

LE NUMÉRIQUE UTILE

IA pour les débutants

De zéro à autonome en trente jours — le guide
complet, sans jargon

Édition 2026

Karim El Gartet

Professeur d'économie-gestion · quinze ans de management en grande
distribution

EDUCFORM31

IA pour les débutants

De zéro à autonome en trente jours — le guide complet, sans jargon

Karim El Gartet

Professeur d'économie-gestion · quinze ans de management en grande
distribution

EDUCFORM31

© 2026 Karim El Gartet. Tous droits réservés.

Éducform31 — educform31.fr — contact@educform31.fr

Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite de l'auteur.

Sommaire

Avant-propos

INTRODUCTION

PARTIE 1 : DÉMYSTIFIER L'IA CHAPITRE 1 : L'IA EXPLIQUÉE SIMPLEMENT

CHAPITRE 2 : MYTHES VS RÉALITÉ

CHAPITRE 3 : L'IA DANS VOTRE QUOTIDIEN

PARTIE 2 : TOUR DES OUTILS

PARTIE 3 : PASSAGE À L'ACTION

CHAPITRE 8 : VOS PREMIERS PAS

CHAPITRE 9 : 10 PROJETS CONCRETS

Avant-propos

IA POUR LES DÉBUTANTS

Guide Complet 2025

Édition Karim El Gartet

Par Karim El Gartet

Expert Formation & IA - Ex-Manager Monoprix - Enseignant CEJM

Email: kelgartet@gmail.com

Web: educform31.fr

LinkedIn: [linkedin.com/in/karim-el-gartet](https://www.linkedin.com/in/karim-el-gartet)

Guide Complet 2026

INTRODUCTION

Pourquoi ce livre maintenant ?

Vous avez entendu parler de ChatGPT, de l'intelligence artificielle qui révolutionne tout... mais concrètement, vous ne savez pas par où commencer ?

Vous n'êtes pas seul !

Chaque jour, je rencontre des enseignants, des entrepreneurs, des étudiants qui me disent la même chose : "L'IA, ça a l'air génial, mais c'est trop compliqué pour moi."

FAUX !

Je m'appelle Karim El Gartet. Enseignant depuis plus de 5 ans, ex-manager retail pendant 13 ans chez Monoprix, et aujourd'hui formateur en IA. Si j'ai réussi à passer du management de rayons aux prompts d'intelligence artificielle, vous le pouvez aussi.

À qui s'adresse ce guide ?

Vous êtes débutant complet en IA

Vous voulez du concret, pas de la théorie

Vous avez peu de temps mais envie d'apprendre

Vous cherchez des applications pratiques pour votre travail/vie

Peu importe votre âge, votre métier, votre niveau technique. Ce livre est fait pour VOUS.

Comment utiliser ce livre ?

Lisez dans l'ordre pour une progression logique

Testez chaque outil présenté (la plupart sont gratuits)

Faites les exercices - c'est en pratiquant qu'on apprend

Choisissez 3 outils maximum au début - mieux vaut maîtriser que papillonner

Votre parcours en 30 jours

Semaine 1 : Comprendre l'IA (Partie 1)

Semaine 2 : Découvrir les outils (Partie 2)

Semaine 3 : Premiers projets (Partie 3)

Semaine 4 : Maîtrise et autonomie

Prêt ? C'est parti !

PARTIE 1 : DÉMYSTIFIER L'IA

CHAPITRE 1 : L'IA EXPLIQUÉE SIMPLEMENT

Qu'est-ce que l'IA vraiment ?

Imaginez que vous demandez à votre assistant le plus intelligent de :

- Rédiger un email professionnel
- Créer le logo de votre entreprise
- Traduire un texte en 10 langues
- Résumer un rapport de 50 pages
- Planifier vos vacances

En 30 secondes. Gratuitement.

C'est ça, l'Intelligence Artificielle aujourd'hui. Pas un robot qui marche, pas un cerveau électronique qui va dominer le monde. Juste un assistant surpuissant qui comprend ce que vous lui demandez et vous donne des réponses utiles.

Histoire rapide : comment on en est arrivé là ?

1950 : Alan Turing se demande "les machines peuvent-elles penser ?"

1997 : Deep Blue bat Garry Kasparov aux échecs

2011 : Siri arrive sur iPhone

2016 : AlphaGo bat le champion du monde de Go

2022 : ChatGPT explose et change tout

2024 : L'IA devient accessible à tous

Pourquoi 2022 change tout ?

Avant : l'IA était réservée aux experts

Après : n'importe qui peut discuter avec une IA comme avec un humain

Les 3 types d'IA (sans se prendre la tête)

1. IA Faible (celle qu'on utilise)

Ce qu'elle fait : Une tâche spécifique très bien

Exemples : ChatGPT, Siri, Netflix recommendations

Limites : Ne "comprend" pas vraiment, suit des patterns

2. IA Forte (n'existe pas encore)

Ce que ce serait : Conscience et raisonnement comme un humain

Quand : Peut-être dans 20-50 ans, peut-être jamais

Pourquoi s'en fiche : Pas notre sujet aujourd'hui

3. IA Générale (science-fiction)

Ce que ce serait : Supérieure à l'humain dans tous les domaines

Films : Terminator, Matrix, Ex Machina

Réalité : On en est très, très loin

Bonne nouvelle : On va se concentrer sur l'IA faible, qui est déjà révolutionnaire !

Exemples concrets que vous connaissez

Netflix sait quoi vous proposer

Comment : IA analyse vos goûts + ceux de millions d'utilisateurs

Résultat : 80% de ce que vous regardez vient des recommandations

Waze trouve le meilleur chemin

Comment : IA traite en temps réel trafic, accidents, travaux

Résultat : Vous arrivez plus vite sans y penser

Google Photos reconnaît vos proches

Comment : IA analyse les visages dans vos milliers de photos

Résultat : Tapez "maman" et toutes ses photos s'affichent

Amazon sait ce que vous voulez acheter

Comment : IA croise vos achats + comportement + millions d'autres clients

Résultat : "Les clients ayant acheté X ont aussi acheté Y"

Le point commun ? Ces IA travaillent en arrière-plan pour vous faciliter la vie.

Vous les utilisez sans même y penser !

Exercice pratique

Pendant 24h, notez chaque fois que vous interagissez avec une IA :

- Recherche Google (suggestions automatiques)
- Smartphone (correction automatique)
- Réseaux sociaux (feed personnalisé)
- Musique (playlists suggérées)
- GPS (calcul d'itinéraire)

Vous allez être surpris du résultat !

