SIA ACADÉMIE

LE PARCOURS MINDSET GRATUIT / M00 À M06

Mindset IA

Passe de l'intention à une première réalisation.

7 jours pour amorcer ta pratique.
Un plan de 30 jours pour la faire grandir.



Stanley Clio

Solutionneur IA · Fondateur de SIA Académie

LIRE. ESSAYER. VÉRIFIER. AJUSTER.

Un point de départ, pas une promesse.

Ce guide s'adresse aux professionnels qui veulent commencer à utiliser l'IA sur un besoin concret.

Tu peux être curieux et hésiter. Avoir suivi des tutoriels sans les appliquer. Ou avoir essayé un outil et obtenu une réponse décevante. Ce guide t'aide à transformer ces situations en actions observables, sans te demander de devenir technicien du jour au lendemain.

Ce que tu vas construire

Un problème clairement formulé, une première version à examiner, une routine réaliste et un plan de pratique. Le mindset désigne ici ta manière d'aborder l'apprentissage : essayer à petite échelle, vérifier le résultat et ajuster la suite.

Un module par jour

Prévois environ 20 à 30 minutes pour lire et remplir la fiche du jour. Les essais plus longs se placent ensuite dans ton agenda. Les durées sont des repères de travail, pas une obligation. Si tu as besoin de deux jours pour un module, garde ce rythme.

Un cadre simple pour tes essais

Commence avec un cas fictif ou des données anonymisées. Respecte les règles de ton entreprise et utilise un outil autorisé. Relis chaque résultat : l'IA peut inventer des informations ou perdre une nuance. Tu restes responsable de ce que tu diffuses.

> À RETENIR
>
> Tu n'as pas à tout maîtriser.
> Tu as besoin d'un prochain essai clair.

Les situations présentées dans ce guide sont des exemples fictifs. Les nombres servent à structurer les exercices. Ils ne décrivent aucun résultat garanti.

Sept jours, une progression.

Chaque module se termine par une fiche à remplir. Tu peux écrire sur une version imprimée ou dans ton carnet.

M00 / JOUR 1 / P. 04

Pourquoi le mindset
Clarifier un besoin et observer ton point de départ.

M01 / JOUR 2 / P. 06

Les cinq blocages
Choisir une petite action qui réduit la friction.

M02 / JOUR 3 / P. 08

Le piège des tutoriels
Relier chaque apprentissage à une pratique.

M03 / JOUR 4 / P. 10

La posture de Solutionneur
Définir le problème avant de choisir un outil.

M04 / JOUR 5 / P. 12

Un système tenable
Installer des créneaux et une solution de repli.

M05 / JOUR 6 / P. 14

Oser montrer
Recueillir un retour dans un cadre adapté.

M06 / JOUR 7 / P. 16

Le plan de 30 jours
Tester, mesurer et décider de la suite.

P. 18 Ton plan sur une page
P. 19 Ton tableau de suivi
P. 20 Pour continuer

Pourquoi le mindset

Faire un premier essai sans attendre de te sentir prêt.

La posture accompagne la technique

Apprendre un outil demande du temps et parfois un accompagnement. Ta manière de réagir quand le résultat déçoit compte aussi : peux-tu décrire ce qui manque, essayer une autre consigne et demander de l'aide ? Le mindset ne remplace ni les compétences ni les bonnes conditions de travail. Il t'aide à les mobiliser.

Remplace le jugement par l'observation

« Je suis mauvais avec l'IA » ne t'indique aucune prochaine action. « Le résumé oublie les décisions » est une observation utile. Tu peux alors demander une liste distincte des décisions, puis la comparer au texte initial. Tu passes d'un jugement sur toi à un test sur le résultat.

Commence par une tâche limitée

Choisis une tâche fréquente, simple à contrôler et sans conséquence importante : structurer un brouillon ou reformuler un texte fictif, par exemple. Définis ce que tu attends avant l'essai. Une sortie agréable à lire ne suffit pas si elle ne répond pas au besoin.

