair pour encourager un mode de vie sain, équilibré et adapté au rythme des seniors :

- ***La gymnastique sur chaise :*** *Des mouvements lents d'assouplissement des chevilles, des poignets et des épaules, faisables assis confortablement sans aucun risque de déséquilibre.*
- ***Le sommeil réparateur :*** *Des rituels du coucher sans médicaments (horaires réguliers, aération de la chambre à 18°C, infusion de camomille ou de tilleul, respiration calme).*
- ***L'hydratation régulière :*** *Des astuces pour penser à boire de l'eau tout au long de la journée même lorsque la sensation naturelle de soif diminue avec l'âge.*

Chapitre 19b : Le Guide des 4 Saisons du Bien-Être Senior

Chaque saison apporte ses joies mais aussi ses petites fragilités pour notre organisme. L'IA peut vous dresser un programme de prévention sur mesure :

1. L'Hiver : Protéger ses bronches et ses articulations

- ***L'aération quotidienne :*** *Ouvrir en grand 10 minutes chaque matin pour renouveler l'air sans refroidir les murs.*
- ***La soupe bien chaude :*** *Privilégier les légumes racines (carottes, navets, poireaux) riches en fibres et vitamines.*
- ***La marche emmitouflée :*** *Continuer à marcher 20 minutes par jour en couvrant soigneusement la tête, le cou et les extrémités.*

2. Le Printemps : Réveiller le tonus musculaire

- ***Les légumes nouveaux :*** *Petits pois frais, radis, épinards pour recharger les réserves de minéraux.*
- ***Le jardinage mesuré :*** *Travailler par tranches de 30 minutes avec des genouillères ou sur un petit banc pour préserver son dos.*

3. L'Été : Le bouclier anti-canicule

- ***La règle des 1,5 litre d'eau :*** *Boire un verre d'eau toutes les heures sans attendre d'avoir soif, consommer du melon et des concombres.*
- ***La fraîcheur nocturne :*** *Fermer volets et fenêtres dès 9h le matin, ouvrir à la nuit tombée quand l'air se rafraîchit.*

4. L'Automne : Préparer son immunité

- ***La vaccination antigrippale et Covid :*** *Faire son rappel dès l'ouverture de la campagne en pharmacie.*

- ***La lumière du jour :*** *S'exposer 15 minutes au soleil chaque midi pour entretenir sa vitamine D naturelle.*

Chapitre 20 : LA RÈGLE D'OR MÉDICALE : Pourquoi l'IA ne remplacera JAMAIS votre médecin

⚠️ ***ATTENTION & SÉCURITÉ***

AVERTISSEMENT SOLENNEL ET NON NÉGOCIABLE :
L'intelligence artificielle n'a jamais fait d'études de médecine, n'a jamais prêté le serment d'Hippocrate et n'a aucun corps physique. Elle ne peut pas écouter les battements de votre cœur, palper votre abdomen, mesurer votre tension artérielle ni observer la couleur de votre teint.

Ne modifiez JAMAIS vos doses de médicaments, n'arrêtez JAMAIS un traitement au long cours (pour la tension, le cœur ou le diabète) et ne prenez JAMAIS d'initiative thérapeutique sur le conseil d'une IA.

*L'IA sert à **vous informer et vous rassurer**, mais seul votre **médecin traitant** est habilité à poser un diagnostic et prescrire une ordonnance.*

Chapitre 20b : Les 8 situations d'urgence absolue où il faut composer le 15 ou le 112

Dans les situations suivantes, éteignez immédiatement votre ordinateur et attrapez votre téléphone :

1. ***Douleur brutale et oppressante dans la poitrine**, pouvant irradier dans le bras gauche ou la mâchoire.*
2. ***Faiblesse ou paralysie soudaine** d'un côté du visage ou d'un bras.*
3. ***Difficulté brutale à articuler** ou à trouver ses mots.*
4. ***Perte de vision soudaine** d'un œil.*
5. ***Essoufflement aigu et inexpliqué** au repos.*
6. ***Malaise avec perte de connaissance**, même brève.*
7. ***Chute avec impossibilité de se relever seul** ou douleur violente dans la hanche.*
8. ***Maux de tête d'une violence inhabituelle** survenus brutalement comme un coup de tonnerre.*

Dans tous ces cas : ***composez le 15 (SAMU) ou le 112 (Numéro d'urgence européen) sans attendre.***

PARTIE 6 : LA VOIX ET LES IMAGES – QUAND L'IA PARLE ET REGARDE

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 21 : Parler à l'IA avec sa voix comme à un ami au téléphone

L'un des plus grands obstacles pour les personnes âgées face à l'informatique a toujours été le clavier : les lettres sont petites, les touches parfois dures, et l'arthrose dans les mains rend la frappe fastidieuse et fatigante.

Cette époque est définitivement révolue ! Aujourd'hui, ***vous pouvez simplement parler à l'IA avec votre voix naturelle.***

MODE VOCAL RÉVOLUTIONNAIRE

Comment converser les yeux fermés

1. Sur votre smartphone ou tablette (avec l'application officielle ChatGPT ou Copilot), repérez la petite icône en forme de ***Casque audio*** *ou de* ***Microphone*** *à droite du champ de texte.*

2. Touchez l'icône : un doux signal sonore vous indique que l'IA vous écoute.

3. Parlez comme vous le feriez avec un ami assis dans votre salon : « Bonjour ! Peux-tu me rappeler les ingrédients pour faire une vraie pâte à crêpes bretonne pour 4 personnes ? »

4. Dès que vous vous arrêtez de parler, l'IA répond instantanément avec une voix française très naturelle et posée. Vous pouvez lui couper la parole

poliment pour préciser : « Sans matière grasse s'il te plaît », et elle s'adapte sans se vexer !