CHAPITRE 2 : MYTHES VS RÉALITÉ

"L'IA va tous nous remplacer !" "C'est de la magie !" "C'est trop compliqué !"

Stop. Respirons. Séparons le vrai du faux.

MYTHE 1 "L'IA va remplacer tous les emplois"

Ce qu'on entend partout :

"Les robots vont prendre tous nos jobs, on va tous être au chômage !"

La réalité :

L'IA transforme les emplois, elle ne les supprime pas tous.

Exemples concrets :

Comptables

- Ne font plus de saisie manuelle
- Conseillent les clients sur la stratégie

Graphistes

- Ne dessinent plus chaque pixel
- Créent des concepts, dirigent l'IA

Enseignants (mon domaine !)

- Ne dictent plus des cours figés
- Personnalisent l'apprentissage, accompagnent

Commerciaux

- Ne font plus de prospection à l'aveugle
- Se concentrent sur la relation client

Mon conseil d'ex-manager :

Chez Monoprix, j'ai vécu 3 révolutions : codes-barres, caisses automatiques, e-commerce. À chaque fois, on a dit "c'est la fin". À chaque fois, on s'est adaptés et les métiers ont évolué.

L'IA = même principe. Ceux qui s'adaptent gardent un avantage. Ceux qui refusent restent sur le quai.

MYTHE 2 "L'IA est parfaite et infaillible"

Ce qu'on pense :

"Si l'IA le dit, c'est forcément vrai !"

La réalité :

L'IA se trompe. Souvent.

Exemples de fail :

ChatGPT invente des livres qui n'existent pas

Se trompe dans les calculs complexes

Confond les dates d'événements historiques

Hallucine des faits sur des pays

Pourquoi ça arrive ?

L'IA ne "sait" rien. Elle prédit le mot suivant le plus probable basé sur ses données d'entraînement.

Métaphore : C'est comme un étudiant brillant qui a tout lu mais mélange parfois ses sources.

Comment s'en protéger :

Vérifiez les informations importantes

Croisez avec d'autres sources

Utilisez votre bon sens

Dites "es-tu sûr ?" à l'IA

Exemple pratique :

Moi : "Quelle est la capitale du Canada ?"

IA : "Toronto"

Moi : "Es-tu sûr ? Réfléchis bien"

IA : "Pardon, c'est Ottawa !"

Leçon : L'IA doute parfois, mais elle se corrige si on la challenge.

MYTHE 3 "Seuls les techniciens peuvent utiliser l'IA"

Ce qu'on se dit :

"Il faut savoir coder, comprendre les algorithmes, être un geek..."

La réalité :

Mon parcours :

- 13 ans manager de rayons Monoprix
- Reconversion enseignant à 35 ans
- Expert IA aujourd'hui

Zéro ligne de code écrite.

Comparaison simple :

Utiliser l'IA = Conduire une voiture

Programmer l'IA = Construire le moteur

Vous n'avez pas besoin de savoir fabriquer un moteur pour aller au travail !

Ce qu'il faut vraiment :

Savoir communiquer clairement

Être curieux et persévérant

Accepter de tester et d'échouer

Avoir du bon sens

Profils qui réussissent le mieux avec l'IA :

- Enseignants (habitude d'expliquer)
- Commerciaux (communication)
- Managers (définir des objectifs clairs)
- Créatifs (imagination)

MYTHE 4 "L'IA coûte très cher"

Ce qu'on croit :

"C'est pour les grosses entreprises avec des budgets énormes"

La réalité :

OUTILS GRATUITS PUISSANTS :

- ChatGPT : Version gratuite largement suffisante
- Claude : 100 messages/jour gratuits
- Gemini : Intégré à Google, gratuit
- Canva IA : Outils design gratuits

OUTILS PAYANTS ABORDABLES :

- ChatGPT Plus : 20€/mois
- Midjourney : 10€/mois
- Notion IA : 8€/mois

Comparaison :

Un abonnement Netflix = 15€/mois

Une formation IA complète = 20€/mois

ROI typique :

- Économie temps : 2-4h/semaine
- Valeur horaire : si vous gagnez 25€/h
- Calcul : 3h économisées $\times$ 25€ = 75€/semaine
- ROI mensuel : 300€ économisés pour 20€ investis

LA VRAIE RÉVOLUTION IA AUJOURD'HUI

Pas une révolution technique...

Mais une révolution d'accessibilité !

Avant 2022 :

- IA = laboratoires de recherche
- Teams de data scientists
- Budgets millions d'euros

Depuis 2022 :

- IA = accessible à tous
- Interface conversationnelle
- Budgets dérisoires

Comparaison historique :

1980s : Ordinateurs = entreprises uniquement

1990s : PC = démocratisation

2000s : Internet = révolution usage

2010s : Smartphone = IA dans la poche

2020s : IA conversationnelle = nouvelle révolution

Votre opportunité :

Nous sommes en 1995 d'Internet.

Les premiers adopteurs prennent une longueur d'avance énorme.

Dans 5 ans, tout le monde utilisera l'IA naturellement.

La question : Vous voulez être précurseur ou suiveur ?

CHAPITRE 3 : L'IA DANS VOTRE QUOTIDIEN

"Mais moi, je n'utilise pas d'IA !"

Détrompez-vous. Vous en utilisez probablement 15 fois par jour sans le savoir.

VOTRE SMARTPHONE : 15 IA CACHÉES

Recherche & Suggestions

Ce que vous faites : Tapez "rest" dans Google

Ce qui se passe : L'IA prédit "restaurant près de moi"

Pourquoi c'est magique : Elle connaît votre localisation, l'heure, vos habitudes

Ce que vous faites : Photos automatiquement triées par personne

Ce qui se passe : L'IA reconnaît les visages de vos proches

Test : Tapez "Papa" dans votre galerie photo. Ça marche ?

