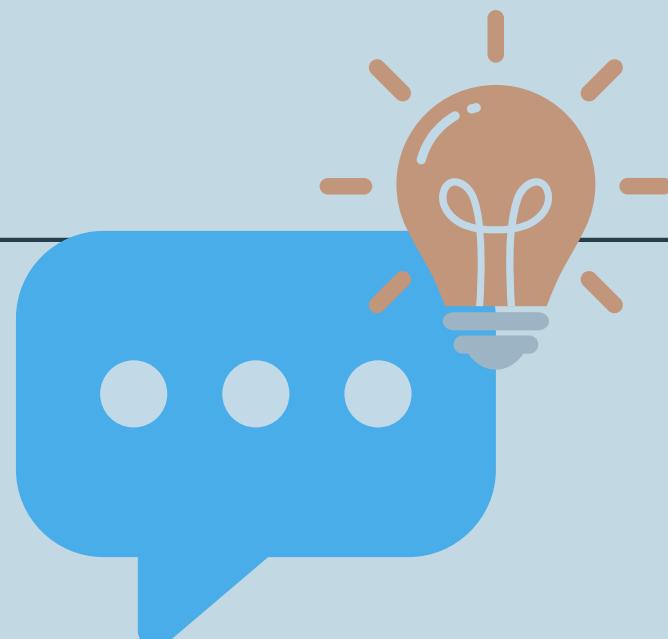




# 03 ASTUCES POUR SORTIR DE LA “PRISON DES MÉTIERS”

KITIO Arielle





---

# S'ADAPTER AVEC L'IA COMME UN “STAGIAIRE EXPERT”

- **Astuce:** Testez dès aujourd’hui un cas concret d’utilisation de l’IA dans votre métier.
- **Exemples concrets :**
  - Si vous êtes comptable
    - → demandez à ChatGPT de générer un rapport d’analyse à partir de vos chiffres (tableur excel)
  - Si vous êtes enseignant
    - → utilisez une IA (Canva, Kahoot) pour créer des quiz interactifs en 2 minutes.
  - Si vous êtes avocat
    - → faites analyser (Perplexity, Deepseek, ChatGPT) un contrat basique pour identifier des clauses clés.
  - Si vous êtes entrepreneur
    - → aidez vous de l’IA rédiger une ébauche de plan marketing (Claude.AI).



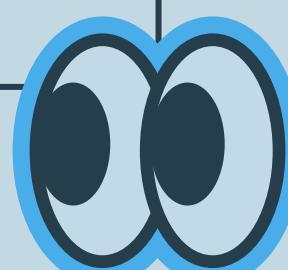


# APPRENDRE EN MICRO-DOSES

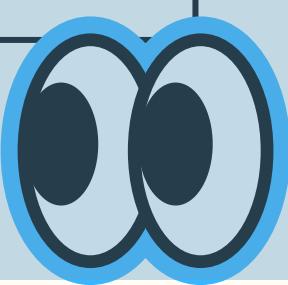
**Astuce** : Prenez l'habitude d'apprendre en micro-doses. 20 minutes par jour, pas plus.

**Exemples:** 11 ressources utiles

#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
1	IBM AI Foundations for Everyone (via IBM / SkillsBuild)	Introduction à l'IA pour débutants, avec des modules sur les bases, applications, éthique (100 % gratuit. Inclut des badges ou certificats gratuits.)	<a href="https://skillsbuild.org/students/course-catalog/artificial-intelligence">https://skillsbuild.org/students/course-catalog/artificial-intelligence</a>
2	IBM Introduction à l'Intelligence Artificielle (IA) (IBM / SkillsBuild)	Cours très court (~1h15) pour comprendre l'histoire et les concepts de l'IA : idéal pour débuter sans prérequis. Gratuit.	<a href="https://www.ibm.com/fr-fr/think/insights/ibm-skillsbuild-nine-free-ai-courses-to-boost-your-career-in-2025">https://www.ibm.com/fr-fr/think/insights/ibm-skillsbuild-nine-free-ai-courses-to-boost-your-career-in-2025</a>
3	Introduction to Generative AI (via Google Cloud / Coursera)	Cours d'initiation à l'IA générative – explique ce qu'est l'IA générative, ses usages, et comment créer des applications. Gratuit en audit; certificat possible si paiement. Coursera+1	<a href="https://www.coursera.org/learn/introduction-to-generative-ai">https://www.coursera.org/learn/introduction-to-generative-ai</a> Coursera

