MARCO BARRETO

LE GUIDE DE L'IA POUR LES 50 ANS ET PLUS

Parler *à l'avenir*

Il n'est jamais trop tard pour converser avec ce qui s'en vient.

ÉDITION FRANÇAISE · GRATUITE

Parler
à l'avenir

Le guide de l'IA pour les 50 ans et plus

MARCO BARRETO

Parler à l'avenir — Le guide de l'IA pour les 50 ans et plus
Traduction française de *Talking to the Future: The 50+ Guide to AI*, de Marco Barreto.

© 2026 Marco Barreto. Tous droits réservés.

Édition numérique gratuite, offerte par l'auteur. Elle peut être lue et partagée gratuitement dans sa forme intégrale; elle ne peut pas être vendue.

La traduction française a été réalisée avec l'assistance de l'intelligence artificielle, puis révisée.

Révision du 30 octobre 2026 : précisions sur la santé, les mots de passe, la confidentialité et la vérification (chapitres 2, 5, 7, 8 et 13). Repères : Pensez cybersécurité et documentation de confidentialité de Gemini, consultés le 30 octobre 2026. Les conditions des services peuvent évoluer.

Les exemples de demandes adressées à l'IA sont fournis à titre indicatif. Ce livre ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la santé, du droit ou de la finance.

Table des matières

Prologue — La lettre que j'aurais aimé recevoir

PREMIÈRE PARTIE · TROUVER SA PLACE

1. Cette peur qui n'a pas lieu d'être
2. La technologie qui a appris à parler votre langue
3. Ce que vous gagnez en cessant d'avoir peur

DEUXIÈME PARTIE · APPRENDRE À CONVERSER

4. L'art de bien formuler sa demande
5. Votre première vraie conversation
6. Les cinq types de demandes
7. Quand la machine vous ment en plein visage

TROISIÈME PARTIE · LA VIE QUOTIDIENNE

8. Votre santé, avec une deuxième paire d'yeux
9. L'argent, clair et simple
10. La renaissance de votre côté créatif
11. Le pont des mots
12. La maison avec l'aide de l'IA

QUATRIÈME PARTIE · SÉCURITÉ ET SAGESSE

13. La vie privée sans la paranoïa
14. Reconnaître les fraudes à l'ère de l'IA
15. Choisir la personnalité de votre assistant
16. Quand la conversation déraille
17. Parler de vie privée avec votre famille

CINQUIÈME PARTIE · VOTRE VOIX, VOTRE HÉRITAGE

18. Les pages des grands-parents

19. Les mémoires que vous vous êtes promis d'écrire

20. Des lettres pour l'avenir

21. Les archives familiales

SIXIÈME PARTIE · L'HORIZON

22. Les agents : quand l'assistant passe à l'action

23. Le jour où vous devenez le professeur

Épilogue — L'invitation

Annexe A — Glossaire

Annexe B — Les 50 requêtes

Annexe C — 30 jours d'IA

Annexe D — Ressources et communautés

Annexe E — Exercices des chapitres

PROLOGUE

La lettre que j'aurais aimé recevoir

Mardi dernier, Margaret, soixante-quatre ans, retraitée depuis peu et encore assez vive pour battre son mari au Scrabble, a reçu un texto de sa petite-fille. Le message contenait quelques mots et une image. Les mots étaient : « Grand-maman, c'est toi. » L'image était ce qu'on appelle un mème. Margaret a fixé son téléphone pendant deux bonnes minutes. Elle a ri poliment quand sa petite-fille a appelé pour lui expliquer, puis a doucement posé le téléphone et ressenti ce pincement familier. Celui qui dit : le monde a continué sans moi.

Avant d'aller plus loin, je veux vous dire quelque chose : ce pincement vous ment. Un mensonge tenace, bien habillé, très convaincant, mais un mensonge quand même. Ce livre est ma façon de vous aider à cesser de le croire.

Pourquoi je vous écris

J'ai passé une bonne partie des dernières années à observer deux types de personnes face à cette technologie qu'on appelle l'intelligence artificielle. Les premières ont dans la vingtaine ou la trentaine. Elles

jouent avec, la mettent à l'épreuve, essaient de la faire dérailler, s'en servent pour plaisanter et la traitent généralement comme une nouvelle collègue un peu excentrique. Les secondes sont plus près de votre âge. Elles l'abordent de biais. Elles l'observent de loin. Elles disent : « Ah, je suis trop vieux pour ça », ou « Mon petit-fils a essayé de me montrer, mais je n'ai pas compris », ou encore, ma préférée : « Je n'en aurai probablement jamais besoin. »

Voici ce que j'ai appris en observant ces deux groupes : le deuxième se trompe. Pas un peu. Énormément, spectaculairement, au point de passer à côté de quelque chose qui pourrait changer sa vie. Et chaque fois, ça me fend le cœur, parce que les outils auxquels ces personnes refusent de toucher ont, de bien des façons, été conçus pour elles.

Pendant quarante ans, on nous a demandé d'apprendre le langage des machines. Puis, presque du jour au lendemain, les machines ont appris le nôtre. Vous attendiez ce moment. Vous ne saviez simplement pas que vous l'attendiez.

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

Ce n'est pas un ouvrage technique. Je ne vous enseignerai rien sur les algorithmes, les réseaux neuronaux ou quoi que ce soit qui se termine par le mot « architecture ». Si c'était ce que vous cherchiez, il existe de très gros volumes écrits par des personnes très sérieuses, et vous n'auriez de plaisir à en lire aucun.

Ce livre fera plutôt de vous la personne que votre famille appelle quand elle a une question. Pas l'expert. Quelque chose de mieux : le guide. La personne qui dit « Laissez-moi vous montrer », puis qui le fait vraiment.

À la dernière page, vous saurez avoir une vraie conversation avec une IA. Vous saurez quoi demander, comment le demander et, ce qui compte tout autant, comment reconnaître les moments où la machine invente des choses. Oui, elle le fait, et oui, nous en parlerons. Vous aurez utilisé l'IA pour planifier un voyage, rédiger un courriel délicat, comprendre une ordonnance et peut-être même commencer à écrire les histoires que vos petits-enfants devraient connaître. Les manchettes cesseront de vous faire sursauter. Vous commencerez à en rire.

Comment lire ce livre

Lentement, si vous voulez. Rapidement, si vous préférez. Sautez d'une section à l'autre. Cornez les pages. Écrivez dans les marges. Ce n'est ni un roman ni un manuel scolaire. C'est quelque chose entre les deux : une lettre, peut-être, de quelqu'un qui croit en vous davantage que vous ne croyez en vous-même en ce moment.

Chaque chapitre se termine par un petit geste à poser : quelque chose à essayer pour vrai, pas seulement à envisager. Faites-les. Même un seul par semaine. La raison est simple : lire sur l'IA, c'est comme lire sur la natation. Il faut finir par entrer dans l'eau, et vous verrez qu'elle est tout à fait bonne.

La promesse

Si vous m'accordez les quelque deux douzaines de chapitres qui suivent, je vous promets trois choses.

D'abord, vous ne ressentirez plus jamais ce pincement qu'a ressenti Margaret mardi après-midi.

Ensuite, vous économiserez en moyenne de quatre à dix heures par semaine, du temps qu'absorbaient des tâches sur le point de devenir faciles.

Enfin, et j'y tiens encore plus qu'aux deux premières promesses : vous commencerez à sentir, peut-être pour la première fois depuis longtemps, que l'avenir n'est pas un train qui part sans vous. C'est un train dans lequel vous pouvez monter à n'importe quelle gare, y compris celle-ci, maintenant, sur cette page.

Alors, servez-vous quelque chose de chaud. Installez-vous dans un fauteuil que vous aimez. Tournez la page.

> Une précision sur l'époque : ce livre a été écrit au milieu des années 2020 et décrit les outils d'IA tels qu'ils existaient alors. Le domaine évolue vite. Les interfaces peuvent changer, mais les compétences que vous apprendrez ici sont durables.

Le tapis de bienvenue est à la porte.

Entrez.

PREMIÈRE PARTIE

Trouver sa place

Trois chapitres pour remplacer l'intimidation par des repères, et pour défaire les idées reçues qui vous tenaient à l'écart.

CHAPITRE 1

Cette peur qui n'a pas lieu d'être

Écoutez un bulletin de nouvelles assez longtemps et vous entendrez ce message, livré avec toute l'urgence professionnelle voulue : les robots arrivent. Ils prendront votre emploi, votre vie privée, votre dignité et peut-être vos petits-enfants. Ils sont, nous dit-on, impossibles à arrêter. Ils sont, nous dit-on, déjà là.

J'aimerais vous proposer, tout doucement, que rien de tout cela n'est vrai et que ceux qui le disent confondent deux choses très différentes : une technologie, qui est utile, et une manchette, qui doit vous faire peur pour être lue.

Commençons donc par dégonfler ce ballon effrayant.

Ce qui se passe vraiment

Il y a quelques années, un groupe d'ingénieurs a enfin résolu un problème qui résistait aux informaticiens depuis soixante-dix ans. Ils ont trouvé comment construire une machine capable de comprendre le langage humain ordinaire : ni codes, ni commandes, ni boutons, mais la manière dont vous et moi parlons

vraiment. Vous pouviez écrire « Je suis tanné de toujours cuisiner les trois mêmes recettes, aidez-moi », et la machine vous répondait quelque chose de réellement utile.

Voilà toute la révolution. C'est tout. Le reste de ce que vous avez entendu, la domination, le remplacement, la fin de la civilisation, relève soit d'une anticipation de plusieurs décennies, soit de la pure fiction. Ce que nous avons maintenant, c'est un assistant très poli, très patient, qui a beaucoup lu et qui a enfin appris à parler notre langue au lieu d'exiger que nous parlions la sienne.

Pendant quarante ans, nous avons parlé ordinateur. Enfin, les ordinateurs parlent humain. Et l'humain, il se trouve que c'est une langue que vous connaissez déjà.

Le grand renversement

Pensez à tous les appareils technologiques que vous avez connus. Le magnétoscope qu'il fallait programmer. Le télécopieur et ses rituels particuliers. Les premiers téléphones cellulaires, qui semblaient exiger la dextérité d'un pianiste et la patience d'un moine. Chacun de ces appareils vous demandait de faire une partie du chemin : apprendre ses règles, ses menus, ses petits codes.

L'intelligence artificielle est la première technologie de l'histoire qui vient vous rejoindre là où vous êtes déjà. Vous ne cliquez pas. Vous ne mémorisez pas. Vous ne naviguez pas. Vous dites simplement ce que vous voulez, dans vos propres mots, et la machine répond. Si vos mots manquent de clarté, elle vous demande de préciser, comme le ferait un ami attentionné. Si votre question est complexe, elle découpe la réponse en morceaux faciles à assimiler.

Ce n'est pas un petit changement. C'est toute l'informatique qui fait demi-tour, comme une rivière qui déciderait de remonter son cours. Et vous vivez précisément au moment où cela se produit.

Pourquoi vous, en particulier

Je vais vous dire quelque chose qui pourrait vous surprendre, et je vous invite à y réfléchir un instant : votre génération est la mieux préparée à utiliser cette technologie. Pas la moins préparée. La mieux préparée.

Voici pourquoi. L'intelligence artificielle excelle dans deux domaines : elle sait énormément de choses et elle sait très bien agencer les mots. Ce qui lui manque entièrement, c'est tout ce que vous possédez en abondance. L'expérience vécue. Le bon sens. La capacité

de sentir l'ambiance. Le goût, au vrai sens du terme. Le souvenir de ce qu'étaient réellement les choses avant qu'Internet prétende s'en souvenir.

Une personne de vingt-cinq ans qui utilise l'IA demande des faits à un bibliothécaire. Vous, vous collaborez avec un assistant de recherche très brillant, mais un peu naïf, qui a besoin de votre jugement pour garder le cap. L'une de ces conversations est plus intéressante. L'une donne de meilleurs résultats. La sagesse est de votre côté; la vitesse, du sien. Voilà une belle répartition du travail, et vous la sentirez dès votre premier essai.

> **Le saviez-vous?** L'expression « intelligence artificielle » a été créée en 1956 par un groupe de professeurs réunis à un atelier d'été au Dartmouth College. Ils pensaient régler la question en deux mois. Il a fallu soixante-dix ans. Que cela fonctionne aujourd'hui, de votre vivant, sur votre téléphone, tient du miracle à l'échelle de l'histoire.

Trois choses que l'IA ne fera jamais

Je veux mettre quelque chose au clair, pour que nous puissions y revenir chaque fois que l'actualité s'emballe. Voici trois choses que cette technologie ne fera pas, ni maintenant ni dans un avenir prévisible :

- Elle ne vous apportera pas une tasse de café. Elle habite un ordinateur. Elle n'a pas de mains. Elle vous proposera d'excellentes recettes de café; elle ne le préparera pas.
- Elle ne vous rendra pas votre câlin. Elle peut écrire un chaleureux message d'anniversaire pour votre petite-fille, mais elle ne peut pas remplacer la sensation de ses bras autour de vous. Ce rôle vous appartient encore, et vous appartiendra toujours.
- Elle ne remplacera pas les gens qui vous aiment. Quoi qu'en suggèrent les couvertures de magazines, un logiciel ne peut pas reproduire le lien entre les êtres humains. L'IA peut cependant vous libérer du temps pour en passer davantage avec les personnes qui comptent.

Gardez ces trois idées à portée de main. La prochaine fois qu'une manchette vous dira que les robots prennent le contrôle, comparez-la à cette liste. Peuvent-ils déjà tenir une tasse? Non? Alors, tout va bien.

Ce que vous avez le droit de ressentir

Je ne veux pas passer trop vite sur la dimension émotive, parce que je sais qu'elle constitue le véritable obstacle pour bien des gens. La technologie peut nous donner l'impression d'être bêtes. C'est ce qui est impardonnable.

Le problème n'est pas que les outils sont compliqués : c'est qu'ils peuvent nous faire sentir que le monde a discrètement annulé notre carte de membre.

Je vais donc le dire aussi clairement que possible : votre carte n'a pas été annulée. Vous avez reçu une invitation. Le fait de tenir ce livre témoigne d'un élan, celui qui vous fait dire : « Bon, montrez-moi de quoi il s'agit. » Cet élan est le seul préalable. Le reste, c'est de la technique. Et la technique s'apprend.

À la fin de ce livre, vous ne ferez pas que comprendre l'IA. Vous serez à l'aise avec elle. Vous ressentirez même une petite satisfaction en regardant quelqu'un de plus jeune s'embrouiller dans une question, parce que vous saurez mieux la poser. C'est promis.

Un mot sur le rythme

Certaines personnes lisent un livre comme celui-ci en deux jours. D'autres prennent deux mois. Les deux façons conviennent. La technologie sera toujours là. Ce n'est pas une fête qui commence sans vous. C'est un outil qui attend sur une tablette, parfaitement indifférent au rythme auquel vous décidez de le prendre.

Vous n'avez pas besoin de vous presser. Les personnes qui apprennent le mieux à utiliser l'IA sont celles qui prennent leur temps, qui restent avec une chose jusqu'à

ce qu'elle soit claire, puis passent à la suivante. Ce n'est pas un cours menant à une certification. Il n'y a pas d'examen à la fin. Il n'y a que votre vie, et la place que ce nouvel outil peut y prendre confortablement.

Prenez-le quand vous serez prêt. Le livre vous attendra.

Le changement de perspective le plus utile

Cessez de voir cela comme de la technologie. Voyez-y une personne qui a énormément lu, que vous pouvez appeler à toute heure, qui ne se lasse jamais des questions, ne facture jamais à l'heure et ne vous donne jamais l'impression d'être lent parce que vous demandez. Parce que c'est exactement ce que c'est.

La peur se dissipe par l'expérience plutôt que par l'argumentation. Toutes les personnes que j'ai vues apprivoiser l'IA, et j'en ai vu beaucoup, ont basculé au même moment : la première fois qu'elles ont posé une question et reçu une réponse vraiment utile, dans leur langue, avec exactement le degré de détail nécessaire. Rien d'impressionnant sur le plan technologique. Quelque chose d'utile dans la vie.

Ce moment approche pour vous, probablement au cours des deux prochains chapitres.

Votre premier pas

Ouvrez l'outil d'IA auquel vous avez accès : ChatGPT, Claude, Gemini, n'importe lequel. Écrivez exactement ceci :

> Bonjour. Je viens de commencer un livre sur la façon de converser avec l'IA. Pourriez-vous vous présenter comme vous le feriez à un ami?

Lisez ensuite la réponse. Remarquez que rien n'a explosé. Remarquez que la machine a été polie. Voilà, le premier chapitre est terminé.

CHAPITRE 2

La technologie qui a appris à parler votre langue

Avant d'aller plus loin, laissez-moi vous expliquer, sans un seul terme technique, avec quoi vous travaillez réellement. Plus l'image que vous vous en faites sera juste, plus vous serez en confiance en ouvrant la fenêtre de conversation.

Le bibliothécaire qui a tout lu

Imaginez un bibliothécaire. Pas quelqu'un de sévère : une personne chaleureuse, dans un cardigan un peu froissé, qui a lu tous les livres de l'immeuble et peut résumer n'importe lequel sur-le-champ. Vous vous présentez au comptoir et dites : « Je cherche une recette avec des tomates et des œufs, quelque chose de rapide, sans trop de complications. » Le bibliothécaire hoche la tête, réfléchit une seconde et vous propose trois bonnes options.

Voilà ce qu'est l'IA. Un bibliothécaire qui a lu, à peu de chose près, Internet au complet. Elle ne sait pas tout parfaitement, personne ne le sait, mais elle a assez lu

pour avoir un point de vue utile sur presque tout. Contrairement à un vrai bibliothécaire, elle est disponible à trois heures du matin, jamais de mauvaise humeur et ne voit aucun inconvénient à ce que vous posiez la même question de cinq façons différentes.

Cette image du bibliothécaire aide à comprendre la conversation, mais elle a une limite : vous utilisez un service numérique, pas une personne tenue au secret. Selon le fournisseur, le forfait et vos réglages, vos messages peuvent être conservés, utilisés pour améliorer le service ou examinés par des humains. Nous parlerons de ces conditions au chapitre 13. Pour commencer, utilisez des exemples fictifs et gardez vos renseignements sensibles pour vous.

Une question revient chaque fois que quelqu'un entend cette explication pour la première fois : « Mais est-ce sécuritaire? Qui regarde? » C'est une bonne question. Le mot « privé » dans une interface ne garantit pas que personne ne pourra accéder à vos échanges. Consultez les paramètres et la politique du service : les règles de conservation, de mémoire et de suppression varient. Le chapitre 13 vous aidera à poser ces questions sans renoncer à utiliser l'outil.

À quoi ressemble une vraie conversation

Prenons un exemple pour voir à quel point c'est simple. Imaginez Robert. Il a soixante-sept ans et aime cuisiner le dimanche. Voici une conversation qu'il pourrait réellement avoir :

> Robert : J'ai des hauts de cuisse de poulet, un demi-citron, du romarin qui pousse sur le bord de la fenêtre et rien d'autre de très excitant dans le garde-manger. Des idées pour le souper?
> IA : Absolument, vous avez de quoi faire un très bon petit plat. Essayez ceci : épongez les hauts de cuisse, salez et poivrez, puis faites-les saisir côté peau dans une poêle chaude pendant environ huit minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retournez-les, pressez le citron par-dessus, ajoutez le romarin et terminez la cuisson au four à 400 °F pendant quinze minutes. Voulez-vous une suggestion d'accompagnement avec seulement des ingrédients de base du garde-manger?

C'est tout. Pas de boutons. Pas de menus. Pas de vocabulaire secret. Robert a écrit ce qu'il avait, l'IA lui a répondu comme un ami attentionné, et le souper est réglé. Toute l'interaction a pris quarante secondes.

Tous de la même famille

Vous avez peut-être entendu plusieurs noms : ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot. On me demande parfois lequel est le meilleur, et voici ma réponse honnête : ce sont tous des cousins de la même famille. Leur fonctionnement est semblable à environ quatre-vingt-dix pour cent. Si vous apprenez à parler à l'un, vous pouvez passer à n'importe lequel des autres et être efficace en trois minutes environ.

Choisissez le plus facile d'accès, habituellement celui qui est déjà sur votre téléphone ou votre ordinateur. Ne vous torturez pas à les comparer. Les différences comptent pour les ingénieurs; elles changent peu de choses pour vous. Une fois à l'aise, vous pourrez en essayer un deuxième par curiosité. Pour l'instant, mieux vaut la constance que la variété.

Le saviez-vous? La première version moderne de l'IA dont nous parlons a été rendue publique en novembre 2022. Deux mois plus tard, elle comptait 100 millions d'utilisateurs : l'adoption la plus rapide d'un outil dans toute l'histoire documentée. Le téléphone a mis cinquante ans à atteindre ce nombre; la télévision, treize. Vous n'arrivez pas en retard. Personne n'arrive en retard. Nous sommes tous arrivés presque en même temps.

Ce que la machine ne peut pas faire, pour l'instant

Soyons honnêtes : il reste des choses qui font trébucher l'IA actuelle. Elle invente parfois des faits, et nous y consacrerons un chapitre entier. Sans accès à des sources à jour, elle ne peut pas confirmer ce qui s'est passé hier. Les renseignements auxquels elle accède dépendent aussi des fonctions et des connexions que vous autorisez. Certains services proposent une mémoire entre les conversations : vérifiez si elle est activée et ce qu'elle conserve.

Ce ne sont pas des défauts insurmontables. Ce sont simplement les contours de l'outil actuel. Les connaître vous évitera d'être surpris en les rencontrant.

La différence entre chercher et converser

Vous utilisez les moteurs de recherche depuis vingt ans. Vous savez comment ça marche : écrire quelques mots, recevoir une liste d'endroits où se trouve peut-être ce que vous cherchez, cliquer jusqu'à le trouver, ou abandonner et reformuler.

L'IA fonctionne tout autrement. Il n'y a pas de liste de liens. Il y a une réponse. Une seule, adaptée à votre question, livrée directement. Si elle est erronée ou incomplète, vous le dites et vous en recevez une autre.

Vous la voulez plus courte? Dites-le. Plus simple? Dites-le. La conversation se poursuit jusqu'à ce que vous ayez ce qu'il vous faut.

Le passage de la recherche à la conversation prend environ trois échanges à la plupart des gens. Ensuite, cela devient parfaitement naturel.

Ce qui se produit pendant une conversation

Il y a un moment, généralement vers le troisième ou le quatrième échange, où quelque chose change. Vous cessez de remarquer que vous parlez à une machine et vous vous mettez simplement à parler. La question vient naturellement. La réponse arrive dans une voix qui semble, aussi étonnant que cela puisse paraître, réglée expressément pour vous.

Ce n'est pas un hasard. L'IA est conçue pour s'adapter à votre registre : votre vocabulaire, votre degré de formalité, l'expertise que vos mots laissent deviner. Si vous écrivez de façon décontractée, elle répond de la même façon. Si vous soignez vos mots, elle vous suit. Elle ne vous imite pas. Elle vient à votre rencontre.

Remarquez-le les premières fois. Cela mérite votre attention.

À essayer

Demandez à l'IA de vous expliquer quelque chose que vous connaissez très bien : un sujet lié à votre carrière, l'endroit où vous avez grandi, un loisir que vous pratiquez depuis des décennies. Lisez attentivement sa réponse. Notez ce qu'elle dit de juste, ce qu'elle manque ou simplifie trop. C'est ainsi que vous ajustez votre confiance : en laissant la machine parler d'un domaine où l'expert, c'est vous.

CHAPITRE 3

Ce que vous gagnez en cessant d'avoir peur

Avant de passer à la technique, je veux vous montrer l'horizon. La raison d'apprendre tout cela, ce n'est pas l'apprentissage en soi : c'est la vie qui s'ouvre de l'autre côté.

Voici ce que mes lecteurs me disent, encore et encore, après quelques semaines passées à apprivoiser l'IA. J'ai regroupé leurs réponses en sept bénéfices : sept choses concrètes dont vous commencez à profiter une fois la période de maladresse derrière vous.

Premier bénéfice : du temps

C'est celui que tout le monde mentionne d'abord. De petites tâches qui prenaient une demi-heure, rédiger un courriel, trouver une recette, comparer trois produits, organiser un après-midi, commencent à prendre deux minutes. Sur une semaine, les lecteurs disent récupérer de quatre à dix heures. Ce n'est pas rien. C'est une matinée de fin de semaine, chaque semaine, pour le reste de votre vie. Faites-en ce que vous voulez.

Deuxième bénéfice : de la clarté

Tout ce qui porte à confusion peut devenir une question. Les petits caractères d'un contrat. Un étrange paragraphe dans un rapport médical. Une phrase dans un article qui semble cacher quelque chose. Vous pouvez la coller et dire : « Expliquez-moi cela simplement, comme si je n'en avais jamais entendu parler. » Et vous obtenez une explication claire. Le monde devient moins opaque, un paragraphe à la fois.

Troisième bénéfice : de la compagnie pour réfléchir

Celui-ci surprend les gens. Au cours d'une longue vie, il arrive qu'on ait une idée à explorer sans que personne autour de soi soit vraiment d'humeur à en parler. Vous pouvez maintenant ouvrir une conversation et dire : « Je réfléchis à la façon dont les quartiers ont changé au cours de ma vie, et je me demande si… », et la machine vous suivra. Elle posera des questions pour aller plus loin. Elle prendra votre idée au sérieux. Ce n'est pas un ami humain, et nous reviendrons sur cette distinction importante, mais c'est un partenaire de réflexion étonnamment bon.

Quatrième bénéfice : une patience infinie

Vous ne vous sentirez plus jamais pressé. Vous pouvez poser la même question de trois façons. Vous pouvez dire : « Attendez, je n'ai pas compris; recommencez, mais plus simplement. » Ou : « En fait, revenons à ce que vous avez dit il y a deux minutes. » Personne ne soupire. Personne ne regarde sa montre. La patience est réellement infinie. Pour quiconque s'est déjà senti bousculé par un proche plus jeune qui voulait « aider », cela vaut à soi seul le détour.

Cinquième bénéfice : une mémoire prolongée

Les noms, les dates, le titre de ce livre, la recette que préparait votre tante, la capitale du pays d'origine de la copine de votre neveu : tout cela peut se retrouver en quelques secondes. Il ne s'agit pas de perdre votre propre mémoire. Il s'agit de ne plus vous frustrer quand un détail vous échappe. Ce détail est à une question de vous. Votre esprit est libre de s'occuper des choses plus importantes.

Sixième bénéfice : un traducteur universel

Un petit mot en espagnol pour un membre de la famille? C'est fait. L'étiquette française de ce fromage à comprendre? C'est fait. Un voyage au Japon à préparer

et une question sur ce qu'il faut dire au restaurant? C'est fait, avec des indications de prononciation. Les barrières linguistiques qui réduisaient discrètement votre monde depuis des décennies s'assouplissent soudain, et disparaissent parfois complètement.

Septième bénéfice : un partenaire de création

C'est celui que je souhaite le plus vous voir découvrir par vous-même. Tout ce que vous voulez depuis longtemps fabriquer, écrire, planifier, dessiner ou vous remémorer : voici quelqu'un qui arrive avec des idées. Le toast d'anniversaire. Les mémoires. Le jardin. La lettre manuscrite destinée à votre petit-enfant pour ses dix-huit ans. La machine ne peut pas le faire à votre place, mais elle peut s'asseoir à vos côtés et vous aider à trouver les mots. Et souvent, les mots étaient précisément ce qui vous arrêtait.

Le saviez-vous? Une étude de la MIT Sloan School of Management a suivi des travailleurs qui utilisaient des assistants d'IA pour des tâches de rédaction. Ceux qui s'en servaient terminaient 40 % plus vite et produisaient un travail dont la qualité était évaluée 18 % plus élevée. Ce que l'étude ne mesurait pas, mais que les participants ont mentionné dans les entretiens de suivi, était plus subtil : ils se sentaient moins bloqués. La page blanche avait cessé d'être une page blanche. Elle était devenue une conversation.

L'effet cumulatif

Voici ce qu'il est difficile de sentir lorsqu'on regarde de l'extérieur : ces bénéfices s'additionnent et s'amplifient. La première semaine, vous gagnez une heure. La deuxième, deux. Au deuxième mois, votre rapport à la vie quotidienne a changé. Les petits irritants ont en grande partie fondu, et il vous reste plus d'énergie pour ce qui compte vraiment.

Ce n'est pas un argumentaire de vente. Je ne vous vends rien : les outils que je décris sont gratuits ou presque. Je vous explique simplement la suite pour que, dans les chapitres plus exigeants, car certains le sont, le chapitre 7 en particulier vous fera réfléchir, vous vous rappeliez notre destination.

Un portrait réaliste

Je veux être honnête. La première semaine sera un peu maladroite. La deuxième ira mieux. À la fin du premier mois, vous aurez vos repères. Après trois mois, vous aurez cessé d'y voir une nouvelle technologie et commencé à la considérer comme un élément habituel de votre façon de faire.

Voilà le parcours. Toutes les personnes qui l'ont vécu le décrivent de la même manière : étrange, puis intéressant, puis indispensable.

Le bénéfice dont personne ne parle

J'ai gardé un avantage pour ce moment, parce qu'il faut me faire un peu confiance pour en saisir le sens.

L'IA vous rend une qualité d'attention que la plupart d'entre nous n'ont pas connue depuis la trentaine. Celle d'être véritablement absorbé par une idée, sans devoir être ailleurs, avec un compagnon qui s'intéresse exactement à ce qui vous intéresse, maintenant, à cet instant, et dont la patience pour approfondir le sujet est inépuisable.

La plupart des conversations de la vie comportent des préoccupations concurrentes. La personne à qui vous parlez pense aussi à ce qu'elle doit dire ensuite, au

souper qu'elle va préparer ou à l'endroit où elle devrait peut-être se trouver. L'IA n'a aucune de ces préoccupations. Elle est entièrement présente, entièrement concentrée sur ce que vous venez de dire et ce que vous allez dire.

Pour certaines personnes, cela devient une forme de compagnie intellectuelle dont elles ignoraient le manque. Pour d'autres, l'usage reste pratique. Les deux conviennent parfaitement. Je voulais simplement le nommer, parce que cela surprend.

À essayer

Choisissez un des sept bénéfices et allez le chercher cette semaine. Un seul.