> À RETENIR
>
> **Un essai utile produit un résultat et une information sur ce qu'il faut améliorer.**

EXEMPLE FICTIF

Un indépendant teste un brouillon de message avec trois informations obligatoires. Il constate qu'une information manque. Il ajuste sa demande, puis vérifie les trois points. L'exemple illustre un processus, pas un gain de temps garanti.

Poser ton point de départ

Durée indicative : 15 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Écris une tâche précise que tu aimerais mieux réaliser avec l'IA. Indique à qui le résultat doit servir.

02. Définis 3 critères de réussite observables : informations présentes, format demandé, ton adapté, par exemple.

03. Note ton aisance actuelle de 0 à 10. C'est un ressenti personnel, pas une note de compétence.

04. Programme un premier essai de 15 minutes avec des données fictives ou anonymisées.

Ma tâche et son destinataire

Mes 3 critères de réussite

Mon aisance sur 10 et mon prochain créneau

VÉRIFICATION

Tu peux nommer une tâche, trois critères et une date. Tu disposes d'un point de départ à comparer au jour 7.

Les cinq blocages

Identifier ce qui freine ton prochain essai.

01. La peur d'être remplacé

L'évolution des métiers peut susciter une inquiétude légitime. Un exercice ne règle pas cette question. Commence par repérer une tâche où l'IA pourrait t'assister, puis ce qui reste sous ton contrôle : les choix, la vérification et la relation avec les personnes.

02. « C'est trop compliqué »

Certaines applications sont techniques. Pour un premier usage simple, commence par une demande en langage courant : contexte, objectif, contraintes et format. Si une difficulté persiste, demande un accompagnement ciblé.

03. Le sentiment de tricher

L'usage acceptable dépend du contexte. Vérifie les règles de ton organisation, du client ou de la formation. Déclare l'assistance reçue quand c'est attendu. Tu dois pouvoir expliquer et assumer le résultat.

04. Le perfectionnisme

Fixe un seuil pour une version de travail : elle doit être assez claire pour être relue, sans être prête à diffuser. Limite l'essai dans le temps, puis relève deux améliorations prioritaires.

05. Trop de choix

Pars d'un seul outil autorisé qui couvre ton besoin immédiat. Garde-le pendant cet essai. Un nouvel outil se justifie par une limite précise, pas seulement par une nouveauté.

01	02	03	04	05
Remplacement	Complexité	Tricherie	Perfection	Trop de choix
Garder le contrôle	Limiter la tâche	Vérifier les règles	Faire un brouillon	Un outil adapté

D'autres freins existent : temps disponible, moyens ou accès aux outils.

EXEMPLE FICTIF

Un salarié hésite entre plusieurs outils pour un brouillon. Il choisit celui que son entreprise autorise et teste une seule demande. Le choix devient un essai limité, qu'il pourra ensuite évaluer.

Réduire une friction

Durée indicative : 20 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Attribue à chaque blocage une intensité de 0 à 3 : absente, faible, moyenne ou forte.

02. Choisis le blocage le plus présent. Si la difficulté est matérielle, note-la à la place.

03. Écris une action de moins de 20 minutes qui rend l'essai plus accessible.

04. Après cette action, note à nouveau l'intensité du blocage. Une absence de baisse est aussi une information.

Mes 5 scores : remplacement / complexité / tricherie / perfection / choix

Mon frein principal et mon action

Score avant / après, et ce que j'observe

VÉRIFICATION

Tu as testé une action et décrit son effet. Tu peux la garder, la modifier ou demander une aide précise.

Sortir du piège des tutoriels

Faire suivre l'apprentissage d'une mise en pratique.

Regarder prépare. Faire permet de vérifier.

Un tutoriel peut t'aider à comprendre une méthode. Il ne suffit pas à savoir si tu peux l'utiliser sur ton propre cas. Après la lecture ou la vidéo, ferme le contenu et essaie de reproduire une étape. Tu verras ce qui est acquis et ce qui demande une explication.

La règle du 1 pour 5

Dans ce parcours, utilise ce repère : pour 1 minute de contenu, prévois 5 minutes de pratique. Un contenu de 10 minutes conduit donc à un créneau de 50 minutes. C'est une règle pédagogique proposée ici, pas un ratio scientifique ni une garantie d'apprentissage. Ajuste-la à tes contraintes.

