Novembre 2026

Guide pour comprendre et utiliser en toute sécurité les outils d'intelligence artificielle (IA)

AGEWELL

NIA NATIONAL INSTITUTE ON AGEING

Table des matières

Introduction 4

Termes clés 5

Partie 1 : Qu'est-ce que l'IA? 6

Partie 2 : Domaines dans lesquels vous pourriez utiliser l'IA 8

Partie 3 : Comment les outils d'IA peuvent être utiles 10

Partie 4 : Comprendre les limites de l'IA 12

Partie 5 : Reconnaître le contenu généré par l'IA 13

Partie 6 : Comment vérifier les réponses générées par l'IA 14

Partie 7 : Comment utiliser les outils d'IA en toute sécurité 15

Partie 8 : Les outils d'IA et votre santé 17

Partie 9 : Développer vos compétences en IA 19

Partie 10 : Points clés à retenir 21

Partie 11 : Sources fiables 22

Partie 12 : Fiche de référence rapide sur l'utilisation de l'IA 25

À propos de l'Institut national sur le vieillissement

Fondé en 2016, l'Institut national sur le vieillissement (INV) célèbre une décennie d'actions concrètes dans le cadre de sa mission visant à améliorer la vie des aînés et les systèmes qui les soutiennent. Au cours des dix dernières années, l'INV est devenu la principale voix du Canada en matière de politiques sur le vieillissement : elle rassemble les intervenants, mène des recherches, propose des solutions stratégiques et des innovations pratiques, diffuse de l'information et contribue à faire évoluer les mentalités. Notre vision demeure claire : un Canada où les aînés se sentent valorisés, intégrés, soutenus et mieux préparés à vieillir en toute confiance.

À propos d'AGE-WELL

AGE-WELL est le réseau canadien axé sur les technologies et le vieillissement. En tant que réseau pancanadien dynamique ayant une portée mondiale, AGE-WELL a mobilisé une vaste communauté de chercheurs, de personnes âgées, de proches aidants, d'organismes partenaires et de futurs chefs de file afin d'accélérer la mise en œuvre de solutions axées sur la technologie qui apportent un changement significatif dans la vie des personnes âgées au Canada et de leurs proches aidants. AGE-WELL est un catalyseur de l'innovation technologique qui favorise le vieillissement en santé, tout en faisant progresser le secteur des technologies et du vieillissement au Canada.

Remerciements
La réalisation de ce guide a été rendue possible grâce au soutien financier d'AGE-WELL, du Centre de recherche et de formation en intelligence artificielle en médecine de la Faculté Temerty, de la Faculté de médecine de l'Université métropolitaine de Toronto et du Programme sur le vieillissement en santé et la gériatrie de Sinai Health et du University Health Network.

L'INV tient également à remercier près d'une centaine de personnes âgées qui ont contribué à l'élaboration conjointe de ce guide. Le temps qu'ils y ont consacré, leurs expériences et leurs commentaires constructifs ont contribué à façonner son contenu et à en améliorer la clarté et la pertinence pour les publics plus âgés.

Introduction

L'intelligence artificielle (IA) fait de plus en plus partie intégrante de notre vie quotidienne. Elle contribue au fonctionnement des moteurs de recherche sur Internet, du magasinage en ligne, des médias sociaux et des applications de navigation, ainsi que d'outils comme ChatGPT. Ce guide présente une introduction générale sur l'IA, en mettant particulièrement l'accent sur les robots conversationnels basés sur l'IA et les outils similaires. Même si l'IA peut s'avérer utile, il est important de comprendre comment elle fonctionne, ce qu'elle peut et ne peut pas faire, et comment l'utiliser en toute sécurité.

Ce guide s'adresse principalement aux adultes âgés de 50 ans et plus, quel que soit leur niveau d'expérience en matière d'utilisation des technologies numériques. Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'à ceux qui sont déjà à l'aise avec les appareils numériques. Bien que ce guide ait été conçu à l'intention des aînés, il peut s'avérer utile à toute personne souhaitant en savoir plus sur l'IA.

Il a pour but de vous aider à acquérir des connaissances de base en IA. À la fin de ce guide, vous saurez :

- ce qu'est l'IA et dans quels domaines elle est utilisée;
- comment utiliser efficacement les outils d'IA;
- comment vérifier la fiabilité des informations générées par l'IA;
- les principaux enjeux liés à la protection de la vie privée, à la sécurité et à l'éthique;
- comment utiliser les outils d'IA en toute sécurité dans le domaine de la santé.