S'il s'agit de gagner du temps, choisissez une tâche répétitive, listes d'épicerie, menus de la semaine, messages d'anniversaire, et confiez la première version à l'IA.

S'il s'agit de clarté, trouvez un document qui vous a toujours laissé perplexe et collez-le dans la conversation.

N'essayez pas de tout faire. Un bénéfice, une semaine. Les autres suivront d'eux-mêmes.

DEUXIÈME PARTIE

Apprendre à converser

Quatre chapitres pour apprendre la seule compétence qui compte vraiment : l'art de poser des questions.

CHAPITRE 4

L’art de bien formuler sa demande

Entrez au restaurant et dites au serveur : « Je voudrais de la nourriture. » Il vous regardera sans savoir quoi répondre. Pas par impolitesse. Parce qu’il ne peut pas vous aider avant de savoir quel genre de nourriture, pour combien de personnes, avec ou sans oignons, chaud ou froid, maintenant ou après le vin. Votre question était techniquement une question, mais elle n’était pas utile.

Il se trouve que c’est la leçon la plus importante pour travailler avec l’IA. La machine est brillante. Elle est rapide. Elle est infiniment patiente. Mais elle ne lit pas dans les pensées, et quatre-vingt-dix pour cent des réponses décevantes viennent directement d’une question vague. La bonne nouvelle, une vraie bonne nouvelle, c’est qu’il s’agit d’une compétence. Comme toute compétence, elle peut s’enseigner en un chapitre et se maîtriser en une semaine.

Pourquoi les questions vagues donnent des réponses vagues

Faites cette petite expérience. Demandez à une IA : « Donnez-moi des conseils de voyage. » Vous obtiendrez quelque chose de fade et de général, comme « Voyagez léger, vérifiez votre passeport, apportez des chaussures confortables ». Vous lèverez les yeux au ciel en concluant que la machine n'est pas très intelligente.

Essayez maintenant ceci : « Je vais à Lisbonne en juillet avec mon mari, qui a mal à un genou. Cinq jours. Budget modéré. Nous aimons l'histoire, mais évitons les foules. Proposez trois itinéraires tranquilles d'une demi-journée avec le moins possible de marche dans les côtes. » Vous recevrez, je vous le promets, une réponse qui semble écrite par un agent de voyages expérimenté qui vous connaît personnellement.

Même machine. Même technologie. Tout ce qui a changé, c'est la qualité de la demande.

Une question vague, c'est un coup de dés. Une question précise, c'est une conversation avec un expert. Quatre petits mots vous séparent de cette conversation : qui, quoi, comment et pour qui.

La méthode PACE

Je veux vous donner un outil à garder pour toujours. Je l'appelle PACE, un sigle qui représente quatre éléments : Personnage, Action, Contexte et Exigence.

- P - PERSONNAGE : dites à l'IA quel rôle jouer.
- A - ACTION : dites à l'IA quoi faire.
- C - CONTEXTE : dites à l'IA qui vous êtes.
- E - EXIGENCE : dites à l'IA à quoi doit ressembler la réponse.

P - Personnage

Dites à l'IA qui vous voulez qu'elle soit. Un chef habile. Une infirmière à la retraite. Un professeur de mathématiques patient. Un auteur de récits de voyage à l'humour pince-sans-rire. Cette seule consigne transforme la réponse, parce que l'IA ajuste son ton et son degré d'approfondissement. « Agissez comme une infirmière expérimentée en diabète » produit quelque chose de complètement différent de « Parlez-moi du diabète ».

A - Action

Dites à l'IA ce que vous voulez qu'elle fasse. Expliquer. Résumer. Comparer. Rédiger. Réécrire. Énumérer. Planifier. Critiquer. Traduire. Choisissez un verbe précis. « Parlez-moi de » manque de netteté. « Résumez-moi en un paragraphe » est beaucoup plus précis.

C - Contexte

Dites à l'IA qui vous êtes et quelle est votre situation. C'est la partie que la plupart des gens sautent et celle qui fait la plus grande différence. Vous avez soixante et un ans, êtes veuf depuis peu, habitez un petit appartement bien éclairé l'après-midi et cherchez un loisir qui exige peu d'entretien. Ce contexte transforme « Proposez-moi un loisir » : au lieu d'une liste générale, vous recevez une recommandation personnelle réfléchie.

E - Exigence

Dites à l'IA comment vous voulez recevoir la réponse. Une liste à puces. Un court paragraphe. Trois options avec leurs avantages et leurs inconvénients. Une lettre d'une page. Un tableau simple. Un ton amical ou un ton formel. Sans cette indication, l'IA devine, et elle choisit par défaut le « mémo d'entreprise », qui n'est le format préféré de personne.

PACE en pratique

Voici la transformation dans trois situations courantes.

Première situation : le message familial

Demande faible : « Écrivez un message d'anniversaire pour mon petit-fils. »

> PACE : Agissez comme un grand-père chaleureux avec un peu d'esprit (P). Rédigez un message d'anniversaire (A) pour mon petit-fils Thomas, qui aura seize ans, adore le basketball et travaille fort pour améliorer ses notes (C). Limitez-vous à quatre phrases, touchantes sans être sentimentales à l'excès, et terminez par une petite blague gentille (E).

Deuxième situation : comprendre un document

Demande faible : « Expliquez-moi ce truc d'assurance. »

> PACE : Agissez comme un conseiller en assurance patient qui explique les choses à des personnes sans formation en finance (P). Résumez la police jointe (A) pour moi : j'ai 67 ans, je suis à la retraite et une clause précise sur les soins de longue durée, à la page trois, m'inquiète (C). Donnez-moi un résumé de trois paragraphes en langage clair, suivi de trois questions à poser à mon agent (E).

Troisième situation : planifier quelque chose

Demande faible : « Aidez-moi à planifier le souper. »

> PACE : Agissez comme une personne qui cuisine de façon pratique à la maison et comprend les besoins alimentaires (P). Planifiez un souper du dimanche pour six personnes (A), dont mon beau-frère, qui ne peut pas manger de gluten, et ma petite-fille de onze ans, qui est difficile (C). Donnez-moi un menu de trois services, une liste d'épicerie classée par rayon et un horaire pour que tout soit prêt à 18 h (E).

La phrase qui sauve toutes les conversations

Voici un truc que les utilisateurs d'expérience connaissent et que les débutants ignorent. Si la première réponse n'est pas tout à fait juste, vous ne recommencez pas à zéro. Vous ne vous excusez pas. Vous dites

simplement : « Bon début. Maintenant, faites plus court et moins formel. » Ou : « On s'approche, mais je veux des exemples plus précis. » Ou : « Reprenez en supposant que je ne connais rien au sujet. »

La conversation avance par retouches successives. Vous ne corrigez pas un examen : vous sculptez. Le premier passage donne la forme générale. Les deuxième et troisième donnent la pièce achevée. Les personnes qui trouvent l'IA « médiocre » s'arrêtent presque toujours à la première version. La magie arrive à la deuxième.

> **Le saviez-vous?** Il existe une nouvelle profession, l'« ingénierie de requêtes » : des personnes dont tout le travail consiste à obtenir les meilleures réponses de l'IA. Elles touchent des salaires à six chiffres. Et voici le secret : ce qu'elles font est exactement ce que vous apprenez dans ce chapitre. Personne ne vous paie pour apprendre une compétence qui a une vraie valeur. À sa manière discrète, c'est une bonne affaire.

Les pièges courants à éviter

Trois petites choses font trébucher les gens. Voici comment les éviter.

- Ne posez pas plusieurs questions à la fois. L'IA essaiera de répondre à toutes et finira par ne bien répondre à aucune. Posez-en une, obtenez la réponse, puis passez à la suivante.
- N'en faites pas trop dans la politesse. Vous n'avez pas besoin de dire « s'il vous plaît », « merci » et « désolé de vous déranger ». L'IA n'a pas de sentiments. Des consignes nettes et directes donnent de meilleurs résultats, et vous cesserez de vous sentir ridicule à présenter vos excuses à un ordinateur.
- N'acceptez pas la première réponse si elle ne convient pas. Réagissez. « Trop long. » « Trop général. » « Réécrivez sur un ton plus léger. » Ce n'est pas impoli : c'est tout le principe.

Quand la première réponse ne convient pas

La plus grande erreur des débutants, je l'ai vue des centaines de fois, est d'accepter une première réponse médiocre et d'en conclure que l'outil est limité. Il ne l'est pas. La conversation n'est simplement pas terminée.

Vous ne commandez pas dans un menu où la première tentative de la cuisine a le dernier mot. Vous êtes en séance de travail. La première réponse est un brouillon. Vous y réagissez comme un bon réviseur réagit à une première version : avec des indications, sans déception.

« Trop formel. » « Trop long. » « Vous avez mal compris mon deuxième point. » « Recommencez avec ce changement. » Chaque commentaire est une information que l'IA intègre immédiatement. Au troisième ou au quatrième échange, vous avez généralement exactement ce qu'il vous fallait.

Le mot à retenir : recommencer en améliorant.

L'avantage caché de mettre sa demande par écrit

Voici une découverte curieuse de nombreux utilisateurs : rédiger une bonne requête, une requête PACE avec contexte et exigence, clarifie souvent ce que l'on veut vraiment avant même de l'envoyer.

Vous vous installez pour rédiger la demande et réalisez à mi-chemin que vous ne savez pas si vous voulez une lettre officielle ou un mot décontracté. Vous constatez que le contexte fourni change la nature de la demande. Vous voyez que votre exigence contient en réalité deux attentes différentes qui appellent deux réponses différentes.

Ce n'est pas de l'inefficacité. C'est de la réflexion. Formuler une bonne requête revient souvent à comprendre sa propre question. L'IA profite de cette clarté, mais vous aussi.

Votre exercice PACE

Choisissez une question déjà posée à l'IA, ou que vous avez toujours voulu lui poser. Réécrivez-la avec les quatre éléments : personnage, action, contexte, exigence.

Posez-la à l'ancienne façon. Posez-la avec la nouvelle. Lisez les deux réponses côte à côte. Je n'aurai pas besoin de vous convaincre : la différence le fera toute seule.

CHAPITRE 5

Votre première vraie conversation

Un guide étape par étape des trois outils que vous utiliserez vraiment.

Toute personne qui a appris à conduire se souvient d'un moment : la première fois au volant, moteur allumé, où elle a compris que connaître la conduite et conduire réellement étaient deux expériences complètement différentes. Vous aviez lu le manuel. Vous aviez regardé les autres faire. Pourtant, quand votre pied a survolé l'accélérateur, les mains hésitantes sur le volant, la théorie s'est transformée en quelque chose de merveilleusement concret.

Ce chapitre est votre première sortie au volant.

Nous allons ouvrir ensemble un véritable assistant d'IA. Pas en théorie, pas « quand vous aurez le temps », mais maintenant, dans les prochaines pages. Je vais vous accompagner pas à pas, au rythme d'une personne qui mérite de comprendre ce qu'elle fait plutôt que de se faire simplement dire de cliquer ici, puis là.

Vous rencontrerez le plus souvent trois outils : ChatGPT, Claude et Gemini. Vous n'avez pas besoin des trois. Un seul suffit pour commencer. Je vais toutefois vous présenter brièvement chacun pour vous permettre de choisir en connaissance de cause : vous méritez de choisir vos propres outils plutôt que d'utiliser simplement celui que quelqu'un a installé pour vous.

Les trois assistants, en mots simples

Voyez-les comme trois librairies différentes dans la même ville.

ChatGPT, créé par OpenAI, est celui qui a tout déclenché. Ouvert au public à la fin de 2022, il a fait sensation. Si vous avez déjà entendu parler des assistants d'IA, c'est presque certainement par lui. Il est fiable, bien pourvu, un peu formel. La version gratuite est excellente. Une version payante ajoute des fonctions, mais vous n'en avez pas besoin pour commencer.

Claude, créé par Anthropic, est celui que je trouve personnellement le plus chaleureux. Si ChatGPT est le gestionnaire efficace, Claude est le collègue attentionné qui prend votre question au sérieux, répond avec soin et vous surprend parfois par sa compréhension de ce que vous vouliez réellement demander, au-delà de ce que vous avez écrit. Beaucoup de gens, en particulier chez les

adultes plus âgés, trouvent son ton patient, mesuré et sans empressement plus proche d'une véritable conversation.

Gemini, créé par Google, est celui qui a le plus de chances d'être déjà sur votre téléphone ou votre ordinateur, surtout si vous utilisez Android ou les produits Google. Son grand avantage est l'accès à l'information en temps réel sur le Web, ce que les autres n'offrent pas toujours par défaut. Si vous voulez connaître quelque chose qui s'est passé la semaine dernière, Gemini a une longueur d'avance.

Un mot pour les utilisateurs de téléphones et de tablettes : tout ce chapitre fonctionne de la même façon sur iPhone, téléphone Android ou iPad. Les conversations se déroulent dans un navigateur ou une application gratuite. Vous écrivez de la même façon, les réponses sont les mêmes et les trois exercices ci-dessous fonctionnent sur n'importe quel écran.

Ma recommandation : commencez par le plus facile d'accès. Si vous avez un compte Gmail, Gemini est à un clic, à gemini.google.com. Si vous préférez repartir de zéro, sans présupposés, allez à chat.openai.com pour ChatGPT ou à claude.ai pour Claude. Tous sont gratuits. Tous se configurent en cinq minutes.

Créer votre compte : à quoi vous attendre

Chaque service vous demandera votre adresse courriel et un mot de passe. C'est tout l'obstacle. Pas de questionnaire, pas de candidature à déposer, pas de carte de crédit requise pour les versions gratuites.

Vous recevrez un courriel de confirmation. Vous cliquerez sur le lien qu'il contient. Vous arriverez à un écran qui ressemble à une conversation par textos : une case blanche en bas pour écrire, un espace vide au-dessus où la conversation apparaîtra. C'est délibérément conçu pour ressembler à la messagerie texte.

Si l'on vous demande un numéro de téléphone pour vérifier votre identité, c'est normal et il n'y a pas lieu de vous alarmer. C'est la même vérification que vous avez faite cent fois avec votre banque ou un compte qui prend la sécurité au sérieux.

Un mot sur les mots de passe : choisissez un mot de passe long et unique pour chaque compte. Un gestionnaire de mots de passe peut en créer un au hasard et le conserver pour vous. Si vous préférez une phrase de passe, assemblez plusieurs mots sans lien entre eux, avec au moins douze caractères au total, davantage si le service le permet. Évitez un seul mot du dictionnaire suivi d'un chiffre, les dates personnelles et les suites prévisibles. Ne réutilisez pas le mot de passe de

votre banque ou de votre courriel, ni un exemple trouvé dans un livre. Si vous devez le noter sur papier, conservez ce carnet dans un endroit protégé et ne le partagez pas. Activez aussi l'authentification multifacteur lorsqu'elle est proposée.

Vos trois premières conversations, à faire maintenant

Une fois connecté, voici ce que je vous demande. Trois conversations. Pas une, pas une douzaine : trois. Comptez environ quinze minutes au total.

Première conversation : l'essai routier

Écrivez exactement ceci en remplaçant les éléments entre crochets par vos renseignements :

> Je m'appelle [votre prénom], j'ai [votre âge] ans et j'habite à [votre ville]. J'aime [une ou deux choses que vous aimez vraiment]. Je commence tout juste à utiliser l'IA. Saluez-moi chaleureusement et dites-moi une chose intéressante sur [une des choses mentionnées].

Attendez. Lisez ce qui apparaît. Écoutez le ton. Ni mécanique ni froid. Remarquez l'utilisation de votre prénom. Remarquez que la réponse porte sur la chose

précise que vous avez mentionnée : une réponse adaptée à vos mots, plutôt qu'une réponse générale.

Voilà le moment. Le « Ah, je comprends ». Accordez-vous ce plaisir.

Deuxième conversation : la demande utile

Dans la même fenêtre, écrivez :

> Je dois envoyer un petit mot de remerciement à une voisine qui m'a aidé la semaine dernière quand ma voiture ne démarrait pas. Elle a passé environ une heure à m'aider à organiser le remorquage. Elle s'appelle [un prénom inventé convient]. Rédigez quelque chose de chaleureux et de sincère, en moins de 100 mots.

Lisez la réponse. Vous aurez presque certainement envie de l'utiliser, ou d'en garder une version très proche. Ce n'est pas un hasard. C'est l'outil qui fait ce qu'il est censé faire.

Troisième conversation : le suivi

Sans fermer la fenêtre, écrivez :

> En fait, pourriez-vous rendre le message un peu plus personnel? Je la connais depuis douze ans et elle nous apporte toujours des légumes de son jardin.

Lisez la nouvelle version. Elle intègre ce que vous avez ajouté, les douze ans, les légumes du jardin, dans un texte qui vous ressemble maintenant. C'est la leçon la plus importante du chapitre : l'IA n'est pas une distributrice où l'on insère une demande pour recevoir une réponse fixe. C'est une conversation. Chaque ajout fait davantage vôtre le résultat.

Quand ça dérape, et quoi faire

Vous recevrez un jour une réponse qui ne correspond pas à ce que vous vouliez. Trop longue, trop formelle ou complètement à côté. Ce n'est pas un échec. C'est normal, et le remède est toujours le même : dites-le.

- « Ce n'est pas tout à fait ça : c'est trop long. »
- « Je voulais quelque chose de plus décontracté, comme si je parlais à un ami. »
- « Recommençons, mais cette fois en trois phrases. »

La machine ne se vexe pas. Elle ne garde pas le souvenir de votre plainte d'il y a deux minutes pour vous en vouloir en silence. Chaque correction est un cadeau : vous lui donnez de meilleures consignes, et elle s'en servira. Pensez à un voisin serviable qui vous indique le chemin. Si sa première explication ne correspond pas à vos besoins, vous dites : « En fait, je vais dans l'autre direction », et il s'ajuste sans drame.

L’erreur la plus fréquente des débutants est d’accepter une réponse médiocre en supposant que l’outil ne peut pas faire mieux. Il le peut. La première réponse est un brouillon. Vous en êtes le réviseur.

Avant de fermer ce chapitre

Je veux vous laisser un cadeau : la phrase qui fait passer toute conversation avec une IA de fonctionnelle à excellente.

> Faites comme si vous expliquiez cela à une personne intelligente et curieuse, qui ne connaît rien au sujet et veut bien le comprendre plutôt qu’obtenir seulement une réponse rapide.

Collez cette phrase, ou une phrase semblable, dans une conversation dont la réponse semble trop technique, trop dense ou trop brève. Regardez comment la qualité change.

Cette phrase est une clé. Gardez-la quelque part.

Votre exercice du chapitre

Ouvrez ce soir un des trois services présentés. Faites les conversations un, deux et trois. Notez, sur une vraie feuille de papier, une chose qui vous a surpris. Nous reviendrons aux surprises : elles sont des données.

CHAPITRE 6

Les cinq types de demandes

Maintenant que vous connaissez la méthode PACE, je veux vous donner quelque chose d'encore plus pratique : les cinq types de demandes que vous adresserez à l'IA.

1. Traduire
2. Créer
3. Améliorer
4. Comparer
5. Enseigner

1. Traduire : rendre le compliqué simple

C'est l'usage le plus courant et souvent le plus magique. Vous donnez à l'IA quelque chose de confus, et elle vous rend quelque chose de clair. Un document juridique. Un rapport médical. Un article rempli de jargon. Les conditions d'un nouveau forfait cellulaire. Une lettre du fisc. Tout ce qui vous fait décrocher est un bon candidat.

Trois façons de l'utiliser :

- « Expliquez ce paragraphe du contrat en une phrase, comme si vous parliez à votre mère. »

- « Traduisez ce rapport médical en français courant. Signalez tout ce dont je devrais parler avec mon médecin. »
- « Résumez cet échange de courriels de cinq pages sous forme de liste à puces : qui a dit quoi et ce que je dois faire. »

2. Créer : partir de rien pour faire quelque chose

Ici, vous demandez à l'IA de rédiger, de générer ou de produire du neuf. Le mot clé est « ébauche » : vous obtenez un point de départ, pas un produit fini. Votre rôle est de l'améliorer.

Trois façons de l'utiliser :

- « Rédigez une courte lettre de condoléances pour ma voisine, qui a perdu sa mère. Chaleureuse, sans être indiscrète. »
- « Écrivez trois versions d'un toast pour les quarante ans de ma fille : une drôle, une touchante, une courte et élégante. »
- « Préparez une liste de bagages pour dix jours en Irlande en octobre, en tenant compte du fait que je suis frileux. »

3. Améliorer : peaufiner ce qui existe déjà

Apportez à l'IA quelque chose que vous avez écrit, un courriel, une lettre, un paragraphe, un discours, et demandez-lui d'en améliorer un aspect précis. Cela change la vie de bien des gens, parce que la peur d'écrire disparaît. Vous n'avez pas besoin d'être écrivain. Il suffit de savoir produire une première version.

Trois façons de l'utiliser :

- « Réécrivez ce courriel sur un ton aimable, mais ferme. Limitez-vous à cinq phrases. »
- « Vérifiez les fautes de frappe et les formulations maladroites de ce paragraphe. Faites seulement de petites corrections, sans tout réécrire. »
- « Voici un mot pour mon gendre. Dites-moi si quelque chose pourrait paraître froid ou sarcastique. »

4. Comparer : aider à décider

Quand vous hésitez entre deux ou trois options, l'IA devient instantanément un assistant de recherche. Décrivez les options et ce qui compte pour vous, puis demandez une comparaison lucide.

Trois façons de l'utiliser :

- « Comparez ces trois régimes d'assurance maladie pour une personne de 68 ans dont les besoins en médicaments sont modérés. Présentez les avantages et les inconvénients dans un tableau simple. »
- « J'hésite entre une croisière, un circuit en Europe et la location d'une maison au bord de la mer pour trois semaines. Si je cherche surtout le repos plutôt que l'aventure, qu'est-ce qui me convient le mieux? »
- « Comparez un petit chien, un chat et deux canaris comme compagnons pour une personne retraitée qui vit seule. Soyez honnête quant aux inconvénients de chaque choix. »

5. Enseigner : se mettre à jour

L'IA est une enseignante extraordinairement bonne : patiente, capable de s'adapter et heureuse de recommencer. Dites-lui ce que vous voulez apprendre, ce que vous savez déjà et comment vous aimez apprendre.

Trois façons de l'utiliser :

- « Enseignez-moi les bases de l'aquarelle, une leçon à la fois. Supposez que je n'ai jamais tenu un pinceau. Commencez par le matériel à acheter. »

- « Expliquez les cryptomonnaies comme si j'avais soixante-cinq ans et que je me méfiais de tout ce qui touche aux ordinateurs. Je veux simplement comprendre de quoi les gens parlent. »
- « Aidez-moi à apprendre vingt expressions essentielles en italien avant mon voyage. Ajoutez des indications de prononciation. »

Le saviez-vous? Un sondage auprès de personnes ayant commencé à utiliser l'IA après 55 ans a révélé que 82 % avaient découvert, dès le premier mois, un usage auquel elles n'avaient pas pensé. La surprise la plus courante? S'en servir pour apprendre, par curiosité plutôt que pour travailler. Elles se sont mises à apprendre des choses qu'elles remettaient discrètement à plus tard depuis des décennies : la théorie du piano, l'histoire de leur pays, le fonctionnement réel de la Bourse. La porte que la gêne avait fermée s'est simplement ouverte.

Combiner les usages

Ces cinq catégories ne sont pas des cages. La plupart des vraies conversations en combinent plusieurs : traduire un document, aider à décider, puis rédiger un courriel à ce sujet. C'est très bien. L'essentiel est de reconnaître le mode dans lequel vous vous trouvez à un moment donné pour formuler une demande claire.

Quand on ne sait pas quelle catégorie choisir

Vous n'avez pas besoin de le savoir. Les catégories servent à votre compréhension : vous n'avez pas à les annoncer à l'IA. Décrivez simplement vos besoins en français courant, et la machine déterminera quel type d'aide convient.

Si vous n'arrivez vraiment pas à exprimer ce qu'il vous faut, essayez ceci : « J'ai un problème pour lequel je voudrais de l'aide, mais je ne sais pas exactement quel genre d'aide je cherche. Laissez-moi le décrire, puis dites-moi ce dont j'ai besoin selon vous. » L'IA posera des questions de clarification, choisira elle-même la catégorie et commencera.

Vous avez le droit d'être vague pendant que vous cherchez vos idées. La précision peut venir après le premier échange.

La combinaison qui change tout

Une fois à l'aise avec les cinq catégories, traduire, créer, améliorer, comparer, enseigner, leur véritable puissance apparaît quand vous les combinez dans une seule conversation.

Un exemple réel : vous commencez par demander à l'IA de traduire un document d'assurance confus en français courant (traduire). Puis vous lui demandez de comparer deux protections que vous avez repérées (comparer). Ensuite, vous lui demandez de vous aider à créer une liste de questions pour votre agent d'assurance (créer). Enfin, vous lui demandez de vous enseigner ce que signifie « plafond de coassurance » afin de pouvoir utiliser l'expression dans la conversation (enseigner).

Quatre types de demandes. Une séance de vingt minutes. À la fin, vous entrez dans le bureau de l'agent en en sachant plus que la plupart des gens n'en sauront jamais.

Vos cinq semaines

Pendant les cinq prochaines semaines, choisissez une catégorie différente chaque semaine.

- Première semaine : utilisez l'IA seulement pour traduire ce qui est confus.
- Deuxième semaine : seulement pour créer.
- Troisième semaine : seulement pour améliorer.
- Quatrième semaine : seulement pour comparer.
- Cinquième semaine : seulement pour apprendre.

À la fin de la cinquième semaine, ces catégories seront une seconde nature. Vous choisirez la bonne sans y penser.

CHAPITRE 7

Quand la machine vous ment en plein visage

Nous voici au chapitre le plus important du livre. Si vous ne retenez rien d'autre de ces pages, retenez celui-ci. Le plus grand risque de l'IA n'est ni le piratage, ni les fraudes, ni la surveillance. C'est quelque chose de plus discret et, à bien des égards, de plus dangereux : il arrive que la machine invente des choses. Elle le fait avec une assurance totale, sincère et inébranlable.

Le terme technique est « hallucination ». Je trouve le mot un peu doux, parce qu'il laisse entendre que l'IA est confuse. Elle ne l'est pas. À ce moment-là, elle dit des choses sans égard à leur véracité, parce que l'objectif est d'avoir l'air utile plutôt que d'être exacte.

Cela semble inquiétant. Ça ne l'est pas si vous savez que cela se produit. Ce chapitre vise entièrement à vous éviter de vous faire prendre.

Pourquoi cela arrive

Vous souvenez-vous du bibliothécaire du chapitre 2? C'est ici que la comparaison atteint ses limites. Devant une question dont elle ignore la réponse, une vraie

bibliothécaire dit : « Je ne sais pas; je vais vérifier. » Face à la même question, l'IA fait souvent autre chose : elle produit une réponse qui a la bonne allure, même si elle ne dispose d'aucune information réelle.

La raison tient à sa conception. Elle a été entraînée à produire un texte plausible, qui se lit bien et semble juste. Elle n'a pas été entraînée, à la base, à dire « Je ne sais pas ». Lorsqu'elle atteint les limites de ses connaissances, elle remplit donc parfois le vide par une invention bien tournée. Un faux titre de livre. Une cause judiciaire inventée. Une statistique sans source. Une citation que personne n'a prononcée. Le tout livré avec la même voix calme et autoritaire.

L'IA ne sait pas qu'elle ment. C'est ce qui la rend dangereuse. C'est aussi ce qui permet de gérer le risque : si vous savez reconnaître les indices, vous pouvez les déceler tous.

Une histoire qui incite à la prudence

En 2023, un avocat de New York travaillait sur une affaire et a demandé à ChatGPT de trouver des précédents favorables. L'IA lui a donné six causes avec noms, dates, juges et extraits cités. Confiant, l'avocat les a toutes citées dans un document judiciaire. Elles étaient toutes fausses. Le juge, moins amusé que le reste d'entre

nous, lui a imposé une amende et a rédigé un jugement très sévère. La carrière de l'avocat en a souffert et ne s'en est pas entièrement remise.

Cette histoire ne vise pas à vous effrayer. Elle montre que même des personnes intelligentes et instruites peuvent se faire avoir lorsqu'elles oublient la règle. Elle est simple : faites confiance, mais vérifiez. Surtout pour tout ce qui compte vraiment.

Cinq signes que l'IA invente peut-être

Apprenez-les. Ce sont vos détecteurs de fumée.

- Des détails étrangement précis qui seraient difficiles à connaître. Des pourcentages exacts, les dates précises d'événements obscurs, des citations de conversations privées. Plus c'est précis et obscur, plus votre scepticisme devrait grandir.
- Une réponse assurée à une question qui n'a pas de réponse claire. Devant un événement historique contesté ou un nouveau débat scientifique, un vrai spécialiste nuancerait. Si l'IA ne le fait pas, quelque chose cloche.
- Des sources légèrement erronées. Un livre attribué au mauvais auteur ou une loi portant le mauvais numéro sont des indices classiques. Les vraies références ont généralement la bonne orthographe.

- Des nombres ronds présentés comme précis. « Exactement 500 patients » dans une étude dont vous n'avez jamais entendu parler est un signal de prudence. Les vraies études ont des nombres moins propres, comme 487 ou 523.
- Des réponses suspectement complètes. La réalité laisse des bouts en suspens. Si une explication attache chaque détail avec un joli ruban, demandez-vous si certains détails ont été inventés pour pouvoir faire le nœud.

La règle de trois

Cette décision est-elle importante?

NON · FAIBLE ENJEU

Explorez les idées

Vérifiez si le contexte crée un risque.

Messages d'anniversaire, planification des repas, suggestions de livres

OUI · ENJEU ÉLEVÉ

Trois étapes avant d'agir

1. Retrouvez le document original
2. Recoupez avec une source indépendante
3. Consultez un professionnel si nécessaire

Médecine, droit, finances, faits que vous répéterez

Pour tout ce qui compte vraiment, médecine, droit, finances ou fait que vous transmettrez à quelqu'un, appliquez la règle de trois : retrouvez l'origine de l'affirmation, recoupez-la dans une source indépendante, puis demandez l'avis d'un professionnel si une décision importante en dépend.

L'IA peut vous aider à trouver des pistes, et un moteur de recherche à repérer des documents. Ni l'un ni l'autre ne remplace la lecture de la source. Privilégiez un document original, vérifiez sa date et cherchez une confirmation réellement indépendante. Trois pages qui recopient le même communiqué ne font qu'une seule origine. Même une concordance ne garantit pas l'exactitude : si les sources se contredisent ou si le doute persiste, ne prenez pas une décision importante sur cette seule base.

