



IA : les 5 réflexes

Ce qu'un assistant IA fait vraiment, les erreurs à éviter — et le test avant d'utiliser une réponse.

LES 5 RÉFLEXES

1

L'aplomb n'est pas une preuve

L'IA affirme le vrai et le faux sur le même ton (hallucinations). Tout fait important se vérifie dans une source indépendante.

2

Vérifier si l'outil est à jour

Connaissances arrêtées à une date, sauf recherche web au moment de la question. Sources affichées = il a cherché ; sinon, méfiance.

3

Le sensible reste dehors

Jamais de données personnelles, clients ou confidentielles dans une IA publique — la règle de l'e-mail à un inconnu.

4

Contexte + rôle + format

« Parle-moi du marketing » vs une demande précise : même outil, résultat sans comparaison. C'est une conversation, pas une loterie.

5

L'IA propose, vous décidez

Premier jet, options, structure — le jugement et la responsabilité du résultat restent les vôtres.

Avant d'utiliser une réponse — le test des 3 questions

1. Ce fait est-il vérifiable dans une source indépendante ?
2. Quelle est la conséquence si c'est faux (e-mail anodin vs décision, santé, argent) ?
3. Est-ce que je comprends assez le sujet pour y détecter une erreur ?

Un doute sur la 3 → la réponse est un point de départ pour apprendre, pas un produit fini.

Là où l'IA excelle — les bons usages

Reformuler, résumer, structurer, traduire, adapter un ton, proposer des variantes.

Expliquer un concept établi de dix façons jusqu'à ce qu'une vous parle — apprendre, pas déléguer.

Les fondations sécurité de vos comptes : voir les fiches 01 à 04 sur domaformalis.com