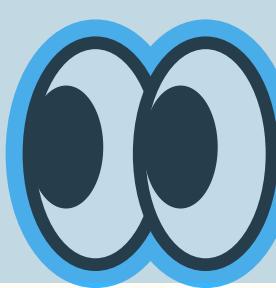


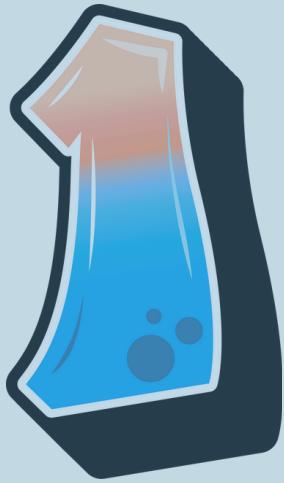
#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
4	Google AI & Machine Learning Training (Google Cloud)	Parcours gratuit pour apprendre les bases de l'IA / ML, avec labs pratiques sur Google Cloud – adapté aux débutants comme aux plus avancés. Google Cloud+1	<a href="https://cloud.google.com/learn/training/machinelearning-ai">https://cloud.google.com/learn/training/machinelearning-ai</a> Google Cloud
5	Objectif IA : initiez-vous à l'intelligence artificielle (via OpenClassrooms)	Cours en français, conçu pour toute personne curieuse de comprendre l'IA, accessible à tous, sans prérequis technique. Gratuit. OpenClassrooms	<a href="https://openclassrooms.com/fr/courses/6417031-objectif-ia-initiez-vous-a-l-intelligence-artificielle">https://openclassrooms.com/fr/courses/6417031-objectif-ia-initiez-vous-a-l-intelligence-artificielle</a> OpenClassrooms
6	Microsoft AI learning hub (via Microsoft Learn)	Offre des modules gratuits pour comprendre l'IA, apprendre à utiliser des outils Microsoft (Copilot, agents, Azure...), certaines parties gratuites, avec possibilité de certification. Microsoft Learn	<a href="https://learn.microsoft.com/en-us/ai/">https://learn.microsoft.com/en-us/ai/</a> Microsoft Learn
7	Cours “IA & éthique / IA responsable” sur IBM SkillsBuild	Parfait pour comprendre l'éthique de l'IA, ses risques, biais, questions de vie privée (essentiel si tu t'intéresses à IA + société, jeunesse, responsabilité. Gratuit.)	Voir catalogue IBM SkillsBuild (même que pour le #1–#2) IBM+1
8	Cours & tutoriels gratuits sur IA (via Udemy)	Plusieurs cours gratuits d'initiation – bon complément si tu veux tester des choses à ton rythme, souvent avec exercices. Pas toujours de certificat gratuit (souvent payant). Udemy	<a href="https://www.udemy.com/fr/top/ic/artificial-intelligence/free/">https://www.udemy.com/fr/top/ic/artificial-intelligence/free/</a> Udemy