Cela ressemble à du travail. C'en est. Mais c'est exactement le travail qu'une personne prudente a toujours fait avant une décision importante. Vous n'en faites pas davantage : vous le faites plus vite, parce que l'IA vous donne une longueur d'avance que vous confirmez ensuite.

Comment demander à l'IA de se vérifier

Voici trois petites phrases pour demander à l'IA de préciser ses limites. Elles ne remplacent pas votre vérification. Gardez-les avec vous.

- « Si vous n'êtes pas certain d'une partie de cette réponse, dites-moi laquelle. » Cela donne à l'IA la permission explicite de dire « Je ne sais pas », ce dont elle a souvent besoin.
- « Donnez vos sources et soyez honnête si vous n'êtes pas sûr qu'elles existent. » Cela permet de repérer une grande part des références inventées.
- « Distinguez les faits documentés de vos hypothèses et expliquez les limites de votre réponse. » Une déclaration de confiance de l'IA n'est pas une mesure fiable de son exactitude.

> **Le saviez-vous?** Il n'existe pas de taux d'erreur universel pour les outils d'IA. Les résultats varient selon le modèle, la question, la langue et les documents disponibles. Une réponse fluide, détaillée ou accompagnée de liens peut tout de même être erronée. L'habitude de vérifier reste essentielle lorsque les conséquences comptent.

Ce qu'il ne faut jamais confier à l'IA seule

Une liste courte et ferme. Lisez-la deux fois.

- Les diagnostics médicaux. Utilisez l'IA pour comprendre, vous préparer et poser de meilleures questions, jamais pour remplacer le médecin.
- Les décisions juridiques. Utilisez-la pour rédiger et expliquer, jamais comme source juridique définitive. De vrais avocats pour de vraies décisions.
- Tout ce qui concerne des prix actuels précis, l'actualité ou les événements des derniers jours, à moins que l'IA soit explicitement connectée à Internet en direct.
- Les affaires de cœur. L'IA peut vous aider à rédiger la lettre, mais c'est vous qui devez choisir les mots. Elle ne connaît pas votre vie.

Quand les enjeux sont faibles, détendez-vous

Pour un mot d'anniversaire ou une idée créative sans conséquence particulière, une vérification approfondie n'est généralement pas nécessaire. Le contexte peut toutefois changer l'enjeu : une allergie dans un menu, un prix de voyage ou une citation attribuée à quelqu'un mérite d'être vérifié. Adaptez votre prudence aux conséquences possibles.

La discipline consiste à reconnaître la catégorie de la question : est-ce important que ce soit parfaitement exact? Si la réponse est non, allez-y librement. Si elle est

oui, vérifiez. Cette distinction, et le jugement nécessaire pour l'appliquer, sépare les utilisateurs compétents des utilisateurs anxieux.

Ce qui libère

Je veux terminer sur la bonne note pour que vous ne fermiez pas le livre en pensant qu'on ne peut pas faire confiance à l'IA. On le peut, exactement comme on fait confiance à un ami intelligent. Pour la plupart des choses, on lui fait confiance. Pour les grandes, on vérifie. On sait que même les amis intelligents se trompent à l'occasion, et on les aime quand même.

C'est la même chose avec l'IA. Une compagne brillante, cultivée et parfois dans l'erreur. Une fois que vous saurez déceler ses fautes, vous l'utiliserez davantage. Parce que l'anxiété sera partie. C'était elle, le vrai coût : moins les erreurs elles-mêmes que la peur de ne pas pouvoir les repérer. Maintenant, vous le pouvez.

La solution élégante

Je veux vous dire quelque chose qui change la couleur de tout ce chapitre.

L'existence des hallucinations, ces inventions livrées avec assurance, ne retire pas toute utilité à l'IA. Elle nous demande de choisir les tâches que nous lui confions et de

vérifier les réponses selon leurs conséquences. L'expérience aide à poser de meilleures questions; elle ne supprime pas le risque d'erreur.

Avec la pratique, vous repérerez mieux certaines incohérences. Gardez pourtant cette limite en tête : le ton ou le style d'une réponse ne permet pas de savoir si elle est vraie. Pour les faits importants, les documents vérifiables et les compétences du professionnel restent plus utiles que l'impression de confiance.

Votre test de franchise

Choisissez un sujet où l'expert, c'est vous : votre ancien métier, l'histoire de votre ville natale, un loisir pratiqué depuis des décennies. Posez une question détaillée à l'IA. Lisez attentivement la réponse. Trouvez au moins une erreur ou une simplification excessive et signalez-la avec douceur. Observez sa réaction.

Cette expérience, le moment où vous surprenez la machine à se tromper légèrement sur quelque chose que vous connaissez à fond, est un cadeau. Elle ajuste pour toujours votre confiance au bon niveau.

TROISIÈME PARTIE

La vie quotidienne

Cinq chapitres pour mettre votre nouvelle compétence au service de ce qui compte : votre santé, votre argent, votre créativité, vos proches et votre chez-vous.

CHAPITRE 8

Votre santé, avec une deuxième paire d'yeux

Je dis la chose la plus importante en premier, simplement, pour éviter toute confusion. L'IA n'est pas un médecin. Elle ne le sera jamais. Elle ne remplace ni votre médecin, ni votre pharmacien, ni l'infirmière qui connaît par cœur l'historique de votre pression artérielle. Ce qu'elle fait, et c'est important, c'est vous aider à devenir un patient mieux informé, mieux préparé et plus confiant. Or cela se révèle l'un des facteurs qui influencent le plus la santé.

Voici comment utiliser l'IA pour votre santé, de façon responsable et efficace.

Le traducteur d'ordonnances

Les feuillets glissés dans les boîtes de médicaments sont écrits par des juristes pour d'autres juristes. Ils ne sont pas écrits pour vous. L'IA les traduira volontiers en langage clair, en trente secondes.

> « Expliquez-moi en langage simple les effets secondaires courants de [nom du médicament]. Dites-moi lesquels sont assez graves pour appeler le médecin, et lesquels sont habituellement légers et passagers. Une page au maximum. »

Vous recevrez un résumé clair et lisible. Vous saurez quoi surveiller. Vous cesserez d'avoir l'impression que la pharmacie vous remet un document en langue étrangère à chaque fois.

L'organisateur de médicaments

Si vous prenez plus de deux médicaments, vous connaissez déjà l'effort mental que demande leur suivi. L'IA peut vous préparer un horaire simple, à ajuster au fil des changements.

> « Aidez-moi à organiser mes médicaments. Je prends du lisinopril 10 mg le matin, de la metformine 500 mg deux fois par jour aux repas et une statine au coucher. Préparez un horaire quotidien simple que je pourrai imprimer et coller sur le frigo. »

Elle produira un tableau net. Vous pourrez le modifier. Vous pourrez l'imprimer. Vous pourrez le montrer à votre médecin, qui appréciera que vous arriviez organisé.

L’outil de préparation aux rendez-vous

Les rendez-vous chez le médecin sont plus courts qu’avant. Dix minutes, avec de la chance. La chose la plus importante que vous puissiez faire, c’est d’arriver avec les bonnes questions. L’IA excelle à cet exercice.

> « J’ai un rendez-vous de suivi avec mon cardiologue la semaine prochaine. On m’a diagnostiqué une fibrillation auriculaire l’an dernier et je prends actuellement [médicament]. Aidez-moi à préparer cinq questions importantes à poser, en fonction de ce que je devrais comprendre de mes soins à long terme. »

Arriver avec cinq questions précises transforme le rendez-vous. Vous ne repartirez pas en vous demandant ce que vous avez oublié de demander. Vous repartirez avec des réponses.

De saines habitudes, adaptées au corps que vous avez

La plupart des conseils santé sont écrits pour une personne de trente ans sans complications. Vous n’êtes pas une personne de trente ans sans complications. Dites à l’IA qui vous êtes réellement.

> « Proposez-moi trois étirements doux à faire au lit avant de me lever, adaptés à une personne de 72 ans souffrant d'une arthrose légère aux genoux. Expliquez chacun en étapes simples et dites-moi quand arrêter si quelque chose fait mal. »

Ce qu'il ne faut jamais faire

Une liste courte et claire. Ces règles ne se négocient pas.

- Ne remplacez jamais un médecin par les conseils de l'IA pour un problème aigu : douleur à la poitrine, confusion soudaine, essoufflement important, symptôme nouveau et inhabituel.
- N'arrêtez ni ne modifiez jamais un médicament prescrit sur la foi d'un conseil de l'IA. Demandez toujours d'abord à votre médecin ou à votre pharmacien.
- Ne collez jamais votre dossier médical complet dans un outil de clavardage gratuit. Résumez les parties pertinentes. Nous reparlerons de confidentialité au chapitre 13.
- Ne vous fiez jamais à une statistique précise sur votre maladie sans la vérifier auprès d'une source médicale.

Le saviez-vous? Les recherches sur la préparation des rendez-vous médicaux vont dans le même sens : les patients qui arrivent avec leurs questions écrites participent davantage à la consultation et retiennent mieux ce qu'on leur dit. Préparer ses questions avec l'IA, c'est exactement cela. L'IA ne remplace pas le médecin. Elle remplace la solitude du patient qui se prépare à voir son médecin. Et c'était, semble-t-il, la moitié du problème.

Une inquiétude pendant la nuit

Trois heures du matin. Quelque chose vous tracasse et vous prenez votre téléphone. Un agent conversationnel ne peut pas établir à votre place si un symptôme est urgent ou si vous pouvez attendre.

Si vous utilisez l'IA, limitez son rôle à préparer une liste de questions ou à organiser des renseignements que vous relirez avant de les transmettre à un professionnel. Ne lui demandez pas de décider si une consultation peut être reportée. Pour évaluer l'urgence ou un symptôme qui vous inquiète, communiquez avec un professionnel ou un service de santé; en situation d'urgence, faites appel aux services d'urgence.

Une formulation rassurante n'est pas une évaluation médicale. Ni l'IA ni une recherche sur le Web ne doivent retarder les soins dont vous pourriez avoir besoin.

Le rendez-vous dont vous ignoriez avoir besoin

Voici un usage qui a changé l'expérience médicale de bien des personnes âgées, d'une façon qu'elles n'attendaient pas.

Demandez à l'IA de vous aider à comprendre votre propre histoire de santé. Pas pour poser un diagnostic, mais pour la voir clairement, organisée, comme la verrait un médecin minutieux s'il avait le temps de tout lire.

> « Je vis avec un diabète de type 2 depuis onze ans et une hypertension légère depuis trois ans, et j'ai eu un incident cardiaque mineur en 2019. Je prends actuellement [médicaments]. Aidez-moi à organiser tout cela en un résumé de santé clair, d'une page, que je pourrai apporter à tout nouveau médecin pour qu'il comprenne mon historique d'un coup d'œil. »

Vous recevrez un document clair et organisé. Imprimez-le. Gardez-le dans votre portefeuille ou dans votre téléphone. Chaque nouveau spécialiste que vous verrez

vous en sera reconnaissant. Vous n'aurez plus jamais à tout reprendre depuis le début pour vous présenter à quelqu'un de nouveau.

Votre expérience santé

Choisissez un médicament que vous prenez régulièrement et demandez à l'IA de vous l'expliquer en langage clair : à quoi il sert, ses effets secondaires courants, ce qu'il faut surveiller et ses interactions avec des aliments ou d'autres médicaments. Lisez la réponse avec le feuillet à côté de vous. Remarquez à quel point la version en langage simple est plus facile à comprendre, et combien vous avez plus de chances de vous en souvenir.

CHAPITRE 9

L’argent, clair et simple

L’argent, c’est le domaine où la plupart des gens sentent leur âge d’une façon bien particulière. Pas parce qu’ils oublient des choses, mais parce que le monde financier ne cesse d’inventer de nouveaux produits et de nouveaux termes, chacun semblant conçu pour vous donner l’impression d’avoir pris du retard. Ici, l’IA est le grand égalisateur discret. Elle ne vous vend rien. Elle ne touche aucune commission. Elle explique, planifie et calcule, aussi souvent que nécessaire.

Une règle avant de commencer

Répétez-vous celle-ci : je ne communiquerai jamais mes vrais numéros de compte, mes mots de passe ni mon numéro d’assurance sociale à une IA. Jamais. Pas une seule fois. Pas même à un outil qui promet d’être sécuritaire.

Tout ce chapitre utilise des montants approximatifs et des situations hypothétiques. « Si une personne a environ 50 000 $ d’épargne… » est une excellente façon de poser une question. L’IA n’a pas besoin de votre vrai solde pour vous donner de vrais conseils.

Le budget qui vous répond

Pas besoin d'un diplôme en tableurs. Décrivez votre situation en phrases simples et demandez un plan simple.

> « Je suis à la retraite avec environ 3 200 $ par mois de revenus fixes. Mes factures fixes (logement, services publics, assurances) s'élèvent à environ 1 900 $. Je veux mettre 300 $ de côté chaque mois pour les imprévus. Aidez-moi à répartir les 1 000 $ restants entre l'épicerie, les médicaments, les loisirs et les dépenses imprévues. Donnez-moi des montants précis par semaine. »

Vous recevrez un plan réaliste et personnalisé. Ajustez-le au rythme de votre vie. L'IA refera le plan avec plaisir, aussi souvent qu'il le faudra.

L'objectif, planifié à rebours

Vous rêvez d'un voyage, d'un cadeau, d'un nouveau toit, d'une mise de fonds pour quelque chose de spécial. Partez de l'objectif et remontez le temps.

> « Je veux faire un voyage de trois semaines en Italie dans dix-huit mois. Budget total approximatif : 6 000 $. Aidez-moi à calculer combien je dois économiser chaque mois, et donnez-moi cinq habitudes de dépenses précises que je pourrais modifier pour atteindre cet objectif sans me sentir privé. »

C'est le genre de planification pour lequel un conseiller financier vous faisait payer. Elle ne coûte maintenant rien et prend quatre minutes.

Le décodeur de contrats

Avant de signer quoi que ce soit, un bail, une police d'assurance, un abonnement au gym, un contrat d'énergie, collez le texte et posez cette question :

> « Résumez ce contrat en langage clair. Énumérez les cinq clauses les plus importantes à comprendre. Signalez tout ce qui semble inhabituel, déséquilibré ou négociable. Terminez par trois questions à poser avant de signer. »

Vous repérerez des éléments conçus pour passer inaperçus. L'IA ne connaît pas l'ensemble de votre situation : confirmez donc tout point sérieux avec un professionnel. Mais vous poserez désormais des questions dignes d'un professionnel.

L’appel difficile, répété d’avance

Il faut parfois appeler la banque, l’assureur, le service de la carte de crédit. Ces appels peuvent mal tourner quand on manque d’assurance. Répétez d’abord avec l’IA.

> « Je dois appeler la compagnie de ma carte de crédit pour négocier un taux d’intérêt plus bas. Je suis client depuis douze ans et j’ai toujours payé à temps. Donnez-moi un court texte poli : quoi dire en premier, comment réagir s’ils refusent et quand demander à parler à un superviseur. »

Vous passerez l’appel d’une voix calme, préparée et confiante. Vous obtiendrez souvent ce que vous demandez. Dans le pire des cas, vous ne perdez rien.

Le saviez-vous? Les plus grandes banques du monde utilisent l’IA pour détecter la fraude en temps réel. Quand votre banque vous appelle pour demander « cet achat, c’est bien vous? », c’est qu’une IA a remarqué une tendance qui ne correspondait pas à vos habitudes. Vous n’arrivez pas en retard devant cette technologie : vous utilisez maintenant le même genre d’outil que les banques, mais au service de votre vie plutôt que de la leur.

Le bilan mensuel

Parmi les personnes les plus à l'aise avec leurs finances que je connaisse, beaucoup suivent un rituel simple : une fois par mois, elles ouvrent une conversation avec l'IA et passent en revue les trente derniers jours. Ce qui est entré. Ce qui est sorti. Ce qui a changé. Ce qui les inquiète. La décision qui approche et qu'elles n'ont pas encore réglée.

L'IA ne juge pas le mois. Elle ne le compare pas aux autres, à moins que vous le lui demandiez. Elle vous aide simplement à y voir clair, ce qui est, après tout, tout le travail d'un bon conseiller financier. Vous en avez maintenant un, sans frais, disponible à trois heures du matin au besoin.

La question que vous n'osiez pas poser

Il existe une catégorie de questions financières que la plupart des gens ne posent jamais à personne, parce que le simple fait de les poser semble gênant. Des questions comme : ma rente sera-t-elle suffisante? Si je devais payer trois ans de soins, en aurais-je les moyens? Est-ce que je dépense trop pour des choses dont je n'ai pas besoin, et si oui, lesquelles?

Ces questions ne gênent pas une IA. Elles ne suscitent pas ce regard d'inquiétude professionnelle qui vous donne l'impression d'avoir mal agi. Elles reçoivent une réponse directe et pratique, avec les chiffres présentés simplement et les options énumérées clairement.

Posez la question qui dérange. Vous vivez avec cette incertitude depuis plus longtemps que nécessaire.

Votre répétition financière

Choisissez une décision financière qui approche : un achat, une négociation, un contrat, une question de budget. Décrivez-la à l'IA avec des montants approximatifs et demandez une analyse complète et une prochaine étape recommandée. Comparez le raisonnement de l'IA à votre propre instinct. Même si vous finissez par suivre votre instinct, vous l'aurez mis à l'épreuve comme il se doit.

CHAPITRE 10

La renaissance de votre côté créatif

Il existe une tristesse bien particulière chez les gens dans la cinquantaine et la soixantaine : le poids accumulé des curiosités jamais satisfaites. Les choses que nous voulions apprendre. Les livres que nous voulions écrire. Les langues que nous voulions étudier. Les tableaux jamais commencés. Les voyages jamais planifiés. Les histoires que nous voulions transmettre aux petits-enfants avant d'oublier l'odeur exacte de la cuisine de notre grand-mère.

Ce chapitre parle d'utiliser l'IA pour dépoussiérer ces ambitions discrètes. Pas parce que vous devriez : vous n'êtes obligé de rien. Mais parce que les obstacles qui les gardaient sur la tablette (la complexité, la solitude, ne pas savoir par où commencer) ont été levés sans bruit pendant que vous regardiez ailleurs.

Votre conservateur culturel personnel

La paralysie devant l'offre de divertissement moderne est bien réelle. Des milliers de films. Des milliers de livres. Rien ne semble convenir. C'est là qu'intervient l'IA.

> « Recommandez-moi trois romans que j'aimerais probablement. J'ai récemment aimé Anne Tyler et Kent Haruf : des récits tranquilles, centrés sur les personnages, américains, sans violence. Je n'ai pas envie de quelque chose de trop sombre. Dites-moi de quoi parle chaque livre, pourquoi vous me le recommandez et sa longueur approximative. »

Vous obtiendrez de vraies recommandations, pas du remplissage de palmarès. L'IA a lu, en quelque sorte, des millions de critiques de lecteurs. Si vous lui en laissez la chance, c'est une entremetteuse extraordinaire.

Apprendre enfin quelque chose de nouveau

Vous avez toujours voulu jouer du piano, parler italien, peindre à l'aquarelle ou comprendre le jazz? L'IA est le professeur patient que vous n'aviez jamais trouvé.

> « Enseignez-moi les bases du piano en supposant que je n'ai aucune expérience. Commencez par quoi acheter (clavier ou piano, modèle pour débutant ou non), puis donnez-moi une première leçon de lecture musicale : seulement à quoi ressemblent do, ré et mi sur la portée et sous les doigts. Chaque leçon doit durer dix minutes au plus. »

C’est vous qui fixez le rythme des leçons. Sautez une semaine, revenez, demandez une révision rapide. Ce professeur ne soupire jamais. Il n’oublie jamais où vous vous étiez arrêté.

Le voyage qui vous convient vraiment

Les conseils de voyage habituels supposent que vous avez vingt-quatre ans et pouvez marcher vingt-quatre kilomètres par jour. Ce n’est pas le cas. Dites à l’IA qui vous êtes vraiment.

> « Préparez-moi un itinéraire culturel de cinq jours à Florence pour une personne qui marche bien mais se fatigue après trois heures. Incluez des cafés précis pour se reposer l’après-midi, privilégiez les musées plutôt que les points de vue où il faut grimper, et suggérez des restaurants fréquentés par les gens du coin, pas par les touristes. Je suis passionné d’art de la Renaissance et de bon vin. »

Vous recevrez un itinéraire qui respecte votre corps. Pensé pour de vrais voyageurs, pas tiré d’un modèle de guide touristique.

Le projet le plus important : vos mémoires

J'insiste ici, avec douceur, parce que c'est le projet pour lequel la plupart des lecteurs m'écrivent pour me remercier. Vous avez des histoires. Votre famille les veut. Vous avez sans doute repoussé le moment de les écrire parce que la tâche semble immense.

Elle ne l'est pas. Commencez par parler à l'IA d'un seul souvenir.

> « Je veux commencer à écrire mes mémoires, en partant de l'été 1967, quand j'avais quatorze ans et que ma famille a déménagé dans une petite ville. J'ai quelques souvenirs précis : l'odeur de la nouvelle maison, mon premier ami, le vélo que je voulais. Posez-moi cinq questions douces, une à la fois, qui m'aideront à en faire un chapitre. »

L'IA vous interviewera. Vous répondrez en phrases simples. Au bout d'une heure, vous aurez la matière brute d'un chapitre. Faites-le une fois par semaine. Au bout d'un an, vous aurez un livre. Un vrai. Écrit par vous, pas par l'IA : elle n'a fait que poser les questions.

Nous y reviendrons beaucoup plus en profondeur dans la cinquième partie, consacrée entièrement à la transmission. Pour l'instant, sachez que c'est possible. Et plus proche que vous ne le pensez.

Le saviez-vous? Les recherches sur la longévité trouvent toujours un même facteur qui distingue les gens qui vieillissent bien de ceux qui déclinent : continuer d'apprendre. Pas les mots croisés. Pas les « jeux pour le cerveau ». De vraies compétences nouvelles : des langues, des instruments, de l'artisanat. L'étude de Harvard sur le développement adulte, qui suit des participants depuis plus de quatre-vingts ans, montre de son côté que les liens avec les autres protègent la santé plus que presque tout le reste. L'IA élimine le plus grand obstacle à la curiosité : n'avoir personne à qui demander quand on bloque.

Ce que vous avez abandonné

Je vais faire une supposition, et vous me direz si je me trompe.

Il existe une activité créative que vous pratiquiez autrefois, ou que vous vouliez pratiquer sans jamais vous y mettre, et qui s'est retirée en silence au fil des décennies, quand d'autres exigences passaient en premier. L'écriture. Le dessin. La musique. Le travail du bois. Une cuisine qui allait au-delà de l'utile. Le jardin qui aurait pu être spectaculaire. L'histoire familiale qui n'existe qu'en morceaux, dans votre tête, et nulle part ailleurs.

Ces choses ne sont pas mortes. Elles se sont tues. Les conditions qui les ont fait taire, le temps, l'énergie, le poids concurrent de la famille à élever et de la carrière à bâtir, ont beaucoup changé pour bien des lecteurs de ce livre. La question n'est plus quand aurai-je le temps. La question est que vais-je faire de celui que j'ai.

L'IA ne vous rend pas votre talent d'autrefois. Mais elle supprime les obstacles pratiques qui faisaient paraître insurmontable l'idée de vous y remettre. C'est le premier jet que vous n'arriviez pas à commencer. Le professeur que vous ne pouviez pas vous offrir. Le collaborateur patient qui ne soupire jamais quand vous dites : « Je ne suis pas sûr que ça fonctionne, pourrait-on essayer une autre direction? »

Le projet qui vous attend déjà

Commencez par quelque chose d'assez petit pour le terminer. Pas les mémoires familiales : commencez par le souvenir d'un après-midi de l'été 1974. Pas le roman : commencez par le paragraphe que vous portez dans votre tête depuis quatre ans. Pas le plan du jardin : commencez par le coin qui n'a jamais été réussi.

Petit et terminé vaut beaucoup mieux qu'ambitieux et abandonné. Terminez la petite chose. Puis la suivante. L'ampleur viendra d'elle-même.

Votre engagement créatif

Choisissez une chose, une seule, que vous voulez apprendre ou réaliser depuis des années. Ouvrez une conversation et demandez :

> « Aidez-moi à faire un vrai premier pas vers [la chose]. Commencez par me poser trois questions sur ce que je veux, sur ce que je sais déjà et sur le temps que je peux réalistement y consacrer chaque semaine. »

Répondez aux questions. À la fin de la conversation, vous aurez un premier plan. Vous serez étonné de voir à quel point le premier pas est petit.

CHAPITRE 11

Le pont des mots

S'il vous arrive de sentir que votre famille parle une langue et vous une autre, avec l'argot, les abréviations et l'aisance émotionnelle d'une génération élevée en ligne, ce chapitre est pour vous. L'IA est, entre autres choses, une interprète entre les générations. Pas parfaite. Mais assez bonne pour changer l'ambiance autour de la table.

Décoder ce que disent vraiment les petits-enfants

Ils vous envoient des messages remplis de mots comme « cringe », « mid », « bet », « no cap » ou « it's giving ». Vous hochez poliment la tête. Vous n'avez aucune idée de ce que cela veut dire. Moi non plus, jusqu'à ce que je me mette à demander.

> « Mon petit-fils m'a écrit qu'une chose était "kinda mid but still slaps". Expliquez-moi ce que cela veut dire en langage clair, et proposez-moi une réponse décontractée, adaptée à mon âge, qui ne donne pas l'impression que j'en fais trop. »

Vous parlerez désormais la langue. Vous n'en abuserez pas, car rien n'est plus drôle ni plus triste qu'un grand-parent qui en met trop, mais vous comprendrez les blagues. Et ils le remarqueront.

Le courriel que vous voulez écrire depuis longtemps

Certaines lettres sont difficiles. Le courriel de fierté envers votre enfant, qui ne doit pas être trop sentimental. Les excuses à un ami que vous avez blessé sans le vouloir. Le mot de condoléances à un voisin que vous connaissez à peine. La mise au point délicate avec un membre de la famille qui a dépassé les bornes. L'IA rédigera n'importe lequel en une minute, et vous l'adapterez ensuite à votre propre voix.

> « Mon fils vient d'obtenir une belle promotion au travail. Je veux lui écrire un mot court et chaleureux pour lui dire à quel point je suis fier de lui, mais il est réservé et mal à l'aise devant trop d'émotion. Rédigez trois phrases sincères sans être mièvres. Directes, honnêtes, avec une pointe d'humour pince-sans-rire si cela convient. »

Vous aurez trois phrases. Vous changerez un mot, l'ordre des phrases, et vous enverrez. Le courriel qui traînait dans votre tête depuis un mois part en onze minutes.

Les réunions de famille, organisées

Le repas de la fin de semaine. La fête d'anniversaire. Le souper des Fêtes. La planification épuise quand on essaie de tout garder en tête.

> « Je reçois six personnes pour le dîner de dimanche. Deux sont végétariennes, une est allergique aux noix, mon beau-père est diabétique, et je veux que ce soit spécial sans être épuisant. Planifiez un menu en trois services, donnez-moi une liste d'épicerie classée par rayon et un horaire de cuisson pour que tout arrive sur la table à 13 h. »

L'IA produira un plan complet. Suivez-le ou écartez-vous-en, mais vous ne partirez pas de zéro.

Parler à un ado qui ne répond que « correct »

On m'en parle souvent. Votre petit-enfant vient vous voir, répond à chaque question par un seul mot, puis repart. Vous savez qu'il y a une vraie personne là-dedans, mais vous ne connaissez pas la porte d'entrée.

> « Proposez-moi cinq amorces de conversation ouvertes à utiliser avec un petit-enfant de quinze ans, timide devant les adultes. Les questions doivent être vraiment intéressantes, et non pas sentir “l’adulte qui essaie de créer un lien”. Incluez-en une sur son univers (musique, jeux, école) et une qui lui permette de m’apprendre quelque chose qu’il sait et que j’ignore. »

Les questions seront étonnamment bonnes. Essayez-les. La qualité de ce qu’un adolescent vous répond dépend presque entièrement de la qualité de ce que vous lui demandez. L’IA a beaucoup lu sur ce qui fonctionne.

Le message que vous vouliez envoyer depuis toujours

Il y a sans doute dans votre vie une personne à qui vous voulez dire quelque chose d’important depuis un an, cinq ans ou vingt ans. Un ami qui s’est éloigné. Un frère ou une sœur avec qui vous vous êtes disputé. Un professeur qui vous a transformé. Un ancien amour qui a été bon pour vous. L’IA peut vous aider à trouver les mots restés coincés.

> « Je veux écrire une courte lettre à un ami que je n'ai pas vu depuis quinze ans. Nous nous sommes éloignés après une petite dispute dont je pense aujourd'hui qu'elle était de ma faute. Je veux reprendre contact sans que ce soit lourd, simplement pour le saluer et lui dire que j'ai pensé à lui. Aidez-moi à trouver le bon ton. Moins de deux cents mots. »

Envoyez-la. Ne l'envoyez pas. Le seul fait de l'écrire clarifiera ce que vous ressentez. Et cette clarté est, en soi, un cadeau.

Le saviez-vous? Les recherches sur la solitude des personnes âgées arrivent toutes à la même conclusion : ce qui protège vraiment, ce sont les liens avec de vraies personnes. L'IA ne remplace pas ces liens. Elle peut leur servir d'échafaudage : aider à écrire le message, à préparer l'appel, à organiser la visite qui créera un vrai contact. Le meilleur rôle de la machine, c'est de laisser la place au contact humain.

Le fossé des générations, nommé et franchi

Il existe un fossé, et le nommer honnêtement est la première étape pour le franchir. Vos petits-enfants sont nés dans un monde où les écrans faisaient partie des meubles. La communication y est rapide, abrégée et

souvent visuelle, d'une façon qui exige l'aisance dans une culture commune que vous n'avez pas contribué à bâtir. Vous n'avez pas été exclu : la culture a simplement évolué vite, comme le font toutes les cultures.

L'IA comble ce fossé non pas en vous rendant parfaitement à l'aise dans cette culture (vous ne le serez jamais tout à fait, et c'est très bien : l'authenticité vaut plus que l'aisance), mais en vous aidant à comprendre ce qui se dit. Et en vous aidant à dire les choses d'une façon qui porte.