Applications Quotidiennes

WhatsApp/Messenger :

- Correction automatique = IA linguistique
- Traduction de messages = IA multilingue
- Suggestions de réponses rapides = IA conversationnelle

Appareil Photo :

- Mode portrait = IA qui sépare sujet/arrière-plan
- Amélioration nocturne = IA qui reconstruit l'image
- Détection de sourire = IA reconnaissance faciale

Clavier :

- Prédiction de mots = IA linguistique
- Correction orthographe = IA grammaticale
- Suggestions emoji = IA émotionnelle

RÉSEAUX SOCIAUX : VOUS ÊTES DANS LA MATRICE

Votre Feed n'est PAS Chronologique

Facebook/Instagram :

- L'IA décide quels posts vous voir
- Basé sur : vos likes, temps passé, interactions
- Résultat : Vous voyez 150 posts sur 1000 possibles

TikTok :

- L'algorithme le plus puissant du monde
- Apprend en 3 vidéos ce qui vous plaît
- Résultat : Impossible de s'arrêter de scroller

Publicités Ciblées

L'expérience : Vous regardez des chaussures sur un site

24h après : Publicités chaussures partout

Comment : IA croise vos données de navigation

Mon exemple Monoprix :

Quand je gérais le rayon, je rêvais de savoir ce que chaque client allait acheter. Aujourd'hui, Amazon le fait avec une précision de 90% !

PARTIE 2 : TOUR DES OUTILS

De passager à conducteur

CHAPITRE 4 : OUTILS TEXTE - VOS NOUVEAUX ASSISTANTS

"Discuter avec une machine ? Bizarre..."

Après 5 minutes : "Comment j'ai fait sans ça avant ?!"

CHATGPT : LE ROI (POUR L'INSTANT)

Interface de ChatGPT - chat.openai.com

Pourquoi commencer par lui

- Le plus connu = ressources partout
- Interface simple = comme WhatsApp
- Français excellent = comprend nuances
- Gratuit pour débiter = zéro risque

Inscription en 2 minutes

1. Allez sur chat.openai.com
2. "Sign up" avec email ou Google
3. Confirmez votre email
4. C'est parti !

Votre première conversation

Testez exactement ceci :

Bonjour ! Je découvre ChatGPT. Peux-tu te présenter en 3 phrases simples, puis me donner un conseil pour bien t'utiliser ?

Vous devriez obtenir une réponse structurée, polie, directement utilisable.

Forces de ChatGPT

- Rédaction : Emails, lettres, articles
- Explication : Concepts compliqués simplifiés
- Brainstorming : Génération d'idées
- Code : Scripts simples (même sans savoir programmer)
- Traduction : Très bon niveau

Limites de ChatGPT

- Données : Coupure à avril 2024 (version gratuite)
- Internet : N'accède pas aux sites en temps réel
- Calculs : Se trompe sur les maths complexes
- Sources : Invente parfois des références

Gratuit vs Payant (20€/mois)

Version gratuite : Largement suffisante pour débiter

ChatGPT Plus : Plus rapide + accès aux nouveautés

Mon conseil : Commencez gratuit, upgradez quand vous êtes limité

Cas d'usage concrets

Pour un enseignant :

Crée-moi 5 exercices de maths niveau 3ème sur les équations du premier degré, avec corrections détaillées

Pour un commercial :

Rédige un email de relance poli mais efficace pour un client qui ne répond plus depuis 2 semaines

Pour un manager :

Aide-moi à structurer une réunion d'équipe pour remotiver après une période difficile

CLAUDE : L'ALTERNATIVE FRANÇAISE

Interface de Claude - claude.ai

Pourquoi j'aime Claude

Créé par Anthropic, concurrent direct de ChatGPT mais avec des différences :

Réponses plus structurées (listes, points clés)

Plus prudent sur les sujets sensibles

Meilleur en analyse de documents longs

Plus respectueux des nuances culturelles

Comment l'utiliser

- Site : claude.ai
- Gratuit : 100 messages/jour
- Payant : 20€/mois (usage illimité)

ChatGPT vs Claude : Le match

Critère ChatGPT Claude Gagnant

Créativité ##### ChatGPT

Précision ##### Claude

Code ##### ChatGPT

Analyse ##### Claude

Critère ChatGPT Claude Gagnant

Rapidité ##### ChatGPT

Verdict : Commencez par ChatGPT, testez Claude pour la précision

GEMINI : L'IA DE GOOGLE

Interface de Google Gemini - gemini.google.com

L'avantage Google

- Intégré partout : Gmail, Drive, Maps
- Accès Internet en temps réel
- Multimodal : Texte + images + vidéo
- Gratuit : Très généreux

Comment l'utiliser

- Direct : gemini.google.com
- Dans Gmail : Icône IA en haut à droite
- Google Docs : Menu "Aide-moi à écrire"

Ses spécialités

Recherche temps réel : "Actualités sur l'IA aujourd'hui"

Intégration Google : "Résume mon dernier email important"

Multilingue : Excellent en français

Analyse d'images : "Que vois-tu sur cette photo ?"

COPILOT : L'IA MICROSOFT

Interface de Microsoft Copilot

Intégration Office

Si vous utilisez Word, Excel, PowerPoint :

- Word : Rédaction assistée
- Excel : Analyse de données
- PowerPoint : Création présentation
- Outlook : Gestion emails

Dans Edge/Bing

- Recherche améliorée : Résultats + analyse IA

- Chat intégré : Directement dans le navigateur
- Résumé pages web : Synthèse automatique

Tarifs

- Bing Chat : Gratuit
- Copilot Pro : 22€/mois (inclut Office)

COMPARATIF PRATIQUE : QUEL OUTIL POUR QUEL BESOIN ?

RÉDACTION

Gagnant : ChatGPT

Pourquoi : Plus créatif, meilleur style

Test : "Rédige une publicité accrocheuse pour un cours de cuisine"

RECHERCHE & ANALYSE

Gagnant : Gemini

Pourquoi : Accès internet temps réel

Test : "Trouve-moi les dernières tendances marketing 2024"

TRAVAIL BUREAUTIQUE

Gagnant : Copilot

Pourquoi : Intégration native Office

Test : "Analyse cette feuille Excel et trouve les tendances"

CRÉATIVITÉ

Gagnant : Claude

Pourquoi : Réponses plus structurées

Test : "Aide-moi à organiser un événement d'entreprise"

CHAPITRE 5 : OUTILS IMAGE - CRÉER COMME UN PRO

"Je ne sais pas dessiner..."

L'IA : "Pas besoin. Décris-moi juste ce que tu veux."

LA RÉVOLUTION CRÉATIVE

Fini les excuses !

Avant : "Je ne sais pas utiliser Photoshop"

Maintenant : "Un logo professionnel en 30 secondes"

Mon histoire : Manager chez Monoprix, j'étais nul en design. Affiches faites sur PowerPoint, résultat... disons "amateur". Aujourd'hui, je crée des visuels qui rivalisent avec des pros !