Chapitre 22 : Montrer une photo à l'IA : reconnaître plantes, oiseaux et objets

*L'intelligence artificielle est désormais dotée d'une **vision artificielle ultra-performante**. Vous pouvez lui envoyer n'importe quelle photo enregistrée sur votre ordinateur ou prise avec votre smartphone.*

Voici quelques applications magiques au quotidien :

- ***Au jardin :** Prenez en photo une fleur aperçue dans votre allée ou une feuille malade. Demandez-lui : « Quel est le nom de cette plante vivace et comment dois-je l'arroser en été ? »*
- ***En balade :** Photographiez un oiseau posé sur la mangeoire de votre balcon pour connaître son espèce et ses habitudes migratoires.*
- ***Dans les tiroirs :** Photographiez un poinçon sur une vieille cuillère en argent ou un objet ancien hérité de*

vos grands-parents pour en découvrir l'utilité historique.

- ***Sur un document étranger :*** *Prenez en photo une facture rédigée en allemand ou un panneau indicateur en Italie pour obtenir la traduction immédiate en surimpression.*

Chapitre 23 : Créer des images féeriques, aquarelles et cartes de vœux

*Avez-vous toujours regretté de ne pas savoir dessiner ou peindre ? L'intelligence artificielle génératrice d'images (comme **DALL-E** dans ChatGPT ou le créateur d'images de **Microsoft Copilot**) réalise vos souhaits à partir d'une simple phrase.*

CRÉATION VISUELLE

La recette pour obtenir un tableau magnifique

Tapez simplement ceci dans l'outil d'images :

> *« Aquarelle douce et lumineuse représentant un vieux village provençal fleuri de glycines et de lavande au soleil couchant, avec une fontaine en pierre ancienne sur la place et des chaises en osier à l'ombre d'un platane centenaire, style peinture impressionniste française. »*

En une vingtaine de secondes, l'image apparaît en haute définition. Vous pouvez faire un clic droit dessus pour l'enregistrer dans votre dossier Images et l'imprimer sur du beau papier épais !

Chapitre 23b : Guide des styles artistiques en un clic

Pour varier les plaisirs, voici les mots magiques à ajouter à la fin de vos descriptions d'images pour choisir le style artistique :

- *« ...style aquarelle douce aux tons pastel » (parfait pour les cartes postales et paysages).*
- *« ...style peinture à l'huile classique avec touches de pinceau visibles » (idéal pour les natures mortes et portraits).*
- *« ...style illustration de livre de contes pour enfants vintage des années 1950 » (idéal pour les histoires de petits-enfants).*
- *« ...style vitrail médiéval aux couleurs vives » (magnifique pour Noël ou Pâques).*

Chapitre 23c : La magie de la restauration et de la colorisation des vieilles photos de famille

Nous avons tous dans nos tiroirs ou dans des boîtes à chaussures de vieilles photographies en noir et blanc de nos grands-parents, de nos parents jeunes mariés ou de nous-mêmes enfants dans les années 1940 ou 1950. Ces clichés précieux sont souvent jaunis, tachés, écornés ou décolorés par le temps.

L'intelligence artificielle accomplit aujourd'hui un véritable miracle : ***restaurer et coloriser ces trésors d'époque en quelques secondes.***

MÉMOIRE FAMILIALE

Faire revivre les visages du passé

Des outils d'IA gratuits ou des applications sur smartphone permettent de :

- ***Effacer les rayures et les plis :*** *L'algorithme comble les craquelures du papier comme un restaurateur de tableau au musée du Louvre.*
- ***Améliorer la netteté des regards :*** *Rendre visibles les iris des yeux et les détails des sourires d'antan autrefois flous.*
- ***Coloriser avec un réalisme saisissant :*** *Retrouver le bleu des yeux de votre mère, le rouge brique d'un tablier d'école ou le vert tendre de l'herbe d'un jardin disparu.*

💡 ***ASTUCE PRATIQUE***

Le conseil émotion de Petit Pimousse :

Numérisez une photo de mariage de vos parents en noir et blanc (à l'aide de votre imprimante ou en la prenant nettement en photo avec votre téléphone). Faites-la coloriser par une IA spécialisée, puis imprimez-la dans un joli cadre : c'est le plus bouleversant des cadeaux que vous puissiez offrir à vos frères, sœurs et enfants lors d'une fête de famille !

Chapitre 23d : L'IA qui fait la lecture à haute voix pour le confort des yeux fatigués

Lorsque la vue commence à baisser, que la cataracte ou la fatigue oculaire rendent la lecture des petits caractères pénible en fin de journée, l'IA devient vos yeux de remplacement.

La technologie de synthèse vocale moderne ne ressemble plus du tout aux voix métalliques et hachées d'autrefois. Elle utilise le souffle, le rythme des phrases, les silences et les intonations chaleureuses d'un véritable comédien.

Vous pouvez lui demander :

- *« Lis-moi ce courrier à voix haute tranquillement. »*
- *« Fais-moi la lecture de ce chapitre de roman avec une voix douce et posée. »*

- *« Résume-moi à voix haute les nouvelles du jour sans que j'aie besoin de fixer l'écran. »*

Cette accessibilité totale redonne une autonomie formidable et un immense plaisir de lecture à tous ceux dont les yeux ont besoin de repos.

PARTIE 7 : LE GRAND BOUCLIER ANTI-ARNAQUES & HALLUCINATIONS

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Chapitre 24 : Qu'est-ce qu'une « hallucination » ? Quand l'IA invente avec aplomb

L'un des comportements les plus déroutants de l'intelligence artificielle réside dans son aptitude à affirmer des contre-vérités complètes avec une certitude absolue. Dans le vocabulaire des scientifiques, ce phénomène est appelé une ***« hallucination »****.*

Pourquoi une machine invente-t-elle des informations ? Rappelez-vous ce que nous avons vu dans la première partie : l'IA n'est pas une encyclopédie figée où les faits sont gravés dans le marbre. C'est un moteur de prédiction statistique de mots.