Le mot de remerciement qu'ils garderont vraiment

Voici un petit exercice que j'ai proposé à des dizaines de personnes, et la réaction est toujours la même.

Pensez à un jeune de votre entourage, un petit-enfant, une nièce ou un neveu, l'enfant d'un voisin que vous avez vu grandir, qui a fait récemment quelque chose dont vous êtes fier. Pas un exploit spectaculaire. Quelque chose d'ordinaire. Passer au travers d'une session difficile. Gérer une situation délicate avec élégance. Être là quand il l'avait promis.

Demandez à l'IA de vous aider à écrire un mot manuscrit, court, précis, personnel, qui nomme ce que vous avez remarqué et dit exactement ce que cela a

représenté pour vous.

Envoyez-le sur papier, par la poste, dans une enveloppe. Avec un timbre.

Je ne peux pas le prouver. Mais je suis à peu près certain que ce mot survivra à presque tout ce que vous lui donnerez d'autre.

Votre pont

Repérez une personne de votre entourage avec qui la communication est devenue plus difficile au fil des ans : un petit-enfant adolescent, un frère ou une sœur, un ami de longue date, un enfant adulte très occupé. Utilisez l'IA pour rédiger un message court, chaleureux et précis à son intention. Envoyez-le. Même sans réponse, vous aurez fait un geste bienveillant, et le prochain message sera plus facile.

C'est ainsi qu'on bâtit les ponts : une planche à la fois.

CHAPITRE 12

La maison avec l'aide de l'IA

Gérer votre quotidien, une conversation à la fois.

Il existe toute une catégorie de tâches qui remplissent les heures de la semaine par petites tranches invisibles. Faire la liste d'épicerie. Se rappeler s'il reste du curcuma. Vérifier quel médicament devra être renouvelé, et quand. Chercher à savoir si le prix proposé par un entrepreneur est raisonnable. Rédiger le courriel à l'association de propriétaires que vous remettez depuis six semaines. Prévoir le souper de jeudi, quand la famille de votre fille viendra vous voir et qu'un de vos petits-enfants est devenu végétarien.

Ce ne sont pas des problèmes spectaculaires. Vous n'appelleriez personne pour en parler. C'est simplement la petite charge administrative que représente la gestion d'une maison. Pour la plupart des adultes, elle finit par occuper tout le temps et toute l'attention disponibles.

L'IA est remarquablement douée pour la plupart de ces tâches, au point que c'en est presque embarrassant.

Ce chapitre est pratique. Pas de philosophie. Pas de grande vue d'ensemble. Simplement les choses les plus utiles que vous pouvez faire avec un assistant d'IA pour votre maison, votre cuisine, votre santé et votre quotidien.

La liste d'épicerie qui réfléchit

Une demande de base à l'IA pour l'épicerie ressemble à ceci :

> « Je prévois préparer un poulet rôti avec des légumes pour quatre personnes dimanche soir. Il me manque aussi bientôt du café, du lait et des essuie-tout. Que devrais-je ajouter à ma liste d'épicerie? J'ai déjà du beurre, de l'ail et des pommes de terre. »

Cela n'a rien d'impressionnant avant de voir le résultat : une liste complète et structurée qui tient compte du souper, des produits courants et de ce que vous avez déjà, classée par catégorie — fruits et légumes, protéines, produits secs, produits ménagers — pour parcourir le magasin dans l'ordre, sans zigzaguer.

Rendez maintenant la demande plus utile :

> « J'essaie de garder ma facture d'épicerie sous les 80 $ cette semaine. Quels articles de cette liste pourrais-je remplacer par des options moins chères sans gâcher les recettes? »

Ou encore :

> « Sur les conseils de son médecin, mon mari évite maintenant les aliments riches en sodium. Y a-t-il des articles de cette liste que je devrais revoir ou remplacer? »

La liste d'épicerie n'est plus seulement une liste. Elle devient une conversation pour planifier.

Gérer les médicaments

Voilà un sujet important. Les adultes qui prennent plusieurs médicaments doivent composer avec une véritable charge mentale : les heures de prise, les dates de renouvellement, la compréhension de l'utilité de chaque médicament et de sa raison d'être, puis le suivi de tout changement. L'IA peut aider pour chacun de ces aspects, avec une réserve essentielle : votre médecin demeure votre référence médicale. L'IA est l'assistante de recherche; votre médecin prend les décisions.

Voici des demandes précises qui fonctionnent :

> « Je prends [liste des médicaments] aux heures suivantes : [horaire]. J'ai du mal à me rappeler la dose du midi. Pouvez-vous me proposer un système de suivi ou une routine simple? »
> « Mon médecin vient d'ajouter [médicament] à mon traitement. En français clair, à quoi sert ce médicament, quels sont les effets secondaires les plus courants à surveiller, et y a-t-il des aliments ou d'autres médicaments avec lesquels il interagit couramment? Je discuterai des détails avec mon médecin à mon prochain rendez-vous. »
> « Je dois renouveler [médicament] vers le [date], et [médicament] vers le [date]. Pouvez-vous m'aider à créer un calendrier simple de rappels de renouvellement pour les trois prochains mois? »

Être mieux informé avant un rendez-vous médical, ce n'est pas poser soi-même un diagnostic. C'est arriver avec de meilleures questions.

Le problème de la soumission

Vous avez reçu une soumission. Vous ne savez pas si le prix est raisonnable, trop élevé ou suspectement bas — un prix suspectement bas peut être le plus dangereux. Vous ne voulez pas encore déranger votre gendre, ni payer une deuxième estimation simplement pour vérifier la première.

> « Je viens de recevoir une soumission pour [décrivez le projet, par exemple : “remplacer les gouttières d’une maison de deux étages, environ 120 pieds linéaires, installation comprise”]. Le prix est de [X] $. Est-ce dans la fourchette habituelle? Quels facteurs pourraient faire monter ou baisser ce prix, et quelles questions devrais-je poser à l’entrepreneur avant d’accepter? »

L’IA vous donnera du contexte, une fourchette et une liste de questions de suivi qui montrent que vous savez de quoi vous parlez. Les entrepreneurs qui constatent qu’un client s’est renseigné ont tendance à revoir leurs chiffres de plus près.

Des repas pour la vraie vie

> « Je dois prévoir quatre soupers cette semaine. Voici mes contraintes : une de mes personnes invitées est végétarienne. J’ai [liste de ce qui est déjà au réfrigérateur]. Mon budget pour les nouveaux achats est de 40 $. Je veux au moins un repas dont les restes seront bons pour le dîner du lendemain. Proposez-moi quatre soupers, une brève description de chacun et une liste d’épicerie regroupée. »

Cette demande prend trois minutes à écrire et produit un plan qui aurait autrement exigé vingt minutes à feuilleter des livres de recettes et à vérifier quatre fois le réfrigérateur.

Vous pouvez préciser au fil de la conversation : « Le troisième souper me semble plus compliqué que ce que j'ai envie de préparer un mercredi. Y a-t-il une option plus simple avec les mêmes ingrédients? » Ou : « Mon mari n'aime pas les champignons. Pouvez-vous les remplacer dans la première recette? »

Le courriel que vous remettez toujours

La plupart des courriels qu'on tarde à envoyer appartiennent à trois catégories : les plaintes qui doivent être fermes sans être impolies, les demandes qu'on se sent mal à l'aise de formuler, et les messages personnels difficiles qu'on ne sait pas comment commencer.

> « Je dois écrire un courriel à mon association de propriétaires au sujet d'un problème qui n'est toujours pas réglé après deux mois. Je veux être ferme et dire clairement que c'est inacceptable, sans jeter de l'huile sur le feu. Voici la situation : [expliquez]. Rédigez un courriel professionnel, ferme et respectueux. »
> « Je dois écrire à un vieil ami à qui je n'ai pas parlé depuis deux ans après une brouille. Je veux renouer sans revenir sur toute la dispute ni réclamer des excuses. Je souhaite un ton chaleureux, sans pression. Voici la situation : [expliquez]. »

Dans chaque cas, vous recevrez une ébauche. Vous la retoucherez. Elle aura accompli le plus difficile : surmonter la paralysie de la page blanche et vous donner des mots à travailler.

Se préparer aux urgences

> « J'ai [âge] et je vis seul ou seule à [ville ou région]. Pouvez-vous m'aider à créer un plan d'urgence personnel simple pour [type d'urgence courant dans votre région : tremblement de terre, ouragan, tempête hivernale, panne d'électricité]? Je veux savoir quelles provisions garder à la maison, quoi faire pendant les trente premières minutes, qui contacter et dans quel ordre, et ce que je pourrais oublier. »

L'IA produira une liste adaptée à votre situation. Imprimez-la. Rangez-la dans un endroit physique, pas seulement dans votre téléphone, qui pourrait justement être inaccessible pendant l'urgence à laquelle elle doit servir.

Se retrouver dans la bureaucratie

Formulaires. Correspondance gouvernementale. Réclamations d'assurance. Documents de Medicare. Ces textes sont rédigés comme si leur objectif premier était de vous empêcher de les comprendre, et ils semblent souvent conçus pour épuiser quiconque essaie.

> « J'ai reçu cette lettre de [organisme ou assureur]. Voici ce qu'elle dit : [collez le texte]. En langage clair, que me demande-t-on de faire, avant quelle date, et qu'arrivera-t-il si je ne le fais pas? Quelle devrait être ma réponse? »
> « Je dois contester une décision de Medicare qui refuse de couvrir [intervention]. Je ne l'ai jamais fait. Expliquez-moi la démarche étape par étape. »

Le calendrier d'entretien de la maison

> « Pouvez-vous m'aider à créer un calendrier simple d'entretien de la maison? Je possède [décrivez votre maison, par exemple : "une maison des années 1970 avec deux chambres, une fournaise au gaz, un climatiseur central et une petite cour"]. Je veux savoir quoi faire chaque mois — changer les filtres, préparer l'extérieur pour l'hiver, nettoyer les gouttières — pour ne pas être pris au dépourvu. »

Cette demande produit une liste de vérification sur douze mois que la plupart des propriétaires n'ont jamais eue ou ont égarée. Vous concentrez une année d'organisation dans une conversation de dix minutes.

Ce qu'il faut en retenir

Tous ces usages ont un point commun très simple : ils transforment en conversation des tâches qui vous demandent de savoir quelque chose que vous ignorez, d'écrire quelque chose que vous trouvez difficile ou de planifier quelque chose de fastidieux.

Vous savez déjà tenir une conversation. Vous en avez depuis six ou sept décennies. Vous savez décrire ce dont vous avez besoin. Vous savez dire : « Ce n'est pas tout à

fait ça, essayez encore. » Vous savez reconnaître une réponse utile et une réponse qui ne l'est pas. C'est tout ce qu'il faut.

L'outil fonctionne parce que vous faites votre part. Votre expérience, votre jugement, votre sens de ce qui compte et de ce qui compte moins : voilà ce qui rend chaque interaction utile. L'IA est le moteur. Vous êtes au volant.

Votre exercice du chapitre

Repérez une tâche récurrente de votre vie à la maison qui vous prend plus de temps ou d'énergie mentale qu'elle ne devrait. Une seule. Cette semaine, abordez-la dans une conversation avec l'IA. Décrivez-la complètement et demandez de l'aide. Voyez ce qui se passe.

QUATRIÈME PARTIE

Sécurité et sagesse

Cinq chapitres pour rester en sécurité, autonome et détendu dans votre propre univers numérique.

CHAPITRE 13

La vie privée sans la paranoïa

Chaque fois que je rencontre une personne qui découvre l'IA, la même question surgit dans les cinq premières minutes : « Mais qui nous regarde? » C'est une question légitime. C'est la bonne question. Votre génération a vécu des décennies où la vie privée était sacrée, et voilà qu'on vous demande d'écrire des choses personnelles dans une machine appartenant à une entreprise que vous ne connaissez pas. Bien sûr que vous voulez comprendre les conditions.

Je vais vous dire la vérité, simplement. Ensuite, nous verrons comment vous sentir à l'aise.

Le mythe du voisin curieux

On imagine parfois une personne en train de lire chacune de nos questions. La plupart des réponses sont produites automatiquement, mais cela ne signifie pas que vos messages ne pourront jamais être consultés.

Il faut distinguer le modèle et le service qui l'exploite. Le modèle n'a pas d'émotions; le service, lui, peut conserver votre historique, proposer une mémoire ou relier vos

échanges aux renseignements de votre compte. Ces fonctions dépendent du fournisseur, du forfait et des options activées.

Certains services prévoient aussi un examen humain, notamment pour l'amélioration du service, la sécurité ou le respect d'obligations légales. La proportion et les conditions varient : il serait trompeur de promettre ici qu'elles sont toujours exceptionnelles. Consultez les explications du service que vous utilisez, plutôt que de supposer qu'une fenêtre de conversation est un espace confidentiel.

> Une réponse automatique n'est pas une garantie de confidentialité. Vous pouvez profiter de l'outil tout en choisissant avec soin ce que vous lui confiez.

Ce que la machine voit réellement

Quand vous discutez avec une IA, l'entreprise qui l'exploite conserve généralement :

- Le texte de votre conversation pendant une période qui dépend de sa politique, de votre forfait et de vos réglages.
- Des renseignements techniques : votre emplacement approximatif, le type d'appareil et l'heure de connexion.

- Les renseignements associés à votre compte et les données décrites dans sa politique de confidentialité.

Les accès supplémentaires dépendent des fonctions et des autorisations :

- Une fonction vocale, une caméra ou un téléversement peut transmettre du son, des images ou des fichiers.
- Une connexion à votre messagerie, à vos documents ou à un autre compte peut rendre leurs contenus accessibles au service dans les limites de l'autorisation donnée.
- L'historique ou une fonction de mémoire peut fournir des éléments de conversations précédentes.
- Les données du compte et les renseignements techniques peuvent identifier un utilisateur même si son nom ne figure pas dans la question.

Avant d'activer une fonction ou une connexion, vérifiez ce qu'elle peut lire et comment retirer l'autorisation. Réduire les renseignements transmis est utile, mais ne garantit pas l'anonymat.

Les cinq commandements de la confidentialité

Retenez-les. Ces habitudes réduisent les risques, sans les faire disparaître.

1. Ne communiquez jamais de mots de passe, de NIP ou de codes de sécurité. Aucun service légitime ne vous les demandera dans une conversation. Si on vous les demande, c'est une fraude.
2. Ne communiquez jamais de numéros de compte complets, de numéros de carte de crédit ou de numéros de pièces d'identité gouvernementales. Pour poser une question sur un compte précis, utilisez les quatre derniers chiffres ou décrivez la situation en termes généraux.
3. Utilisez des situations hypothétiques pour les questions sensibles. Remplacez les noms et retirez les détails inutiles. Arrondir un revenu peut aider, mais un ensemble de détails peut encore permettre d'identifier une personne. Le risque ne tombe pas à zéro.
4. Supposez que quelqu'un pourrait lire vos conversations un jour. N'écrivez rien que vous ne diriez pas dans un lieu public. C'est une bonne pratique pour tout service numérique, pas seulement l'IA.
5. Sachez où se trouve le bouton de suppression. La plupart des services d'IA permettent de supprimer une conversation en un clic. Trouvez ce bouton.

Utilisez-le quand vous le souhaitez. C'est vous qui décidez.

Comment supprimer une conversation

Cherchez la conversation dans l'historique, puis son menu de suppression. L'emplacement varie selon l'application. Supprimer ce qui apparaît dans l'interface ne garantit pas un effacement immédiat de toutes les copies : les délais et les exceptions dépendent de la politique du service. Une mémoire enregistrée séparément peut aussi devoir être effacée séparément.

Certains services permettent de limiter l'historique, de refuser certains usages d'entraînement ou de démarrer une conversation temporaire. Ce sont des réglages différents. Désactiver l'historique ne signifie pas nécessairement qu'aucune donnée ne sera conservée pour la sécurité ou d'autres obligations. Lisez ce que chaque option change réellement.

Que faire si vous avez déjà communiqué des renseignements sensibles

Vous ne seriez pas la première personne. Dans leur enthousiasme, beaucoup écrivent quelque chose avant de se dire : « Attendez, je n'aurais peut-être pas dû. » Voici quoi faire.

- Supprimez immédiatement la conversation.
- Si vous avez communiqué un mot de passe, changez-le et vérifiez les accès au compte. Pour un numéro de compte ou de carte, contactez l'établissement concerné afin de connaître les mesures adaptées.
- Évaluez les renseignements exposés et demandez de l'aide au fournisseur ou à l'organisme concerné. Il n'existe pas de comparaison universelle permettant de considérer cette exposition comme moins dangereuse qu'un autre incident.
- Tirez-en une leçon et passez à autre chose. La seule erreur impardonnable est celle dont on refuse d'apprendre.

Le saviez-vous? Les protections dépendent du service, du contrat, des réglages et des lois applicables. L'existence d'une politique de confidentialité ne garantit pas l'absence d'incident ni un traitement identique chez tous les fournisseurs. Comparez les conditions avant de transmettre un renseignement sensible.

Regardez l'ensemble de vos outils

L'IA mérite votre attention, tout comme les réseaux sociaux, la messagerie et les applications de votre téléphone. Examinez les données que chacun recueille,

les connexions autorisées et les options de publicité ou de personnalisation. Il n'est pas utile de déclarer toute une catégorie d'outils inoffensive et une autre dangereuse par nature.

Une conversation peut être reliée à un compte, à une mémoire ou à des services connectés. Les conditions peuvent changer. Prenez l'habitude de revoir vos paramètres, surtout lorsque vous activez une nouvelle fonction.

À l'ère moderne, protéger sa vie privée ne consiste pas à refuser tout outil. Il s'agit de les utiliser consciemment, avec des règles claires. Vous avez maintenant ces règles. Avancez avec le calme qui convient.

Une habitude pratique : le réflexe de l'hypothèse

Il existe une habitude simple qui, une fois acquise, devient automatique : le réflexe de l'hypothèse.

Au lieu de : « Je gagne 74 000 $ par année et mon paiement hypothécaire est de 1 340 $ par mois… »

Écrivez : « Si une personne gagnait autour de 70 000 $ et payait environ 1 300 $ par mois en frais de logement… »

Les conseils reçus sont identiques. L'exposition est nulle. La question fonctionne aussi bien avec des chiffres arrondis et approximatifs qu'avec des montants précis, et la réponse vous sera tout aussi utile.

Appliquez ce réflexe à chaque conversation avec l'IA qui touche un sujet personnel. Cela prend dix secondes de plus. Cela ne coûte rien. Et cela vous permet d'utiliser l'IA librement, sans avoir l'impression persistante d'avoir révélé quelque chose que vous souhaitiez garder pour vous.

Les degrés de confidentialité

La vie privée n'est pas binaire : secret absolu ou exposition totale. Elle comporte des degrés, et la plupart de nos activités quotidiennes se situent confortablement au milieu. Vous ne liriez pas votre relevé bancaire à voix haute dans l'autobus. Vous ne déchiquetteriez pas non plus vos reçus d'épicerie. Le même bon sens s'applique à l'IA.

Traitez vos conversations avec l'IA comme une discussion avec une connaissance que vous respectez sans la connaître intimement. Vous pourriez parler de l'intrigue d'un roman. Vous pourriez mentionner un

rendez-vous médical à venir. Vous ne lui remettriez pas votre portefeuille pour qu'elle en trie le contenu. Ce n'est pas de la méfiance : c'est simplement la bonne distance.

Votre bilan de confidentialité

Ouvrez l'outil d'IA que vous utilisez le plus souvent. Trouvez les paramètres. Repérez « supprimer l'historique » ou « contrôles des données ». Lisez les explications. Décidez quel historique vous voulez conserver : une semaine, un mois, indéfiniment ou rien du tout. Réglez l'option en conséquence.

Le sentiment d'avoir choisi activement, au lieu d'accepter passivement les réglages par défaut, fait toute la différence entre se sentir observé et se sentir aux commandes.

CHAPITRE 14

Reconnaître les fraudes à l'ère de l'IA

Je dois vous parler du côté sombre de la situation, non pas de l'IA elle-même, mais de ce que les criminels ont commencé à en faire. L'IA a réduit le coût de certaines vieilles fraudes et en a rendu possibles quelques nouvelles. La bonne nouvelle : une fois que vous connaissez leur mode d'emploi, ces fraudes deviennent étonnamment faciles à reconnaître. La mauvaise : certaines peuvent être émotionnellement dévastatrices si elles vous prennent au dépourvu.

Lisez ce chapitre attentivement. Partagez-le avec les personnes que vous aimez. Une seule conversation sur ces fraudes est la meilleure police d'assurance qui soit.

Le nouveau mode d'emploi

Trois fraudes sont devenues beaucoup plus courantes depuis que les outils d'IA sont performants. Apprenez à les nommer.

1. L'appel à la voix clonée

Le téléphone sonne. C'est la voix de votre petit-enfant, manifestement en détresse, qui dit avoir eu un accident ou avoir été arrêté dans un pays étranger, et qui a besoin d'un virement d'argent immédiatement. La voix est la bonne. La panique sonne juste. Tout semble réel.

Il est presque certain que ce ne soit pas réel. Les outils de clonage vocal peuvent maintenant reproduire une voix à partir de quelques secondes d'audio tirées des réseaux sociaux. Les fraudeurs ont industrialisé cette pratique. Si vous recevez un tel appel, le scénario est toujours le même : urgence, secret — « ne le dis pas à maman » — et demande d'argent par un moyen irréversible : virement, cartes-cadeaux, cryptomonnaie.

2. La vidéo hypertruquée

Une vidéo apparaît dans vos messages. On y voit une personnalité publique, ou pire, un membre de votre famille, dire quelque chose d'alarmant. La bouche bouge. La voix correspond. Cela semble réel. Ce peut être faux. La technologie qui permet de produire des vidéos truquées convaincantes est maintenant accessible à quiconque possède des compétences techniques moyennes.

3. L'agent conversationnel imposteur

Une fenêtre de clavardage s'ouvre sur un site et prétend représenter votre banque, votre fournisseur Internet ou un organisme gouvernemental. Le ton semble officiel. On vous demande de confirmer votre identité ou d'entrer votre mot de passe pour « régler un problème ». C'est un faux, souvent un système d'IA sophistiqué qui tient des conversations convaincantes.

Le protocole antifraude de votre famille

C'est la mesure la plus utile de ce chapitre. Faites-le cette semaine.

Convenez d'un mot de sécurité familial. Un mot précis et inhabituel que personne à l'extérieur de la famille ne connaît. Quelque chose comme « melon d'eau » ou « la pipe de grand-papa ». Écrivez-le à un endroit que vous n'oublierez pas. Communiquez-le à tous les adultes de la famille. Aux adolescents. Aux grands-parents.

La règle : tout appel qui implique une urgence, de l'argent ou un problème doit comprendre le mot de sécurité. Si la personne ne peut pas le donner, raccrochez et rappelez le membre de votre famille à un numéro que vous connaissez. Aucune exception. Même si la personne semble pleurer. Surtout si elle semble pleurer : c'est précisément le ressort de la fraude.

Cette seule technique déjoue pratiquement toutes les fraudes au clonage vocal. Elle ne coûte rien. Elle prend dix minutes à mettre en place. Je vous en prie, faites-le.

Les six signaux d'alarme d'une conversation frauduleuse

Courriel, texto, fenêtre de clavardage ou appel téléphonique : les schémas sont remarquablement semblables.

- L'urgence. « Agissez maintenant. » « Votre compte sera fermé dans 20 minutes. » Les véritables institutions ne fonctionnent pas de cette façon.
- Le secret. « N'en parlez à personne. » Une démarche légitime n'exige pas votre silence.
- Les modes de paiement inhabituels. Cartes-cadeaux. Virements. Cryptomonnaie. Aucun interlocuteur légitime ne vous les demande.
- Une demande de mots de passe, de NIP ou de codes de sécurité. Aucun interlocuteur légitime ne les demande. Jamais.
- Un lien à cliquer qui semble presque correct, mais pas tout à fait. Des fautes dans l'adresse. Des noms de domaine étranges.

- Un ressort émotionnel qui court-circuite votre réflexion : peur, appât du gain, amour, pitié. Si vous sentez l'émotion vous submerger, ralentissez. La fraude repose sur la rapidité.

Si vous ou une personne que vous aimez vous êtes fait prendre

D'abord, ne laissez pas la honte vous réduire au silence. Les fraudeurs exploitent la honte. Vous ne serez ni la première ni la dernière personne à tomber dans le piège d'une fraude bien exécutée.

- Si l'argent a été envoyé par virement ou carte-cadeau, contactez immédiatement l'institution qui a effectué l'envoi. Il est parfois possible d'annuler un transfert dans les premières heures.
- Si des mots de passe ont été communiqués, changez-les maintenant, ainsi que ceux de tous les comptes qui utilisaient le même mot de passe.
- Signalez la fraude aux autorités. Aux États-Unis, à la FTC, sur reportfraud.ftc.gov. Beaucoup de pays offrent un service équivalent. Le signalement compte même si vous ne récupérez pas votre argent : il aide à prévenir la prochaine fraude.

- Parlez-en à quelqu'un. Votre conjoint, un enfant, un ami. La honte perd son pouvoir quand on en parle. Et les gens autour de vous doivent connaître les méthodes qui circulent.

Le saviez-vous? Selon le FBI, les adultes de plus de 60 ans ont déclaré des pertes d'environ 3,4 milliards de dollars à cause des fraudes en 2023, aux États-Unis seulement. Mais voici le fait frappant : les personnes plus âgées se font prendre moins souvent que les plus jeunes. Lorsqu'elles perdent de l'argent, les montants sont plus élevés. La leçon pour votre génération est claire : vous êtes généralement plus prudents que les jeunes. Continuez. Ajoutez le mot de sécurité. Surveillez les signaux d'alarme. Vous avez déjà l'instinct; vous avez maintenant la technique.

Quand la technologie complique les choses

Le paysage de la fraude a changé récemment, et certains changements méritent d'être bien compris. Le clonage vocal par IA est devenu assez accessible pour que n'importe qui, avec dix dollars et la voix d'une cible tirée d'une vidéo sur les réseaux sociaux, puisse en produire une imitation convaincante. Les vidéos hypertruquées de

personnalités publiques, et de particuliers, sont devenues détectables uniquement par des yeux entraînés.

La réponse à cela, ce n'est pas la paranoïa. C'est un protocole. Le mot de sécurité est votre protocole. La règle de ne jamais agir dans l'urgence sans vérifier est votre protocole. Ces mesures prennent trois minutes à établir et servent toute une vie. La technologie continuera de s'améliorer; vos protocoles continueront de fonctionner, parce qu'ils reposent sur la seule chose que le clonage vocal ne peut pas reproduire : un renseignement privé connu uniquement de vous et des personnes que vous aimez.

La psychologie du piège

Toutes les fraudes réussies ont la même structure : elles créent un état dans lequel votre cerveau émotionnel prend le dessus sur votre cerveau rationnel. Peur. Amour. Appât du gain. Pitié. Quand une de ces émotions vous submerge, votre capacité de ralentir et de vérifier ce qui se passe réellement diminue considérablement.

Les fraudeurs le savent. Ils l'ont étudié. L'urgence, la pression, le délai artificiel, l'histoire déchirante : rien de tout cela n'est accidentel. Ce sont des outils utilisés

délibérément pour empêcher la seule chose qui révélerait aussitôt la fraude : un instant de réflexion calme.

Votre meilleure protection, ce n'est pas l'intelligence. Les personnes intelligentes se font aussi frauder. Votre meilleure protection, c'est une règle choisie à l'avance, dans un moment de calme, que vous appliquez automatiquement dès qu'un de ces ressorts émotionnels apparaît. Quand je sens de l'urgence à propos d'argent, j'attends. Quand j'ai peur pour un membre de ma famille, je l'appelle directement. La protection, c'est la règle. Pas le jugement du moment.

Votre mot de sécurité

Aujourd'hui, choisissez un mot de sécurité avec votre famille. Envoyez-le par texto aux adultes. Dites-le aux petits-enfants assez âgés pour comprendre. Écrivez-le sur une note près du téléphone.

La prochaine fois qu'une personne vous appellera en détresse pour demander de l'argent, vous aurez une question dont elle ne pourra pas inventer la réponse.

Ce petit geste est le plus précieux de tout ce livre. Je vous en prie, faites-le.

CHAPITRE 15

Choisir la personnalité de votre assistant

Voici un petit secret qui améliore beaucoup l'expérience avec l'IA. Le même outil, sans mise à niveau ni fonction spéciale, peut être un enseignant patient, un compagnon spirituel, un réviseur ferme, un accompagnateur bienveillant ou un conseiller sceptique. Ce qui détermine lequel vous obtenez, c'est entièrement la façon dont vous lui demandez de se comporter au début de la conversation.

La première phrase magique

Au tout début d'une conversation, vous pouvez lui donner une personnalité. Une phrase suffit. Elle orientera la conversation jusqu'à ce que vous la changiez.

> « Pour cette conversation, agissez comme un mentor dans la soixantaine, chaleureux et franc. Utilisez un langage simple, un peu d'humour pince-sans-rire à l'occasion, et ne cherchez pas à adoucir vos commentaires. »

À partir de là, l'IA répondra sur ce ton. Si vous voulez plus de formalité, dites-le. Si vous voulez qu'on vous remette en question, dites-le. La machine s'adapte.

Une première collection de personnalités

Copiez, collez, adaptez. Voici les neuf personnalités que j'utilise le plus souvent. Choisissez celle qui convient au moment.