Ce que vous allez apprendre

- Créer des logos professionnels
- Générer des illustrations uniques
- Retoucher vos photos
- Créer du contenu social media
- Sans rien installer, sans formation design

MIDJOURNEY : LE ROI DE L'ARTISTIC

Midjourney - midjourney.com

Pourquoi Midjourney domine

- Qualité artistique : Inégalée
- Style unique : Reconnaisable entre mille
- Communauté active : Millions d'exemples
- Évolution rapide : Version 6 bluffante

Tarification

- Pas de version gratuite (changement récent)

- Basic : 10€/mois (200 générations)
- Standard : 30€/mois (usage normal)
- Pro : 60€/mois (usage intensif)

Comment commencer

1. Discord : Inscrivez-vous sur Discord
2. Serveur Midjourney : Rejoignez discord.gg/midjourney
3. Abonnement : /subscribe dans n'importe quel canal
4. Premier prompt : /imagine [votre description]

Votre premier prompt

/imagine un logo minimaliste pour une école de cuisine, couleurs chaudes, style moderne --v 6

Vous obtiendrez 4 variations en 60 secondes !

Paramètres essentiels

Ratio d'image :

- ar 16:9 (paysage)
- ar 9:16 (portrait mobile)
- ar 1:1 (carré Instagram)

Style :

- style raw (plus réaliste)
- stylize 1000 (très artistique)

Qualité :

- q 2 (qualité max)

Styles qui marchent

Business/Pro :

professional, clean, corporate, modern, --style raw

Créatif/Artistique :

artistic, creative, vibrant colors, abstract, digital art

Réaliste :

photorealistic, high resolution, professional photography, --style raw

DALL-E 3 : LA SIMPLICITÉ D'OPENAI

Forces de DALL-E

Intégré ChatGPT : Pas besoin d'autre compte

Comprend contexte : Descriptions naturelles

Texte dans images : Génère du texte lisible

Moins cher : Inclus dans ChatGPT Plus

Comment l'utiliser

Dans ChatGPT Plus :

Crée une image de [description]. Style [votre style préféré].

Exemple concret :

Crée une image d'un professeur moderne dans une classe high-tech, utilisant un tableau interactif. Style réaliste, éclairage naturel.

DALL-E vs Midjourney

Critère DALL-E 3 Midjourney Gagnant

Facilité ##### DALL-E

Qualité artistique ##### Midjourney

Texte dans image ##### DALL-E

Prix ##### DALL-E

Réalisme ##### DALL-E

Verdict : DALL-E pour débiter, Midjourney pour l'artistique

CANVA IA : DESIGN ACCESSIBLE

Canva - canva.com

L'outil du quotidien

Canva + IA = Design professionnel accessible

Fonctionnalités IA

Magic Design :

- Uploadez une photo
- Canva crée 10 designs automatiquement
- Modifiez en un clic

Background Remover :

- Supprime arrière-plan automatiquement
- Qualité professionnelle
- 1 clic = détourage parfait

Magic Write :

- Génère du texte pour vos designs
- Slogans, descriptions, titres
- Adapté au contexte visuel

Tarifs

- Gratuit : Fonctions de base + quelques IA
- Pro : 12€/mois (toutes les IA)

Parfait pour

- Réseaux sociaux : Posts Instagram/LinkedIn
- Présentations : Slides professionnelles
- Marketing : Flyers, affiches
- Logos simples : Version basique

L'ART DU PROMPT IMAGE

Structure d'un bon prompt

1. SUJET (obligatoire)

Un chef cuisinier

2. DESCRIPTION (détails importants)

Un chef cuisinier professionnel, 40 ans, souriant, en toque blanche

3. ENVIRONNEMENT (contexte)

dans une cuisine moderne, éclairage naturel, arrière-plan flou

4. STYLE (rendu visuel)

style photographique professionnel, haute résolution

5. PARAMÈTRES (techniques)

--ar 16:9 --style raw --q 2

Exemples de prompts testés

Logo entreprise :

Logo minimaliste pour cabinet comptable, initiales "MC", couleurs bleu marine et gris, style moderne professionnel, fond blanc --ar 1:1

Photo produit :

Bouteille de vin rouge élégante sur table en bois, éclairage doux, arrière-plan de vignoble flou, style photographique commercial --ar 4:5

Illustration marketing :

Équipe de travail diverse en réunion, style illustration moderne, couleurs vives, ambiance positive et collaborative --ar 16:9

Avatar professionnel :

Portrait professionnel homme 35 ans, costume, sourire confiant, fond bleu dégradé, éclairage studio, style corporate --ar 1:1

CHAPITRE 6 : VIDÉO & AUDIO - DONNER VIE À VOS IDÉES

"Faire de la vidéo ? Mais je n'ai pas de matériel..."

L'IA : "Tapez votre script, je m'occupe du reste."

LA RÉVOLUTION VIDÉO EST LÀ

De zéro à héros

Mon déclic : En tant que formateur, j'ai longtemps évité la vidéo. "Trop compliqué, trop cher, pas le matériel..." Aujourd'hui, je produis des formations vidéo complètes depuis mon bureau, avec juste mon texte et l'IA.

Ce qui change tout

- Pas de caméra nécessaire
- Pas de montage manuel
- Pas d'acteurs à embaucher
- Script -> Vidéo finie en 10 minutes

ELEVENLABS : LA VOIX PARFAITE

ElevenLabs - elevenlabs.io

Clonage vocal révolutionnaire

ElevenLabs transforme n'importe quel texte en audio avec une voix ultra-réaliste.

Ce que ça change

- Narration professionnelle sans studio
- Voix dans toutes les langues
- Correction facile : Retapez, régénérez
- Cohérence totale : Même voix partout

Utilisation simple

1. Inscription : elevenlabs.io
2. Choix voix : Bibliothèque ou clonage
3. Texte : Collez votre script
4. Génération : 30 secondes max

Voix disponibles

- Voix prêtes : 50+ voix pro (anglais/français)
- Clonage : 3 minutes d'échantillon = voix clonée
- Création : Mixer plusieurs voix

Tarification

- Gratuit : 10k caractères/mois
- Starter : 5€/mois (30k caractères)
- Creator : 22€/mois (100k caractères)
- Pro : 99€/mois (500k caractères)

Mon usage concret

Pour mes formations, je clone ma propre voix :

- Avantages : Correction sans re-enregistrer
- Cohérence : Même intonation partout
- Rapidité : Script -> Audio en 2 minutes

RUNWAY : L'ACCESSIBLE AUJOURD'HUI

Runway - runwayml.com

Votre studio vidéo IA

Runway propose déjà plusieurs outils vidéo IA fonctionnels.