- *Son objectif premier est de* ***produire un texte fluide, grammaticalement parfait et élégant****.*

- *Si elle ignore un détail précis (par exemple la date de naissance exacte de votre arrière-grand-père ou le numéro d'une loi municipale obscure), elle préférera inventer un chiffre ou un nom plutôt que de laisser un trou béant dans sa phrase !*

ATTENTION AUX PIÈGES

Exemple réel d'hallucination de l'IA

Si vous lui demandez : « Qui a inventé le premier train à vapeur en l'an 1250 ? », au lieu de vous répondre qu'au XIIIe siècle les trains n'existaient pas, l'IA peut répondre très doctement : « En 1250, le moine ingénieur Guillaume de Chartres a conçu un premier prototype de chaudière mobile dans son abbaye... » alors que tout est purement inventé de toutes pièces !

> ⭐ *La règle d'or du lecteur averti : Dès qu'il s'agit d'un numéro de téléphone, d'une adresse physique, d'un calcul financier d'impôts ou d'un conseil de santé, vérifiez toujours auprès d'une source officielle.*

Chapitre 25 : Ce qu'il ne faut JAMAIS confier à une IA (données confidentielles)

Pour que l'IA reste un outil d'aide formidable sans jamais compromettre votre tranquillité, adoptez une discipline de fer concernant vos données personnelles :

LISTE NOIRE DE SÉCURITÉ

Les 8 informations à ne JAMAIS saisir dans une IA

- ❌ *Votre numéro de carte bancaire (16 chiffres + code au dos)*
- ❌ *Vos mots de passe personnels ou codes PIN*
- ❌ *Votre numéro de Sécurité Sociale (Carte Vitale)*
- ❌ *Votre identifiant fiscal des impôts*
- ❌ *Vos identifiants de banque en ligne*
- ❌ *Vos relevés de compte bancaire complets*
- ❌ *Vos diagnostics médicaux avec votre vrai nom*
- ❌ *Vos photos d'identité ou passeports*

> 💡 ***ASTUCE PRATIQUE***
>
> ***L'astuce de l'anonymisation :***
> *Si vous souhaitez que l'IA relise une lettre de réclamation, écrivez : « Madame X, résidant 10 rue de la République à 75000 Paris » au lieu de votre véritable nom et adresse. Une fois le texte généré et copié dans votre traitement de texte, remplacez simplement les X par vos vraies coordonnées avant d'imprimer !*

Chapitre 26 : Les pièges du futur : fausses voix de proches et fausses vidéos

Grâce aux nouveaux logiciels d'IA, des personnes malintentionnées peuvent cloner la voix d'un individu à partir d'un court enregistrement audio récupéré sur une vidéo de vacances ou une messagerie vocale.

Cette technologie est désormais détournée dans ce que la police appelle ***l'escroquerie au faux petit-fils en détresse****.*

SCÉNARIO D'ALERTE ***Le coup de téléphone piège***

*Votre téléphone fixe ou portable sonne. À l'autre bout du fil, vous entendez distinctement la voix paniquée de votre petit-fils :
*

« Allô mamie, allô papi ? C'est moi, Thomas ! Je t'en supplie ne préviens pas papa et maman... Je suis en voyage et j'ai eu un accident de voiture. La police me retient au commissariat et je dois payer une amende de 1 200 € immédiatement par virement urgent ou coupon sinon je dors en cellule ce soir... »

⚠️ ***ATTENTION & SÉCURITÉ***

LE RÉFLEXE DE DÉFENSE IMMÉDIAT EN 3 GESTES :

*1. **Ne cédez jamais à l'urgence :** Les escrocs misent tout sur votre émotion et votre affection pour vous empêcher de réfléchir.*

*2. **Raccrochez poliment :** Dites simplement : « Je te rappelle dans deux minutes sur ton numéro habituel », et raccrochez.*

*3. **Composez vous-même le numéro de téléphone réel de votre proche :** Appelez Thomas sur le numéro que vous avez toujours utilisé, ou appelez immédiatement ses parents. Vous constaterez que Thomas est tranquillement au travail ou à la maison, et qu'il n'a eu aucun accident !*

Chapitre 26b : Décrypter les fausses vidéos de célébrités (Deepfakes) sur Internet

Avez-vous déjà vu passer sur les réseaux sociaux ou sur une page web une vidéo où un présentateur vedette du journal télévisé ou un médecin célèbre semble vanter un produit miracle contre l'arthrose ou une méthode magique pour devenir riche sans risque ?

Méfiance absolue : ***ce sont des fausses vidéos intégrales créées par intelligence artificielle.***

ANATOMIE D'UN FAUX

Les 5 indices pour démasquer une fausse vidéo générée par IA

Zone du visage	*Le défaut révélateur à observer*
Le mouvement des lèvres	*Les lèvres bougent avec un léger décalage par rapport au son des paroles, comme dans un film mal doublé.*
Le clignement des yeux	*La personne ne cligne presque jamais des yeux, ou ses paupières clignent de manière saccadée et non naturelle.*
Le cou et les oreilles	*Le visage est très net mais les contours du menton, du cou ou des boucles d'oreilles sont flous ou déformés.*
La voix sans respiration	*La voix parle de façon continue sans aucune reprise d'air ni hésitation naturelle.*
La promesse mirifique	*Si la vidéo promet la guérison miraculeuse d'une maladie en 3 jours ou des gains d'argent faciles : c'est une arnaque à 100 %.*

Chapitre 27 : La méthode de vérification familiale en 3 étapes de protection

Pour protéger toute votre famille contre ces nouvelles dérives technologiques, mettez en place ces trois boucliers de bon sens :

1. ***Le mot de passe secret familial :***

Lors d'un déjeuner dominical en famille, convenez d'un mot secret inattendu (par exemple « Clafoutis 1982 » ou « La 2CV bleue »). Si un proche vous appelle en détresse en vous réclamant de l'argent d'urgence, demandez-lui ce mot de passe secret. Aucun robot ni aucun pirate ne pourra le donner.