Termes clés

Terme	Que signifie l'IA?
Intelligence artificielle (IA)	Technologie qui permet aux ordinateurs d'effectuer des tâches qui nécessitent habituellement la pensée humaine, comme reconnaître des schémas, répondre à des questions ou faire des suggestions.
Robot conversationnel	Un logiciel capable de dialoguer avec des personnes en répondant à leurs questions ou à leurs messages. On peut citer, par exemple, ChatGPT, Google Gemini et Microsoft Copilot.
Invite	La question, l'instruction ou le message que vous transmettez à un outil d'IA.
Biais	Une tendance à privilégier certains points de vue ou résultats, ce qui peut entraîner des conclusions injustes ou inexactes.
Désinformation	Des renseignements faux ou inexacts qui pourraient être diffusés sans intention de tromper.
Source	Origine d'une information, comme un site Web, un article, un livre ou un organisme.
Vérification	Processus consistant à vérifier l'exactitude d'une information en la comparant à des sources fiables.

Partie 1 : Qu'est-ce que l'IA?

L'intelligence artificielle (IA) est une technologie qui aide les ordinateurs à accomplir des tâches qui nécessitent habituellement un raisonnement humain, comme comprendre le langage, reconnaître des images, faire des prédictions ou répondre à des questions.





L'IA est comme un assistant numérique qui facilite les tâches quotidiennes

L'IA fonctionne en apprenant à partir d'une grande quantité d'informations, également appelées « données », et en identifiant elle-même des tendances, plutôt qu'en recevant des instructions précises.



Exemples de ce que l'IA peut faire

Les outils d'IA peuvent faciliter les tâches quotidiennes



- **Créer un texte qui semble avoir été rédigé par un humain**. Les outils d'IA comme ChatGPT, Google Gemini et Microsoft Copilot peuvent aider à répondre à des questions, à expliquer des sujets ou à rédiger des textes.
- **Comprendre les images.** Certains outils d'IA peuvent aider à comprendre les images et les vidéos, par exemple en reconnaissant des visages ou des types de mouvements, ou encore en aidant les médecins à analyser des images médicales.
- **Faire des recommandations.** Les outils d'IA peuvent suggérer des contenus susceptibles de vous intéresser en fonction de ce que vous avez déjà regardé, recherché ou sur quoi vous avez cliqué, comme des vidéos, des produits ou des publications sur les réseaux sociaux.

Il existe de nombreux outils d'IA, qui peuvent varier en termes de style de rédaction, de coût, de fonctionnalités et de gestion de la confidentialité. Nous vous encourageons à essayer plusieurs outils d'IA afin de déterminer lequel répond le mieux à vos besoins et à vos préférences.

Partie 2 : Domaines dans lesquels vous pourriez utiliser l'IA

L'IA au quotidien

L'IA fait partie de votre vie quotidienne



Il se peut que vous utilisiez déjà des outils d'IA dans votre vie quotidienne, notamment les suivants :

Assistants vocaux

- Des outils comme Siri, Alexa ou l'Assistant Google. Exemple : leur demander : « Quel temps fera-t-il aujourd'hui? »

Robots conversationnels

- Des outils comme ChatGPT, Google Gemini ou Microsoft Copilot. Exemple : leur poser des questions ou leur demander de rédiger des messages.

Moteurs de recherche

- Des outils comme Google.
  Exemple : les utiliser pour obtenir un résumé rapide des renseignements pertinents sur le sujet de votre recherche.

Applications de navigation

- Des outils qui produisent des cartes et des itinéraires.
  Exemple : les utiliser pour trouver l'itinéraire le plus rapide.

Recommandations en ligne

- Des sites d'actualités, de magasinage, de divertissement ou de réseaux sociaux qui proposent également des suggestions.
  Exemple : utiliser les articles, les produits ou les vidéos suggérés pour décider quoi lire, acheter ou regarder

De nombreuses technologies basées sur l'IA fonctionnent en arrière-plan; il se peut donc que vous ne les remarquiez pas toujours.