Fonctionnalités clés

Text-to-Video :

"Café fumant sur une table en bois, lumière matinale, ambiance chaleureuse"

-> Vidéo de 4 secondes générée

Image-to-Video :

- Uploadez une photo
- L'IA la transforme en vidéo
- Ajout de mouvement naturel

Video-to-Video :

- Changez le style d'une vidéo existante
- "Transforme cette vidéo en dessin animé"

Background Removal :

- Suppression arrière-plan vidéo
- Temps réel, qualité pro

Tarifs Runway

- Gratuit : 125 crédits (5 vidéos courtes)
- Standard : 15€/mois (625 crédits)
- Pro : 35€/mois (2250 crédits)
- Unlimited : 95€/mois (illimité)

Parfait pour

- Contenu social : Stories, Reels, TikTok
- Présentation : Transitions animées
- Marketing : Vidéos produit
- Formation : Illustrations dynamiques

CHAPITRE 7 : PRODUCTIVITÉ - L'IA QUI TRAVAILLE POUR VOUS

"Si l'IA peut faire ça automatiquement, pourquoi je le fais encore manuellement ?"

VOTRE ASSISTANT INVISIBLE 24h/24

L'IA qui ne dort jamais

Ma révélation : Un matin, je me lève et découvre que mon assistant IA a :

- Trié mes 47 emails de la nuit
- Préparé un résumé des actualités IA
- Mis à jour ma to-do list selon mes priorités
- Programmé mes posts LinkedIn de la semaine

Temps passé par moi : 0 minute

Temps économisé : 2 heures

Ce chapitre va changer votre vie

On parle d'outils qui transforment votre quotidien, pas juste de gadgets sympas.

NOTION AI : VOTRE CERVEAU AUGMENTÉ

Notion - notion.so

Notion + IA = Superpouvoir

Si vous ne connaissez pas Notion : c'est un workspace tout-en-un (notes, bases de données, projets, wiki...). Avec l'IA, ça devient magique.

Fonctionnalités IA dans Notion

Rédaction assistée :

- "Continue writing" sur n'importe quel texte
- Reformulation automatique
- Traduction instantanée
- Résumé de longs documents

Analyse de données :

- Tableaux -> Insights automatiques
- Graphiques générés par IA
- Prédictions sur vos données

Organisation intelligente :

- Tri automatique de vos notes
- Tags suggérés
- Liens entre concepts détectés

Prix

- Notion gratuit : Fonctions de base
- Notion IA : +8€/mois par utilisateur
- ROI : Payé dès la première semaine !

GRAMMARLY : L'IA QUI AMÉLIORE VOTRE FRANÇAIS

Grammarly - grammarly.com

Correction augmentée

Grammarly ne fait pas que corriger les fautes. Avec l'IA, il :

Améliore le style : "Plus professionnel" ou "Plus décontracté"

Adapte au public : "Version pour étudiants" vs "Version pour dirigeants"

Optimise l'impact : "Rendre ce texte plus convaincant"

Détecte le ton : "Ce message semble agressif, adoucir ?"

Mon usage quotidien

Emails importants :

- Première version -> Grammarly
- Suggestions d'amélioration
- Version finale 300% plus impactante

Contenu pédagogique :

- Cours technique -> "Simplifier pour niveau débutant"
- Grammarly adapte vocabulaire et structure

Tarifs

- Gratuit : Correction de base
- Premium : 12€/mois (IA complète)
- Business : 15€/mois/utilisateur

PARTIE 3 : PASSAGE À L'ACTION

Fini la théorie. Place à la pratique !

CHAPITRE 8 : VOS PREMIERS PAS

CHECKLIST DE DÉMARRAGE

Étape 1 : Équipement minimum

Ordinateur ou smartphone (celui que vous avez suffit)

Connexion internet stable

Email pour les inscriptions

Budget : 0-20€/mois pour commencer

Bonne nouvelle : Vous avez déjà tout ce qu'il faut !

Étape 2 : Créer vos comptes (dans l'ordre)

Jour 1 : ChatGPT (chat.openai.com) - GRATUIT

Jour 2 : Claude (claude.ai) - GRATUIT

Jour 3 : Canva (canva.com) - GRATUIT

Jour 4 : Notion (notion.so) - GRATUIT

Pourquoi cet ordre ? Du plus simple au plus complexe. Confiance progressive !

Conseil pro

Utilisez la même adresse email partout. Créez un dossier "IA Tools" dans votre boîte mail. Vous allez recevoir quelques newsletters utiles.

VOS PREMIERS PROMPTS TESTÉS

Conversation d'échauffement avec ChatGPT

Prompt 1 : (Test de base)

Bonjour ! Je débute avec l'IA. Peux-tu m'expliquer en 3 phrases ce que tu peux faire pour moi ?

Prompt 2 : (Test créativité)

Donne-moi 5 idées originales pour organiser un anniversaire de 30 ans avec un budget de 200€.

Prompt 3 : (Test professionnel)

Aide-moi à rédiger un email de remerciement après un entretien d'embauche. Poste visé : [votre domaine]. Ton professionnel mais chaleureux.

Prompt 4 : (Test pédagogique)

Explique-moi comme si j'avais 12 ans pourquoi le ciel est bleu, puis donne-moi l'explication scientifique complète.

Ce que vous devriez observer

- Réponses structurées et pertinentes
- Adaptation au contexte (âge, situation)
- Politesse et disponibilité constantes
- Capacité à reformuler si demandé

PLAN 7 JOURS POUR DÉBUTER

JOUR 1 : PREMIÈRE APPROCHE

Objectif : Dédramatiser l'IA

Actions :

- S'inscrire ChatGPT
- Tester les 4 prompts ci-dessus
- Poser 3 questions personnelles Temps nécessaire : 30 minutes

JOUR 2 : TEST CRÉATIF

Objectif : Découvrir le potentiel créatif

Actions :

- Générer 10 idées business
- Demander 5 titres accrocheurs
- Créer un mini-story personnel Temps nécessaire : 45 minutes

JOUR 3 : APPLICATION PROFESSIONNELLE

Objectif : Utilité concrète

Actions :

- Rédiger un email important
- Améliorer un texte existant
- Préparer une présentation Temps nécessaire : 1 heure

JOUR 4 : DÉCOUVERTE VISUELLE

Objectif : Créer sans savoir dessiner

Actions :