1. ***La règle d'or des 24 heures :***

Ne signez aucun devis, ne versez aucun acompte et ne transmettez aucune coordonnée bancaire sous la

pression d'un appel téléphonique ou d'un courriel pressant. Donnez-vous toujours une nuit de sommeil pour en parler à vos proches ou à votre banquier.

1. ***Le double contrôle officiel :***

Si une lettre ou un message électronique semble provenir de votre mairie, de votre caisse de retraite ou des impôts, cherchez le numéro de téléphone dans l'annuaire papier ou sur le portail public officiel (`service-public.fr`) et appelez-les directement.

Chapitre 27b : La Checklist de Sécurité Personnelle en 10 Réflexes d'Or

Imprimez ou découpez mentalement ces 10 commandements de sécurité pour vivre avec l'IA en toute quiétude :

1. *Je ne tape jamais mon numéro de Carte Bleue dans une boîte de discussion d'IA.*
2. *Je ne donne jamais mes identifiants de Sécurité Sociale ou d'impôts.*
3. *Je garde un mot de passe secret familial pour déjouer les fausses voix au téléphone.*
4. *Je rappelle toujours mes proches sur leur numéro habituel en cas d'appel de détresse suspect.*
5. *Je ne clique jamais sur un lien reçu par SMS prétendant qu'une IA a détecté une amende impayée.*

6. *Je me rappelle que l'IA ne ressent aucune émotion et ne peut pas devenir mon ami amoureux.*
7. *Je fais vérifier par mon médecin toute information médicale avant de changer un traitement.*
8. *Je ferme immédiatement tout site d'IA qui me réclame un paiement obligatoire par surprise.*
9. *J'anonymise mes courriers personnels (je remplace mon vrai nom par Monsieur Dupont) avant de les faire relire.*
10. *Je garde toujours mon esprit critique : si une information paraît incroyable, je la vérifie dans un livre ou auprès d'un organisme officiel.*

PARTIE 8 : LES 10 GRANDS ATELIERS PRATIQUES GUIDÉS PAS À PAS

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Ateliers 1 à 5 : Résiliation, voyage de rêve, conte pour enfants, carte de vœux, langues

Ces ateliers sont conçus pour être réalisés directement les mains sur le clavier. Suivez les étapes pas à pas !

Atelier 1 : Résilier un abonnement de magazine ou de box Internet

- ***Objectif :** Rédiger une lettre recommandée sans faute, ferme et irréprochable.*
- ***Le prompt à taper dans ChatGPT ou Le Chat Mistral :***

> « Bonjour. Rédige-moi une lettre recommandée officielle de résiliation de mon abonnement auprès de [Nom de l'entreprise], pour mon contrat n° [Numéro client]. Précise que cette résiliation prend effet à la fin du mois en cours conformément aux conditions générales

de vente. Laisse des pointillés pour la date et ma signature. »

- ***Le résultat :*** *Copiez le texte généré, collez-le dans* ***LibreOffice Writer*** *ou le* ***Bloc-notes****, imprimez-le et signez-le.*

Atelier 2 : Organiser une escapade touristique de 3 jours à son rythme

- ***Objectif :*** *Obtenir un programme sur mesure sans marche épuisante.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Nous sommes un couple de 73 ans en bonne forme mais aimant marcher tranquillement. Propose-nous un itinéraire de 3 jours dans le Périgord Noir au mois de mai : deux visites douces par jour (jardins, châteaux faciles d'accès avec peu d'escaliers), des suggestions de déjeuners du terroir et un hôtel de charme au calme. »

Atelier 3 : Écrire un conte personnalisé féerique pour ses petits-enfants

- ***Objectif :*** *Créer une histoire unique dont vos petits-enfants sont les héros.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Raconte-moi un conte du soir très doux pour mes deux petits-enfants, Jules (7 ans, qui adore les dinosaures gentils) et Léa (4 ans, passionnée d'étoiles filantes). L'histoire doit se terminer calmement pour favoriser l'endormissement, sans aucun élément angoissant. »

Atelier 4 : Créer une carte d'anniversaire personnalisée avec poème et illustration

- ***Objectif :*** *Rédiger un poème touchant et générer une illustration féerique.*
- ***Le prompt poème :***

> « Écris un poème en 4 strophes rimées, plein d'affection et d'humour bienveillant, pour fêter les 70 ans de ma sœur Nicole qui adore cultiver ses rosiers et lire au jardin. »

- ***Le prompt image (dans Copilot) :***

> « Aquarelle délicate d'un jardin anglais luxuriant rempli de rosiers en fleurs avec un banc en fer forgé blanc sous une tonnelle, lumière d'après-midi ensoleillée, style illustration vintage. »

Atelier 5 : Simuler une conversation au restaurant en langue étrangère

- ***Objectif :*** *Se remettre en confiance avant un voyage en Italie ou en Espagne.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Je pars une semaine en Toscane. Joue le rôle d'un serveur italien aimable dans une trattoria. Dis-moi une

première phrase en italien facile, ajoute la traduction en français entre parenthèses, et attends ma réponse avant de continuer notre dialogue ! »

Ateliers 6 à 10 : Noces d'or, subvention habitat, carnet de recettes, devis d'artisan, quiz

Atelier 6 : Rédiger un discours émouvant pour des noces d'or

- ***Objectif :*** *Trouver les mots justes devant 40 personnes sans être submergé par le trac.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Nous fêtons nos 50 ans de mariage le mois prochain entourés de nos enfants et petits-enfants. Aide-moi à rédiger un discours de 4 minutes, chaleureux, émouvant mais avec une pointe d'humour sur le temps qui passe, pour remercier nos proches de leur présence et rendre hommage à mon conjoint pour toutes ces belles années partagées. »

Atelier 7 : Demander une aide pour adapter son logement (ANAH / MaPrimeAdapt')