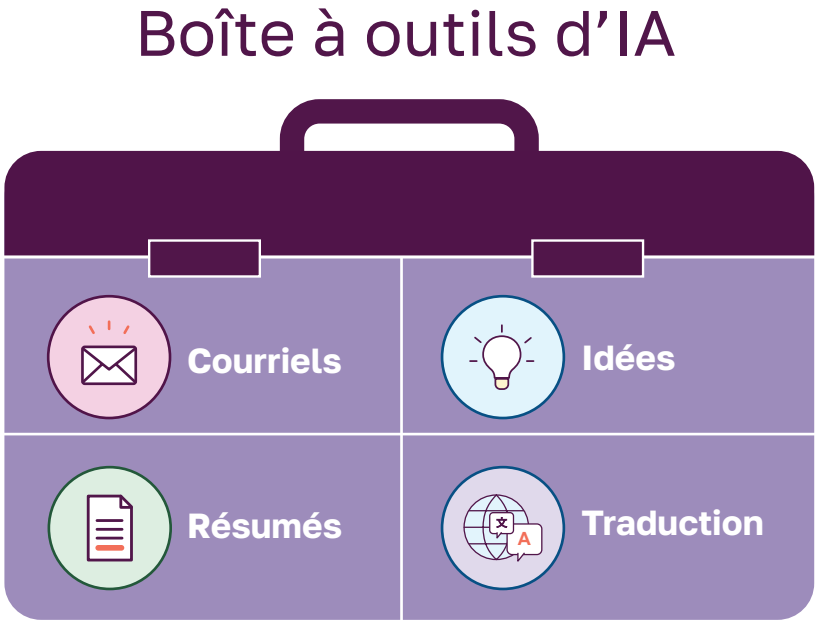
Prenez un moment pour réfléchir

Dans quels contextes de votre vie quotidienne avez-vous remarqué l'utilisation de l'IA?

Quelle tâche à faible risque aimeriez-vous essayer de confier à un outil d'IA?

Mes notes :

Partie 3 : Comment les outils d'IA peuvent être utiles



Certains outils d'IA, notamment les robots conversationnels, peuvent s'avérer utiles pour les tâches quotidiennes. Ils peuvent vous aider à trouver des renseignements, à structurer vos idées, à rédiger un texte ou à préparer des questions.

Les robots conversationnels basés sur l'IA et les outils similaires peuvent aider à :

- résumer des documents ou des renseignements volumineux;
- rédiger des courriels et des messages;
- réfléchir à des idées;
- apprendre de nouveaux sujets;
- traduire des langues;
- préparer les questions à poser à un médecin, à un avocat, à un conseiller financier ou à un autre professionnel;
- comparer des produits, des services ou des options de voyage.

Exemples d'invites à essayer

Voici quelques exemples d'instructions que vous pourriez donner à un robot conversationnel d'IA :

Rédiger des courriels et des messages

« Aidez-moi à rédiger un courriel courtois pour reporter mon rendez-vous. Soyez concis et respectueux. »

Réfléchir à des idées

« Donne-moi cinq idées simples de soupers sains à base d'œufs, de pain, de tomates et de fromage. »

Comparer des options

« Comparez ces deux forfaits de téléphonie mobile en termes simples. Expliquez-moi les principales différences, les coûts cachés éventuels et les questions que je devrais poser avant de faire mon choix. »

Conseils pour mieux utiliser les outils d'IA

Les robots conversationnels basés sur l'IA et les outils similaires fournissent généralement de meilleures réponses lorsque vos questions sont claires et que vous orientez la réponse.

Soyez précis.

✗ « Parle-moi des arnaques. »

✓ « Quels sont les trois signes avant-coureurs d'une arnaque par texto? »

Fournissez des détails ou du contexte pertinents

✗ « Rédige un courriel. »

✓ « Rédige un courriel court et courtois pour demander de reporter mon rendez-vous. »

Orientez la réponse en demandant au robot conversationnel ou à l'outil d'IA de faire ce qui suit :

- citer ses sources;
- expliquer sa réponse en langage simple;
- cerner les risques, les limites ou les points de vue qui n'ont pas été pris en compte.