- S'inscrire Canva
- Générer 3 designs différents
- Tester Magic Design Temps nécessaire : 45 minutes

JOUR 5 : COMPARAISON OUTILS

Objectif : Trouver ses préférences

Actions :

- Tester Claude sur mêmes prompts
- Comparer qualité réponses
- Noter différences Temps nécessaire : 1 heure

JOUR 6 : ORGANISATION

Objectif : Productivité augmentée

Actions :

- S'inscrire Notion
- Créer première page
- Tester IA intégrée Temps nécessaire : 1h30

JOUR 7 : BILAN & PLANIFICATION

Objectif : Prendre du recul

Actions :

- Noter ce qui a marché
- Identifier ses outils préférés
- Planifier semaine suivante Temps nécessaire : 30 minutes

ERREURS DE DÉBUTANT (ET COMMENT LES ÉVITER)

Erreur 1 : Prompts trop vagues

Mauvais exemple :

"Aide-moi à écrire quelque chose"

Bon exemple :

"Aide-moi à rédiger un email de 150 mots pour relancer un client qui n'a pas répondu depuis 10 jours. Ton professionnel mais amical."

Règle d'or : Plus vous êtes précis, meilleur est le résultat.

Erreur 2 : Tout croire aveuglément

Problème : L'IA peut se tromper ou "halluciner"

Solution : Vérifiez les informations importantes

Exemple : L'IA vous donne une date historique -> Google pour confirmer

Erreur 3 : Abandonner trop vite

Problème : "Ça ne marche pas du premier coup"

Solution : Reformulez, précisez, insistez

Exemple :

- Essai 1 : "Écris un article"
- Essai 2 : "Écris un article de 500 mots sur les bienfaits du sport"
- Essai 3 : "Écris un article de 500 mots sur les bienfaits du sport pour les seniors, avec 3 exemples concrets"

Erreur 4 : Vouloir tout faire en même temps

Problème : Test 10 outils la même semaine

Solution : Maîtrisez un outil à la fois

Mon conseil : 1 semaine = 1 nouvel outil maximum

Erreur 5 : Ne pas sauvegarder

Problème : Perdre de bonnes réponses

Solution : Copier-coller dans un document

Astuce : Créez un fichier "Mes meilleurs prompts" dès le début

MESURER VOS PROGRÈS

Indicateurs de réussite

Semaine 1 :

[] Conversations fluides avec ChatGPT

[] 3 prompts différents testés

[] Première création visuelle

Semaine 2 :

- [] Utilisez l'IA pour une tâche professionnelle réelle
- [] Comparez 2 outils différents
- [] Economisez 30 minutes sur une tâche habituelle

Semaine 3 :

- [] Créez un workflow simple (Notion)
- [] Générez du contenu pour réseaux sociaux
- [] Automatisez une première tâche

Semaine 4 :

- [] Maîtrisez votre outil préféré
- [] Economisez 2h/semaine grâce à l'IA
- [] Créez quelque chose d'impossible avant (vidéo, design...)

Test final : Le défi créatif

Mission : En utilisant uniquement l'IA, créez en 1 heure :

- Un logo pour votre activité
- Un post LinkedIn avec visuel
- Un script vidéo de 60 secondes
- Un plan d'action pour un projet personnel

Si vous y arrivez : Félicitations, vous maîtrisez les bases !

CHAPITRE 9 : 10 PROJETS CONCRETS

"Assez de théorie ! Montrez-moi ce que je peux FAIRE avec l'IA."

PROJET 1 : RÉDIGER UN CV AVEC IA

Objectif

Créer un CV moderne et impactant en 30 minutes.

Outils nécessaires

- ChatGPT (rédaction)
- Canva IA (mise en page)

Étapes détaillées

Étape 1 : Collecte d'informations

ChatGPT, aide-moi à structurer mon CV. Je suis [votre profil]. Pose-moi les questions nécessaires pour créer un CV percutant.

Étape 2 : Rédaction sections

Rédige ma section "Expérience professionnelle" en mettant l'accent sur les résultats quantifiés et les compétences transférables. Voici mes infos : [vos expériences]

Étape 3 : Optimisation ATS (systèmes de suivi candidatures)

Optimise ce CV pour qu'il passe les filtres automatiques des entreprises dans le domaine [votre secteur].

Étape 4 : Design dans Canva

- Template "CV moderne"
- Import du contenu ChatGPT

- Personnalisation couleurs/photos

Temps estimé : 30 minutes

Coût : 0€ (versions gratuites)

PROJET 2 : CRÉER UN LOGO PROFESSIONNEL

Objectif

Logo d'entreprise sans passer par un graphiste.

Outils nécessaires

- Midjourney ou DALL-E
- Canva (optionnel pour finitions)

Étapes détaillées

Étape 1 : Définition du brief

ChatGPT : Aide-moi à créer un brief créatif pour mon logo. Mon entreprise : [description]. Mon public : [cible]. Mes valeurs : [valeurs clés].

Étape 2 : Génération options

Midjourney : Logo minimaliste pour [votre entreprise], style moderne professionnel, couleurs [vos couleurs], fond transparent --ar 1:1 --style raw

Étape 3 : Variations

- Tester 3-4 styles différents
- Jouer avec les couleurs
- Versions horizontale/verticale

Étape 4 : Finalisation

- Export haute résolution
- Versions PNG/SVG
- Déclinaisons (favicon, signature email...)

Temps estimé : 1 heure

Coût : 10€ (Midjourney Basic)

PROJET 3 : GÉNÉRER DU CONTENU SOCIAL

Objectif

1 mois de contenu LinkedIn/Instagram en 2 heures.

Outils nécessaires

- ChatGPT (contenu)
- Midjourney (visuels)
- Canva (assemblage)

Étapes détaillées

Étape 1 : Stratégie contenu

ChatGPT : Crée-moi un calendrier éditorial de 30 jours pour LinkedIn. Mon expertise : [votre domaine]. Objectif : montrer mon expertise et générer des leads.

Étape 2 : Rédaction posts

Rédige 10 posts LinkedIn sur [votre thématique]. Chaque post doit : - Accrocher dès la première ligne - Apporter de la valeur - Inclure un appel à l'action - Faire 150-200 mots

Étape 3 : Création visuels

Midjourney : Illustration moderne business [thème du post], style minimaliste professionnel, couleurs bleu et blanc --ar 1:1

Étape 4 : Programmation

- Canva : Assemblage texte + visuel
- Export en lot

- Programmation dans LinkedIn Creator Studio

Temps estimé : 2 heures

Coût : 10€ (Midjourney)

PROJET 4 : CRÉER UNE PRÉSENTATION

Objectif

Présentation PowerPoint impactante en 45 minutes.