- ***Objectif :*** *Préparer un dossier administratif solide pour remplacer une baignoire par une douche sécurisée.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Rédige-moi une lettre formelle destinée à l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) pour solliciter l'aide financière MaPrimeAdapt'. Précise que j'ai 76 ans, que je suis propriétaire occupant de mon logement depuis 30 ans et que je souhaite sécuriser ma salle de bains pour continuer à vivre chez moi en toute autonomie. »

Atelier 8 : Créer un carnet de recettes familiales à transmettre

- ***Objectif :*** *Mettre par écrit vos secrets de cuisine transmis de génération en génération.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Voici la liste d'ingrédients de ma blanquette de veau familiale [lister vos ingrédients]. Peux-tu rédiger les étapes de préparation dans un style de recette traditionnelle à l'ancienne, en donnant tous les petits tours de main pour que la sauce soit veloutée et la viande ultra-fondante ? »

Atelier 9 : Résumer et comprendre un devis d'artisan avant de signer

- ***Objectif :*** *Détecter d'éventuelles incohérences ou termes flous sur un devis de toiture ou de plomberie.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Voici les lignes techniques d'un devis d'artisan pour refaire mon tableau électrique [coller le texte sans aucun nom ni adresse]. Peux-tu m'expliquer ce que signifie chaque poste de dépense en langage courant, et me dire s'il y a des garanties légales indispensables (comme la

garantie décennale) que je dois exiger avant de signer ? »

Atelier 10 : Organiser un grand quiz de culture générale pour animer un repas

- ***Objectif :*** *Amuser toute la tablée entre le fromage et le dessert.*
- ***Le prompt à taper :***

> « Rédige-moi un quiz de 10 questions de culture générale joyeuses sur le cinéma, la musique et la gastronomie française des années 1960 à 1980. Donne 3 propositions de réponse pour chaque question, et affiche les solutions commentées tout à la fin ! »

Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 1 : Exemple In Extenso

Pour que vous voyiez exactement ce qui se passe sous vos yeux lors d'un atelier pratique, voici la reproduction intégrale du texte que l'IA va vous rédiger lorsque vous lui demandez une lettre de résiliation :

LETTRE GÉNÉRÉE PAR L'IA

Résiliation de contrat souscrite en recommandé

Michel DUPONT
*14, rue des Lilas
*

*75000 PARIS
*

*Tél. : 06 00 00 00 00
*

*N° d'abonné : AB-987654

*

À l'attention du Service Résiliation
*Société des Éditions Françaises
*

*Boîte Postale 12345
*

*75000 PARIS

*

Fait à Paris, le [Date du jour]

Objet : Résiliation de mon abonnement au magazine [Nom du magazine]
Lettre recommandée avec avis de réception (LRAR)

*Madame, Monsieur,

*

*Par la présente, je vous informe de ma volonté formelle de résilier mon abonnement au magazine [Nom du magazine], associé à la référence client n° AB-987654.

*

*Conformément à l'article L. 215-1 du Code de la consommation (loi Châtel) ainsi qu'aux stipulations de vos conditions générales d'abonnement, je vous remercie de bien vouloir acter cette résiliation à la date d'échéance de la période en cours, soit le [Date d'échéance].

*

*En conséquence, je vous prie de bien vouloir interrompre tout prélèvement automatique sur mon compte bancaire à compter de cette même date, et de me faire parvenir par retour de courrier ou par courriel une confirmation écrite de la prise en compte de ma résiliation.

*

*Dans cette attente, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

*

[Signature manuscrite]
Michel DUPONT

Voyez avec quelle élégance juridique et quelle clarté le texte a été composé. Il vous suffit d'imprimer cette page, de la signer au stylo et de la déposer à votre bureau de poste !

Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 3 : Le Conte In Extenso

Voici la transcription exacte du conte féerique pour enfants que l'IA vous compose lorsque vous lui soumettez le prompt de l'Atelier 3 :

CONTE CRÉÉ PAR L'IA

L'Écureuil Noisette et la Danse des Étoiles Filantes

*« Il était une fois, au cœur d'une forêt calme bordée de grands chênes dorés, un petit écureuil roux prénommé Noisette. Noisette avait deux grands amis inséparables : Jules, qui connaissait le nom de tous les gentils dinosaures herbivores de la Terre, et la petite Léa, dont les yeux pétillaient dès qu'elle levait la tête vers le ciel du soir.

*

*Ce soir d'automne, l'air sentait bon la mousse fraîche et les châtaignes grillées. Alors que le soleil se couchait doucement derrière les collines en peignant les nuages de rose et de lavande, une première étoile s'alluma dans le ciel. Noisette grimpa sur la plus haute branche du vieux chêne et fit un petit signe de la patte.

*

Soudain, une pluie douce d'étoiles filantes se mit à glisser sans un bruit dans la nuit bleue, comme des poussières d'or saupoudrées par une fée bienveillante. Jules et Léa, emmitouflés dans leurs

*couvertures toutes chaudes, fermèrent les yeux pour faire un vœu secret : celui de passer une nuit pleine de rêves merveilleux et de se réveiller demain matin en pleine forme pour de nouvelles aventures.

*

La forêt s'endormit sous la garde tranquille de la lune ronde. Bonne nuit Jules, bonne nuit Léa, et faites de doux rêves... »

Guide d'Exécution Complète de l'Atelier 6 : Le Discours des Noces d'Or

Voici le discours émouvant et pudique rédigé par l'IA pour célébrer 50 ans de mariage devant vos enfants et petits-enfants :

DISCOURS DE FAMILLE

50 Ans d'Amour et de Chemin Partagé

*« Mes très chers enfants, mes chers petits-enfants, et vous tous, fidèles amis qui êtes réunis autour de nous aujourd'hui,

*

*Il y a un demi-siècle, par un beau samedi de printemps 1976, deux jeunes gens un peu timides mais le cœur battant se disaient "oui" devant monsieur le maire et sous le regard ému de leurs parents. Si on m'avait dit ce jour-là que cinquante ans plus tard, nous serions encore là, main dans la main, entourés d'une si magnifique tablée, j'aurais signé tout de suite avec les deux mains !