Partie 4 : Comprendre les limites de l'IA

Les outils d'IA peuvent être utiles, mais ils ne sont pas parfaits. Il est important de savoir quelles erreurs ils peuvent commettre. Les outils d'IA peuvent :

- **Commettre des erreurs.** Ils peuvent fournir des réponses erronées, obsolètes ou incomplètes.
- **Créer ou diffuser de la désinformation.** Ils peuvent produire des textes, des images, des vidéos et des fichiers audio qui semblent réels, mais qui sont en réalité faux.
- **Faire preuve de partialité. Les outils d'IA apprennent à partir de données.** Si ces données sont incomplètes ou biaisées, leurs réponses peuvent l'être aussi.
- **Paraître sûrs d'eux-mêmes lorsqu'ils se trompent.** Un outil d'IA peut sembler certain de sa réponse, sans que celle-ci soit nécessairement exacte.
- **Renforcer vos opinions ou vos croyances.** Les outils d'IA peuvent vous présenter des renseignements qui correspondent à vos opinions ou à vos croyances, dans le but de vous satisfaire et de vous inciter à rester plus longtemps sur leur plateforme.
- **Vous amener à leur faire trop confiance et à trop compter sur eux.** On peut facilement en venir à trop compter sur les outils d'IA. Ils devraient vous aider à réfléchir, et non remplacer votre jugement.
- **Soulever des préoccupations en matière de vie privée et de sécurité.** Les outils d'IA peuvent stocker et réutiliser vos renseignements, et les communiquer à des tiers.

Partie 5 : Reconnaître le contenu généré par l'IA

Il peut être difficile de reconnaître le contenu généré par l'IA, surtout lorsqu'il n'est pas clairement identifié comme tel. Cherchez des indices, mais n'oubliez pas qu'aucun indice pris isolément ne permet de confirmer qu'un contenu a été créé par l'IA.

- **Cherchez une mention indiquant l'utilisation de l'IA.** Certains sites Web et certaines applications indiquent si un contenu a été généré par l'IA, créé avec l'aide de l'IA ou réalisé avec l'IA. Ces mentions ne sont pas toujours présentes ou faciles à repérer.

Endroits où les mentions d'IA peuvent apparaître

Les mentions ne sont pas toujours faciles à repérer.



- **Portez attention à la source.** Il convient de faire preuve d'une prudence accrue face au contenu partagé par une personne, un compte ou un site Web que vous ne connaissez pas. Le fait qu'une source soit familière ou digne de confiance ne garantit pas que le contenu soit authentique, mais connaître la provenance d'un contenu peut fournir un indice utile.
- **Remarquez les détails inhabituels ou irréalistes.** Parfois, les images, les vidéos ou les fichiers audio générés par l'IA contiennent des détails qui semblent étranges ou incohérents. Si quelque chose vous semble inhabituel, vérifiez-le plutôt que de présumer qu'il s'agit d'une information authentique ou générée par l'IA.

Partie 6 : Comment vérifier les réponses générées par l'IA

Les robots conversationnels basés sur l'IA et les outils similaires peuvent paraître sûrs d'eux-mêmes lorsqu'ils ont tort. Avant de vous fier à des renseignements générés par l'IA ou d'agir en fonction de ceux-ci, utilisez la méthode **VERIFY**.

V **Vérifiez la source.**

Demandez aux robots conversationnels ou aux outils d'IA de vous indiquer leurs sources. Vérifiez ensuite si ces sources existent réellement et si elles corroborent les affirmations avancées.

E **Évaluez l'exactitude des données.**

Comparez ces renseignements avec des sources fiables, telles que les sites Web officiels des gouvernements, des organismes de santé, des institutions financières ou des organismes communautaires (voir la partie 11).

R **Rappelez-vous que l'assurance ne garantit pas l'exactitude.**

Une réponse formulée avec assurance n'est pas nécessairement exacte.

I **Identifiez les éléments manquants.**

Demandez-vous si la réponse omet des détails importants, des risques, des limites ou d'autres points de vue.

Exemple : « Quels sont les arguments en faveur et contre cette approche? »

F **Faites appel à un expert.**

Pour toute décision importante, consultez un professionnel qualifié ou l'organisme compétent directement.

Y **Votre décision.**

Après avoir vérifié les renseignements, décidez si vous souhaitez agir ou poursuivre vos vérifications.