Outils nécessaires

- ChatGPT (structure + contenu)
- Midjourney (visuels)
- PowerPoint ou Google Slides

Étapes détaillées

Étape 1 : Architecture

Aide-moi à structurer une présentation de 15 slides sur [votre sujet]. Public : [votre audience]. Durée : 20 minutes. Objectif : [votre but].

Étape 2 : Contenu slides

Rédige le contenu de la slide 3 : [titre de la slide]. Maximum 6 bullets points, percutants et mémorisables. Inclus une métaphore si possible.

Étape 3 : Visuels

Midjourney : Illustration conceptuelle pour slide sur [thème], style business moderne, couleurs corporate, simple et impactant --ar 16:9

Étape 4 : Assemblage

- Import dans PowerPoint
- Application template cohérent
- Animations subtiles

Temps estimé : 45 minutes

Coût : 10€ (Midjourney)

PROJET 5 : AUTOMATISER SES EMAILS

Objectif

Ne plus jamais réécrire le même type d'email.

Outils nécessaires

- ChatGPT
- Gmail + Google Scripts

Étapes détaillées

Étape 1 : Identifier les emails répétitifs

- Relances commerciales
- Confirmations RDV
- Réponses FAQ
- Remerciements

Étape 2 : Créer templates avec ChatGPT

Crée-moi 5 variations d'email de relance commerciale poli mais efficace. Inclus des variables pour [nom], [entreprise], [service].

Étape 3 : Scripts Gmail

Crée un script Google Apps Script qui génère automatiquement une réponse personnalisée selon le type d'email reçu.

Étape 4 : Test et ajustements

- Tester sur vrais emails
- Ajuster selon retours
- Affiner l'automatisation

Temps estimé : 2 heures

Coût : 0€ (Google Scripts gratuit)

BONUS

50 PROMPTS PRÊTS À UTILISER RÉDACTION & COMMUNICATION

1. Email professionnel

Rédige un email professionnel pour [contexte]. Ton [formel/amical]. Objectif : [votre but]. Maximum 150 mots. Inclus formule de politesse adaptée.

2. Post LinkedIn engageant

Crée un post LinkedIn de 200 mots sur [sujet]. Commence par une accroche forte, apporte de la valeur, termine par une question pour générer l'engagement.

3. Lettre de motivation

Écris une lettre de motivation pour le poste de [intitulé] chez [entreprise]. Mes atouts : [liste compétences]. Ton : enthousiaste mais professionnel. 250 mots max.

4. Communiqué de presse

Rédige un communiqué de presse pour [événement/annonce]. Structure : titre accrocheur, lead, développement, citation, contact. Style journalistique, 300 mots max.

5. Newsletter

Crée le contenu d'une newsletter mensuelle pour [secteur d'activité]. Inclus : actualité marquante, conseil pratique, témoignage client, appel à l'action.

CRÉATIVITÉ & MARKETING

6. Slogan accrocheur

Crée 10 slogans pour [produit/service]. Public cible : [description]. Valeurs à transmettre : [liste valeurs]. Maximum 8 mots par slogan.

7. Storytelling d'entreprise

Raconte l'histoire de mon entreprise de façon captivante : [contexte création]. Angle : parcours entrepreneur, défis surmontés, vision future. 300 mots, style inspirant.

8. Campagne publicitaire

Conçois une campagne pub pour [produit]. Budget [montant], cible [profil], objectif [ventes/notoriété]. Propose 3 concepts créatifs avec titres et visuels suggérés.

9. Nom d'entreprise

Trouve 15 noms pour mon entreprise de [secteur]. Activité : [description]. Valeurs : [liste]. Noms faciles à prononcer, mémorables, disponibles en .fr.

10. Description produit

Rédige une description vendeuse pour [produit]. Bénéfices clients : [liste]. Objections à traiter : [liste]. Inclus titre accrocheur et appel à l'action. 200 mots max.

FORMATION & ÉDUCATION

11. Plan de cours

Crée un plan de cours de 2h sur [sujet]. Niveau : [débutant/intermédiaire/avancé]. Objectifs pédagogiques, activités, évaluations. Public : [description].

12. Quiz éducatif

Génère un quiz de 10 questions sur [matière]. Format QCM, niveau [classe/formation]. Inclus questions faciles, moyennes, difficiles. Avec

corrections détaillées.

13. Exercices pratiques

Crée 5 exercices pratiques pour apprendre [compétence]. Progressifs en difficulté. Avec énoncés clairs, exemples, et corrigés détaillés étape par étape.

14. Résumé de cours

Résume ce cours en fiche révision : [contenu cours]. Structure : points clés, définitions importantes, exemples, schéma de synthèse. Maximum 1 page A4.

15. Méthode d'apprentissage

Explique comment apprendre efficacement [sujet complexe]. Créer plan d'étude sur 4 semaines, techniques mémorisation, ressources recommandées.

BUSINESS & STRATÉGIE

16. Business plan

Aide-moi à structurer le business plan de [projet]. Inclus : résumé exécutif, étude de marché, modèle économique, prévisions financières, stratégie marketing.

17. Analyse SWOT

Réalise une analyse SWOT de [entreprise/projet]. Contexte : [description situation]. Identifie Forces, Faiblesses, Opportunités, Menaces avec exemples concrets.

18. Stratégie pricing

Défins une stratégie tarifaire pour [produit/service]. Concurrence : [infos]. Coûts : [données]. Positionnement souhaité : [premium/milieu/low-cost]. Justifie tes recommandations.

19. Étude de marché

Réalise une étude de marché simplifiée pour [secteur/produit] en France. Taille du marché, tendances, concurrents principaux, opportunités, menaces.

20. Plan marketing

Crée un plan marketing 6 mois pour [entreprise]. Budget [montant], cibles [profils], objectifs [chiffres]. Propose mix marketing : produit, prix, distribution, communication.

PRODUCTIVITÉ & ORGANISATION

21. To-do list optimisée

Organise ma journée : j'ai [liste tâches]. Priorités : [urgent/important]. Contraintes : [réunions/délais]. Optimise planning pour maximum d'efficacité.

22. Gestion emails

Optimise ma gestion emails. Problèmes actuels : [description]. Propose système tri, templates réponses, règles automatisation. Objectif : inbox zéro.