Choisis le contenu après le problème

Avant d'ouvrir une vidéo, écris la question qu'elle doit t'aider à résoudre. À la fin, produis quelque chose : une consigne testée, un brouillon annoté ou une procédure courte. Si tu n'as pas de besoin identifié, garde le contenu pour plus tard.

Garde une trace réutilisable

Note ce que tu as essayé, ce qui a fonctionné et ce qui reste flou. Au prochain créneau, repars de cette trace. Si tu bloques, reviens seulement sur le passage nécessaire, puis relance un essai.



Exemple : 10 min de contenu + 50 min de pratique. Repère à adapter.

EXEMPLE FICTIF

Une assistante regarde un exemple de résumé. Elle essaie ensuite sur un texte fictif, vérifie les informations et écrit les étapes qu'elle pourra refaire. Le document obtenu reste un brouillon jusqu'à sa validation.

Transformer un contenu en pratique

Durée indicative : 10 minutes de préparation · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Choisis un contenu court qui répond à une question liée à ta tâche du jour 1.

02. Note sa durée et multiplie-la par 5 pour réserver ton temps de pratique. Si ce créneau est trop long, choisis un extrait plus court.

03. Définis 1 livrable et 2 points à vérifier à la fin de l'essai.

04. Programme la pratique. Après l'essai, note les minutes réellement consacrées et ce que tu sais refaire.

Ma question et le contenu retenu

Durée du contenu x 5 = créneau prévu

Mon livrable et mes 2 vérifications

Date de pratique et durée réelle

VÉRIFICATION

Tu relies un contenu à un livrable précis. Les minutes comptées servent à organiser ta pratique, pas à prouver ta maîtrise.

La posture de Solutionneur

Partir du besoin, puis choisir le moyen.

Décris ce qui gêne réellement

« Je veux apprendre l'IA » est une intention. « Je peine à structurer mes comptes rendus » décrit un problème. Précise qui le rencontre, à quel moment et ce qu'une amélioration doit permettre. Cette description évite de choisir un outil avant de savoir à quoi il servira.

Cinq questions pour cadrer

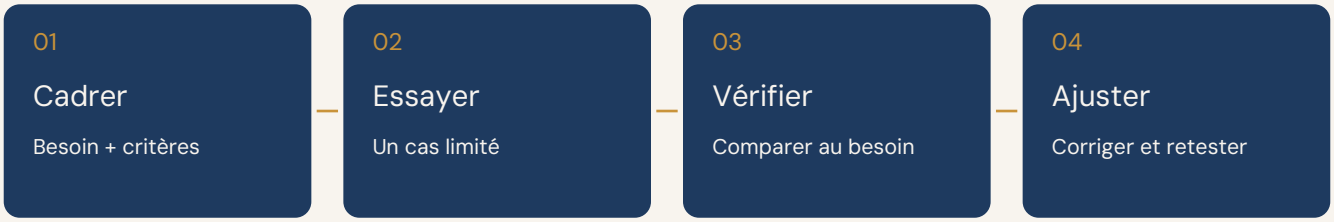
Qui a besoin du résultat ? Quelle tâche pose problème ? Quelles informations sont nécessaires ? Quelles contraintes faut-il respecter ? Comment juger le résultat ? Tu peux répondre en cinq phrases. Si une réponse manque, clarifie-la avant de demander une production.

Choisis le degré d'assistance

L'IA peut proposer un plan, reformuler ou résumer. Tu peux aussi décider qu'une checklist ou une modification de procédure suffit. La posture de Solutionneur consiste à choisir une réponse adaptée. Elle ne suppose pas d'utiliser l'IA dans chaque situation.

Ta responsabilité reste centrale

Tu définis les critères, apportes le contexte autorisé et contrôles la sortie. Vérifie les noms, les dates, les calculs et les affirmations. Quand tu ne peux pas contrôler un point important, sollicite une personne compétente avant toute utilisation.



La vérification et les choix restent sous ta responsabilité.