*

Cinquante ans, c'est un demi-siècle de complicité. Nous avons traversé des tempêtes, bien sûr, mais surtout d'immenses joies : l'arrivée de nos enfants, les premiers pas, les rentrées scolaires, la construction de notre maison pierre par pierre, puis le bonheur

*suprême de voir naître nos petits-enfants qui illuminent aujourd'hui nos jours.

*

À toi, mon amour, mon roc et mon complice de chaque instant : merci pour ta patience, pour ton sourire qui n'a pas pris une ride dans mon cœur, et pour avoir fait de notre foyer un havre de paix. Levons tous notre verre à la famille, à l'amour qui dure et à la beauté de vieillir ensemble ! »

PARTIE 9 : FICHES RÉFLEXES SOS, LE GRAND DÉCODEUR & 50 PROMPTS

Édition Grand Confort • Distribué par Petit Pimousse

Les 5 Fiches Réflexes SOS de dépannage immédiat

Lorsque vous dialoguez avec une intelligence artificielle, il arrive parfois qu'un petit blocage survienne. Pas de panique : voici les solutions immédiates aux 5 problèmes les plus fréquents.

FICHES DE SECOURS EXPRESS

Que faire en cas de difficulté ?

SOS 1 : L'IA s'arrête d'écrire au milieu d'une phrase !

Explication : Elle a atteint sa limite de longueur par message.

Solution : Tapez simplement le mot ***« Continue »*** *ou* ***« Suite s'il te plaît »*** *dans la zone de texte et validez. Elle reprendra exactement là où elle s'était interrompue.*

SOS 2 : L'IA vous répond en anglais ou dans une autre langue !

Explication : Un mot étranger dans votre question l'a temporairement fait basculer de langue.

Solution : Répondez simplement : ***« Peux-tu me traduire ta réponse en français courant s'il te plaît ? »***

SOS 3 : La réponse est beaucoup trop compliquée ou abstraite !

*Solution : Dites-lui : **« Explique-moi cela comme si j'étais un enfant de 10 ans, avec des exemples du quotidien. »***

SOS 4 : L'écran se fige ou affiche un message d'erreur rouge !

*Solution : Appuyez sur la touche **F5** de votre clavier (ou sur la flèche en cercle en haut de votre navigateur) pour recharger la page. Vos anciennes discussions sont bien au chaud dans la colonne de gauche.*

SOS 5 : Le site affiche un bandeau d'abonnement payant !

Solution : Cliquez simplement sur la petite croix ✕ grise en haut à droite du bandeau pour rester sur la version 100 % gratuite.

Le Petit Dictionnaire Décodeur de l'IA (30

définitions sans jargon)

Terme technique	*Explication en français limpide*
Intelligence Artificielle (IA)	*Système informatique capable d'imiter des fonctions intellectuelles humaines (comprendre, rédiger, analyser, conseiller).*
Prompt	*La phrase ou consigne que vous tapez au clavier pour poser une question ou donner une mission à l'IA.*
ChatGPT	*Le plus célèbre assistant d'IA au monde, conçu par la société américaine OpenAI.*
Le Chat Mistral	*L'assistant d'IA français créé par Mistral AI, réputé pour son excellence littéraire et le respect de vos données personnelles.*
Copilot	*L'assistant d'IA de Microsoft, directement intégré dans Windows 11 et le navigateur Internet Edge.*
Gemini	*L'assistant d'IA développé par Google, relié à Gmail, Google Maps et YouTube.*

Terme technique	*Explication en français limpide*
Claude	*L'assistant d'IA de la société Anthropic, réputé pour sa bienveillance et son écriture soignée.*
Hallucination	*Une erreur d'une IA qui affirme une information fausse ou inventée avec une grande assurance.*
Deepfake	*Une fausse vidéo ou un faux enregistrement vocal créé par une IA pour usurper l'identité d'une vraie personne.*
Modèle de langage (LLM)	*L'immense bibliothèque mathématique dans laquelle l'IA puise pour prédire le mot le plus probable dans une phrase.*
Multimodal	*Une IA capable de comprendre à la fois du texte écrit, des photos, de la musique et la voix humaine.*
Génération d'images	*Outil d'IA créant une peinture, un dessin ou une photo à partir d'une description rédigée avec des mots.*

Terme technique	*Explication en français limpide*
Reconnaissance vocale	*Capacité de votre appareil à transcrire votre parole orale en texte écrit sans toucher le clavier.*
Algorithme	*Une suite logique d'instructions mathématiques permettant à un ordinateur de résoudre un problème.*
Centre de données (Data Center)	*Bâtiment sécurisé regroupant des milliers de serveurs informatiques où s'effectuent les calculs de l'IA.*

Le Grand Carnet des 50 Prompts Prêts à l'Emploi à recopier

Voici votre trousse à outils du quotidien. Recopiez ces phrases magiques en adaptant les mots entre crochets :

1. Courriers & Démarches du quotidien (1 à 10)

1. *« Rédige une lettre de réclamation à ma mairie concernant le ramassage des ordures ménagères qui n'a pas été effectué depuis deux semaines. »*
2. *« Écris un courrier formel pour contester des frais bancaires prélevés injustement sur mon compte courant. »*
3. *« Rédige une lettre de résiliation de mon abonnement téléphonique pour cause de déménagement en zone mal desservie. »*
4. *« Peux-tu me résumer les 3 points essentiels de cette notice d'assurance : [coller le texte] ? »*