L'enseignant patient

> « Agissez comme un enseignant patient qui suppose que je ne connais rien au sujet. Expliquez une étape à la fois. Vérifiez que j'ai compris avant de poursuivre. Utilisez des exemples de la vie quotidienne plutôt que des exemples techniques. »

Le réviseur à l'humour pince-sans-rire

> « Agissez comme un réviseur bienveillant qui n'a aucune patience pour les formulations fleuries. Coupez tout ce qui est superflu. Gardez une voix sincère et claire. Signalez les clichés. »

L’accompagnateur qui vous soutient

> « Agissez comme un accompagnateur qui croit en moi et veut ma réussite. Soyez encourageant, mais honnête. Si je me trouve des excuses, faites-le-moi remarquer avec douceur. Répondez brièvement. »

Le conseiller sceptique

> « Agissez comme un ami sceptique qui en a vu d’autres et qui ne se laisse pas impressionner facilement. Remettez mes hypothèses en question. Faites l’avocat du diable. Obligez-moi à défendre mon raisonnement. »

Le conteur chaleureux

> « Agissez comme un conteur chaleureux, qui prend son temps et s’intéresse aux gens. Dans vos explications, utilisez de petites histoires et des détails vivants. Je veux avoir du plaisir à vous lire. »

Le professionnel précis

> « Agissez comme un professionnel chevronné en [domaine]. Soyez direct, factuel et structuré. Utilisez des listes à puces. Évitez les banalités. Supposez que j’ai une véritable décision à prendre. »

L’intervieweur curieux

> « Agissez comme un intervieweur réfléchi. Posez-moi de bonnes questions, une à la fois. Appuyez-vous sur mes réponses. Votre rôle n’est pas de me conseiller : il est de m’aider à entendre plus clairement ma propre pensée. »

Le réviseur délicat pour les écrits sensibles

> « Agissez comme un lecteur attentif qui m’aide avec un texte délicat sur le plan émotionnel. Préservez le sentiment. Proposez seulement de petits changements qui clarifient la voix. N’aplatissez jamais l’émotion. »

L’encyclopédie qui a le sens de l’humour

> « Agissez comme une personne brillante et cultivée qui explique tout — histoire, science, culture — avec chaleur et légèreté. Une personne avec qui on aime discuter pendant un souper, plutôt qu’un manuel scolaire. »

Créer votre personnalité préférée

Après quelques semaines à essayer différentes personnalités, vous en trouverez une ou deux avec lesquelles vous vous sentirez chez vous. Conservez-les. Copiez-les dans un document sur votre ordinateur ou

dans un carnet près de votre fauteuil. À chaque nouvelle conversation, collez votre préférée : l'IA devient alors, en pratique, la vôtre.

Certains outils d'IA permettent aussi de créer une version « personnalisée » qui retient votre personnalité préférée d'une conversation à l'autre. Cela mérite d'être exploré quand vous serez à l'aise. Mais même sans cette fonction, une entrée en matière de dix mots donne le ton pour toute la conversation.

> **Le saviez-vous?** Ceux qui travaillent avec l'IA tous les jours le constatent : donner à l'IA une personnalité définie au début d'une conversation améliore nettement ses réponses dans les tâches de création et de conseil. Ce n'est pas parce que l'IA devient « plus intelligente », mais parce que la personnalité l'oblige à adopter un style cohérent, ce qui réduit le ton fade, rédigé en comité, qu'elle emploie par défaut. Une consigne plus précise donne un assistant plus précis. Chaque fois.

Une voix pour les conversations difficiles

Voici une dernière personnalité à garder :

> « Agissez comme un conseiller compatissant, mais honnête, qui m'aide à réfléchir à quelque chose de difficile. Ne me dites pas simplement ce que j'ai envie d'entendre. Aidez-moi à voir la situation clairement, à reconnaître ce qu'elle a de réellement difficile et à trouver une voie que je pourrai respecter plus tard. Prenez votre temps. Posez-moi les questions nécessaires. »

Utilisez-la pour les décisions qui comptent. Celles dont les enjeux sont réels et dont les conséquences vous suivront. Ce n'est pas parce que l'IA prend de meilleures décisions que vous : ce n'est pas le cas, et ce ne le sera jamais. Mais une conversation réfléchie, sans précipitation, permet parfois de clarifier ce que vous savez déjà. Et clarifier ce qu'on sait déjà, c'est souvent tout le travail à faire.

C'est vous qui donnez le ton

Quand on découvre qu'on peut choisir la personnalité de l'IA, il faut s'habituer à une chose : l'impression d'être exigeant. De se donner des airs en demandant une voix particulière.

Vous ne l'êtes pas. Choisir une personnalité n'est pas un luxe : c'est une bonne technique. La personnalité par défaut de la plupart des systèmes d'IA est efficace et

minutieuse. Ce sont de belles qualités, mais pas toujours celles dont vous avez besoin. Parfois, il vous faut de la chaleur. Parfois, de la contradiction. Parfois, quelqu'un qui vous dise la vérité sans l'adoucir.

Vous n'auriez pas la même conversation avec toutes les personnes de votre entourage. Vous ne poseriez pas vos questions d'impôt au même ami que celui à qui vous racontez vos rêves de voyage. L'IA est plus utile quand vous faites la même distinction, et cela ne coûte qu'une phrase en début de conversation.

Votre essai de personnalités

Choisissez trois personnalités dans la collection ci-dessus. Posez à chacune exactement la même question, quelque chose de substantiel, comme : « Aidez-moi à réfléchir à la possibilité de déménager dans un logement plus petit au cours des cinq prochaines années. » Lisez les trois réponses. Remarquez à quel point la même machine peut avoir une voix différente.

Choisissez votre préférée. Gardez la phrase d'ouverture à un endroit où vous la retrouverez. Désormais, chaque conversation commence par une phrase qui donne à l'IA la voix que vous souhaitez entendre.

CHAPITRE 16

Quand la conversation déraille

Que faire lorsque la réponse de l'IA n'est pas celle que vous vouliez.

Tout allait si bien. Vous aviez posé une question parfaitement raisonnable. Les premières réponses étaient excellentes : exactement ce dont vous aviez besoin, exactement sur le ton souhaité. Puis, quelque part entre votre troisième et votre quatrième question, quelque chose a changé. La réponse était étrange. Trop longue. Trop officielle. Curieusement évasive. Ou — et c'est ce qui prend les gens le plus au dépourvu — l'IA s'est mise à affirmer avec assurance des choses dont vous êtes presque certain qu'elles sont fausses.

Vous avez fixé l'écran en vous demandant : qu'est-ce qui vient de se passer?

Ce chapitre est pour ce moment-là.

Une conversation avec l'IA peut dérailler de six façons courantes. Chacune a une cause précise et une solution précise. Une fois que vous les connaîtrez, vous cesserez

de croire qu'un appareil a mal fonctionné et vous aurez plutôt l'impression d'être un mécanicien qui a déjà entendu ce bruit.

1. Elle a inventé quelque chose

Cela s'appelle une hallucination. Nous en avons vu le fonctionnement au chapitre 7. Voici quoi faire quand cela se produit au milieu d'une conversation utile.

Ce qui rend les hallucinations particulièrement trompeuses, c'est qu'elles arrivent avec exactement la même voix assurée, fluide et détaillée que l'information vraie. Aucune hésitation. Aucun avertissement. De l'extérieur, le mensonge et la vérité ont la même apparence.

La solution : pour tout sujet où l'exactitude compte — information médicale, faits juridiques, chiffres financiers, détails biographiques —, considérez l'IA comme un point de départ, et non comme le point d'arrivée. Écrivez ceci :

> « Avant que j'utilise cette réponse, quelles parties de ce que vous venez de me dire devrais-je vérifier? De quoi êtes-vous moins certain? »

Une IA bien conçue signale habituellement ses propres incertitudes lorsqu'on le lui demande directement. Prenez l'habitude de poser cette question.

2. Elle devient de plus en plus formelle

Vous avez commencé par lui demander un petit mot d'anniversaire décontracté. La première version était convenable, mais un peu raide. Vous lui avez demandé de se détendre. Elle vous a envoyé quelque chose d'un peu différent, mais curieusement encore plus raide. Vous avez insisté. Maintenant, on dirait un document juridique.

C'est un problème de dérive : l'IA s'appuie sur les échanges précédents, et un élément de l'historique — peut-être votre propre formulation formelle dans une correction — l'attire vers un ton officiel.

La solution : recommencez dans une nouvelle conversation. Ouvrez une nouvelle fenêtre. Reformulez la demande depuis le début, mais cette fois, commencez par montrer le ton souhaité :

> « Je veux un mot d'anniversaire très décontracté, comme un texto à un vieil ami, pas un courriel à un patron. Court. Chaleureux. Un peu taquin. Dans ce genre : "Bonne fête, vieux fossile! J'espère que celle-ci sera meilleure que l'an dernier. Sors un peu de chez toi, veux-tu?" Voilà l'esprit. C'est pour mon ami [nom], qui aura [âge] ans. »

Vous ne faites pas que dire à l'IA ce que vous voulez : vous le lui montrez. C'est beaucoup plus efficace que de le décrire.

3. Elle s'est étirée. Beaucoup.

Vous avez demandé un paragraphe. Vous en avez reçu dix-sept, organisés en sections, avec des titres, des sous-titres, une conclusion et une note sur l'importance de consulter des professionnels.

Cela arrive parce que l'IA est entraînée à être complète, et que, dans son entraînement, « complète » signifie souvent longue. Elle a appris que les réponses longues obtiennent généralement de meilleures évaluations.

La solution : précisez la longueur avant de poser la question, pas après.

- « Répondez en trois phrases maximum. »
- « Restez sous les 50 mots. »

- « Un paragraphe. Sans titres. Sans puces. »

Ces contraintes ne sont pas impolies. Elles sont utiles. Le modèle y répond immédiatement et efficacement. Et si vous avez oublié de préciser la longueur et recevez un mur de texte, écrivez simplement : « Trop long. Donnez-moi l'essentiel en une phrase. » Il fera exactement cela.

4. Elle refuse de vous aider

Vous avez demandé quelque chose qui vous semblait parfaitement raisonnable, et l'IA a refusé. Ou elle vous a aidé, mais avec une réponse hésitante et édulcorée, entourant votre véritable demande de tant de réserves qu'elle est devenue presque inutile.

Ces demandes sont légitimes. Elles déclenchent parfois les précautions apprises par l'IA, conçues pour empêcher des usages réellement nuisibles, mais qui prennent parfois dans le même filet des questions ordinaires et raisonnables.

La solution : ajoutez du contexte. L'IA réagit à ce que vous demandez, mais aussi à la raison pour laquelle vous le demandez.

> « Je suis une femme de 73 ans et je veux comprendre les interactions entre [médicament A] et [médicament B] avant mon prochain rendez-vous médical. Expliquez-les clairement. Je consulterai mon médecin avant de prendre une décision. »

Le contexte change la donne. Vous ne cherchez pas à manipuler l'IA : vous lui fournissez l'information nécessaire pour vous aider correctement. La plupart du temps, une phrase de contexte débloque la réponse dont vous aviez besoin.

5. Elle a oublié ce que vous avez dit il y a vingt minutes

Vous êtes plongé dans une séance de planification. Vous avez dit à l'IA il y a une heure que vous êtes végétarien. Que vous voyagez en novembre. Que vous préférez les hôtels tranquilles aux grands complexes animés. Maintenant, vingt échanges plus tard, elle recommande un complexe en bord de mer avec plusieurs restaurants, dont aucun n'est végétarien.

Elle ne vous ignore pas. Elle manque de mémoire.

Toute conversation avec l'IA possède une « fenêtre de contexte » : une limite à la quantité de conversation qu'elle peut garder dans sa mémoire de travail à la fois.

Dans les très longues conversations, les renseignements plus anciens commencent à disparaître. L'IA n'est pas distraite. Elle n'a littéralement plus accès à ce que vous lui avez dit plus tôt.

La solution : dans toute conversation qui couvre plusieurs sujets ou dure longtemps, résumez périodiquement vos contraintes :

> « Rappel de mon contexte : j'ai 73 ans, je suis végétarienne et je voyage en novembre avec mon mari, qui marche lentement à cause d'un remplacement du genou. Veuillez respecter ces contraintes dans toutes vos suggestions. »

6. La conversation semble morte

Pas fausse, exactement. Pas inexacte. Simplement… plate. Mécanique. Comme parler à un assistant très efficace, mais très peu inspiré, qui donne des réponses correctes d'une voix terne.

Cela arrive quand vous posez des questions factuelles depuis longtemps, ou lorsque l'IA est passée en « mode rapport » : elle produit de l'information au lieu de converser.

La solution : invitez-la à reprendre la conversation avec vous.

- « Laissez les réponses formelles de côté un moment. Que diriez-vous à un ami qui vous poserait cette même question? »
- « Je ne cherche pas une réponse techniquement exhaustive. Je veux savoir ce que vous trouvez le plus intéressant là-dedans. »
- « Si vous deviez choisir la seule chose la plus importante à savoir sur ce sujet, en laissant tout le reste de côté, laquelle serait-ce? »

Ces demandes changent le registre. Vous recevrez habituellement quelque chose de nettement plus chaleureux et plus utile que les réponses précédentes.

La solution maîtresse : repartir à neuf

Quand rien ne fonctionne et que la conversation a tellement déraillé que les corrections ne font qu'aggraver la situation, votre geste le plus puissant consiste à recommencer.

Ouvrez une nouvelle fenêtre. Prenez ce que vous savez, y compris ce qui n'a pas fonctionné, et repartez avec une demande mieux informée. Ce n'est pas une défaite. C'est ainsi que travaillent les utilisateurs expérimentés de l'IA. La première conversation était une reconnaissance du terrain. La deuxième est la vraie.

Avant de fermer la conversation difficile, écrivez :

> « Quelle serait la meilleure façon de formuler ma demande initiale pour obtenir une réponse plus utile? »

L'IA vous le dira habituellement. Vous reprendrez ensuite cette meilleure formulation dans votre nouvelle fenêtre.

Vous êtes la personne qui révise. C'est vous qui décidez quand une ébauche est assez bonne et quand elle doit être retravaillée. L'IA écrit. Les personnes qui écrivent produisent des ébauches. Les personnes qui révisent produisent des livres.

Votre exercice du chapitre

Retrouvez une réponse reçue cette semaine qui n'était pas tout à fait satisfaisante. N'essayez pas de la corriger dans la même fenêtre. Repartez à neuf. Demandez à l'IA :

> « Si je voulais obtenir la meilleure réponse possible à cette question — [collez votre question] —, comment devrais-je la formuler? »

Utilisez l'IA pour améliorer vos demandes. C'est une compétence dont les bienfaits s'accumulent.

CHAPITRE 17

Parler de vie privée avec votre famille

Discuter de sécurité numérique avec vos enfants et vos petits-enfants.

Quand l'appel arrive, il ressemble à peu près à ceci.

Votre fille vous téléphone un mardi soir. À sa voix, vous comprenez qu'elle y pense depuis plusieurs jours. « Maman, dit-elle, je veux juste m'assurer que tu fais attention avec ces applications d'IA. J'ai lu un article… » Et vous devinez à peu près la suite de la conversation.

Elle n'a pas tort de s'inquiéter. Elle n'a pas tort d'en parler. Elle vous aime et elle a vu des histoires : des fraudes, de la collecte de données, des personnes âgées manipulées par une technologie qu'elles ne comprenaient pas entièrement. Son inquiétude vient exactement du bon endroit.

Et vous, qui avez lu ce livre et utilisé ces outils avec réflexion, pourriez vous retrouver dans une position intéressante : en savoir davantage sur le sujet qu'elle.

Ce chapitre explique comment bien mener cette conversation avec vos enfants, vos petits-enfants ou toute personne qui vous aime et s'inquiète de votre vie numérique.

Ce qui inquiète réellement votre famille

Avant de répondre aux préoccupations, mieux vaut les comprendre. Les proches qui s'inquiètent de l'utilisation de l'IA par un parent ou un grand-parent se préoccupent généralement de quatre choses.

Les fraudes et la manipulation. Il existe une véritable catégorie croissante de fraudes utilisant l'IA : clonage vocal qui imite un petit-enfant en détresse, faux agents conversationnels qui prétendent être des représentants du service à la clientèle, courriels d'hameçonnage rédigés par IA sans les erreurs évidentes qui permettaient autrefois de les reconnaître. Ce sont des menaces légitimes. Votre famille a raison de les nommer.

Les données personnelles. Quand vous écrivez quelque chose à une IA, où va ce texte? Qui le voit? Est-il conservé? Sert-il à entraîner le modèle? Ce sont des questions raisonnables que la plupart des gens, y compris la plupart des professionnels de la technologie, ne comprennent pas entièrement.

La désinformation. La crainte que l'IA vous dise quelque chose de faux, que vous le croyiez et que vous agissiez en conséquence. Que vous obteniez des conseils médicaux de ChatGPT plutôt que d'un médecin, ou des conseils financiers d'une IA plutôt que d'un conseiller.

La dépendance. Une inquiétude plus discrète : que vous vous mettiez à compter sur l'IA d'une façon qui affaiblit votre jugement ou vos liens avec de véritables êtres humains.

Certaines de ces préoccupations sont fondées. D'autres sont exagérées. Toutes méritent une vraie réponse.

Quoi répondre à chacune

Sur les fraudes : « Tu as raison de t'inquiéter, et je fais attention. Voici ce que je sais : les véritables assistants d'IA — ChatGPT, Claude, Gemini — ne me téléphonent pas. Ils ne m'envoient pas de textos pour demander de l'argent ou des cartes-cadeaux. Ils ne prétendent pas vivre une urgence. Si quelqu'un m'appelle avec une voix qui ressemble à la tienne et me demande de faire quelque chose d'urgent impliquant de l'argent, je raccroche et je te rappelle à un numéro que j'ai déjà. C'est la règle. Aucune personne légitime ne s'opposera à ce que je prenne un moment pour vérifier. »

Sur les données : « Ce que j'écris dans une conversation avec l'IA ressemble à ce que j'écris dans une recherche Google. Je n'y mets pas mon numéro de sécurité sociale, mes mots de passe bancaires, ni un historique médical détaillé associé à mon nom complet. J'utilise ces outils pour m'aider à écrire, poser des questions et planifier : les mêmes choses que j'aurais demandées à un bibliothécaire ou à un ami bien renseigné. Les entreprises qui créent ces outils ont des politiques de confidentialité, et les principales sont de grandes sociétés cotées en bourse ayant d'importantes responsabilités juridiques. Je réfléchis à ce que je partage. »

Sur la désinformation : « Je traite l'IA comme Wikipédia : un point de départ, pas une autorité finale. Quand un sujet compte — une décision médicale, un choix financier, une situation juridique —, je vérifie auprès d'un professionnel. Le livre que je lis enseigne précisément cela. Je connais les hallucinations. Je sais qu'il faut vérifier. »

Sur la dépendance : « Je suis devenu plus capable, pas moins. J'écris de meilleures lettres. Je planifie mieux. Je comprends davantage ce que je lis. En fait, je t'appelle

moins souvent pour demander de l'aide avec la technologie, parce que maintenant, je trouve souvent la solution moi-même. »

Inverser la conversation : leur apprendre quelque chose

Voici ce à quoi votre famille ne s'attendra pas. Après avoir répondu à ses inquiétudes, vous avez l'occasion de lui apprendre quelque chose qu'elle ignore peut-être.

La plupart des adultes dans la trentaine et la quarantaine utilisent l'IA avec moins de réflexion que vous maintenant, après la lecture de ce livre. Ils l'utilisent de façon impulsive, sans cadre et sans en comprendre les limites. Ils acceptent ses réponses sans vérifier. Ils n'ont jamais pensé à la fenêtre de contexte, aux hallucinations ou à la valeur d'une question de suivi.

Vous pouvez simplement dire : « Veux-tu que je te montre comment je m'en sers? J'ai quelques techniques qui pourraient t'être utiles. »

Le moment où un grand-parent propose à son petit-enfant de lui apprendre quelque chose sur la technologie mérite d'être savouré. Il arrive souvent lentement, timidement, puis il devient réel, et votre relation change

légèrement, mais durablement. Vous n'êtes plus la personne à qui l'on explique patiemment. Vous êtes celle qui explique.

Les règles de base à convenir

Si votre famille a des préoccupations précises, envisagez des ententes explicites au lieu de laisser la discussion dans le vague. Voici quatre règles de base qui répondent aux inquiétudes les plus courantes :

- Ne jamais écrire de renseignements personnels sensibles dans une conversation avec l'IA : nom complet et date de naissance ensemble, numéro de sécurité sociale, numéros de comptes bancaires, mots de passe, renseignements d'assurance détaillés. Ce n'est pas que les entreprises d'IA soient indignes de confiance : c'est simplement une bonne habitude, comme de ne pas écrire son NIP sur sa carte de débit.
- Ne jamais agir sur la base d'une réponse de l'IA qui touche l'argent ou la santé sans obtenir un deuxième avis. Un appel rapide, une recherche rapide, une conversation avec un médecin ou une banque. L'IA peut être la première voix. Que la deuxième soit humaine.

- Si quelque chose semble anormal — urgent, effrayant, insistant —, s'arrêter et appeler d'abord un membre de la famille. Aucun service légitime ne s'opposera à ce que vous preniez un moment.
- Partager ses bonnes découvertes. Quand vous trouvez quelque chose qui fonctionne — une demande, un usage, une façon dont l'outil vous a surpris —, dites-le à quelqu'un de la famille. Cela garde la conversation ouverte et rassure tout le monde : votre utilisation de ces outils est active, consciente et se passe bien.

La vue d'ensemble

L'inquiétude de votre famille à propos de vous et de la technologie est, au fond, la même que celle que vous avez peut-être ressentie pour eux lorsqu'ils étaient jeunes et que le monde présentait des dangers que vous compreniez, et qu'eux ne comprenaient pas.

Ils vous aiment. Ils veulent vous protéger. Ils ont vu un certain genre d'histoire — personne âgée, technologie, exploitation — et ils essaient de s'assurer que vous n'en ferez pas partie.

Votre rôle n'est pas de balayer leurs inquiétudes. Il est de leur montrer, clairement, précisément et calmement, que vous comprenez les risques, que vous y avez réfléchi,

que vous avez fait des choix conscients et que, dans ce domaine, vous savez ce que vous faites.

La meilleure preuve n'est pas un argument. C'est une invitation.

> « Assieds-toi avec moi vingt minutes. Laisse-moi te montrer ce que je fais. »

Quel que soit votre âge, quelle que soit leur génération, cette invitation fonctionne généralement.

Votre exercice du chapitre

Choisissez une personne de votre famille qui a exprimé des inquiétudes au sujet de la technologie. Avant votre prochaine rencontre, préparez trois choses à lui dire : une chose que vous avez apprise sur les risques, une mesure que vous avez apprise pour vous protéger et une chose que l'IA vous a aidé à accomplir et qui pourrait la surprendre.

Pas un plaidoyer. Un compte rendu du terrain.

CINQUIÈME PARTIE

Votre voix, votre héritage

Quatre chapitres pour les choses que vous avez l'intention de laisser derrière vous : les histoires, les souvenirs, les lettres et les recettes que votre famille voudra garder.

CHAPITRE 18

Les pages des grands-parents

Utiliser l'IA pour laisser quelque chose derrière soi.

Il existe un savoir qui meurt en silence. Sans faire les manchettes, sans cérémonie : simplement la disparition lente et ordinaire de choses qu'une seule personne savait. La façon dont votre grand-père décrivait la vue de sa fenêtre d'enfant. La recette que votre mère préparait et que personne n'a jamais écrite. L'histoire de la rencontre de vos parents, racontée comme eux seuls auraient pu la raconter, avec ces petits détails gênants qui la rendaient vraie.

Ce chapitre vise à empêcher cette disparition.

L'intelligence artificielle, malgré tout ce qu'elle ne peut pas faire — vous tenir la main, sentir le passé, aimer votre famille comme vous l'aimez —, est extraordinairement douée pour une chose qui compte énormément ici : elle peut s'asseoir à vos côtés, poser les bonnes questions et vous aider à trouver les mots pour ce que vous avez toujours ressenti sans jamais vraiment le dire. Ce n'est pas faire écrire à votre place. C'est collaborer. Les souvenirs sont les vôtres. Les expériences

sont irremplaçables. L'IA est cette assistante patiente, infatigable et infiniment intéressée, présente chaque fois que vous voulez travailler à ce projet, qui ne se lasse jamais et ne doit jamais partir pour un autre rendez-vous.

La lettre qu'on ouvrira après votre départ

Je veux commencer par quelque chose de précis, parce que la précision émeut les gens là où les généralités n'y arrivent pas.

Une lettre que votre petit-enfant ouvrira à ses vingt-cinq ans.

Pas un document juridique. Pas une déclaration officielle. Une lettre qui commence peut-être par « Au moment où tu liras ceci… », puis vous mène là où ces mots vous entraînent. Une lettre sur ce que vous espériez pour lui ou pour elle. Sur le monde dans lequel vous avez grandi. Sur les erreurs qui ont compté. Sur ce que vous avez compris trop tard et qu'on aurait dû vous dire à vingt-cinq ans.

La plupart des gens n'écrivent pas cette lettre. Pas faute de sentiments : ils en ont plus qu'ils ne savent quoi en faire. Ils ne l'écrivent pas parce qu'au moment de

s’asseoir, la page blanche est trop grande. L’enjeu paraît trop important. Ils veulent la perfection, et la peur de l’imperfection les paralyse avant la première phrase.

Voici comment utiliser l’IA pour écrire cette lettre. Ouvrez votre assistant. Écrivez ceci :

> « Je veux écrire une lettre à mon [petit-fils ou petite-fille], qui s’appelle [nom] et a présentement [âge] ans. Il ou elle l’ouvrira à ses [âge] ans. Je veux une lettre personnelle et sincère, pas un texte générique. Interviewez-moi : posez-moi cinq questions, une à la fois. Je répondrai à chacune avant que vous posiez la suivante. À la fin, aidez-moi à transformer mes réponses en lettre. »

Répondez ensuite à chaque question complètement. Ne vous censurez pas. N’essayez pas de faire littéraire. Répondez comme vous le feriez à un bon ami réellement curieux de votre vie.

À la fin de l’entrevue, vous aurez de la matière, de la vraie, issue de votre expérience réelle. L’IA en fera une lettre qui vous ressemble, parce que c’est vous. Vous y apporterez des retouches. Vous pleurerez probablement un peu. Vous obtiendrez quelque chose qui mérite d’être plastifié.

La recette qui n'a jamais été écrite

Chaque famille en a une. Le plat présent à toutes les grandes occasions, que tout le monde demandait et dont personne n'a pensé à demander la recette avant qu'il soit presque trop tard. Celui qui n'existe plus que dans les mains d'une personne, préparé à l'instinct et de mémoire plutôt qu'avec des mesures.

Voici comment le préserver. Préparez le plat. Gardez votre téléphone à proximité, avec une application de notes vocales ou une conversation écrite avec l'IA ouverte. Chaque fois que vous ajoutez quelque chose, dites-le à voix haute ou écrivez-le : « J'ajoute à peu près une poignée de farine ici, peut-être trois cuillères à soupe? Ça devrait avoir cette consistance… »

Ensuite, collez vos notes dans une conversation avec l'IA et écrivez :

> « Je viens de décrire ma recette de [nom du plat] en la préparant. C'est dans mes mots et ce n'est pas organisé. Aidez-moi à en faire une vraie recette, avec une liste d'ingrédients et des étapes numérotées. Posez-moi les questions nécessaires pour combler les manques : température du four, temps de cuisson, nombre de portions, par exemple. »

L'IA posera les questions auxquelles vous avez oublié de répondre. Vous y répondrez. La recette prendra forme, enfin préservée dans un format que quelqu'un d'autre pourra réellement suivre.

Faites-le pour trois recettes. Une heure de travail. Un héritage.

Les histoires que vos petits-enfants voudront connaître un jour

Il y a des questions auxquelles vos petits-enfants ne penseront que lorsqu'il sera trop tard.

Comment s'est passée votre première journée dans un nouvel emploi? À quoi ressemblait la peur quand vous étiez jeune et que tout était incertain? Quelle a été votre meilleure décision, et saviez-vous à ce moment-là que c'était la meilleure? À quoi ressemblait la ville de votre enfance : les sons, les odeurs, les petits détails que Google ne peut pas leur raconter?

Vous pouvez commencer à consigner ces histoires dès maintenant, sans caméra, sans enregistreur, sans occasion particulière. Il suffit de ceci :

> « Je veux créer un petit recueil d'histoires personnelles pour ma famille. Commençons par un souvenir. Je le décrirai, et vous m'aiderez à en faire un court récit, peut-être trois ou quatre paragraphes, qui rende non seulement ce qui s'est passé, mais aussi ce que j'ai ressenti. Posez-moi des questions si vous avez besoin de détails. Commencez par me demander par quel souvenir je voudrais commencer. »

Laissez ensuite la conversation vous guider. Un souvenir par séance. Vingt séances, et vous avez un livre. Un livre que personne d'autre au monde n'aurait pu écrire.

Les outils pratiques : créer des documents à partager

Quand vous avez écrit quelque chose à partager, voici comment le rendre accessible :

- Pour l'envoyer par courriel à la famille, demandez à l'IA : « Présentez ce texte sous la forme d'un courriel clair que je peux envoyer à ma famille. »
- Pour l'imprimer, demandez-lui : « Présentez ce texte comme une vraie lettre à imprimer, avec des marges et mon nom au bas. »

- Pour le conserver, copiez le texte dans un document — Google Docs ou simplement un fichier Word — et enregistrez-le sous un nom clair. Ne laissez pas un texte important uniquement dans une fenêtre de conversation avec l'IA : l'historique pourrait se perdre si vous fermez le navigateur.
- Pour en faire un livre physique, des services comme Blurb.com permettent de téléverser un texte et de créer un petit livre imprimé, en quelques exemplaires, pour un coût modeste. Un recueil de récits familiaux imprimé en livre de cinquante pages coûte environ quinze à vingt dollars. C'est un des cadeaux les plus significatifs qu'un grand-parent puisse offrir.

Un mot sur la peur de mal faire

Avant de terminer ce chapitre, je veux dire une chose clairement, parce que j'ai entendu cette hésitation plus souvent que presque toutes les autres : « Et si je le fais et que ce n'est pas assez bon? »

Voici ma réponse : c'est une lettre à quelqu'un qui vous aime. Une recette de vos mains. Une histoire que vous seul avez vécue. Aucune version possible de ces choses n'est insuffisante. Ce que les personnes que vous aimez

attendent de vous est simplement ceci : vous avez essayé. Vous vous êtes assis. Vous avez commencé. Vous avez laissé quelque chose.

L'IA n'est pas là pour vous donner la voix d'un auteur célèbre. Elle est là pour que les mots sortent, au lieu de rester enfermés dans la peur de l'imperfection. Chaque phrase laissée derrière vous est une phrase qui existe au lieu d'être perdue.

Commencez ce soir. Avec une question. Une phrase. Un souvenir. C'est suffisant. C'est plus que suffisant.

Votre exercice du chapitre

Ouvrez votre assistant d'IA et écrivez : « Je veux consigner un souvenir de ma vie pour le partager avec ma famille. Demandez-moi par quoi je voudrais commencer. »

Voyez où cela vous mène.