Partie 7 : Comment utiliser les outils d'IA en toute sécurité

Pour utiliser les outils d'IA en toute sécurité, il faut protéger sa vie privée, se méfier des arnaques et savoir dans quelles circonstances il ne faut pas recourir à ces outils.

Protégez vos renseignements personnels

Ne communiquez pas de renseignements personnels ou confidentiels, tels que :

- vos mots de passe ou vos réponses de sécurité;
- vos renseignements bancaires, de carte de crédit ou d'assurance;
- vos renseignements sur la santé, vos dossiers médicaux ou vos numéros de carte d'assurance-maladie;
- vos numéros d'assurance sociale ou d'autres numéros d'identification gouvernementaux;
- vos documents juridiques ou vos coordonnées privées;
- des renseignements concernant une autre personne sans son consentement.

Méfiez-vous des arnaques et des fraudes

Les outils d'IA peuvent servir à créer de faux messages, images, voix ou vidéos qui semblent réels.

Faites preuve de prudence si un message :

- vous demande de l'argent ou des renseignements personnels;
- vous pousse à agir rapidement;
- vous demande de cliquer sur un lien suspect;
- vous annonce que vous avez gagné un prix;
- prétend provenir d'un membre de votre famille en difficulté;
- vous demande de garder quelque chose secret.

Si vous avez des doutes, arrêtez-vous. Ne répondez pas, ne cliquez pas sur un lien et n'utilisez pas les coordonnées fournies dans le message. Renseignez-vous auprès d'une personne de confiance ou communiquez directement avec l'organisme avec lequel vous croyez être en contact, en utilisant un numéro de téléphone ou un site Web dont vous savez qu'il est authentique.

Savoir quand ne pas utiliser les outils d'IA

Les outils d'IA ne doivent pas être utilisés :

- comme unique source d'information;
- pour réaliser un diagnostic médical ou donner des conseils sur les traitements;
- pour fournir des conseils financiers ou juridiques;
- pour remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié, d'un avocat ou d'un conseiller financier.

Pour prendre des décisions cruciales ou d'urgence (posez-vous la question suivante : « Est-ce qu'un expert humain serait plus compétent pour ça? »

Partie 8 : Les outils d'IA et votre santé

Les outils d'IA et les professionnels de la santé



Outils d'IA

- **Renseignements généraux**
- **Conseils généraux**



Professionnels de la santé

- **Diagnostic**
- **Décisions thérapeutiques**
- **Conseils personnalisés**

Les outils d'IA peuvent aider à expliquer, mais ne peuvent pas remplacer un professionnel de la santé qualifié.

Certains outils d'IA, notamment les robots conversationnels basés sur l'IA, peuvent vous aider à vous renseigner sur des sujets généraux liés à la santé, mais ils ne doivent pas remplacer un médecin, une infirmière praticienne, un pharmacien ou tout autre professionnel de la santé qualifié.

Les professionnels de la santé peuvent recourir à des outils d'IA spécialisés dans le cadre de leur travail, mais cela ne signifie pas que vous devriez utiliser ces outils pour diagnostiquer des symptômes ou remplacer les évaluations professionnelles.

Les outils d'IA peuvent vous aider à :

- acquérir une vue d'ensemble, en langage simple, des problèmes de santé;
- comprendre les termes médicaux;
- préparer des questions en vue d'une consultation médicale;
- vous renseigner sur des sujets liés au bien-être en général.

Les outils d'IA ne doivent pas remplacer :

- un diagnostic médical établi par un professionnel de la santé qualifié;
- les conseils d'un professionnel de la santé qualifié concernant un plan de traitement ou de soins personnalisé;
- les services de counseling ou de soutien offerts par un professionnel qualifié en santé mentale;
- En cas de soins d'urgence : dans ces situations, composez toujours le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

Comment poser des questions sur la santé aux outils d'IA de façon plus sécuritaire

Les exemples ci-dessous montrent comment de légères modifications dans la formulation peuvent rendre une invite relative à la santé plus sécuritaire, plus claire et plus utile.