#	Cours / Plateforme	Description & certificat	Lien d'accès
9	CS50's Introduction to Artificial Intelligence with Python (Harvard)	Cours d'intro à l'IA / ML avec Python : algorithmes, recherche, apprentissage, systèmes intelligents. Gratuit, certificat disponible moyennant paiement.	<a href="https://pll.harvard.edu/course/cs50s-introduction-artificial-intelligence-python">https://pll.harvard.edu/course/cs50s-introduction-artificial-intelligence-python</a>
10	Machine Learning and Artificial Intelligence (MIT, via MIT OpenCourseWare / MITx)	Une introduction aux concepts fondamentaux d'IA : représentation des connaissances, résolution de problèmes, apprentissage. Matériel librement accessible gratuitement. Certificat ≠ (mais contenu complet disponible).	<a href="https://openlearning.mit.edu/courses-programs/mit-opencourseware">https://openlearning.mit.edu/courses-programs/mit-opencourseware</a>
11	AI 101: Introduction to Artificial Intelligence (MIT Open Learning)	Cours d'initiation, conçu pour ceux n'ayant presque aucune base: bon point de départ pour débutants. Gratuit. Matériel libre	<a href="https://www.udemy.com/fr/topic/artificial-intelligence/free/Udemy">https://www.udemy.com/fr/topic/artificial-intelligence/free/Udemy</a>

PS: copier le lien dans la colonne "Lien d'accès" et coller dans la barre d'un navigateur de recherche





---

~~DE 10 MINUTES~~  
~~DE "SCROLL"~~  
**A 10 MINUTES  
D'EXPLORATION CIBLÉE.**

Exemples concrets :

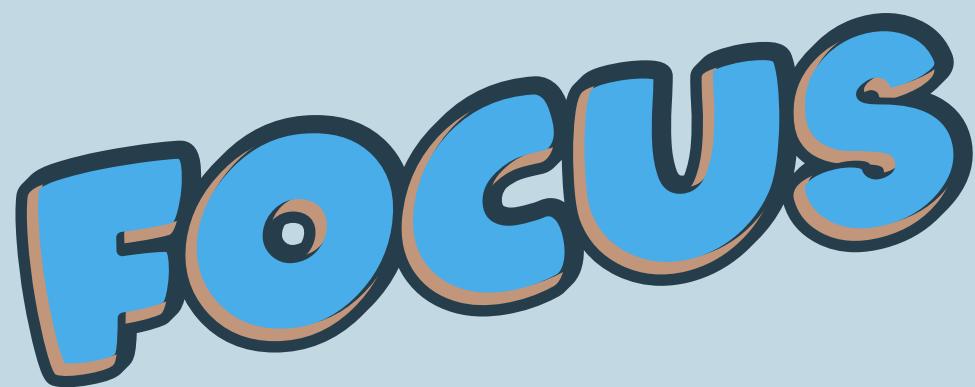
- **Abonnez-vous à des mots clés** ou à une simple **newsletter** comme
  - <https://blog.google/technology/ai/>,
  - maddyness.com,
  - <https://oscar-black.com/>,
  - <https://generationia.flint.media/>,
- Sur YouTube, cherchez par exemple « **IA pour les débutants** » ou « **How to use ChatGPT for work** » : 15 minutes par jour suffisent.
- Allez sur leur site dans l'onglet “**Help**” pour Tester une démo gratuite (ChatGPT, Gemini, Copilot, NotebookLLM)



---

# SORTIR DE LA PRISON!

- Informez-vous 10 minutes par jour (newsletters, YouTube, démos).
- Apprenez 20 minutes par jour (micro-cours, applis, règle du 1%).
- Testez un cas concret d'IA dans votre métier cette semaine.
- Ajoutez un défi hebdo pour rester curieux.
- La bonne nouvelle est que plus vous ferez des recherches liées à l'IA, plus votre fil d'actualité sur les réseaux sociaux vous donnera spontanément des contenus d'informations et d'apprentissage

The logo consists of the word "FOCUS" in a bold, sans-serif font. The letters are primarily blue with a black outline. The letter "O" has a small white dot in the center, resembling an eye, and a brown outline.



retrouvez mes astuces sur :

**[WWW.ARIELLEKITIO.COM/DIAGNOSTIC-DORIENTATION/](http://WWW.ARIELLEKITIO.COM/DIAGNOSTIC-DORIENTATION/)**

---

Les épisodes de AUTREMENT

**[WWW.AFOMEDIA.COM](http://WWW.AFOMEDIA.COM)**