CHAPITRE 19

Les mémoires que vous vous êtes promis d'écrire

Il existe une version de vous qui avait l'intention de tout écrire.

Vous vous êtes dit, dans les moments tranquilles — en rentrant en voiture, éveillé à trois heures du matin, en regardant les nouvelles et en vous rappelant ce que vous saviez et que le lecteur de nouvelles ignorait manifestement — : je devrais écrire ça. Quelqu'un devrait le savoir. Puis la journée a continué. Une autre année a passé. Les choses que vous vouliez écrire sont toujours en vous, là où elles ont toujours été, accumulant ce poids particulier des bonnes intentions jamais réalisées.

Ce chapitre vous invite à les réaliser. Aujourd'hui. Cette semaine. Pas un jour.

Je vais dire quelque chose qui paraîtra peut-être trop grand, mais je le pense au sens précis : le récit de votre vie est irremplaçable. Ce n'est pas un compliment poli pour encourager vos talents. C'est un fait littéral : personne d'autre n'a vécu exactement votre vie. Personne n'a connu la combinaison particulière de

décennies, de lieux, de personnes et de moments qui vous a façonné. Quand vous partirez, ce regard partira avec vous, à moins que vous interveniez. Et cette intervention n'a pas besoin d'être un grand geste d'ambition littéraire. Elle peut commencer par une seule question et une seule réponse, dans une conversation de quinze minutes, un mardi après-midi ordinaire.

Le problème avec « écrire ses mémoires »

L'expression « écrire ses mémoires » est empoisonnée par ce qu'elle évoque : un grand projet, une entreprise professionnelle, quelque chose qui exige un agent, une maison d'édition et peut-être une personne qui écrit à votre place et facture plus cher à l'heure que votre médecin. Vous avez entendu parler des mémoires de présidents, de célébrités et de personnes dont la vie était extraordinaire selon toute mesure objective. Comparée à la leur, votre vie pourrait vous sembler — un mauvais jour, dans un moment de doute — ordinaire.

Je veux contester directement cette impression.

La valeur de mémoires ne tient pas à l'ampleur des événements décrits. Elle tient au caractère singulier du témoin. Les mémoires de Barack Obama comptent à cause de son point de vue particulier. Les vôtres aussi. Vous étiez là, où que ce « là » se trouve, pendant les

années où le monde était d'une certaine façon. Vous avez remarqué des choses qu'on a maintenant oubliées, dont on se souvient mal, ou qui ont été remplacées par la version lissée que l'histoire tend à préférer. Les choses dont vous vous souvenez, exactement comme vous vous en souvenez, avec cette texture émotionnelle que vous seul pouvez apporter, ne sont pas de petites choses. Elles sont tout.

Le deuxième poison dans l'expression « écrire ses mémoires », c'est le mot écrire. Il évoque une compétence que vous n'avez peut-être pas l'impression de posséder. Il évoque une personne seule devant une page blanche, qui la fixe jusqu'à ce que quelque chose de respectable apparaisse. Très peu de gens travaillent ainsi, et ceux qui le font en souffrent habituellement.

L'IA change complètement la situation. Vous n'avez pas besoin d'écrire vos mémoires. Vous devez les raconter. L'IA vous aidera pour le reste.

La méthode de l'entrevue

La façon la plus efficace d'utiliser l'IA pour raconter sa vie est celle que j'appelle la méthode de l'entrevue. Au lieu de lui demander d'écrire votre histoire pour vous — ce qui produit un texte qui ressemble à l'histoire de tout

le monde —, vous lui demandez de vous interviewer comme le ferait un bon journaliste ou un documentariste.

Voici la demande de départ :

> « J'aimerais écrire mes mémoires ou un recueil d'histoires personnelles à laisser à ma famille. Je n'ai jamais rien écrit de ce genre. Agissez comme un intervieweur attentif, chaleureux et réellement curieux. Posez-moi une question à la fois. Attendez ma réponse complète avant de poser la suivante. Votre objectif est de m'aider à raconter des histoires de ma vie en transmettant non seulement les événements, mais aussi ce que j'ai ressenti, ce que j'ai appris et pourquoi cela comptait. Pour commencer, demandez-moi par quelle période de ma vie je voudrais débuter. »

L'IA vous demandera par où commencer. Répondez honnêtement. Elle posera une question de suivi. Répondez. Après quatre ou cinq échanges, vous aurez la matière première d'un chapitre : pas encore le chapitre lui-même, mais sa substance, dans vos propres mots, à propos de votre propre vie.

Puis, à une pause naturelle de l'entrevue, ajoutez :

> « Merci. Prenez maintenant tout ce que je viens de partager et faites-en un court récit de trois à cinq paragraphes, à la première personne, en préservant ma voix et les détails précis que j'ai mentionnés. N'inventez rien que je n'aie pas dit. N'ajoutez pas de drame que je n'aie pas exprimé. Donnez simplement à mes paroles une forme agréable à lire. »

Lisez le résultat. Vous vous y reconnaîtrez. C'est le but.

Vous apporterez des retouches : un mot ici, un détail là, une petite erreur de l'IA à corriger. Ces retouches ne sont pas des échecs de la technologie : c'est vous qui affirmez votre rôle d'auteur de votre propre matière. Une fois la révision terminée, le chapitre sera vraiment le vôtre : vos souvenirs, votre voix, aidés par un outil qui vous a permis de les sortir de votre tête et de les mettre sur la page.

De quoi parler

La question que j'entends le plus souvent au début de cette démarche est : « Mais de quoi est-ce que j'écris, au juste? Ma vie n'est pas assez intéressante. »

La réponse : écrivez sur du précis. Pas « mon enfance », c'est trop vaste. Racontez un après-midi de votre enfance. Pas « les années de guerre » : racontez une

journée, une décision, un repas pendant ces années.

Voici des catégories de souvenirs que presque tout le monde possède et qui donnent des lectures remarquables lorsqu'on les raconte avec précision :

- La première fois que vous avez compris quelque chose sur le fonctionnement réel du monde : pas la leçon du manuel, mais le moment où la vraie leçon s'est imposée.
- Une personne qui vous a façonné sans le savoir : un enseignant qui a prononcé une phrase dont vous vous souvenez encore, un inconnu dans un autobus, un voisin mort avant que vous soyez assez âgé pour le remercier comme il faut.
- La décision qui n'avait rien de spectaculaire sur le moment : le choix qui paraissait petit et qui s'est révélé être un embranchement décisif.
- La chose sur laquelle vous vous êtes complètement trompé : une croyance injustifiée, une personne mal jugée, une décision prise avec entière confiance et qui était, objectivement, une erreur.
- La journée ordinaire. Un mardi de 1974, par exemple, ou un samedi de 1988, décrit avec le soin que vous accorderiez à une journée très importante. La texture d'une vie disparaît plus vite que tout le reste.

Une forme pratique pour des mémoires familiaux

Si vous terminez une histoire par semaine — ce qui est réalisable, même dans une vie chargée, avec quinze à vingt minutes de conversation par séance —, vous aurez cinquante-deux histoires dans un an. C'est un livre. Un vrai livre, avec votre nom sur la couverture, imprimé en petit tirage et offert à tous les membres de votre famille qui, autrement, passeraient le reste de leur vie à se demander à quoi ressemblait réellement la vôtre.

Voici une structure pratique qui convient bien à des mémoires familiaux :

- Première partie — Avant que vous me connaissiez : des histoires d'enfance et de jeunesse, avant que vos enfants ou petits-enfants soient là pour vous connaître.
- Deuxième partie — Devenir : les années où vous construisiez votre vie, votre carrière, votre couple, votre famille.
- Troisième partie — Au milieu de la vie : ces longues décennies parfois appelées les meilleures années, pleines des joies et des difficultés particulières d'une vie en plein mouvement.

- Quatrième partie — Ce que je sais maintenant : des réflexions plutôt que des événements. Ce que vous comprenez aujourd'hui et que vous ne compreniez pas à l'époque.
- Épilogue — Ce que j'espère pour vous : un message direct aux personnes qui liront ces pages longtemps après votre départ. Ce que vous souhaitez pour elles. Ce que vous voulez qu'elles sachent.

Cinq parties. Cinquante histoires réparties entre elles. Une année de séances de quinze minutes. Un héritage qui survivra à tout ce que vous possédez.

Un mot sur l'imperfection

Vos mémoires contiendront des erreurs. Vous vous souviendrez de certaines choses autrement que d'autres personnes. Votre langage ne sera pas toujours parfaitement juste. Il y aura des passages maladroits ou incomplets.

Ce ne sont pas des défauts. C'est la signature de l'authenticité. Des mémoires parfaits, polis jusqu'à en enlever toute aspérité, ne ressemblent plus à une personne : ils ressemblent à un produit. Les petites imperfections de votre travail prouvent qu'un véritable

être humain était là, qu'il a vécu cela et qu'il a essayé de le raconter fidèlement. Vos petits-enfants liront ces imperfections et les aimeront.

Commencez ce soir. Une question. Un souvenir. Cinq minutes. Le reste suivra.

Votre exercice du chapitre

Ouvrez votre IA et entrez la demande d'entrevue de ce chapitre. Répondez à sa première question. Continuez pendant au moins cinq échanges. Enregistrez la conversation avant de la fermer : vous voudrez la retrouver plus tard.

CHAPITRE 20

Des lettres pour l'avenir

À l'été 1944, quelque part en France, un soldat de vingt-trois ans écrivit à sa mère une lettre qu'il savait peut-être être la dernière qu'il lui enverrait. Il n'en était pas certain. Il était jeune et encore profondément optimiste. Mais il avait fait la guerre assez longtemps pour savoir que les dernières lettres existaient vraiment et que les hommes qui n'en avaient pas écrit laissaient les plus grands vides.

Il écrivit avec soin. Il lui dit des choses qu'il n'avait jamais dites à voix haute : pas de grandes déclarations, seulement ces vérités discrètes qui restent souvent enfermées jusqu'à ce que quelque chose les force à sortir. Tout ce qu'il avait appris en la regardant. Le souvenir précis de ses mains lorsqu'elle faisait du pain par les matins froids. Ce qu'il espérait faire de sa vie s'il avait la chance de la vivre. Ce qui lui faisait peur. Ce qui ne lui faisait pas peur, ce qui le surprenait lui-même.

Il survécut à la guerre. Il conserva la lettre. Sa fille la trouva après sa mort, quarante et un ans plus tard, dans une boîte à chaussures sous le lit. Elle la lut à sa cérémonie commémorative, et un silence complet tomba dans la salle.

La lettre avait attendu quarante et un ans pour faire son œuvre. Elle l'accomplit parfaitement.

Les lettres que personne n'écrit

Il existe une catégorie particulière de lettres que la plupart des gens comptent écrire et que presque personne n'écrit : la lettre à quelqu'un qu'on aime, pour lui dire ce qu'on pense vraiment de lui, destinée à être lue à un moment important — un anniversaire marquant, une remise de diplôme, un mariage, notre propre décès.

Ces lettres ne sont généralement pas écrites pour deux raisons. D'abord, l'occasion n'est pas encore arrivée. Ensuite — et c'est la vraie raison —, mettre en mots l'amour, la gratitude et l'espoir qu'on éprouve pour quelqu'un est un exercice de vulnérabilité émotionnelle que la plupart d'entre nous évitent discrètement depuis l'enfance. Il est plus facile de dire « je t'aime » en passant, sans cérémonie, que de s'asseoir et de le signifier sur papier, précisément et sans échappatoire.

L'IA ne supprime pas cette vulnérabilité. Elle ne le peut pas. Mais elle peut vous aider à trouver les mots qui vous y mèneront.

Écrire une lettre que votre petit-enfant ouvrira à vingt-cinq ans

Commençons par la version la plus courante de cette lettre : celle que vous écrivez à une jeune personne pour une occasion future que vous verrez peut-être, ou peut-être pas.

Voici la demande :

> « Je veux écrire une lettre à mon [petit-fils ou petite-fille], [nom], qui a présentement [âge] ans. Je veux qu'elle soit ouverte à ses [25, 18 ou 30 ans, à votre choix]. Je la veux chaleureuse, honnête et propre à cette personne et à ce que je sais d'elle. Aidez-moi en me posant des questions sur qui elle est aujourd'hui, ce que j'aime chez elle, ce que j'espère pour elle et ce que je veux lui transmettre sur la vie que j'ai dû apprendre à la dure. Posez-moi cinq questions, une à la fois. »

Répondez à chacune aussi complètement que possible. Après les cinq réponses, ajoutez :

> « Prenez maintenant mes réponses et écrivez la lettre. Elle doit commencer par "Au moment où tu liras ceci…" et donner l'impression de venir de moi, pas d'un modèle. Entre 300 et 500 mots. Chaleureuse, directe et précise. »

Lisez l'ébauche. Vous y trouverez des morceaux de vous qui vous surprendront. Retouchez-les pour les rendre plus justes. La lettre finale sera la vôtre.

Imprimez-la maintenant. Rangez-la en lieu sûr, dans une enveloppe portant le nom du destinataire et la consigne : « À ouvrir pour tes [âge] ans. » Dites à une personne de confiance où elle se trouve.

Les lettres encore plus difficiles

Certaines lettres doivent être écrites non aux petits-enfants, mais à des personnes de votre âge avec qui quelque chose est resté en suspens. Cette catégorie est plus difficile et plus importante.

- L'ami dont vous vous êtes éloigné sans jamais vraiment retrouver le chemin vers lui.
- Le frère ou la sœur avec qui vous êtes entre la dispute et la réconciliation depuis plus longtemps que vous ne voudriez l'admettre.
- Le parent encore vivant à qui vous n'avez jamais vraiment dit ce que sa vie vous a apporté.
- L'enfant que vous avez élevé, devenu un adulte à qui vous ne savez parfois plus comment parler.

Ces lettres sont plus difficiles parce qu'elles ne sont pas hypothétiques. Une vraie personne les recevra et aura une vraie réaction. Elles comportent un risque : celui de la vulnérabilité, celui du malentendu, celui d'une réponse qui vous fait mal.

Je ne vais pas vous dire que ce risque en vaut la peine. Ce calcul vous appartient. Ce que je peux vous dire, c'est que le coût de ne pas les écrire est lui aussi réel : la douleur sourde et persistante d'une relation qui aurait pu être différente, la conversation qui n'aura désormais jamais lieu, la chose qui devait être dite et qui ne l'a pas été.

Voici une demande pour la lettre difficile :

> « Je veux écrire une lettre à [lien, par exemple : "mon frère aîné"], avec qui ma relation est compliquée depuis [durée]. Je n'essaie pas de gagner une dispute ni de désigner un coupable. Je veux communiquer [votre véritable intention : me réconcilier, dire quelque chose de vrai, mettre les choses au clair, faire mes adieux comme il faut, dire je t'aime sans malaise]. Aidez-moi à trouver les mots justes. Demandez-moi ce que je veux surtout que cette personne comprenne et ce que je veux surtout qu'elle ressente après sa lecture. Aidez-moi ensuite à écrire quelque chose d'honnête et d'attentif. »

L'IA ne vous dira pas si vous devez envoyer la lettre. Cette décision reste entièrement la vôtre. Mais avoir la lettre, savoir que les mots existent quelque part sous une forme que vous avez choisie, c'est différent de ne pas l'avoir. Certaines lettres sont écrites puis envoyées. D'autres sont écrites puis conservées. Les deux valent mieux que de ne pas écrire.

Des lettres à votre moi futur

La lettre à votre moi futur est un exercice différent. Des recherches en psychologie ont montré qu'il améliore la qualité des décisions à long terme et le sentiment de continuité avec la personne qu'on devient. C'est aussi, franchement, une des expériences les plus étranges et les plus émouvantes qu'on puisse vivre avec cinq minutes et une page blanche.

Voici la demande :

> « Aidez-moi à m'écrire une lettre que j'ouvrirai dans [cinq ou dix] ans. J'ai [âge actuel] ans et je veux écrire à la version de moi qui aura [âge futur] ans. Posez-moi trois questions : ce que je veux retenir de cette période de ma vie, ce que j'espère voir changer dans [cinq ou dix] ans et ce que je veux me dire sans le dire à voix haute. Aidez-moi ensuite à transformer mes réponses en lettre. »

Écrivez-la. Scellez-la. Programmez un rappel dans votre calendrier pour la date choisie. Rangez-la dans la boîte à chaussures sous le lit, à côté des lettres que votre grand-père ne savait pas qu'il laisserait derrière lui.

Quand vous l'ouvrirez — et vous l'ouvrirez, si vous avez de la chance —, elle vous dira quelque chose sur la personne que vous étiez et que vous aurez à moitié oublié. Et cela vous dira quelque chose sur la personne que vous êtes devenue.

Votre exercice du chapitre

Écrivez une lettre cette semaine. Pas la difficile, si elle vous semble trop imposante. La facile : celle au petit-enfant, au moi futur, la simple. Faites-le d'une seule traite. Conservez-la quelque part pour de vrai.

CHAPITRE 21

Les archives familiales

Chaque famille connaît une version de la même tragédie. Une génération s'éteint. Et avec elle disparaît tout ce qu'elle savait : le nom de la rue où elle a grandi, l'histoire derrière la photo où figure un homme inconnu au dernier rang, la recette qui n'a jamais existé qu'entre deux mains, la raison du départ de cette ville où plus personne ne va, la réponse à toutes les questions que les enfants voulaient poser et n'ont jamais pris le temps de poser avant qu'il soit trop tard.

Ce n'est pas une déclaration dramatique sur la mort. C'est une observation pratique sur l'information. Ce que votre famille a le plus besoin de savoir est conservé, en ce moment même, dans le pire format possible : une tête humaine, mortelle, peu fiable et sans copie de sauvegarde.

Ce chapitre parle d'y remédier.

Les archives familiales : de quoi s'agit-il

Des archives familiales, ce n'est pas un album de souvenirs. Ce n'est pas un album photo. Ce n'est pas un tableau de généalogie, même si elles peuvent contenir tout cela. C'est une collection vivante d'informations,

d'histoires, de recettes, de noms, de dates, de photos et de voix, organisée de façon que votre famille puisse vraiment l'utiliser et la consulter, longtemps après que les personnes qui savaient ces choses ne seront plus là pour les expliquer.

Cela paraît considérable. Ça l'est, une fois terminé. Mais cela se construit morceau par morceau, exactement comme toutes les archives ont toujours été constituées : un élément à la fois, par quelqu'un qui a décidé de commencer.

L'IA est votre collaboratrice dans ce projet de trois façons précises. D'abord, elle vous aide à organiser ce que vous recueillez. Ensuite, elle vous aide à écrire les histoires qui donnent un sens aux documents. Enfin, elle vous aide à transformer de la matière brute, un nom, une date, une anecdote à moitié oubliée, en quelque chose qu'un inconnu pourrait lire et comprendre.

Par où commencer : la photographie

Le meilleur point de départ pour des archives familiales, c'est toujours une photographie.

Trouvez une photo. Pas la plus évidente, le portrait officiel en habits du dimanche, mais une photo ordinaire. Une où les gens ont l'air d'eux-mêmes. Une

qui soulève une question : qui est-ce? Où a-t-elle été prise? Pourquoi rit-elle?

Ouvrez votre assistant d'IA. Décrivez la photo avec le plus de détails possible : qui y figure, quand elle a été prise approximativement, quelle pouvait être l'occasion, ce que vous y remarquez, ce qu'elle vous fait ressentir.

Puis demandez :

> « À partir de ma description, aidez-moi à écrire une légende pour cette photo, qui aura du sens pour un membre de la famille qui ne connaît pas ces personnes et la lira dans vingt ans. Deux ou trois phrases : qui sont ces gens, quand et où la photo a probablement été prise, et un détail sur l'occasion ou les personnes qui la rend vivante. »

Conservez la légende avec la photo. Donnez au fichier un nom clair : Famille_Ete_1967_legende.txt. Rangez les deux dans un dossier. Vous venez de commencer vos archives.

Une photo, une légende, un dossier. Il n'en faut pas plus pour commencer. Une fois lancé, la suivante est plus facile. Puis la suivante.

Le nom que vous ne reconnaissez pas

Dans la plupart des collections de photos de famille, il y a au moins une personne non identifiée. Quelqu'un au dernier rang d'une photo de groupe. Quelqu'un qui apparaît sur plusieurs photos pendant quelques années, puis disparaît. Un visage sans histoire.

Ces inconnus représentent les familles qui ont croisé la vôtre par amitié, par voisinage, par le travail ou par hasard, puis se sont éloignées. Souvent, plus personne de vivant ne sait qui elles étaient.

C'est là que les capacités de recherche de l'IA deviennent vraiment utiles. Demandez :

> « Ma grand-mère a une photo prise vers [année] à [ville ou région]. Un homme non identifié se tient à côté de mon grand-père. D'après ce que je sais de mon grand-père, [ce que vous savez de lui], comment pourrais-je m'y prendre pour découvrir qui était cette personne? Quels registres pourraient exister? Quels membres de la famille ou quels organismes de la communauté pourraient avoir des informations? »

L'IA ne trouvera pas la personne à votre place. Mais elle vous donnera un plan de recherche concret : les sites de généalogie à consulter, les registres municipaux qui pourraient exister, les organismes communautaires de la

région, les journaux de l'époque qui ont peut-être été numérisés. Elle transforme un vide en projet de recherche.

Parfois, la recherche ne mène nulle part. Plus souvent qu'on ne le croirait, elle mène quelque part. Et le simple fait de poser la question crée une trace : la preuve que la question a été posée, les indices disponibles, l'enquête tentée. Dans cinquante ans, un descendant trouvera cette trace et saura que quelqu'un de votre génération s'en souciait assez pour essayer.

Les archives des recettes

J'ai mentionné brièvement le projet des recettes au chapitre 18, mais il mérite d'être traité à part ici, parce qu'il constitue sans doute la partie la plus chargée d'émotion de la plupart des archives familiales.

La nourriture, c'est la mémoire rendue tangible. L'odeur d'un plat est l'un des plus puissants déclencheurs de souvenirs de l'expérience humaine : les recherches montrent invariablement que les souvenirs olfactifs comptent parmi les plus vifs sur le plan émotionnel et les plus durables. Une recette est une technologie qui permet de recréer ces souvenirs, encore et encore, d'une génération à l'autre.

La plupart des recettes familiales existent dans l'un de deux états : notées de façon incomplète (une liste d'ingrédients sans méthode, ou une méthode sans quantités), ou pas notées du tout (elles n'existent que dans la mémoire des gestes de la personne qui les prépare, transmises en regardant et en faisant plutôt qu'en lisant et en suivant).

Pour la recette incomplète :

> « J'ai une fiche de recette de [membre de la famille] pour [nom du plat]. Elle indique [les ingrédients que vous avez], mais pas [ce qui manque : temps de cuisson, température, proportions, méthode]. À partir de ces ingrédients, aidez-moi à compléter ce qui manque probablement, et posez-moi toutes les questions qui vous aideraient à être plus précise. »

Pour la recette qui n'existe qu'entre les mains de quelqu'un :

> « Je vais regarder [membre de la famille] préparer [nom du plat] et je vous décrirai ce que je vois et ce qu'il ou elle fait. Une fois le processus décrit, aidez-moi à en faire une vraie recette, avec les mesures, les étapes et des notes. Vous pouvez me poser des questions de précision à tout moment. »

Cela fonctionne comme un exercice en direct : vous regardez, vous décrivez, l'IA pose des questions, vous répondez. À la fin de la séance de cuisine, la recette existe.

L'histoire orale

La version la plus ambitieuse des archives familiales, et la plus précieuse, c'est l'histoire orale : le récit de la vie d'un membre de la famille, dans ses propres mots, organisé en un document qui se lit comme un récit cohérent.

Cela demande plus de temps qu'une légende ou une recette, mais moins qu'on pourrait le croire. Une conversation de quatre-vingt-dix minutes, menée comme une entrevue, fournit assez de matière pour un chapitre substantiel. Vous n'êtes pas obligé de l'enregistrer (vous pouvez le faire si vous le souhaitez). Vous pouvez la mener comme une conversation écrite avec l'IA : vous posez les questions, votre proche répond et vous transcrivez les réponses.

Voici comment commencer :

> « Je veux mener une entrevue d'histoire orale avec [membre de la famille : grand-mère, grand-père, parent, etc.], qui a [âge] ans. Je veux créer un récit de sa vie pour les archives familiales. Aidez-moi à préparer une liste de vingt questions d'entrevue réparties en quatre catégories : l'enfance et les premières années, les expériences marquantes et les grands événements, la famille et les relations, et ce que cette personne sait aujourd'hui qu'elle aurait aimé savoir plus tôt. Les questions doivent être ouvertes et accueillantes, pas cliniques ni administratives. »

Utilisez ces questions pendant l'entrevue. Enregistrez les réponses (avec permission) ou tapez-les au fur et à mesure. Puis soumettez cette matière à l'IA :

> « J'ai mené une entrevue avec [membre de la famille] et voici ses réponses. Aidez-moi à en faire un récit lisible, structuré en une série de courts chapitres ou sections, qui conserve sa voix et les détails précis, dans l'ordre chronologique. Ajoutez des transitions entre les sections. N'inventez rien que je n'aie pas fourni. »

Le résultat demandera de la révision. Mais ce sera un document : réel, lisible, précis et irremplaçable.

Garder les archives vivantes

Des archives jamais mises à jour sont un instantané. Des archives qui grandissent avec la famille sont une chose vivante.

Une fois lancé, prenez l'habitude d'y ajouter des éléments. Une courte mise à jour annuelle, « Cette année dans la famille » : quelques paragraphes sur ce qui s'est passé, qui est né, qui nous a quittés, ce qui a changé, ce qui est resté pareil. Une photo de chaque membre de la famille prise au même moment chaque année. Une note brève, même une seule phrase, sur ce qui vous occupait l'esprit à cette période de votre vie.

Cinquante ans de mises à jour annuelles d'une page chacune, cela fait cinquante pages. Ajoutées aux histoires orales, aux recettes, aux photos et aux légendes, cela fait un livre. Un meilleur livre que celui que laissent la plupart des familles, et qui n'a demandé rien d'autre qu'un peu d'attention, appliquée avec constance.

Les archives n'exigent pas la perfection. Elles ne demandent que de la présence : la volonté d'être là, de documenter et de laisser quelque chose aux personnes qui viendront après vous et se demanderont ce que c'était d'être ici, dans cette famille précise, à cette époque précise.

Votre exercice du chapitre

Trouvez une photo et écrivez une légende. Utilisez la demande proposée dans ce chapitre. Enregistrez-la dans un dossier nommé « Archives familiales ».

Ce dossier existe maintenant pour de vrai.

SIXIÈME PARTIE

L'horizon

Deux derniers chapitres : l'un sur ce qui s'en vient, l'autre sur ce que vous pourrez en faire pour les autres.

CHAPITRE 22

Les agents : quand l'assistant passe à l'action

Jusqu'ici, ce livre a parlé d'assistants : une IA qui converse, explique, rédige et planifie. La conversation se déroule sur votre écran, et vous transposez ensuite ce que vous avez appris dans le monde réel pour passer à l'action. Vous prenez le rendez-vous vous-même. Vous envoyez le courriel vous-même. Vous achetez le billet vous-même. L'IA aide; c'est vous qui agissez.

Le prochain chapitre de cette technologie est d'une autre nature. On l'appelle un agent. Et il vaut la peine de le comprendre, parce qu'il arrive vite et qu'il va transformer les parties les plus ennuyeuses de votre quotidien.

La différence en une phrase

Un assistant vous dit quoi faire. Un agent le fait pour vous.

Toute la distinction est là. Un assistant vous aide à rédiger le courriel; un agent l'envoie, relance s'il n'y a pas de réponse et classe la réponse dans le bon dossier. Un assistant vous aide à trouver trois hôtels pour votre

voyage; un agent consulte votre agenda, réserve celui qui convient, l'ajoute à votre horaire et vous envoie la confirmation par courriel.

Ce que les agents feront pour vous d'ici trois ans

Ce n'est pas de la science-fiction. La plupart de ces fonctions existent déjà sous une forme embryonnaire. Elles seront courantes d'ici à ce que vous terminiez ce livre.

- Les rendez-vous : un agent se coordonnera avec la clinique de votre médecin, l'agenda de votre famille et vos propres préférences pour prendre des rendez-vous sans sept allers-retours au téléphone.
- Les achats : « J'ai besoin d'une nouvelle cafetière, à moins de 100 $, bien évaluée, livrée dans la semaine. » L'agent fait la recherche, passe la commande et suit la livraison.
- Les voyages : « Organisez un voyage pour aller voir ma sœur en mai, budget de 1 500 $, je préfère les vols du matin. » L'agent réserve tout, y compris la voiture de location, et inscrit le tout à votre agenda.
- Les factures et l'administration : payer les factures courantes, contester des frais, renouveler des abonnements, remplir la paperasse d'assurance, avec

votre approbation pour tout ce qui compte.

- La maison : recommander l'épicerie, suivre les renouvellements d'ordonnances, vous rappeler qu'il est temps d'appeler quelqu'un que vous vouliez appeler depuis longtemps.

Que devriez-vous faire?

Moins que vous ne le pensez. Les compétences acquises dans ce livre, bien demander, vérifier, garder son calme, sont exactement celles dont vous aurez besoin quand les agents deviendront courants. Un agent, c'est essentiellement un assistant en qui vous avez assez confiance pour lui donner aussi des mains. La confiance, c'est la partie difficile. Les mains, c'est facile.

Concrètement, vous voudrez faire trois choses à mesure que la technologie mûrira :

- Commencez par de petites tâches sans grand risque. Laissez un agent résumer vos courriels du jour, pas gérer votre compte bancaire. La confiance se gagne à petits pas.
- Exigez toujours une confirmation pour tout ce qui touche l'argent, les engagements ou d'autres personnes. Les bons agents sont conçus pour s'arrêter

et demander avant d'agir sur une décision importante. Si le vôtre ne le fait pas, trouvez-en un autre.

- Surveillez ce qu'il fait. Passez ses actions en revue chaque semaine, comme vous le faites pour un relevé de carte de crédit. Sans obsession. Juste assez pour savoir.

La partie philosophique, brièvement

À l'arrivée des agents, la tentation est réelle d'en confier plus qu'il n'est sage de le faire. Je veux dire une chose qui comptera peut-être d'ici quelques années : les parts de votre vie que vous confiez à un agent sont celles que vous cessez de pratiquer vous-même. La plupart du temps, c'est très bien : ce qui est ennuyeux devrait le rester. Mais réfléchissez à ce que vous déléguez.