Façon moins sécuritaire de poser une question	Façon plus sécuritaire de poser une question
✗ « Est-ce que je souffre de fibrillation auriculaire? »	✓ « Expliquez ce que sont les signes et les symptômes de la fibrillation auriculaire en termes simples. »
✗ « Est-ce que je devrais cesser de prendre ces médicaments? »	✓ « Quelles questions devrais-je poser à mon médecin au sujet de ce médicament? »
✗ « J'ai des vertiges. Dis-moi de quelle maladie je souffre. »	✓ « Quelles sont les causes courantes de vertiges chez les aînés et dans quels cas faut-il consulter un médecin? »

Faites preuve de prudence si un robot conversationnel ou un outil d'IA :

- promet un « remède miracle » ou utilise des expressions du genre « une astuce toute simple »;
- ne mentionne pas les risques ou les effets secondaires possibles;
- va à l'encontre des conseils de votre professionnel de la santé;
- fait référence à des études que vous ne trouvez pas.

Pour des renseignements généraux sur la santé, vérifiez les réponses fournies par un outil d'IA en les comparant à des sources fiables. Si une information vous concerne ou vous semble importante pour votre santé, abordez-la avec votre professionnel de la santé sous forme de question — par exemple : « Je suis tombé sur cette information et je me demandais si elle s'appliquait à mon cas. »

Partie 9 : Développer vos compétences en IA

Apprendre l'IA prend du temps, et il est normal de se sentir un peu perdu au début. Vous pouvez renforcer votre confiance en commençant par des tâches simples, en vous entraînant et en vérifiant les renseignements avant de vous y fier.

Niveau 1 : Apprenez les notions de base

- Comprenez ce qu'est l'IA.
- Découvrez dans quelles situations de votre vie quotidienne l'IA est utilisée.
- Essayez un robot conversationnel basé sur l'IA (par exemple, ChatGPT ou Google Gemini) en lui posant une question simple, telle que « Quelles sont les prévisions météo pour aujourd'hui? »

Niveau 2 : Application pratique

- Utilisez un robot conversationnel basé sur l'IA ou un outil similaire pour vous aider à accomplir une tâche concrète : rédiger un courriel, résumer un article ou préparer des questions en vue d'un rendez-vous avec une personne à qui vous souhaitez demander des conseils.
- Entraînez-vous à rédiger des invites précises et détaillées.

Niveau 3 : Évaluez les outils d'IA

- Testez les outils d'IA avec des questions dont vous connaissez déjà la réponse pour évaluer leur précision.
- Posez une question sur un sujet controversé et déterminez si la réponse est équilibrée.
- Posez la même question à deux outils d'IA différents et comparez les réponses pour repérer les différences, les sources, les informations manquantes et les biais éventuels.
- Appliquez la méthode VERIFY aux réponses que vous recevez.