5. *« Rédige une demande de rendez-vous aimable avec mon conseiller bancaire pour faire le point sur mon plan d'épargne. »*
6. *« Rédige une lettre de contestation de PV de stationnement pour une place où le marquage au sol était totalement effacé. »*
7. *« Écris une déclaration de sinistre dégât des eaux pour mon assurance suite à une fuite chez le voisin du dessus. »*
8. *« Rédige une lettre amicale au syndic de copropriété pour demander l'installation d'une rampe d'appui dans l'escalier de l'immeuble. »*
9. *« Aide-moi à formuler une demande de duplicata de ma carte grise perdue. »*
10. *« Rédige un courrier pour demander l'échelonnement d'une facture de fioul ou d'électricité sur 3 mois. »*

2. Cuisine & Anti-gaspillage (11 à 20)

1. *« J'ai du pain rassis de deux jours, du lait et deux œufs. Donne-moi la vraie recette du pain perdu de mon enfance. »*
2. *« Propose-moi une recette de soupe d'hiver réconfortante et facile à mixer avec des poireaux et des pommes de terre. »*
3. *« Que faire avec un reste de poulet rôti du dimanche pour le dîner du lundi soir ? »*
4. *« Comment réussir une pâte brisée maison sans robot en moins de 10 minutes ? »*
5. *« Donne-moi 3 idées de sauces légères sans crème fraîche pour accompagner du poisson blanc cuit à la vapeur. »*
6. *« Comment stériliser des bocaux de confiture de mûres à la maison sans matériel professionnel ? »*
7. *« Recette d'une vinaigrette légère et parfumée aux herbes pour remplacer la mayonnaise. »*

8. *« Quel dessert gourmand puis-je préparer avec des pommes cuites sans ajouter un seul gramme de sucre blanc ? »*
9. *« Comment congeler des herbes fraîches du jardin (ciboulette, persil) dans des bacs à glaçons ? »*
10. *« Donne-moi une recette de compote pomme-poire à la cannelle et le temps exact de cuisson à feu doux. »*

3. Famille, Amis & Petits-enfants (21 à 30)

1. *« Écris un message tendre et émouvant pour féliciter ma petite-fille qui vient d'obtenir son permis de conduire. »*
2. *« Rédige un mot de remerciement chaleureux pour des amis qui nous ont invités à déjeuner dimanche dernier. »*
3. *« Trouve-moi 5 devinettes amusantes adaptées à des enfants de 6 à 9 ans pour un trajet en voiture. »*
4. *« Écris un poème court en rimes pour accompagner un bouquet de fleurs offert à mon épouse. »*

5. *« Raconte-moi une petite histoire drôle sur les chats que je pourrai raconter à mes amis lors de notre prochaine belote. »*
6. *« Rédige une annonce claire et rassurante pour vendre un vélo d'enfant sur un site d'annonces entre particuliers. »*
7. *« Comment expliquer avec douceur à un enfant de 7 ans pourquoi les feuilles des arbres jaunissent et tombent en automne ? »*
8. *« Écris un discours joyeux pour fêter le départ en retraite d'un ancien collègue de travail. »*
9. *« Quelles activités manuelles calmes sans écran puis-je organiser avec mes petits-enfants pendant les vacances de la Toussaint ? »*
10. *« Rédige un message pour féliciter de jeunes parents à l'occasion de la naissance de leur premier enfant. »*

4. Histoire, Culture & Découvertes (31 à 40)

1. *« Raconte-moi la légende de la cité d'Ys engloutie au large de la Bretagne. »*
2. *« Explique-moi la construction de la Tour Eiffel en 1889 et pourquoi les Parisiens voulaient la détruire au début. »*
3. *« Quels sont les 3 châteaux les plus majestueux à visiter dans la vallée de la Loire avec des jardins remarquables ? »*
4. *« Raconte-moi l'histoire du chemin de fer en France et l'inauguration de la première ligne pour voyageurs. »*
5. *« Quelle est la différence entre un opéra et une opérette ? Donne-moi des exemples célèbres. »*
6. *« Raconte-moi la vie quotidienne des marins-pêcheurs de morue sur les bancs de Terre-Neuve au début du siècle dernier. »*

7. *« Pourquoi célèbre-t-on la fête de la musique le jour du solstice d'été le 21 juin ? »*
8. *« Raconte-moi l'histoire des grands magasins parisiens (Le Bon Marché, La Samaritaine) décrits par Émile Zola. »*
9. *« Quelles sont les origines de la fête des vendanges et comment se déroulaient-elles autrefois dans nos campagnes ? »*
10. *« Explique-moi comment les anciens bâtisseurs ont élevé les voûtes de la cathédrale de Chartres sans engins motorisés. »*

5. Jeux Cérébraux, Bien-être & Jardin (41 à 50)

1. *« Pose-moi une énigme sur le monde végétal et attends que je te donne ma réponse avant de dévoiler la solution ! »*
2. *« Faisons un quiz : donne-moi le nom d'un fleuve français, je te donnerai le nom de trois villes qu'il traverse. »*

3. *« Quels sont les meilleurs conseils naturels pour entretenir ses rosiers sans aucun produit chimique ? »*
4. *« Comment éloigner les limaces de mes salades au potager de manière écologique ? »*
5. *« Quels étirements doux assis sur une chaise me conseilles-tu pour dénouer mes épaules après une heure de lecture ? »*
6. *« Donne-moi 5 expressions régionales du Sud-Ouest ou du Nord de la France avec leur traduction et leur origine. »*
7. *« Quelles fleurs mellifères puis-je planter sur mon balcon pour aider les abeilles au printemps ? »*
8. *« Propose-moi une petite méditation guidée de 5 minutes par le calme et la respiration avant de m'endormir. »*
9. *« Donne-moi une liste de 10 mots commençant par la lettre P relatifs à la nature pour faire travailler ma mémoire. »*

10. *« Raconte-moi un proverbe de sagesse populaire d'autrefois et explique-moi ce qu'il peut nous apporter aujourd'hui. »*