Écrivez vous-même vos lettres d'anniversaire. Prenez vous-même vos décisions importantes. Appelez vous-même votre famille. Utilisez l'agent pour libérer du temps pour ce que vous avez vraiment envie de faire, pas pour vous retirer de votre propre vie.

Le saviez-vous? Les premiers agents d'IA offerts au grand public, à la fin de 2024, pouvaient déjà réserver des vols, planifier des réunions et remplir des formulaires. En 2026, ils ont commencé à prendre en charge des tâches en plusieurs étapes sur plusieurs sites Web. D'ici 2030, la plupart des experts s'attendent à ce que l'administration courante de la maison soit en grande partie automatisée pour ceux qui le souhaitent. Le passage de « impossible » à « ordinaire » prend environ cinq ans. À titre de comparaison, c'est la même vitesse à laquelle les téléphones intelligents sont passés de la nouveauté à la nécessité.

Ce qu'il faut garder pour vous

Voici la liste que je considère comme non négociable. Quoi que les agents finissent par savoir faire, je vous encourage à garder ces tâches entre vos mains, toujours, non par crainte, mais pour la valeur qu'apporte une décision humaine.

- Vos lettres et messages importants. Laissez l'agent vous aider à rédiger, mais c'est vous qui écrivez, relisez et envoyez.
- Les choix importants : les décisions médicales, juridiques et financières qui ont des conséquences. Faites la recherche avec l'IA; décidez en votre nom.

- Les relations qui comptent. L'appel d'anniversaire. La conversation difficile. Le fait d'être là.

Les agents servent à réduire les frictions de votre vie. Pas à en remplacer la substance.

La question de la confiance

Toutes les questions importantes sur les agents se ramènent à la confiance. Pas à la question abstraite de savoir si les entreprises d'IA sont dignes de confiance (une question légitime, à la réponse compliquée), mais à la question immédiate et pratique : jusqu'à quel point est-ce que je fais confiance à cet outil précis pour accomplir cette tâche précise en mon nom?

La réponse sera différente pour chaque personne et chaque tâche. La plupart des gens sont à l'aise de laisser un agent réserver une table au restaurant. La plupart ne le sont pas de le laisser transférer de l'argent. Pour la plupart des autres choses, on se situe quelque part entre les deux. Ce terrain du milieu n'est pas de l'indécision : c'est de la sagesse. La réponse appropriée à un nouvel outil aux capacités importantes est exactement celle-là : l'essayer prudemment, d'abord dans des situations à faible enjeu, et lui accorder plus de confiance à mesure qu'il la mérite.

Votre préparation

Choisissez une petite tâche administrative que vous n'aimez pas : prendre des rendez-vous, trier vos courriels, payer les factures courantes, chercher avant un achat. Écrivez en une phrase à quoi ressemblerait « l'aide idéale » pour cette tâche. Gardez la note. Quand un agent capable de la faire arrivera (d'ici un an ou deux, dans l'outil que vous utilisez), vous saurez exactement quoi essayer en premier.

La plupart des gens dérivent vers les nouvelles technologies. Vous, vous arriverez avec un plan.

CHAPITRE 23

Le jour où vous devenez le professeur

Nous avons fait beaucoup de chemin ensemble. Vous avez commencé ce livre, peut-être, en regardant de l'extérieur, par la fenêtre. Quelque part vers le chapitre 4 ou 5, vous avez cessé d'être cette personne. Et maintenant, dans ces dernières pages, je veux vous proposer quelque chose qui peut sembler grand, mais je le pense sérieusement.

Vous êtes maintenant un professeur. Que vous l'ayez choisi ou non, c'est arrivé quelque part entre le premier chapitre et celui-ci.

Pourquoi cela compte plus que toutes les techniques

Chaque compétence décrite dans ce livre, la méthode PACE, la règle de trois, les cinq types de demandes, le mot de sécurité, les personnalités, peut s'enseigner en un après-midi à quelqu'un qui veut apprendre. Le problème n'est pas l'enseignement. Le problème, c'est que les personnes qui en ont le plus besoin n'ont pas de professeur.

Elles ont ce que vous aviez il y a quelques centaines de pages. Une vague crainte. L'impression d'avoir pris du retard. Des petits-enfants patients pendant les dix premières minutes, puis distraits. Un conjoint, peut-être, qui dit : « Je ne m'en servirai jamais. » Leur monde se rétrécit sans bruit, et elles ne savent pas comment ouvrir la porte.

Vous pouvez l'ouvrir pour elles. Vous, précisément.

> La personne la plus efficace pour enseigner une nouvelle technologie à quelqu'un de 70 ans n'est pas un expert de 25 ans. C'est quelqu'un de 67 ans qui a appris l'an dernier, se souvient de chaque faux pas et parle le même langage émotionnel. Cette personne, c'est vous.

Comment présenter l'IA à quelqu'un qui en a peur

Ne commencez pas par la technologie. Commencez par le problème. Trouvez quelque chose qui la frustre depuis un moment sans qu'elle en parle. Une lettre qu'elle veut écrire depuis longtemps. Un document qui la déroute. Une question de santé qu'elle n'ose pas chercher. Le but de la première séance n'est pas de lui enseigner l'IA, mais de laisser l'IA régler un vrai problème pour elle, pour qu'elle en sente le bénéfice avant d'en ressentir la nouveauté.

Assoyez-vous à côté d'elle, pas en face. Laissez-la voir l'écran. Ne tapez pas à sa place. Guidez-la pour qu'elle tape. La confiance dont elle a besoin viendra de ses propres doigts qui font le travail.

Gardez la première séance courte : vingt minutes, au maximum. Terminez sur une réussite, pas sur une exploration. Vous voulez qu'elle reparte en pensant « c'était utile », et non « c'était beaucoup ». Les conversations plus longues viendront plus tard. La première impression, c'est tout ce qui compte.

Trois premiers pas qui fonctionnent

D'après ce que j'ai vu fonctionner auprès de dizaines de personnes initiées à l'IA par un ami de confiance, voici les trois exercices à utiliser pendant cette première séance.

- Demandez-lui de faire expliquer à l'IA quelque chose qu'elle connaît déjà bien. Pas pour apprendre, mais pour ajuster sa confiance. Au moment où elle surprend la machine à trop simplifier un sujet qu'elle maîtrise, elle cesse d'en avoir peur.
- Demandez-lui de solliciter de l'aide pour une vraie tâche qu'elle repousse. Un message d'anniversaire. Le résumé d'un document déroutant. Un court plan pour

quelque chose qu'elle veut faire. Laissez-la voir le problème se dissoudre sous ses yeux.

- Montrez-lui le bouton pour supprimer. Ce qui effraie le plus les gens dans l'IA, c'est l'impression qu'ils pourraient faire une erreur impossible à annuler. Montrez-lui qu'elle peut jeter n'importe quelle conversation, n'importe quand, d'un seul clic. La peur s'évapore.

Les personnes qui vous attendent

Regardez les gens autour de vous. Vos frères et sœurs. Vos amis de la paroisse, du quartier, du club de lecture, de votre ancien milieu de travail. Qui, parmi eux, se sent laissé pour compte sans le dire? Qui s'excuse trop souvent quand il ne comprend pas quelque chose sur un téléphone? Qui dit des choses comme « Je suis trop vieux pour ça »?

N'importe lequel d'entre eux, avec votre aide, pourrait être là où vous êtes aujourd'hui d'ici six semaines. Pas parce qu'il n'en était pas capable, il l'a toujours été, mais parce qu'il n'avait pas de guide. Le guide, c'est vous. Vous n'avez pas besoin d'être un expert. Il suffit d'avoir un pas d'avance.

Ce que vous savez et qu'ils ignorent

Les personnes à qui vous enseignerez, quelles qu'elles soient, apporteront quelque chose qui les ralentira au départ. Elles apporteront la conviction que c'est plus difficile que ça en a l'air, qu'il y a un truc qui leur échappe, qu'elles doivent faire quelque chose de spécial pour que ça fonctionne.

Vous saurez, par votre propre expérience, que cette conviction est fausse. Vous pourrez dire, en toute vérité : je pensais la même chose. Je me trompais. Essayez, tout simplement : tapez ce que vous voulez et voyez ce qui revient. Et parce que vous êtes quelqu'un en qui elles ont confiance, et non un jeune de vingt-cinq ans du service informatique, elles vous croiront.

Cette crédibilité, gagnée, vécue, du même âge et de la même étape de vie que les leurs, aucun formateur professionnel ne peut la reproduire. C'est exactement ce que vous avez. Elle mérite d'être donnée.

Le cadeau que vous ne savez pas que vous faites

Je veux vous dire quelque chose que j'ai mis des années à comprendre, et qui s'applique à presque tout ce livre. Le vrai cadeau, ce n'est pas la technologie. Le vrai cadeau, c'est le sentiment, chez la personne à qui vous

enseignez, qu'elle ne prend pas de retard. Qu'elle est, en fait, à jour. Qu'elle appartient au siècle actuel, et non à un siècle qui s'éloigne.

Ce sentiment d'appartenance, c'est ce qui s'érode avec l'âge, non par nécessité biologique, mais parce que l'échafaudage culturel est sans cesse remplacé et que personne ne distribue les nouveaux plans. En apprenant à un ami à utiliser l'IA, vous distribuez des plans. Cet ami ne saura sans doute pas comment nommer ce que vous lui avez donné. Mais il le sentira. Il se tiendra un peu plus droit. Il s'excusera moins. Il regardera son téléphone avec une petite assurance discrète qu'il n'avait pas il y a un mois.

C'est tout l'objet de ce livre. Pas les techniques. Pas la méthode PACE. Pas la bibliothèque de personnalités. Ce sont les contenants. Ce qu'il y a dans le contenant, c'est ce que je viens de décrire. Et vous êtes sur le point de le donner, gratuitement, à des gens qui vous aiment.

Le moment qui en vaut la peine

Je terminerai par une prédiction.

Quelque part au cours des six prochains mois, vous vous assoirez avec quelqu'un qui vous est cher, un ami, un frère, une sœur, un voisin qui observait de loin, et vous lui montrerez quelque chose de petit. Une conversation.

Une réponse utile. Peut-être que l'IA l'aidera à comprendre une lettre qui traîne sur sa table de cuisine depuis trois semaines, ou écrira le mot qu'il voulait envoyer depuis six mois.

Et vous le verrez sur son visage : la petite prise de conscience, surprise, que c'est à sa portée. Que l'avenir n'est pas un endroit dont il a été exclu. Que quelqu'un en qui il a confiance y est allé, a appris le chemin et est revenu le lui montrer.

Ce moment, c'est le sens de tout ce livre. Pas la méthode. Pas les demandes. Ce moment, répété dans la vie de gens qui croyaient avoir raté le train, est la seule chose qui compte vraiment.

L'histoire que vous raconterez dans dix ans

Une dernière chose. Dans une dizaine d'années, quelqu'un vous demandera comment vous avez appris à utiliser l'IA. Vous le lui raconterez. Vous direz : « J'en avais peur, comme tout le monde. Puis j'ai lu un livre. » Vous parlerez de ce qui a changé. L'amie qui écrit maintenant de la poésie à 78 ans. Le conjoint qui a enfin écrit ses mémoires. Le petit-enfant adolescent qui est venu vous voir, vous, avec un problème, parce qu'il savait que vous pouviez l'aider à y réfléchir avec ce nouvel outil.

Vous raconterez une belle histoire. Pas une histoire de technologie. L'histoire d'un tournant dans une vie qui aurait pu prendre une autre direction. Et vous la raconterez comme on dit toutes les choses les plus importantes : simplement, avec un petit sourire, comme si c'était évident.

Ce ne l'était pas. C'était un choix que vous avez fait. Prendre le livre. Tourner les pages. Essayer. Enseigner à la personne suivante.

Vous avez toujours été exactement la personne que vous deviez être. Vous avez simplement, maintenant, un outil de plus. Servez-vous-en bien.

Allez le créer.

Votre dernière action

Nommez une personne précise de votre entourage qui profiterait de ce que vous savez maintenant. Écrivez son nom sur cette page, ou sur un bout de papier glissé dans le livre. D'ici deux semaines, prenez vingt minutes pour lui parler d'IA, non pas pour l'évangéliser, mais pour lui montrer une seule chose qui l'aiderait à régler un de ses problèmes.

Envoyez un message. Passez l'appel. Fixez le café. Cette personne attend. Elle ne sait pas qu'elle attend. Vous, vous le savez.

ÉPILOGUE

L’invitation

Vous voici au dernier vrai chapitre de ce livre. Il reste encore des pages, un glossaire, une bibliothèque de requêtes, un défi de trente jours, mais le récit est terminé. Et je veux passer une dernière page avec vous, sans rien enseigner, simplement pour vous dire au revoir comme il se doit.

Quand vous avez ouvert ce livre, il y a fort à parier que vous ressentiez quelque chose entre la curiosité et le scepticisme. « Peut-être, vous êtes-vous dit, que ce sera utile. Peut-être que ce sera ridicule. Dans les deux cas, c’est un livre : ce ne peut pas être si terrible. » C’était juste. J’étais, à ce moment-là, un inconnu qui faisait de grandes promesses.

Si j’ai fait mon travail, et vous seul pouvez le dire, refermer ce livre ne ressemble pas à l’ouvrir. Pas parce que vous avez appris des techniques précises, même si c’est le cas. Mais parce que quelque chose de plus discret a bougé. Le monde de l’autre côté de votre écran a cessé de sembler un endroit où vous n’avez pas tout à fait votre place. Vous avez maintenant un outil. Vous savez vous en servir. Vous en connaissez les limites. Vous l’avez rencontré pour de vrai, et vous l’avez trouvé à peu près

conforme à ce qu'il prétendait être : un assistant de recherche aimable, utile, parfois brouillon, doté d'une mémoire immense et sans programme à lui.

> Les livres ne changent pas des vies. Ce sont les petits gestes que les livres rendent possibles qui changent des vies. Un livre n'est jamais qu'une invitation.

Voici donc l'invitation, formulée simplement. Servez-vous de cet outil. Pas de façon obsessive, pas tous les jours, pas pour tout. Mais quand vous avez une question, essayez de la poser. Quand vous avez une lettre à écrire, essayez d'en faire un premier jet. Quand vous avez quelque chose à planifier, essayez de le planifier. Quand vous avez quelqu'un à qui écrire, essayez de lui écrire. Chaque fois, le muscle se renforce. Et chaque fois que le muscle se renforce, l'horizon de ce qui semble possible s'élargit un peu.

Enseignez à une personne. Puis à une autre. Regardez le petit sourire satisfait sur son visage quand elle comprend qu'elle aussi en est capable. Ce sourire, c'est le vrai résultat du temps que vous avez passé à lire ces pages. Tout le reste n'était qu'un échafaudage.

Une dernière chose

Je veux vous dire quelque chose que je pense en toute sincérité, dans un genre où la sincérité se fait parfois rare.

Écrire ce livre m'a changé. Plus précisément, cela a changé ce que je crois de la direction que prend enfin la technologie. Pendant quarante ans, la technologie a été l'histoire de gens laissés pour compte : ceux qui n'avaient pas les bonnes compétences, le bon matériel, la bonne aisance dans un vocabulaire en constante évolution que personne n'avait accepté d'enseigner. Le coût de cet abandon était réel. Des millions de personnes l'ont payé en silence, en concluant simplement que le monde numérique n'était pas pour elles.

Contre toute attente, l'IA a renversé la situation. Pas en rendant la technologie plus facile, mais en rendant inutile de la comprendre. Vous n'avez pas besoin de comprendre comment fonctionne un téléphone pour faire un appel. Vous n'avez pas besoin de comprendre comment fonctionne une IA pour avoir une conversation avec elle.

Le tapis de bienvenue qui aurait toujours dû être là a enfin été déroulé. Vous avez eu raison de l'attendre. Et vous avez eu raison d'entrer.

Merci

Je vous suis reconnaissant d'avoir lu ce livre. Je vous suis reconnaissant d'avoir accordé quelques heures de votre attention à un inconnu. J'espère que le reste de votre siècle sera plus long que vous ne le pensez, plus riche que vous ne l'espérez, et rempli de conversations : avec des machines, avec des gens, et parfois avec une version de vous-même que vous n'aviez pas encore rencontrée.

Refermez le livre doucement. Rien ne presse. L'avenir ne va nulle part.

Il vous attendait.

Merci.

— Votre guide, maintenant et pour toujours.

Un mot de l'auteur

Je veux être honnête avec vous sur une chose.

Quand j'ai commencé ce livre, je croyais écrire un guide technologique. En le terminant, j'ai compris que j'écrivais autre chose : un plaidoyer pour l'appartenance.

Car sous chaque question sur la façon d'utiliser un assistant d'IA se cache une question plus discrète, rarement posée directement mais presque toujours

présente : ce monde a-t-il encore de la place pour moi?

La technologie peut ressembler à un jugement. Quand vous ne comprenez pas quelque chose que les plus jeunes semblent utiliser sans effort, cela peut ressembler à la preuve d'un verdict : vous auriez passé l'âge d'être utile, l'avenir se construirait pour quelqu'un d'autre que vous, le monde avancerait pendant que vous restez immobile sur le quai à le regarder partir.

Je n'y crois pas. Pas un instant.

Les adultes à qui j'ai parlé en écrivant ce livre, dans la soixantaine, la septantaine, la quatre-vingtaine et au-delà, apportent à l'IA quelque chose que les utilisateurs plus jeunes ont rarement : la patience, la perspective, la capacité durement acquise de tolérer l'incertitude, et une vie entière à savoir ce qui compte vraiment. Ce ne sont pas des compensations pour avoir vieilli. Ce sont des avantages.

> Vous n'apprenez pas l'IA malgré votre âge. À bien des égards, vous l'apprenez grâce à lui.

La lettre chaleureuse, la recette préservée, l'histoire enfin racontée, la matinée un peu moins écrasante parce qu'un assistant de confiance vous a aidé à la planifier : ce

ne sont pas de petites choses. C'est la substance d'une vie, rendue un peu plus facile à gérer, un peu mieux documentée, un peu plus reliée aux autres.

J'espère que ce livre vous a apporté cela.

Venez me trouver. Dites-moi ce qui a fonctionné.

— L'auteur

ANNEXE A

Glossaire

Vingt-trois mots qui rendront le reste de vos lectures, des nouvelles, des articles, des conversations, beaucoup plus faciles. Gardez cette page à portée de main.

Agent
Une IA qui ne se contente pas de converser, mais qui agit : elle réserve, envoie et organise des choses en votre nom, avec votre approbation.

Agent conversationnel (chatbot)
Tout programme informatique conçu pour tenir une conversation. Les anciens agents conversationnels étaient rigides et suivaient un script. Les agents d'IA modernes peuvent tenir de vraies conversations.

Algorithme
Un ensemble de règles qu'un ordinateur suit pour accomplir une tâche. Rien de mystérieux. Une recette de cuisine est un algorithme.

Assistant
Une IA à qui l'on parle. Elle explique, rédige, résume et suggère. C'est vous qui passez à l'action.

ChatGPT
L'un des assistants d'IA les plus populaires, créé par une entreprise appelée OpenAI. Lancé publiquement à la fin de 2022.

Claude
Un autre assistant d'IA très utilisé, créé par une entreprise appelée Anthropic. Reconnu pour être particulièrement prudent et réfléchi dans ses réponses.

Clonage vocal
Une copie de la voix d'une personne précise, générée par l'IA à partir d'un court échantillon audio. Utilisé dans certaines fraudes. Voir le chapitre 14.

Code source ouvert
Un logiciel dont le code est librement accessible à quiconque veut l'examiner, le copier ou le modifier. Certains outils d'IA sont à code source ouvert; les grands outils commerciaux ne le sont pas.

Données d'entraînement
L'immense collection de textes qui a servi à apprendre à l'IA à répondre comme elle le fait. Elle comprend habituellement des livres, des sites Web, des articles et des conversations.

Fenêtre de contexte
La quantité de conversation précédente que l'IA peut « voir » à la fois. Les longues conversations finissent par perdre leurs premières parties : l'IA n'a pas une mémoire infinie.

Gemini
L'assistant d'IA de Google. Le principal concurrent de ChatGPT.

Grand modèle de langage (GML, ou LLM en anglais)
Le nom technique des machines qui font fonctionner ChatGPT, Claude, Gemini et les autres. « Grand », parce qu'elles ont été entraînées sur d'énormes quantités de texte.

Hallucination
Quand une IA affirme avec assurance une chose qui n'est pas vraie. Le concept le plus important de ce livre. Voir le chapitre 7.

Hypertrucage (deepfake)
Un enregistrement vidéo ou audio généré artificiellement pour avoir l'apparence ou la voix d'une personne réelle, sans l'être.

IA (intelligence artificielle)
Le nom général des systèmes informatiques capables d'accomplir des tâches qui demandent normalement l'intelligence humaine. Celle dont parle ce livre est d'une saveur particulière : l'IA conversationnelle.

IA générative
Le nom technique complet de l'IA qui crée des choses nouvelles, du texte, des images, de la musique, plutôt que de simplement analyser ce qui existe. C'est celle que nous avons utilisée tout au long de ce livre.

Infonuagique (nuage)
Une façon de dire « des ordinateurs situés ailleurs, auxquels on se connecte par Internet ». Vos conversations avec l'IA se déroulent sur ces ordinateurs distants, pas sur votre appareil.

Ingénierie de requêtes
Le nom professionnel de l'art d'écrire de bonnes requêtes. Un vrai métier, qui rapporte un vrai salaire.

Interface utilisateur
L'écran que vous regardez quand vous utilisez un outil numérique. Une bonne interface rend tout évident. Une mauvaise vous donne l'impression d'être bête.

Jeton (token)
Un fragment de texte, à peu près un mot, parfois une partie de mot, que l'IA utilise pour traiter et produire le langage. Quand on dit qu'une IA a une « limite de jetons », on parle de la quantité de texte qu'elle peut traiter à la fois.

PACE
La méthode pour rédiger une bonne requête : Personnage, Action, Contexte, Exigence. Voir le chapitre 4.

Règle de trois
L'habitude de vérifier les réponses importantes de l'IA auprès de deux autres sources, un moteur de recherche et une autorité de confiance, avant d'agir. Voir le chapitre 7.

Requête (prompt)
Votre message à l'IA. Tout ce que vous tapez est une requête. L'art d'écrire de bonnes requêtes était le sujet du chapitre 4.

ANNEXE B

Les 50 requêtes

Celles que vous utiliserez pour le reste de votre vie.

Voici cinquante requêtes, classées par catégorie, que vous pouvez utiliser telles quelles. Remplacez simplement les parties entre crochets par vos propres détails. Ce sont les requêtes auxquelles les lecteurs reviennent le plus souvent.

Santé et bien-être

1. Comprendre un médicament

Expliquez-moi le médicament [nom] en langage simple : à quoi il sert, ses effets secondaires courants, ce qu'il faut surveiller et s'il faut le prendre avec de la nourriture. Une page au maximum.

2. Préparer un rendez-vous médical

J'ai un rendez-vous de suivi avec mon [spécialiste] la semaine prochaine au sujet de [problème de santé]. Aidez-moi à préparer cinq questions importantes, en fonction de ce qu'une personne dans ma situation devrait comprendre de ses soins à long terme.

3. Organiser ses médicaments

Aidez-moi à préparer un horaire quotidien simple pour mes médicaments. Je prends : [liste des médicaments, doses et heures]. Faites un tableau que je pourrai imprimer.

4. Comprendre un rapport médical

Je viens de recevoir un rapport médical contenant les termes suivants, que je ne comprends pas : [collez les termes]. Traduisez chacun en langage clair. Signalez tout ce qui semble assez préoccupant pour en parler à mon médecin.

5. Un programme d'exercice doux

Proposez trois exercices quotidiens doux pour une personne de [âge] ans atteinte de [problème de santé]. Chacun doit prendre moins de dix minutes. Dites-moi quand arrêter si quelque chose fait mal.

6. Une version plus saine d'un plat préféré

J'adore [plat préféré], mais je veux en faire une version [moins salée / moins sucrée / etc.]. Donnez-moi une recette qui en conserve l'essentiel du goût.

7. Résoudre des problèmes de sommeil

J'ai du mal à [m'endormir / rester endormi / ne pas me réveiller trop tôt]. Proposez cinq changements fondés

sur des données probantes que je pourrais essayer avant d'envisager un médicament. Soyez honnête sur ce qui fonctionne habituellement et ce qui ne fonctionne pas.

8. Faire le point sur son bien-être

Je me sens [émotion] ces temps-ci. Posez-moi cinq questions réfléchies, une à la fois, pour m'aider à comprendre ce qui se passe peut-être. Ne posez pas de diagnostic : aidez-moi seulement à réfléchir.

Argent et planification

9. Un budget simple

J'ai environ [X] de revenus mensuels et [Y] de factures fixes. Aidez-moi à répartir le reste entre l'épicerie, les médicaments, les loisirs et l'épargne. Donnez-moi des montants par semaine.

10. Un objectif d'épargne

Je veux économiser [montant] pour [objectif] d'ici [délai]. Dites-moi combien il me faut par mois et proposez cinq ajustements précis de mes dépenses.

11. Décoder un contrat

[Collez le contrat.] Résumez-le en langage clair. Énumérez les cinq clauses les plus importantes. Signalez tout ce qui est inhabituel ou négociable. Proposez trois questions à poser avant de signer.

12. Préparer une négociation

Je dois appeler [entreprise] pour négocier [objet]. Donnez-moi un court texte poli : quoi dire en premier, comment réagir s'ils refusent et quand demander à parler à un superviseur.

13. Comparer des régimes d'assurance

Comparez ces [X] régimes d'assurance santé pour une personne qui prend une quantité modérée de médicaments. Présentez les avantages et les inconvénients dans un tableau simple. [Collez les résumés.]

14. Vérifier ses revenus de retraite

Si une personne a environ [X] de revenus mensuels et [Y] d'épargne, combien de temps serait-elle à l'aise en dépensant environ [Z] par mois? Donnez une réponse réaliste, pas une réponse de vendeur.

15. Comparer des prix

Je veux acheter [produit]. Trouvez les trois options les plus recommandées à moins de [budget], résumez leurs avantages et leurs inconvénients, et dites-moi ce que choisirait probablement une personne qui veut quelque chose de simple et fiable.

Famille et relations

16. Un message d'anniversaire

Rédigez un message d'anniversaire chaleureux pour mon [lien de parenté], qui aura [âge] ans et adore [intérêt]. Quatre phrases au maximum. Touchant, mais pas mièvre.

17. Une lettre de condoléances

Rédigez une courte lettre de condoléances chaleureuse à [personne], dont [lien de parenté] est décédé. Je veux exprimer une vraie sympathie sans être envahissant.

18. Des excuses difficiles

Aidez-moi à écrire des excuses à [personne] pour [ce qui s'est passé]. Je veux assumer ma responsabilité sans me chercher d'excuses. Court, direct, sincère.

19. Une amorce de conversation avec un ado

Proposez cinq amorces de conversation ouvertes et vraiment intéressantes pour mon petit-enfant de [âge] ans, timide devant les adultes. Pas les questions évidentes de « l'adulte qui essaie de créer un lien ».

20. Décoder l'argot

Mon [lien de parenté] a utilisé le mot [argot] dans un texto. Expliquez-moi ce qu'il veut dire en langage clair et proposez une réponse naturelle qui ne donne pas l'impression que j'en fais trop.

21. Planifier un souper de famille

Je reçois [nombre] personnes à souper [jour]. Contraintes : [restrictions alimentaires]. Planifiez un menu en trois services, donnez-moi une liste d'épicerie classée par rayon et un horaire de cuisson pour que tout soit prêt à [heure].

22. La lettre pour reprendre contact

Aidez-moi à écrire une courte lettre chaleureuse à un ami que je n'ai pas vu depuis [années]. Nous nous sommes éloignés après [raison]. Je veux reprendre contact sans que ce soit lourd, simplement pour le saluer. Moins de 200 mots.

23. Un toast pour une occasion spéciale

Écrivez trois versions d'un toast pour [événement de la personne]. Une émouvante, une drôle, une courte et élégante. Chacune doit durer moins de 90 secondes à voix haute.

Voyages et expériences

24. Un itinéraire réaliste

Planifiez un itinéraire de [durée] à [ville ou région] pour une personne qui [marche bien / se fatigue / a des problèmes de genoux / etc.]. Incluez des cafés pour se reposer l'après-midi et privilégiez [intérêts] plutôt que les activités physiques exigeantes.

25. Une liste de bagages

Préparez une liste de bagages pour un voyage de [durée] à [destination] en [mois], pour une personne qui [a facilement froid / préfère voyager léger / a des besoins particuliers].

26. Des expressions utiles dans une autre langue

Enseignez-moi 20 expressions essentielles en [langue] pour un touriste. Ajoutez des conseils de prononciation. Regroupez-les par situation (hôtel, restaurant, demander son chemin, urgences).

27. Les restaurants que fréquentent vraiment les gens du coin

À [ville], proposez cinq restaurants fréquentés par les gens de la place plutôt que par les touristes. Dites-moi pourquoi chacun est connu et quel est le meilleur moment pour y aller.

28. Une stratégie de musée

Je passerai trois heures au [musée]. Je m'intéresse particulièrement à [époque ou artiste]. Planifiez un parcours ciblé qui couvre les incontournables sans m'épuiser.

Apprentissage et loisirs

29. Commencer un nouveau loisir

Enseignez-moi les bases de [loisir], en supposant que je n'ai aucune expérience. Commencez par quoi acheter. Donnez-moi ensuite une première leçon de dix minutes. Découpez les leçons suivantes en courtes séances hebdomadaires.

30. Des suggestions de livres

Recommandez-moi trois romans que j'aimerais probablement. J'ai récemment aimé [auteur ou livre]. Pas trop [sombre / violent / long]. Pour chacun, donnez-moi le point de départ de l'histoire, la raison de votre recommandation et sa longueur approximative.

31. Des suggestions de films

Proposez cinq films de [genre] que je peux trouver en ligne aujourd'hui. Je préfère [ton / époque / décor]. Pour chacun : une phrase sur l'histoire et la raison pour laquelle je l'aimerais.

32. Lancer ses mémoires

Aidez-moi à commencer mes mémoires, en partant de [souvenir précis]. Posez-moi cinq questions douces, une à la fois, qui m'aideront à en faire un chapitre. N'écrivez pas à ma place : faites-moi passer une entrevue.