Niveau 4 : Restez au courant

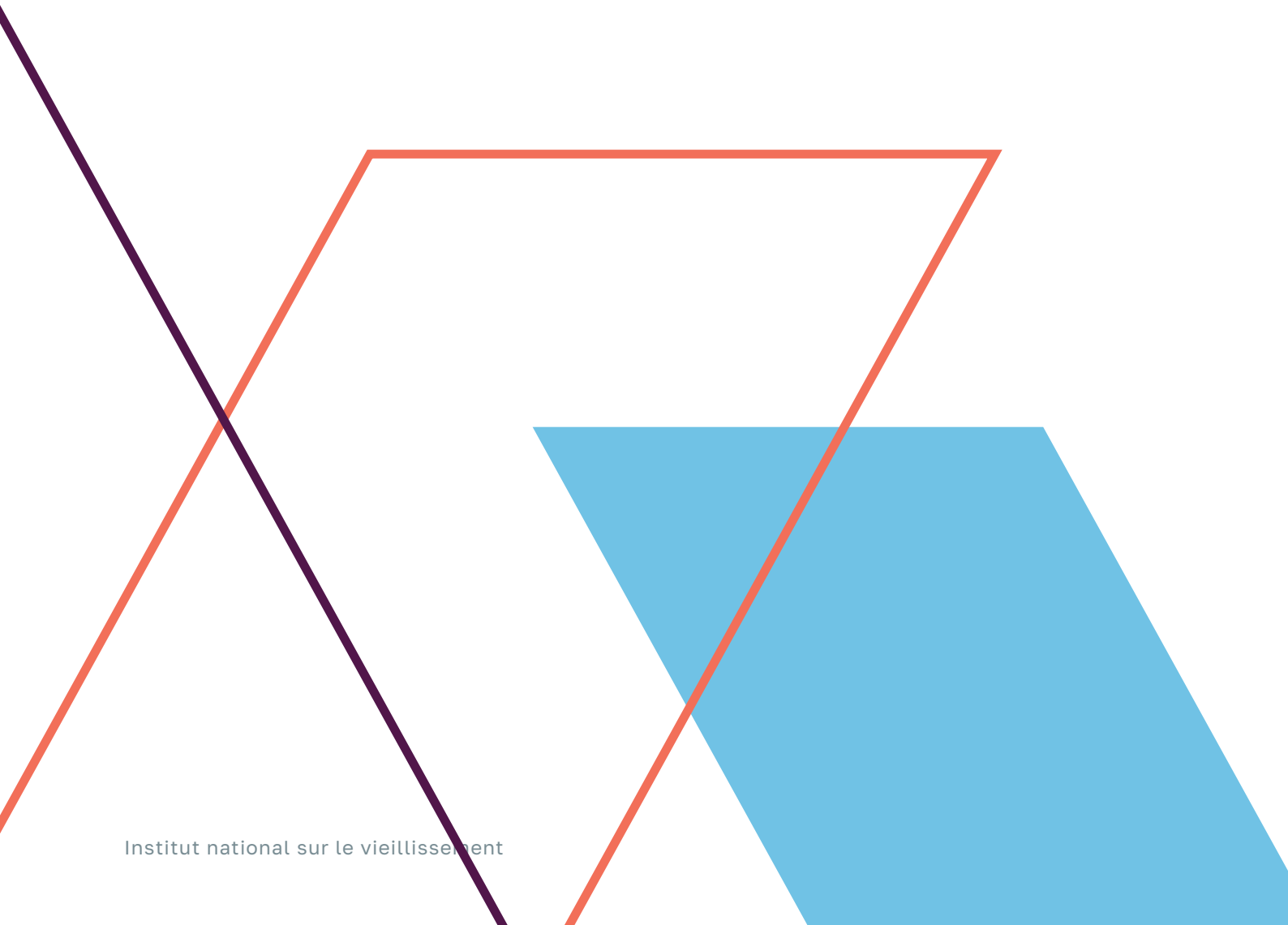
- Continuez à vous former à mesure que l'IA et les outils d'IA évoluent.
- Prêtez attention à la manière dont l'IA est utilisée dans les soins de santé, le secteur bancaire et la diffusion de l'information.
- Partagez ce que vous apprenez avec les autres. Exercez-vous avec des amis ou en groupe.

Ma prochaine étape

Une tâche liée à l'IA que je vais essayer : _____

Une question que je me pose encore : _____

Une personne ou une ressource qui peut m'aider : _____



Partie 10 : Points clés à retenir



L'IA peut être un outil utile. Il peut faciliter les tâches quotidiennes, comme la recherche d'information, l'apprentissage de nouvelles choses, la rédaction de messages, la synthèse de textes et la préparation de questions.



Les outils d'IA ne sont pas toujours fiables. Ils peuvent commettre des erreurs, fournir des renseignements obsolètes ou paraître sûrs d'eux-mêmes lorsqu'ils ont tort.



Vérifiez toujours les renseignements importants. Vérifiez les renseignements générés par l'IA auprès de sources fiables avant d'agir en conséquence.



Protégez vos renseignements personnels. Faites attention à ce que vous communiquez. Ne partagez pas vos mots de passe, vos renseignements bancaires, vos renseignements médicaux ou toute autre information personnelle.



La pratique renforce la confiance en soi. L'apprentissage s'améliore avec le temps. Commencez par des tâches simples et peu risquées, et demandez de l'aide au besoin.



Utilisez les outils d'IA en faisant appel à votre propre jugement. Les outils d'IA devraient soutenir votre propre réflexion, et non la remplacer. Ne comptez pas entièrement sur eux.

Partie 11 : Sources fiables

Les ressources suivantes peuvent vous aider à en savoir plus sur la sécurité en ligne, les arnaques, les renseignements sur la santé et les technologies numériques.

