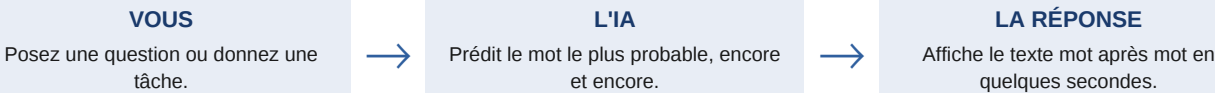


Ce que j'ai compris aujourd'hui — J1, 27 mai 2026

« Un stagiaire qui a lu tout internet. Il ne comprend pas — il prédit le mot suivant. Très vite. Très souvent. »

Comment ça marche — en 3 étapes



L'IA ne comprend pas. Elle calcule. Très vite. Très souvent.

LLM	Large Language Model — entraîné sur des milliards de textes. Pas une base de données, pas un moteur de recherche. Il prédit le mot suivant.
Token	~¼ d'un mot. Claude traite 200 000 tokens par conversation (= un roman entier). Il oublie tout à chaque nouvelle session.
Non-déterministe	Même question → réponse différente à chaque fois. Jamais garanti identique. Ne faites jamais confiance à une seule réponse sur un sujet important.

Ce qui peut mal tourner — connaître les risques pour les éviter

Risque	Ce que c'est	Cas réel
Hallucination	Invente des faits avec assurance. Ne sait pas qu'elle se trompe. Aucun signal d'alerte, aucun changement de ton.	New York, 2023 — Avocat condamné à 5 000 \$ d'amende pour avoir cité 6 jurisprudences inventées par ChatGPT.
Biais	Reproduit les déséquilibres des textes humains. Ce n'est pas neutre. C'est un miroir — pas un juge.	Une offre d'emploi rédigée par IA peut reproduire des formulations qui découragent certains profils.
Deepfake	Voix et visage recréés en temps réel — interactif, pas une simple vidéo. 3 secondes d'audio suffisent pour cloner une voix.	Hong Kong, janv. 2024 — 25,6 M\$ virés après une fausse visioconférence avec un « directeur financier » généré par IA.

Mes 3 règles — issues des cas réels vus aujourd'hui

1	Jamais chiffre, date, nom ou référence sans vérification dans une source externe indépendante.
2	Appel vidéo urgent + demande financière → Raccrochez. Rappelez sur un numéro connu avant d'agir.
3	L'IA ne sait pas qu'elle se trompe. Vous, vous pouvez le savoir. Relisez toujours avant d'envoyer.

Ma boîte à outils — J1, 27 mai 2026

Quelle IA pour quoi ?

Je veux...	J'utilise	Comment démarrer	Gratuit ?
Rédiger un courrier, email ou rapport	Claude	claude.ai → taper la demande. Ex : « Rédige un courrier formel à [destinataire] pour [objet]. Ton : professionnel. »	Oui
Chercher avec des sources vérifiables	Perplexity	perplexity.ai → poser la question. Chaque affirmation est liée à sa source — cliquer pour vérifier.	Oui
Analyser / résumer un gros dossier PDF	NotebookLM	notebooklm.google.com → charger le PDF → poser des questions → synthèse en bullet points.	Oui
Créer une présentation en quelques minutes	Gamma	gamma.app → coller un bref résumé → choisir un thème → slides générées en 10 secondes.	Oui
Chercher en français, données UE, RGPD natif	Mistral / Le Chat	lechat.mistral.ai → recherche web intégrée, serveurs européens. Idéal pour la veille réglementaire.	Oui
Transcrire une réunion → compte rendu	Plaud + Claude	Lancer Plaud avant la séance → récupérer la transcription → coller dans Claude pour structurer le CR.	Payant

L'IA dans mon association

Admin & Direction		Postes de terrain	
Courrier institutionnel	2h → 20 minutes — premier jet complet, ton adapté	Atelier de prévention	Plan séquencé + supports à partir d'un brief de 5 lignes
Synthèse de rapport	60 pages résumées en quelques minutes	Rapport d'activité	Notes brutes → rapport institutionnel en quelques minutes
Dossier de subvention	Brief de 5 lignes → premier jet complet	Communication	3 versions d'un post Facebook en 2 min, adaptées à chaque cible
Compte rendu réunion	Plaud + Claude → 10 minutes chrono	Simplifier un doc	Notice CAF en langage de sixième — accessibilité immédiate
		Veille réglementaire	Perplexity cite ses sources — résultat vérifiable en 3 minutes

RGPD & IA Act — Ce que ça change pour mon association

Règle d'or RGPD — Avant de coller quoi que ce soit dans une IA :

« Est-ce que je reconnaitrais quelqu'un à partir de ce texte ? »

Si OUI → Anonymiser d'abord. Toujours.

Si NON → Vous pouvez l'utiliser.

Cette question prend 3 secondes. Elle protège vos usagers. Elle couvre 95 % des situations du quotidien.

RGPD — 5 principes à retenir

Licéité	Minimisation	Finalité	Conservation	Responsabilité
Toute utilisation de données personnelles nécessite une base légale explicite.	Seulement les données strictement nécessaires — anonymiser avant de coller dans une IA.	Les données collectées pour une raison ne peuvent pas être réutilisées pour une autre.	Désactiver l'option « Améliorer les modèles » dans les paramètres Claude.	L'organisation doit pouvoir prouver sa conformité à tout moment.

IA Act — Règlement européen 2024/1689

Niveau de risque	Ce que ça couvre	Pour votre association
■ INTERDIT	Manipulation psychologique, notation sociale des personnes, reconnaissance faciale en temps réel dans l'espace public.	Vos fournisseurs (OpenAI, Anthropic, Google, Mistral) ne peuvent pas le proposer légalement en Europe. Vous n'avez rien à faire.
■ RISQUE ÉLEVÉ	Décisions automatisées portant sur des droits sociaux, l'orientation scolaire ou professionnelle, l'évaluation de personnes.	Si vous envisagez un système automatisé de tri ou de décision → consulter votre DPO. Déclaration et encadrement obligatoires.
■ RISQUE MINIMAL	Rédaction, synthèse, traduction, organisation de l'information, aide à la recherche documentaire.	La totalité de ce qu'on apprend aujourd'hui. Vous êtes dans cette zone. Appliquer les règles RGPD suffit.

Réflexe Claude : Paramètres → Confidentialité → désactiver « Améliorer les modèles »