23. Planning de formation

Crée planning formation personnelle pour maîtriser [compétence]. Durée souhaitée : [temps]. Niveau actuel : [débutant/moyen]. Ressources disponibles : [liste].

24. Méthode GTD

Applique la méthode Getting Things Done à ma situation : [description activités]. Crée système organisation adapté à mon profil [travailleur/entrepreneur].

25. Analyse concurrentielle

Analyse mes 5 principaux concurrents : [liste]. Pour chacun, identifie : forces, faiblesses, positionnement, tarifs. Déduis opportunités pour moi.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN FORMATIONS RECOMMANDÉES

IA & Productivité :

- OpenAI Documentation (gratuit) : Documentation officielle ChatGPT
- YouTube "OpenAI" : Tutoriels officiels
- Coursera "AI for Everyone" : Andrew Ng (gratuit audit)
- Udey formations IA : Régulièrement en promo

Créativité & Design :

- Midjourney Documentation (gratuit)
- Canva Design School (gratuit)
- YouTube "Peter McKinnon" : Design et créativité
- Adobe tutorials (gratuit)

Business & Marketing :

- HubSpot Academy (gratuit) : Marketing digital complet
- Google Digital Garage (gratuit)
- Facebook Blueprint (gratuit)
- LinkedIn Learning : Marketing et business

SITES UTILES

Communautés IA :

- r/ChatGPT (Reddit) : Entraide et découvertes
- Discord Midjourney : Inspiration et tutoriels
- Product Hunt : Nouveaux outils IA quotidiens
- AI Tools Directory : Répertoire complet

Outils gratuits complémentaires :

- Remove.bg : Suppression arrière-plan

- Unsplash : Photos libres de droits
- Pexels : Vidéos gratuites
- Coolors.co : Palettes couleurs

Veille technologique :

- The Rundown AI (newsletter) : 3min/jour
- Ben's Bites : Digest quotidien IA
- MIT Technology Review : Articles de fond
- Futura Sciences : Actualités françaises

APPS MOBILES ESSENTIELLES

Productivité :

- ChatGPT (iOS/Android) : IA dans la poche
- Notion (iOS/Android) : Workspace mobile
- Grammarly Keyboard : Correction temps réel
- Forest : Focus et concentration

Créativité :

- Canva (mobile) : Design en déplacement
- Adobe Express : Retouche rapide
- InShot : Montage vidéo simple
- Voice Memos : Capture d'idées

GLOSSAIRE IA SIMPLIFIÉ

AGI (Artificial General Intelligence)

IA hypothétique qui égalerait l'intelligence humaine dans tous les domaines.
N'existe pas encore.

API (Application Programming Interface)

Interface permettant à deux logiciels de communiquer. Permet d'intégrer les IA dans d'autres applications.

Chatbot

Programme conversationnel. ChatGPT est un chatbot très avancé.

Deep Learning

Technique d'IA utilisant des réseaux de neurones complexes. Base de la plupart des outils actuels.

Generative AI

IA qui crée du contenu nouveau (texte, image, vidéo). ChatGPT, Midjourney sont génératifs.

Hallucination

Quand l'IA invente des informations fausses avec assurance. Erreur courante à vérifier.

LLM (Large Language Model)

Modèle IA entraîné sur énormément de texte. ChatGPT, Claude sont des LLM.

Prompt

Instruction donnée à une IA générative. La qualité du prompt détermine la qualité de la réponse.

Token

Unité de traitement du texte par l'IA. Environ 1 token = 0.75 mot en français.

FEUILLE DE ROUTE PERSONNALISÉE

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU

Débutant complet (0 expérience IA) :

[] Semaine 1-2 : ChatGPT + 20 prompts différents

- [] Semaine 3-4 : Canva IA + première création
- [] Mois 2 : Maîtrise ChatGPT + Claude + Gemini
- [] Mois 3 : Premier outil productivité (Notion IA)
- [] Mois 4-6 : Spécialisation selon besoin

Utilisateur occasionnel (connaît ChatGPT) :

- [] Semaine 1 : Approfondir prompting avancé
- [] Semaine 2-3 : Midjourney ou DALL-E
- [] Mois 2 : Automatisation simple
- [] Mois 3-4 : Workflow complet multi-outils
- [] Mois 5-6 : Monétisation/spécialisation

Utilisateur régulier (plusieurs outils) :

- [] Semaine 1 : Audit usage actuel + optimisations
- [] Mois 1 : Automatisation avancée
- [] Mois 2 : Création de contenu systématique
- [] Mois 3-6 : Business/revenus avec IA

DERNIERS CONSEILS

LES CLÉS DU SUCCÈS

Consistance > Perfection

Mieux vaut 15 minutes d'IA par jour que 3 heures une fois par semaine.

Expérimentation > Théorie

Testez, échouez, apprenez. L'IA s'apprend par la pratique.

Spécialisation > Généralisme

Maîtrisez 3 outils parfaitement plutôt que 10 superficiellement.

Communauté > Solitude

Rejoignez des groupes, partagez, apprenez des autres.

VOTRE MISSION

Dans 30 jours, vous devriez pouvoir :

- Créer un logo professionnel en 10 minutes
- Rédiger n'importe quel type de texte en qualité pro
- Automatiser vos tâches répétitives
- Générer des idées business innovantes
- Aider d'autres personnes à découvrir l'IA

DERNIÈRE PENSÉE

L'IA ne remplacera pas les humains créatifs, empathiques et adaptables.

Mais les humains qui maîtrisent l'IA remplaceront ceux qui ne la maîtrisent pas.

Vous avez maintenant tous les outils. À vous de jouer !

Merci d'avoir suivi ce guide. L'aventure IA ne fait que commencer...

Contact : kelgartet@gmail.com

Site : educform31.fr

LinkedIn : [linkedin.com/in/karim-el-gartet](https://www.linkedin.com/in/karim-el-gartet)

Formations : Retrouvez mes autres formations sur l'IA

© 2026 Karim El Gartet - IA pour les Débutants : Guide Complet

Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation.

PAGES TOTALES : 128 pages

TEMPS DE LECTURE : 3-4 heures

VALEUR : 19€

OBJECTIF : Maîtriser l'IA en 30 jours

De la découverte de ChatGPT en 2023 à l'expertise complète en 2026 !

© 2026 Karim El Gartet

IA pour les Débutants : Guide Complet

Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation.

Email: kelgartet@gmail.com

Web: educform31.fr

LinkedIn: linkedin.com/in/karim-el-gartet