Sécurité en ligne et escroqueries

Gouvernement du Canada – Pensez cybersécurité
Apprenez à naviguer en toute sécurité sur Internet, à protéger vos renseignements personnels et à repérer les arnaques.

https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr

HabiloMédias
Un organisme canadien qui offre de l'information facile à comprendre sur les technologies numériques, les médias et les risques en ligne.

https://habilomedias.ca/

Centre antifraude du Canada
Trouvez des renseignements à jour sur les arnaques courantes et sur la façon de vous protéger, y compris contre les fraudes pouvant utiliser de nouvelles technologies comme l'IA.

https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm

Facteurs relatifs à la sécurité à considérer pour les assistants numériques à commande vocale
Pour en savoir plus sur la sécurité des assistants numériques à commande vocale.

https://www.cyber.gc.ca/fr/orientation/facteurs-relatifs-securite-considerer-assistants-numeriques-commande-vocale

Renseignements sur la santé

Santé Canada
Renseignements officiels du gouvernement du Canada sur la santé, y compris des renseignements sur les produits de santé et la sécurité.

https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html

Agence de la santé publique du Canada
Renseignements sur la santé publique, la prévention des maladies et la promotion de la santé.

https://www.canada.ca/fr/sante-publique.html

Le site Web de santé de votre province ou territoire
Consultez le site Web officiel de la santé de votre province ou de votre territoire pour connaître les programmes et services de santé locaux.

Votre professionnel de la santé
Pour toute question d'ordre médical personnel, communiquez avec votre médecin, votre infirmière praticienne, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé qualifié.

Renseignements financiers

Agence de la consommation en matière financière du Canada
Renseignements sur la littératie financière, les droits des consommateurs, les services bancaires et la protection de vos finances.

https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere.html

Vérification générale des faits

Snopes
Un site Web de vérification des faits qui peut vous aider à vérifier les rumeurs, les histoires qui font le tour du Web et les affirmations en ligne.

https://www.snopes.com

Une astuce pour vérifier l'exactitude des renseignements

Pour les renseignements importants — notamment en matière de santé, de finances, de questions juridiques, de sécurité ou de services gouvernementaux —, vérifiez les informations fournies par un outil d'IA en vous référant à une source officielle ou à un professionnel qualifié.

Pour les nouvelles ou l'actualité, comparez les renseignements provenant de plusieurs sources fiables plutôt que de vous fier uniquement à une réponse générée par l'IA.

Accès aux outils d'IA et aide

Les outils d'IA fournissent des conseils sur la façon d'accéder à un outil ou de se familiariser avec son utilisation. De nombreux outils offrent une option gratuite, mais les conditions d'ouverture de compte, les fonctionnalités et les coûts peuvent varier.

ChatGPT - OpenAI
Un tutoriel adapté aux débutants qui explique comment ouvrir ChatGPT, saisir une première invite et poursuivre une conversation.

https://openai.com/academy/getting-started

Gemini-Google
Aide officielle pour accéder aux applications Gemini et les utiliser, y compris les paramètres de compte, de confidentialité et d'activité.

https://support.google.com/gemini/#topic=15280100

Microsoft Copilot
Aide officielle pour accéder à Copilot dans un navigateur Web ou une application et comprendre les options de connexion.

https://support.microsoft.com/en-us/microsoft-copilot/getting-started-with-microsoft-copilot

Partie 12 : Fiche de référence rapide sur l'utilisation de l'IA

Gardez cette fiche près de votre ordinateur ou de votre téléphone. Avant d'agir en fonction d'informations générées par l'IA, appliquez la méthode VERIFY.

Appliquez la méthode VERIFY avant de faire confiance à un outil d'IA

V 

Vérifiez la source.
Puis-je vérifier la source?

E 

Évaluez l'exactitude des données.
Ces informations concordent-elles avec celles provenant de sources fiables?

R 

Rappelez-vous que l'assurance ne garantit pas l'exactitude.
Est-ce que je me suis concentré sur le contenu de la réponse plutôt que sur l'assurance avec laquelle elle a été formulée?

I 

Identifiez les éléments manquants.
Les risques, les limites, les dates ou d'autres points de vue sont-ils pris en compte?

F 

Faites appel à un expert.
Devrais-je consulter un professionnel qualifié avant d'agir?

Y 

Votre décision.
Dois-je tenir compte de cette information, continuer à vérifier, demander de l'aide ou l'ignorer?

N'oubliez pas : Si l'une de ces questions vous préoccupe ou vous laisse dans le doute, prenez le temps de vérifier avant d'agir.