33. Plonger dans l'histoire

Racontez-moi la vraie histoire de [événement] comme à une personne curieuse qui n'en sait rien. Incluez ce qui ne se retrouve habituellement pas dans les manuels. Moins de 800 mots.

34. Des conseils de jardinage

Aidez-moi à planifier un jardin [type] à [endroit]. Contraintes : [soleil / espace / budget]. Dites-moi quoi planter et quand, et quelles plantes sont les plus difficiles à faire mourir pour un débutant.

35. Comprendre un article de presse

[Collez l'article.] Résumez-le en trois paragraphes. Dites-moi ce que l'article NE me dit PAS et que je devrais savoir pour me faire une opinion équilibrée.

Écriture et communication

36. Réécrire un courriel

Réécrivez ce courriel [collez-le] pour que le ton soit amical mais ferme. Cinq phrases au maximum. Ne changez pas le sens.

37. Refuser poliment

Aidez-moi à refuser poliment [invitation ou demande] sans nuire à la relation. J'aimerais être honnête sur la raison sans créer de malaise.

38. Une lettre de plainte

Rédigez une lettre de plainte à [entreprise] au sujet de [problème]. Ferme, professionnelle et claire sur ce que je veux voir réglé. Proposez trois solutions possibles.

39. Vérifier un paragraphe

Vérifiez ce paragraphe pour les fautes de frappe et les tournures maladroites. Renvoyez-le avec seulement de petites corrections : ne le réécrivez pas en entier. Conservez ma voix.

40. Vérifier le ton

Voici un mot destiné à [personne]. Dites-moi si quelque chose pourrait être perçu comme froid, sarcastique ou passif-agressif. Proposez des retouches précises.

41. Un discours ou un toast

Aidez-moi à écrire un discours de [durée] pour [occasion]. Auditoire : [qui]. Ton : [sérieux / léger / mélange]. Incluez une histoire personnelle et un thème plus large.

Vie quotidienne et organisation

42. Un menu de la semaine

Planifiez une semaine de soupers pour [nombre] personnes. Rien de trop compliqué, [contraintes

alimentaires], et au moins trois repas avec des ingrédients semblables pour ne pas gaspiller de nourriture.

43. Une recette avec ce que j'ai

J'ai [liste des ingrédients]. Proposez un souper que je peux préparer en moins de [temps], surtout avec ces ingrédients. Un plat, et un dessert si c'est possible.

44. Organiser la maison

Aidez-moi à organiser [pièce]. Elle contient actuellement [décrivez le désordre]. Donnez-moi un plan en trois séances de deux heures chacune pour que ce ne soit pas écrasant.

45. Des idées de cadeaux

Mon [lien de parenté] aura [âge] ans et aime [intérêts]. Proposez cinq idées de cadeaux pour différents budgets : 20 $, 50 $, 100 $, 200 $ et une option « magnifique mais gratuite ».

46. Faire le tri

J'essaie de décider quoi garder, donner ou jeter dans [catégorie]. Posez-moi cinq questions, une à la fois, pour m'aider à prendre des décisions plus claires.

Perspective et décisions

47. Réfléchir à une décision

J'envisage [décision]. Jouez le rôle d'un ami sceptique qui ne s'impressionne pas facilement. Posez-moi cinq questions qui mettent mon raisonnement à l'épreuve. Ne donnez pas encore de conseil : aidez-moi seulement à réfléchir.

48. Les pour et les contre

Donnez-moi une liste honnête des pour et des contre de [choix]. Incluez les coûts émotionnels, pas seulement les coûts pratiques. Ne soyez pas diplomate.

49. Se débloquer

Je repousse [tâche] depuis [durée]. Posez-moi trois questions douces pour m'aider à comprendre pourquoi. Proposez ensuite le plus petit premier pas possible que je pourrais faire aujourd'hui.

50. Prendre du recul

Quand une personne de [âge] ans dans ma situation repensera à ce moment dans dix ans, qu'aura-t-elle probablement souhaité avoir fait? Ne me flattez pas : donnez-moi la réponse honnête.

Cinquante requêtes. Cinquante portes. Les clés sont toutes les mêmes.

Vous savez déjà les faire tourner.

ANNEXE C

30 jours d'IA

Une petite chose par jour : un défi pour tout changer.

La façon la plus rapide de se sentir à l'aise avec l'IA est la même que pour n'importe quoi d'autre : un peu chaque jour, pendant un mois. Pas une heure. Pas un projet. Quelques minutes, parfois moins, consacrées avec intention.

Voici un défi de trente jours. Chaque tâche est conçue pour prendre entre deux et quinze minutes. Aucune n'exige d'avoir terminé une tâche précédente. Vous pouvez commencer au jour 17 si vous voulez. Vous pouvez sauter des jours. Vous pouvez refaire vos préférées. Le but n'est pas de tout terminer, mais de prendre une habitude. Au jour 30, vous aurez eu trente conversations avec une IA, et vous n'aurez plus besoin de liste. Vous vous en servirez comme d'un téléphone : sans y penser, quand c'est utile.

Première semaine : prendre ses aises

Jour 1 : Ouvrez un assistant d'IA pour la première fois. Tapez « bonjour » et voyez ce qu'il répond. C'est tout.

Jour 2 : Demandez-lui de vous recommander un livre dans un genre que vous aimez. Nommez-lui deux livres que vous avez aimés et demandez-lui trois suggestions semblables.

Jour 3 : Demandez-lui d'expliquer une chose que vous vous êtes toujours demandée sans jamais vraiment la chercher. Elle peut être petite (« Pourquoi bâille-t-on quand on voit quelqu'un bâiller? ») ou grande (« Comment fonctionne vraiment la Bourse? »).

Jour 4 : Demandez-lui de vous raconter quelque chose d'intéressant sur la ville ou le village où vous avez grandi.

Jour 5 : Demandez-lui de vous aider avec un courriel que vous remettez à plus tard.

Jour 6 : Demandez-lui de vous aider à planifier un repas à partir de trois ou quatre ingrédients que vous avez sous la main.

Jour 7 : Repos. Réfléchissez à la tâche la plus utile des six derniers jours. Refaites-la.

Deuxième semaine : aller plus loin

Jour 8 : Interrogez-le sur un terme médical ou une ordonnance de votre dernier rendez-vous chez le médecin. Demandez-lui de l'expliquer en langage simple.

Jour 9 : Servez-vous-en pour rédiger un court message d'anniversaire pour le prochain anniversaire inscrit à votre calendrier.

Jour 10 : Demandez-lui d'expliquer une nouvelle qui vous a laissé perplexe. Collez le titre ou un paragraphe.

Jour 11 : Demandez-lui de vous apprendre quelque chose de nouveau en cinq minutes, n'importe quoi. Laissez-vous surprendre.

Jour 12 : Demandez-lui de vous aider à planifier un petit voyage ou une sortie d'une journée, même hypothétique.

Jour 13 : Servez-vous-en pour écrire un court mot à quelqu'un que vous vouliez contacter depuis un moment.

Jour 14 : Demandez-lui : « Pose-moi des questions sur [un sujet qui vous intéresse]. » Laissez-le vous poser cinq questions.

Troisième semaine : une vraie utilité

Jour 15 : Demandez-lui de vous aider à comprendre une facture, un contrat ou un document qui traîne sur votre bureau.

Jour 16 : Ouvrez l'annexe des 50 requêtes. Choisissez-en une que vous n'avez pas encore essayée. Essayez-la.

Jour 17 : Demandez-lui de vous aider à planifier une semaine de soupers selon vos besoins alimentaires et votre budget.

Jour 18 : Commencez un court texte de mémoires avec la méthode d'entrevue du chapitre 18. Un seul souvenir.

Jour 19 : Demandez-lui de vous aider à organiser ou à planifier quelque chose qui vous agace dans votre maison.

Jour 20 : Demandez-lui de jouer un ami sceptique et de mettre à l'épreuve une décision que vous envisagez en ce moment.

Jour 21 : Relisez vos notes du mois jusqu'ici. Qu'est-ce qui a été le plus utile? Qu'est-ce qui vous a surpris?

Quatrième semaine : enseigner et partager

Jour 22 : Enseignez à quelqu'un une chose apprise ce mois-ci. Montrez-la-lui, si possible.

Jour 23 : Demandez à l'IA de vous aider à vous préparer à une conversation qui vous rend nerveux.

Jour 24 : Demandez-lui de rédiger une fiche de recette pour un plat que vous connaissez par cœur. Imprimez-la.

Jour 25 : Servez-vous-en pour vous renseigner sur une destination que vous avez toujours voulu visiter sans jamais le faire.

Jour 26 : Demandez-lui de vous aider à écrire une lettre à quelqu'un de votre passé : un vieil ami, un ancien collègue, un professeur que vous n'avez jamais remercié.

Jour 27 : Demandez-lui : « Quelle est la chose la plus utile que je puisse faire avec l'IA et que je n'ai pas encore essayée? » Laissez-vous surprendre.

Jour 28 : Passez quinze minutes à aider une personne plus âgée que vous à tenir sa première conversation avec une IA.

Jour 29 : Demandez-lui de vous aider à écrire un court paragraphe sur ce que vous avez appris ce mois-ci.

Jour 30 : Ouvrez la conversation et tapez ce que vous voulez. Sans requête type, sans consigne. Commencez, tout simplement.

Vous n'êtes plus un débutant.

Vous êtes un praticien.

La différence entre les deux n'est pas une question de connaissances. C'est une question d'habitude. Vous l'avez maintenant, cette habitude.

Servez-vous-en bien.

ANNEXE D

Ressources et communautés

Où aller ensuite.

Ce livre est un point de départ, pas une destination. Les personnes qui tirent le plus de l'IA sont celles qui continuent d'apprendre, non pas en lisant des manuels, mais en restant en conversation avec d'autres qui utilisent les mêmes outils dans le même esprit.

Voici une sélection de ressources choisies pour une qualité avant toute autre : elles traitent les personnes âgées en participantes intelligentes, et non en personnes confuses et dépendantes qu'il faudrait encadrer.

Assistants d'IA gratuits : commencez ici

- ChatGPT — chat.openai.com — Usage général; le plus connu.
- Claude — claude.ai — Conversations plus longues; ton chaleureux.
- Gemini — gemini.google.com — Recherche Web en temps réel; idéal pour les utilisateurs d'Android.
- Microsoft Copilot — copilot.microsoft.com — Intégré à Windows; gratuit avec Edge.

- Perplexity — perplexity.ai — Recherche avec citations; sources vérifiables.

Tous ces outils sont gratuits dans leur version de base. Aucun n'exige de carte de crédit pour commencer. Si vous n'en utilisez qu'un, prenez celui que vous avez configuré au chapitre 5.

Communautés pour les utilisateurs de technologie de 50 ans et plus

Section technologie de l'AARP

aarp.org/home-family/personal-technology — L'AARP a beaucoup investi dans des conseils technologiques pratiques pour ses membres. Ses articles sont sans jargon et mis à jour régulièrement. La section technologie comprend des explications sur l'IA écrites spécialement pour les personnes âgées, ainsi que des alertes à la fraude, des évaluations d'appareils et des guides pratiques.

Sixty and Me

sixtyandme.com — Fondée par Margaret Manning, Sixty and Me est une communauté mondiale de femmes de plus de soixante ans qui accorde une grande place à la culture technologique. Sa couverture de l'IA est accessible, portée par la communauté et de plus en plus complète.

SeniorNet
seniornet.org — L'une des plus anciennes organisations consacrées à l'initiation des personnes âgées à l'informatique. Elle offre des cours, des centres d'apprentissage locaux et une communauté de pairs au même stade d'apprentissage.

Groupes Facebook à rechercher :
- « Seniors Learning Technology » — actif, serviable, sans jugement.
- « ChatGPT for Beginners Over 50 » — partage de demandes, dépannage, encouragements.
- « AI for Seniors » — communauté en croissance, défis mensuels.

En apprendre davantage sur l'IA

Coursera — « AI for Everyone », d'Andrew Ng
coursera.org/learn/ai-for-everyone — Le cours non technique le plus accessible sur le fonctionnement réel de l'IA. Pas de mathématiques. Pas de programmation. Andrew Ng est l'un des plus grands chercheurs en IA au monde et un professeur extraordinaire. Gratuit en mode auditeur libre.

Khan Academy — modules de littératie en IA
khanacademy.org — Cherchez « artificial intelligence » pour de courtes leçons, à suivre à votre rythme, sur le

fonctionnement des systèmes d'IA. Conçus au départ pour les élèves, mais efficaces pour tout apprenant.

MIT Technology Review
technologyreview.com — Pour ceux qui veulent aller plus loin : un journalisme rigoureux et lisible sur ce que l'IA fait réellement dans le monde. Pas une ressource pour débutants, mais une excellente ressource une fois les bases acquises.

Rester en sécurité

Réseau de surveillance de la fraude de l'AARP (Fraud Watch Network)
aarp.org/money/scams-fraud — Alertes gratuites, ligne d'aide sur la fraude (877-908-3360) et mises à jour régulières sur les arnaques en cours. Inscrivez-vous à leurs alertes : elles vous garderont en avance sur les menaces les plus récentes.

Information aux consommateurs de la FTC — Arnaques
consumer.ftc.gov/scams — La ressource de protection des consommateurs de la Federal Trade Commission. En langage clair. Mise à jour régulièrement. Comprend des mises en garde sur les arnaques liées à l'IA.

Signaler une fraude

reportfraud.ftc.gov — Si vous êtes un jour la cible d'une arnaque, que vous ayez perdu de l'argent ou non, signalez-la ici. Votre signalement aide à protéger les autres.

Livres audio

Si vous préférez écouter plutôt que lire, les trois grands assistants d'IA ont été largement abordés en livres audio. Cherchez dans Audible, Libby ou le catalogue numérique de votre bibliothèque publique :

- « Co-Intelligence », d'Ethan Mollick — accessible et tourné vers l'avenir.
- « The Age of AI », de Henry Kissinger, Eric Schmidt et Daniel Huttenlocher — une perspective plus large.
- « Scary Smart », de Mo Gawdat — une approche émotive et humaniste.

L'application Libby de votre bibliothèque donne gratuitement accès à des milliers de livres audio avec une carte de bibliothèque. Si vous ne l'avez pas encore configurée, demandez à un bibliothécaire : cela prend dix minutes et change votre façon d'utiliser votre bibliothèque.

Au Québec et au Canada

Ajout de l'édition québécoise.

Centre antifraude du Canada
antifraudcentre-centreantifraude.ca — 1 888 495-8501, sans frais, en français et en anglais. Pour signaler une fraude ou une tentative de fraude, même si vous n'avez rien perdu. Le Centre est géré par la GRC, le Bureau de la concurrence et la Police provinciale de l'Ontario.

Réseau FADOQ
fadoq.ca — Le regroupement québécois des personnes de 50 ans et plus : activités, information et défense des droits.

Prêt numérique des bibliothèques du Québec
pretnumerique.ca — Des livres numériques et des livres audio gratuits avec la carte de votre bibliothèque publique. La plupart des bibliothèques publiques du Québec offrent ce service; on y accède par le site de sa propre bibliothèque.

Un dernier mot

La meilleure ressource est souvent la personne assise en face de vous.

Si quelqu'un de votre famille, un petit-enfant, une nièce, un voisin, est à l'aise avec l'IA, invitez-le à passer vingt minutes avec vous. Montrez-lui ce que vous avez fait. Demandez-lui ce qu'il a découvert que vous ne connaissez pas encore. Dans ce domaine, on apprend le mieux à plusieurs : deux personnes curieuses qui comparent leurs notes.

Vous n'êtes pas seul. La communauté des personnes de plus de cinquante ans qui s'intéressent à l'IA de façon réfléchie grandit chaque mois. Vous en faites déjà partie.

ANNEXE E

Exercices des chapitres

Un exercice d'accompagnement pour chaque chapitre, à faire chaque fois que vous voulez approfondir ce que vous venez de lire.

Prologue — La lettre que j'aurais aimé recevoir

Avant de tourner une autre page, prenez une feuille de papier et écrivez une phrase : *« Ce que je veux le plus être capable de faire avec l'IA, c'est ____. »* Ce n'a pas besoin d'être réaliste. Ni modeste. Ni même de faire sens pour l'instant. Écrivez ce que vous voulez vraiment. Pliez la feuille et gardez-la. À la fin de ce livre, retrouvez-la et relisez-la. Vous serez peut-être surpris de voir à quel point l'écart s'est réduit.

Chapitre 1 — Cette peur qui n'a pas lieu d'être

Repensez à la dernière fois que vous avez appris quelque chose de complètement nouveau : pas un fait, mais une vraie compétence. La première fois que vous avez utilisé une télécommande, peut-être. Ou un micro-ondes. Ou un guichet automatique. Ou un téléphone cellulaire. Rappelez-vous le moment précis de la transition : la

première fois que vous vous en êtes servi sans y penser. Cette transition va se reproduire. Écrivez : *« La première fois que j'ai utilisé une nouvelle technologie et que je me suis senti vraiment à l'aise, c'était quand ____. Cela a pris environ ____ jours ou semaines. J'ai su que je la maîtrisais quand ____. »* C'est votre point de référence. Le même processus est sur le point de recommencer.

Chapitre 2 — La technologie qui a appris à parler votre langue

Posez cette question à une IA : « Je veux comprendre ce que vous êtes vraiment. Pas une réponse de marketing, une vraie réponse. Qu'est-ce que vous faites bien, qu'est-ce que vous faites mal, et quelles sont les choses les plus importantes que je devrais comprendre sur votre fonctionnement avant de compter sur vous pour quoi que ce soit d'important? » Lisez attentivement la réponse. Vous constaterez qu'une IA bien conçue est remarquablement honnête sur ses propres limites quand on le lui demande directement. Conservez cette réponse quelque part : c'est une référence utile.

Chapitre 3 — Ce que vous gagnez en cessant d'avoir peur

Dressez une liste de cinq choses que vous savez faire, non pas avec la technologie, mais dans la vie, qui ont demandé de la patience, de la tolérance à l'ambiguïté ou la capacité de travailler avec des informations imparfaites. Peut-être la façon dont vous avez réussi un changement de carrière sans GPS pour la route à venir. Peut-être la façon dont vous avez élevé vos enfants sans balados sur l'éducation. Peut-être la façon dont vous avez géré le budget du ménage pendant une décennie d'inflation. Ces compétences se transposent directement à une utilisation productive de l'IA. La personne qui sait travailler avec des informations imparfaites est l'utilisatrice idéale de l'IA. Cette personne, c'est vous.

Chapitre 4 — L'art de bien formuler sa demande

Prenez une question que vous vouliez chercher depuis un moment, quelque chose de vraiment utile pour vous, pas un test, et posez-la à une IA aujourd'hui. Puis, tout de suite après avoir reçu la réponse, demandez : « Quelle est la chose la plus importante que vous n'avez pas mentionnée dans cette réponse? » Neuf fois sur dix, cette

question de suivi améliore ce que vous avez obtenu. Faites-en une habitude cette semaine. Une question, une relance. Voyez comment les réponses changent.

Chapitre 5 — Votre première vraie conversation

Ce soir, ouvrez l'un des trois services présentés dans ce chapitre. Faites les conversations un, deux et trois. Notez, sur une vraie feuille de papier, une chose qui vous a surpris. Nous reviendrons aux surprises : ce sont des données.

Chapitre 6 — Les cinq types de demandes

Choisissez une tâche à accomplir cette semaine, n'importe laquelle qui demande d'écrire, de planifier ou de chercher. Avant de demander l'aide de l'IA, rédigez votre demande selon la méthode PACE, puis déterminez lequel des cinq types de demandes s'applique. Prenez votre temps. Les dix minutes consacrées à cette demande vous épargneront trois rondes de corrections par la suite.

Chapitre 7 — Quand la machine vous ment en plein visage

Posez délibérément à une IA une question sur laquelle elle risque de se tromper : une statistique précise, une citation que vous pouvez vérifier, un détail sur une personnalité publique peu connue ou une institution locale. Vérifiez ensuite la réponse auprès d'une autre source. Ce n'est pas un exercice de méfiance. C'est un étalonnage. Tout pilote apprend les défaillances possibles de son appareil avant de le piloter. Vous apprenez où l'instrument ment à l'occasion. Une fois que vous aurez vu une hallucination de près, vous reconnaîtrez le schéma pour toujours.

Chapitre 8 — Votre santé, avec une deuxième paire d'yeux

Avant votre prochain rendez-vous chez le médecin, passez quinze minutes à le préparer avec une IA. Dites-lui : « J'ai un rendez-vous avec mon médecin dans [X jours]. Voici mes principales préoccupations et questions : [énumérez-les]. Aidez-moi à les organiser en une liste claire, par ordre de priorité, que je pourrai apporter au rendez-vous. Y a-t-il aussi, pour chaque préoccupation, des questions de suivi que je ne penserais

pas à poser moi-même? » Apportez la liste imprimée au rendez-vous. Remarquez la différence dans le déroulement de la conversation.

Chapitre 9 — L'argent, clair et simple

Trouvez un document financier reçu récemment que vous n'avez pas tout à fait compris : un relevé, un sommaire de prestations, une lettre d'une institution financière, un avis d'un régime d'assurance médicaments. Collez la section principale dans une conversation avec l'IA et tapez : « Expliquez-moi ceci en langage simple. Que me dit ce document? Que devrais-je faire, s'il y a lieu? Quelles questions devrais-je poser à mon conseiller financier ou à mon assureur? » Vous serez peut-être surpris de la clarté qu'une seule conversation peut apporter.

Chapitre 10 — La renaissance de votre côté créatif

Demandez à une IA de vous aider à créer quelque chose qui n'a absolument aucune utilité pratique. Un petit poème rigolo sur votre chat. Une courte histoire de fantômes qui se passe dans votre ville natale. Un poème sur quelque chose que vous avez vu ce matin. Le menu imaginaire du plus beau souper que vous pourriez organiser. La seule règle : que ce soit totalement inutile

au sens productif, et totalement agréable. Ce n'est pas une perte de temps. C'est en jouant qu'on développe la maîtrise. L'IA, soit dit en passant, excelle dans les choses inutiles. Profitez-en sans retenue.

Chapitre 11 — Le pont des mots

Pensez à une personne que vous vouliez contacter depuis longtemps sans l'avoir fait : un vieil ami, un ancien collègue, un membre de la famille dont vous vous êtes éloigné. Demandez à une IA de vous aider à écrire le premier message. Dites-lui : « Je veux reprendre contact avec quelqu'un à qui je n'ai pas parlé depuis [durée]. Notre relation est [décrivez]. Je veux que le message soit chaleureux et sincère, pas maladroit. Je ne cherche pas à rejouer le passé ni à forcer quoi que ce soit, seulement à ouvrir une porte. Pouvez-vous m'aider à rédiger quelque chose? » Envoyez le message. L'IA a ouvert la porte; c'est vous qui la franchissez.

Chapitre 12 — La maison avec l'aide de l'IA

Repérez la tâche récurrente de votre vie à la maison qui vous prend plus de temps ou d'énergie mentale qu'elle ne devrait. Une seule. Abordez-la dans une conversation avec l'IA cette semaine. Décrivez-la complètement et demandez de l'aide. Voyez ce qui se passe.

Chapitre 13 — La vie privée sans la paranoïa

Posez à une IA la même question factuelle, précise et vérifiable, de trois façons différentes : une fois très brièvement, une fois avec tout le contexte, une fois en lui demandant explicitement d'être prudente et de signaler toute incertitude. Comparez les trois réponses. Remarquez que la qualité et l'honnêteté ont tendance à s'améliorer quand vous donnez plus de contexte à l'IA et l'invitez explicitement à reconnaître ses incertitudes. C'est une expérience de cinq minutes qui change pour toujours votre façon de formuler vos demandes.

Chapitre 14 — Reconnaître les fraudes à l'ère de l'IA

Demandez à une IA de vous informer sur les plus récentes fraudes alimentées par l'IA qui visent les personnes de plus de soixante ans. Tapez : « Quelles sont les fraudes les plus récentes et les plus sophistiquées qui utilisent l'IA pour cibler les personnes âgées? Décrivez le fonctionnement de chacune, comment je la reconnaîtrais sur le moment, et quelle est la chose la plus importante que je puisse faire pour me protéger. » Partagez ensuite ce compte rendu, la conversation elle-même ou un résumé de votre main, avec une personne qui vous est chère. La vigilance est la meilleure protection, et elle se répand quand on la partage.

Chapitre 15 — Choisir la personnalité de votre assistant

La prochaine fois qu'une IA vous donne une réponse qui vous surprend, qui dit une chose inattendue ou remet en question une de vos idées, ne passez pas tout de suite à autre chose. Prenez un moment. Puis tapez : « Développez. Je veux comprendre le raisonnement derrière votre dernier point. » Non pas parce que l'IA a toujours raison, mais parce que ce qui vous surprend est une donnée, et que les données méritent de l'attention. Les meilleures conversations, avec un humain ou une IA, ont lieu quand les deux parties sont vraiment prêtes à être changées par ce qu'elles entendent.

Chapitre 16 — Quand la conversation déraille

Retrouvez une réponse reçue cette semaine qui n'était pas tout à fait juste. N'essayez pas de la corriger dans la même fenêtre. Recommencez à neuf. Demandez à l'IA comment formuler votre question de départ pour obtenir une réponse plus utile. Servez-vous de l'IA pour améliorer vos demandes : une compétence qui se bonifie avec le temps.

Chapitre 17 — Parler de vie privée avec votre famille

Choisissez un membre de votre famille qui s'est dit inquiet face à la technologie. Avant de le revoir, préparez trois choses à lui dire : une chose que vous avez apprise sur les risques, une chose que vous avez apprise pour vous protéger, et une chose que l'IA vous a aidé à accomplir et qui pourrait le surprendre. Pas une plaidoirie. Un compte rendu du terrain.

Chapitre 18 — Les pages des grands-parents

Ouvrez votre assistant d'IA et tapez : « Je veux consigner un souvenir de ma vie pour le partager avec ma famille. Demandez-moi par quoi j'aimerais commencer. » Répondez à la question qui vous revient. Cette première réponse est le premier paragraphe de quelque chose de plus grand.

Chapitre 19 — Les mémoires que vous vous êtes promis d'écrire

Ouvrez votre IA et tapez la demande d'entrevue proposée dans le chapitre. Répondez à la première question de l'IA. Continuez pendant au moins cinq échanges. Enregistrez la conversation avant de fermer : vous en aurez besoin plus tard.

Chapitre 20 — Des lettres pour l'avenir

Écrivez une lettre cette semaine. Pas la difficile, si la difficile semble trop lourde. La facile : au petit-enfant, à vous-même dans l'avenir, la plus simple. Faites-la d'une traite. Rangez-la dans un endroit bien réel.

Chapitre 21 — Les archives familiales

Trouvez une photo et écrivez une légende. Utilisez la demande proposée dans le chapitre. Enregistrez-la dans un dossier nommé « Archives familiales ». Ce dossier existe maintenant pour de vrai.

Chapitre 22 — Les agents : quand l'assistant passe à l'action

Demandez à une IA où elle pense que la technologie de l'IA en sera dans cinq ans pour des personnes dans votre situation : votre âge, vos intérêts, votre vie quotidienne. Puis demandez : « Quelle est la chose la plus importante que je puisse faire au cours des six prochains mois pour bien me préparer à ces changements? » La réponse variera selon qui vous êtes et ce qui compte pour vous. Mais poser la question maintenant, avant que les changements arrivent, c'est exactement le genre de réflexion tournée vers l'avenir qui vous a bien servi toute votre vie.

Chapitre 23 — Le jour où vous devenez le professeur

Écrivez-vous une lettre à ouvrir dans un an, jour pour jour. Décrivez-y ce que vous savez faire avec l'IA au moment où vous écrivez, ce que vous espérez savoir faire dans un an et la question sur l'avenir de la technologie qui vous intéresse le plus. Scellez-la dans une enveloppe et inscrivez-y la date. Rangez-la là où vous la retrouverez. La technologie change vite; nous aussi. Cette lettre est une preuve, pour la personne que vous serez, que vous étiez attentif.

Épilogue — Réflexion finale

Retrouvez la feuille de papier de l'exercice du prologue, celle où vous avez écrit ce que vous vouliez le plus être capable de faire avec l'IA. Relisez-la. Demandez-vous honnêtement : l'écart s'est-il réduit? Êtes-vous plus près? Pour la plupart des lecteurs qui ont fait les exercices de ce livre, la réponse honnête est oui. Vous n'avez peut-être pas parcouru toute la distance que vous vous étiez fixée. Mais vous avez avancé. Vous êtes en mouvement. L'avenir, vers lequel cette conversation se dirigeait depuis le début, vous attend de l'autre côté d'une séance de pratique de plus, d'une question de plus, d'une conversation de plus.

Continuez.

À propos de l'auteur

L'auteur a passé des années à voir des personnes brillantes et compétentes se sentir diminuées par la technologie : non pas parce qu'elles manquaient d'intelligence pour l'utiliser, mais parce que la technologie ne leur avait jamais été expliquée dans une langue qui les traitait comme les adultes intelligents qu'elles étaient.

Tout a changé quand l'IA a appris à parler un langage humain ordinaire.

L'auteur s'est passionné pour les assistants d'IA en voyant un de ses parents, une personne sceptique et pratique, qui avait traversé un demi-siècle de changements technologiques et était profondément convaincue que celui-ci « n'était pas pour les gens comme moi », devenir en un seul mois la personne que toute la famille élargie appelait pour obtenir des conseils sur le sujet. Cette transformation, de la réticence à la compétence, puis à quelque chose qui ressemblait à de l'émerveillement, ne venait d'aucun effort particulier de sa part, mais du fait que quelqu'un lui avait bien expliqué les choses.

Parler à l'avenir est né de cette observation, et de centaines de conversations avec des adultes de plus de cinquante ans systématiquement mal servis par un monde technologique qui semblait avoir oublié leur existence. Ils n'étaient pas fragiles. Ils n'étaient pas lents. Il leur manquait simplement une introduction chaleureuse, honnête et bien informée.

L'auteur écrit avec la conviction que l'intelligence n'a pas d'âge, que la curiosité n'a pas de date de péremption et que l'avenir appartient à quiconque le désire assez pour entamer une conversation.

— FIN —

Parler à l'avenir : le guide de l'IA pour les 50 ans et plus