



Vastes Ressources

## **Livret stagiaire - Initiation à l'intelligence artificielle**

---

### **Vastes Ressources**

Formation à destination des professionnels de la  
santé, du bien-être et de l'accompagnement

*« Comprendre l'intelligence artificielle, c'est  
apprendre à rester maître de nos outils plutôt qu'à en  
devenir dépendant. »*

Version 1.0 – Octobre 2025

## Sommaire

---

Introduction	3
Comprendre l'intelligence artificielle	4
Découvrir les outils IA	5
Appliquer l'IA à sa pratique professionnelle	6
Éthique et limites de l'IA	7
Construire son plan d'intégration de l'IA	8
Notes personnelles	9
Remerciements	11

## Introduction

---

Bienvenue dans cette journée de formation dédiée à l'intelligence artificielle appliquée à vos métiers. Ici, pas de jargon inutile ni de programmation : l'objectif est de découvrir comment l'IA peut devenir un outil d'appui dans votre pratique — sans jamais remplacer votre intuition, votre sensibilité ni votre éthique.

Cette formation vous propose d'explorer des outils accessibles, de les tester, de réfléchir ensemble à leurs limites... et de construire votre propre manière d'utiliser l'IA dans le respect de vos valeurs professionnelles.

**Mes attentes pour cette formation :**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Comprendre l'intelligence artificielle

---

### Déclencheur de réflexion

Quelles sont les idées reçues que vous avez déjà entendues sur l'IA ? Et si vous deviez l'expliquer à un patient ou à un proche, comment le feriez-vous ?

Mes réflexions :

---

---

---

---

---

---

---

### Ce qu'il faut retenir

- L'IA n'est pas une conscience, c'est un outil statistique.
- Elle fonctionne à partir de données : plus elles sont biaisées, plus les réponses le seront.
- Les formes d'IA les plus connues aujourd'hui sont :
  - L'IA générative (création de texte ou d'images)
  - L'IA conversationnelle (ex : ChatGPT)
  - L'IA d'analyse (ex : filtres automatiques)

**Analogie simple :** un algorithme est comme une recette de cuisine : une suite d'instructions appliquées à des ingrédients (les données).

Notes supplémentaires :

---

---

---

## Découvrir les outils IA

---

### Déclencheur de réflexion

Avez-vous déjà utilisé un outil IA sans le savoir ? (ex : Google Maps, filtres photo, suggestions automatiques...)

### Mes expériences avec l'IA :

---

---

---

### Outils à explorer :

- **ChatGPT** : pour formuler, reformuler, structurer vos idées ou messages.
- **Canva AI** : pour créer des visuels rapidement, à votre image.
- **Notion AI / Google Docs IA** : pour organiser vos idées, générer des plans ou des listes.

### Exemples d'usages par métier :

- **Thérapeute** : créer un texte d'annonce bienveillant
- **Coach** : générer des idées d'atelier
- **Formateur** : structurer un plan de séance
- **Indépendant** : générer des posts réseaux + visuels associés

### Idées à tester :

---

---

---

---

---

---

---

## Appliquer l'IA à sa pratique professionnelle

---

### Déclencheur de réflexion

Quelles tâches vous prennent trop de temps ? Quelles actions sont répétitives sans réelle valeur ajoutée humaine ? Et si l'IA pouvait vous aider sur ces points précis ?

### Mes tâches chronophages :

---

---

---

### Exemples de cas d'usage :

- Rédiger un mail d'accueil ou de suivi
- Proposer une trame de fiche de séance
- Trouver des idées de contenu pour un post réseau
- Générer un planning de publication mensuel
- Synthétiser une prise de note vocale (via transcription)

### À éviter :

- Intégrer des données sensibles ou personnelles dans un outil non sécurisé
- Confier à l'IA une partie de la relation humaine essentielle à votre métier

### Mon idée d'usage personnel :

---

---

---

---

## Éthique et limites de l'IA

Mise en situation :

Un praticien utilise ChatGPT pour créer une fiche de séance à partir d'un enregistrement vocal contenant le prénom du patient.

→ **Est-ce acceptable ? Pourquoi ? Quelles seraient les alternatives ?**

Ma réflexion :

---

---

---

Points de vigilance :

- **Respect du secret professionnel** : aucune donnée personnelle dans un outil IA public
- **Vérification humaine systématique** : l'IA peut se tromper
- **Biais intégrés** : les réponses peuvent être stéréotypées, sexistes, occidental-centrées, etc.

Ce que je m'autorise

---

---

---

---

---

Ce que je m'interdis

---

---

---

---

---

Ce que je vérifie avant usage

---

---

---

Ce que je dis à mes clients/patients

---

---

---

## Construire son plan d'intégration de l'IA


---

### Exercice personnel

Dessinez trois cercles ou trois colonnes :

1. Ce que je garde 100% humain
2. Ce que je délègue partiellement à l'IA
3. Ce que je peux automatiser sans risque

Mon schéma :



Ensuite, choisissez 1 outil – 1 gain – 1 limite et complétez votre plan :

Mon outil choisi :

---

---

Ce que cela m'apporte :

---

---

---

Ce que je dois surveiller / encadrer :

---

---

---

Je m'engage à tester...

---

---



Et à ne jamais utiliser l'IA pour...

---

---





## Remerciements

---

Merci pour votre engagement et votre curiosité tout au long de cette journée de formation. Puissiez-vous poursuivre votre exploration de l'intelligence artificielle avec discernement, créativité et humanité.

### **Audrey Trad**

Formatrice en transformation digitale  
et accompagnement des professionnels du bien-être



### **Vastes Ressources**

Organisme certifié Qualiopi

### Mes prochaines étapes :

---

---

---

---

---

---