EXEMPLE FICTIF

Un community manager ne demande pas « fais ma stratégie ». Il prépare un calendrier de brouillon avec une cible, trois thèmes, des contraintes et une étape de validation. Le besoin devient vérifiable.

Cadrer un problème utile

Durée indicative : 20 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Liste 3 problèmes rencontrés dans ton travail ou ton projet, avec les mots de la personne concernée.

02. Pour chacun, note la fréquence, l'accès à des données utilisables et la facilité de vérification.

03. Choisis 1 problème limité et réversible. Écarte pour ce premier essai ceux que tu ne peux pas contrôler.

04. Rédige ton cadrage en 5 phrases : personne, tâche, données, contraintes, critères.

Mes 3 problèmes et leur fréquence

Le problème retenu et pourquoi je le choisis

Mon cadrage en 5 phrases

VÉRIFICATION

Une autre personne doit pouvoir comprendre le besoin et dire comment vérifier la première version.

Un système plutôt que la motivation

Rendre le prochain créneau plus facile à commencer.

Une routine doit tenir dans ta vie

La disponibilité varie avec le travail, la santé et les obligations familiales. Construis un rythme compatible avec ta semaine réelle. Commence modestement et observe. Tu peux réserver trois créneaux de 25 minutes, soit 75 minutes par semaine. C'est un exemple de planning, pas un minimum universel.

Prépare le démarrage

À la fin d'un créneau, écris la prochaine action, laisse ton fichier rangé et note le point à vérifier. Au créneau suivant, tu sais par où reprendre. Une tâche comme « vérifier les trois informations du résumé » est plus facile à démarrer que « avancer sur l'IA ».

Prévois une version réduite

Si le créneau prévu devient impossible, utilise une solution de repli : 10 minutes pour une seule vérification, par exemple. Si même ce format ne tient pas, déplace-le. Un créneau manqué n'est pas un diagnostic sur ta motivation ni sur la valeur de ton projet.

Ajuste à partir des faits

À la fin de la semaine, compare les créneaux prévus et réalisés. Cherche la cause concrète des écarts : durée excessive, imprévu, difficulté technique ou tâche floue. Modifie un élément et observe la semaine suivante.

> À RETENIR
>
> **Le bon rythme est celui que tu peux tester, observer et adapter.**

EXEMPLE FICTIF

Un salarié prévoit trois séances de 25 minutes. Deux ont lieu. Il constate que la troisième tombe sur une contrainte familiale régulière et la déplace. Il ajuste le planning sans abandonner le projet.

Installer une routine réaliste

Durée indicative : 15 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Choisis 2 ou 3 créneaux pour la semaine prochaine. Indique le jour, l'heure et la durée.

02. Calcule le total : nombre de créneaux x durée. Vérifie qu'il tient dans ton agenda.

03. Prépare une version réduite de 10 minutes et une action précise pour le premier créneau.

04. Fixe un bilan de 5 minutes en fin de semaine. Compare le prévu et le réalisé.

Mes jours, heures et durées

Mon total hebdomadaire en minutes

Ma première action et mon format de repli

Date du bilan et ajustement à tester

VÉRIFICATION

Ton planning contient une première action concrète et une option de repli. Il peut évoluer après une semaine d'observation.

Oser montrer

Demander un retour utile sans te présenter comme expert.

Choisis ce que tu peux expliquer

Tu peux partager un apprentissage limité sans prétendre maîtriser tout un domaine. Montre un essai dont tu comprends les étapes, le résultat et les limites. Si tu ne sais pas répondre à une question, dis-le et vérifie. La transparence protège la confiance.

Commence dans un cadre adapté

Montrer ne signifie pas forcément publier. Un échange avec une personne de confiance peut suffire. Choisis un destinataire concerné par le besoin et vérifie que tu peux partager le contenu. Retire les informations confidentielles et obtiens les autorisations nécessaires.

Demande un retour sur des critères

« Tu en penses quoi ? » donne souvent une réponse vague. Préfère : « Les trois informations sont-elles compréhensibles ? » et « Quel point faudrait-il préciser avant usage ? ». Deux questions ciblées t'aident à distinguer une préférence personnelle d'un problème à corriger.

