



L'intelligence artificielle

Comprendre l'IA générative, ses usages,
ses limites et ses risques

Édition 2026 · Guide pédagogique gratuit



LES BASES

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ?

L'intelligence artificielle (IA) regroupe des techniques qui permettent à des machines d'accomplir des tâches qui demandent normalement de l'intelligence humaine : comprendre un texte, reconnaître une image, traduire ou recommander.

Le terme est apparu en 1956, lors d'une conférence organisée au Dartmouth College, aux États-Unis. L'IA a progressé par vagues, puis connaît une accélération spectaculaire depuis les années 2010, grâce à trois facteurs : d'immenses quantités de données, une puissance de calcul bien plus grande et de nouvelles méthodes d'apprentissage.

Les notions à connaître



Algorithme

Suite d'instructions qui permet de résoudre un problème ou d'effectuer une tâche.



Apprentissage automatique

Le système apprend à partir d'exemples plutôt que de suivre des règles écrites à la main.



Réseau de neurones

Modèle mathématique inspiré, de loin, du cerveau, utilisé dans l'apprentissage profond.



IA générative

Modèles capables de créer du texte, des images, du son ou du code à partir d'une consigne.

« L'IA n'est pas une intelligence humaine : c'est un outil statistique très puissant qui repère des régularités dans les données. »

COMMENT ÇA MARCHE

L'IA générative en six idées

Les assistants conversationnels reposent sur de grands modèles de langage. Voici l'essentiel pour comprendre ce qu'ils font, et ce qu'ils ne font pas.

**Un entraînement massif**

Le modèle est entraîné sur d'énormes volumes de textes pour repérer comment les mots s'enchaînent.

**Il prédit la suite**

À chaque étape, il estime le mot le plus probable. Il ne « sait » pas au sens humain.

**Il généralise**

Il peut répondre à des questions nouvelles en s'appuyant sur les régularités apprises.

**Il a une limite de date**

Ses connaissances s'arrêtent à sa période d'entraînement, sauf s'il est relié à des sources à jour.

**Il peut se tromper**

Il produit parfois des réponses fausses mais très convaincantes, appelées « hallucinations ».

**Il dépend de votre question**

Plus votre demande est précise et contextualisée, meilleure est la réponse.

Quelques usages utiles

- Résumer, reformuler ou traduire un texte
- Apprendre : faire expliquer une notion avec des exemples
- Aider à programmer, structurer des idées ou préparer un plan
- En médecine et en recherche : aide à la lecture d'images et au tri de données, toujours sous le contrôle d'experts

LIMITES ET RISQUES

Utiliser l'IA avec discernement

Utile ne veut pas dire infaillible. Quelques réflexes simples permettent de profiter de l'IA tout en limitant les risques.

**Erreurs et hallucinations**

Vérifiez toujours les faits importants dans des sources fiables, surtout en santé, en droit ou en finance.

**Données personnelles**

Évitez de saisir des informations sensibles : identité, santé, mots de passe, secrets professionnels.

**Biais**

Les modèles reflètent les biais présents dans les données qui ont servi à les entraîner.

**Énergie**

Entraîner et utiliser de grands modèles consomme de l'électricité, et de l'eau pour refroidir les centres de données.

Le cadre juridique en Europe

- Le règlement européen sur l'IA (AI Act) est entré en vigueur le 1er août 2024 et s'applique progressivement
- Il classe les systèmes selon leur niveau de risque et interdit certaines pratiques jugées inacceptables
- Le RGPD continue de protéger vos données personnelles

Face à une image, une vidéo ou une voix très réaliste, restez prudent : les hypertrucages (deepfakes) existent. Vérifiez la source, cherchez la même information ailleurs et méfiez-vous des contenus qui jouent sur l'émotion.

À RETENIR

Vos bons réflexes face à l'IA

Bien utilisée, l'IA fait gagner du temps. Mal utilisée, elle peut tromper. Gardez la main.

En pratique

- Formulez des demandes claires, avec du contexte
- Relisez et vérifiez les informations importantes
- Ne partagez pas de données sensibles
- Indiquez quand vous avez utilisé l'IA et citez vos sources
- Gardez votre esprit critique : l'IA assiste, c'est vous qui décidez

Pour aller plus loin

[CNIL](#) | [Commission européenne](#) | [Inria](#)

Ce guide vous a été utile ?

Retrouvez d'autres articles et guides sur trustedtablets.online.

Avertissement : ce guide est fourni à titre informatif et pédagogique. Il ne constitue pas un conseil juridique ou professionnel.