---

6. Jardin, Plantes & Nature (51 à 60)

1. *« À quel moment précis et de quelle manière dois-je tailler mes framboisiers non remontants pour avoir une belle récolte cet été ? »*
2. *« Mon citronnier en pot sur la terrasse a les feuilles qui jaunissent avec les nervures vertes. De quelle carence s'agit-il et comment y remédier naturellement ? »*
3. *« Comment fabriquer un paillage efficace et gratuit pour mon potager avec des tontes de gazon séchées et des feuilles mortes ? »*
4. *« Quelles sont les meilleures plantes aromatiques vivaces qui ne demandent presque aucun arrosage en été ? »*

5. *« Comment fabriquer un abri à hérisson dans un coin calme de mon jardin pour qu'il passe l'hiver à l'abri ? »*
6. *« Quelle est la technique traditionnelle pour bouturer des géraniums à la fin de l'été ? »*
7. *« Pourquoi mes tomates ont-elles une tache noire sous le dessous (le "cul noir") et comment éviter cela ? »*
8. *« Quelles fleurs d'hiver puis-je planter en jardinière pour égayer mes fenêtres en janvier et février ? »*
9. *« Comment réussir un compost maison bien équilibré sans mauvaises odeurs ? »*
10. *« Donne-moi les conseils d'un vieux jardinier pour réussir le semis des carottes en pleine terre sans que les graines ne se fassent étouffer. »*

7. Bricolage doux & Entretien de la maison (61 à 75)

1. *« Comment détartrer la pomme de ma douche et ma bouilloire électrique avec du vinaigre blanc sans*

produit chimique ? »

2. *« Mon plancher en chêne grince dans le couloir. Existe-t-il une astuce douce (comme le talc) pour atténuer le bruit ? »*
3. *« Comment nettoyer un canapé en tissu taché sans laisser de vilaines auréoles ? »*
4. *« Quelle est la méthode pour purger un radiateur en fonte qui fait des bruits d'eau et ne chauffe qu'à moitié ? »*
5. *« Comment entretenir et nourrir le cuir d'un vieux fauteuil avec des produits simples de la maison ? »*
6. *« Comment décoller une étiquette récalcitrante sur un bocal en verre sans rayer le verre ? »*
7. *« Quelles sont les précautions pour huiler la serrure de ma porte d'entrée qui accroche en hiver ? »*
8. *« Comment nettoyer l'argenterie noircie avec du bicarbonate de soude et du papier aluminium ? »*

9. *« Mon tiroir de commode en bois coulisse mal et coince. Comment utiliser du savon sec ou de la bougie pour le faire glisser ? »*
10. *« Comment désodoriser naturellement un réfrigérateur avec une coupelle de marc de café ou de bicarbonate ? »*
11. *« Quelle est la recette du nettoyant universel maison au savon noir et vinaigre blanc ? »*
12. *« Comment enlever une tache de cire de bougie séchée sur une nappe sans abîmer le tissu ? »*
13. *« Quelles précautions dois-je prendre pour isoler le bas de ma porte d'entrée contre les courants d'air froids ? »*
14. *« Comment raviver l'éclat des carreaux de terre cuite ou tomettes anciennes d'un salon ? »*
15. *« Rédige-moi une prière ou un mot de gratitude simple et universel pour remercier la vie lors de notre prochain rassemblement familial. »*

PROTECTION DU DROIT D'AUTEUR & MENTIONS LÉGALES

⭐ ***IMPORTANT À RETENIR***

Titre de l'ouvrage : *Débuter avec l'IA en Douceur : Le Grand Guide Pas à Pas pour les Seniors & Débutants*
Distributeur officiel exclusif : Petit Pimousse
Dépôt légal & Édition : *2026 • Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.*

⚠️ ***ATTENTION & SÉCURITÉ***

AVERTISSEMENT STRICT CONTRE LA COPIE, LE PILLAGE ET LA REPRODUCTION :

Le présent ouvrage, l'intégralité de ses textes, sa méthodologie pédagogique, ses fiches d'alerte anti-arnaque, ses ateliers pratiques et ses fiches de dépannage sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle ainsi que par les conventions internationales relatives aux droits d'auteur.

Toute reproduction, duplication, photocopie, numérisation, diffusion sur Internet, revente ou transmission sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique ou autre), sans l'autorisation écrite préalable et expresse du distributeur (Petit Pimousse), est strictement interdite.

Le non-respect de ces dispositions constitue un délit de contrefaçon passible des sanctions civiles et pénales prévues par la loi. Cet exemplaire est strictement réservé à l'usage individuel, privé et intime de son légitime détenteur.

© 2026 • Édition & Distribution : Petit Pimousse • Tous droits réservés.

PROTECTION DU DROIT D'AUTEUR & MENTIONS LÉGALES

Titre de l'ouvrage : *Débuter avec l'IA en Douceur : Le Grand Guide Pas à Pas pour les Seniors & Débutants*

Distributeur officiel exclusif : *Petit Pimousse*

Dépôt légal & Édition : *2026 • Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.*

AVERTISSEMENT STRICT CONTRE LA COPIE, LE PILLAGE ET LA REPRODUCTION :

Le présent ouvrage, l'intégralité de ses textes, sa méthodologie pédagogique, ses fiches d'alerte anti-arnaque, ses ateliers pratiques et ses prompts clés en main sont protégés par le Code de la Propriété Intellectuelle ainsi que par les conventions internationales relatives aux droits d'auteur.

Toute reproduction, duplication, photocopie, numérisation, diffusion sur Internet, revente ou

transmission sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique ou autre), sans l'autorisation écrite préalable et expresse du distributeur (Petit Pimousse), est strictement interdite.

Le non-respect de ces dispositions constitue un délit de contrefaçon passible des sanctions civiles et pénales prévues par la loi. Cet exemplaire est strictement réservé à l'usage individuel, privé et intime de son légitime détenteur.

© 2026 • Édition & Distribution : Petit Pimousse • Tous droits réservés