Décide de la suite

Note ce qui a été compris, ce qui manque et ce qui appelle une vérification. Choisis une modification prioritaire. Un retour ne prouve pas que la solution conviendra à tous les cas, mais il peut rendre la prochaine version plus utile.

> À RETENIR
>
> **Montrer un essai, c'est ouvrir une possibilité de correction.**

EXEMPLE FICTIF

Un professionnel partage un brouillon anonymisé avec un collègue. Il précise l'assistance de l'IA et demande un retour sur la clarté et les informations manquantes. La diffusion reste limitée à cet échange.

Recueillir un premier retour

Durée indicative : 20 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Choisis 1 réalisation dont tu peux expliquer la méthode et les limites.

02. Prépare une présentation de 5 à 10 lignes : besoin, démarche, résultat et points encore à vérifier.

03. Montre-la à 1 personne, dans un cadre autorisé, et pose 2 questions ciblées.

04. Note au moins 1 observation, puis 1 modification à tester. Si tu attends encore la réponse, programme une relance adaptée.

Ma réalisation et la personne à qui la montrer

Mes 2 questions de retour

Ce qui a été compris / ce qui reste flou

Ma modification prioritaire et sa date

VÉRIFICATION

Tu disposes d'un retour précis ou d'une demande envoyée. Tu as clairement distingué le brouillon d'une version validée.

Ton plan de 30 jours

Construire une expérience limitée et décider à partir de tes observations.

Jours 1 à 7 : cadrer et observer

Reprends la tâche du jour 1. Définis un périmètre, trois critères et une durée de référence mesurée sur un cas. Si tu utilises une estimation, indique-le. Vérifie que les données et l'outil sont adaptés. Réserve tes créneaux réalistes.

Jours 8 à 14 : produire une première version

Teste une méthode sur un exemple limité. Conserve la consigne et la sortie. Annote les erreurs ou les omissions. L'objectif est d'obtenir une version examinable, pas une production à diffuser sans contrôle.

Jours 15 à 21 : corriger et comparer

Corrige le défaut principal, puis répète sur un cas de difficulté comparable. Compte tout le temps : préparation, génération, relecture et corrections. Compare aussi la qualité avec les mêmes critères. Une sortie plus rapide mais moins fiable n'est pas une amélioration suffisante.

Jours 22 à 28 : montrer et documenter

Présente la version dans un cadre autorisé. Recueille un retour et écris une courte procédure : données nécessaires, étapes, contrôles et limites. Note les cas dans lesquels tu ne l'utiliseras pas.

Jours 29 et 30 : choisir la suite

Compare tes observations au point de départ. Tu peux continuer, réduire le périmètre, apprendre une compétence précise ou arrêter cet essai. Une conclusion négative reste utile si tu sais expliquer pourquoi.

J01 À J07	J08 À J14	J15 À J21	J22 À J28
Cadrer	Produire	Comparer	Documenter

J29 ET J30 : BILAN ET DÉCISION

EXEMPLE FICTIF

Pour comparer deux résumés, utilise des textes de longueur et de complexité proches. Note les différences de contexte et vérifie les mêmes informations. Évite de généraliser à partir d'un seul essai.

Formaliser ton expérience

Durée indicative : 25 minutes · À remplir avant de passer au module suivant.

01. Reprends tes fiches et choisis 1 problème. Fixe une date de départ et une date de bilan à 30 jours.

02. Définis 1 livrable pour chacune des 4 périodes de travail. Utilise la fiche de la page suivante.

03. Choisis 3 critères de qualité et une mesure de temps qui inclut la relecture et les corrections.

04. Note à nouveau ton aisance de 0 à 10. Compare au jour 1, sans confondre confiance et compétence.

Mon problème et mes dates

Mes 3 critères de qualité

Ce que je vais chronométrer

Mon aisance aujourd'hui / au jour 1

VÉRIFICATION

Ton plan comprend un besoin limité, des livrables, des contrôles et une date de bilan. Tu peux commencer le premier créneau.

Ton plan sur une page

Une expérience de 30 jours. Un besoin précis. Des observations que tu peux expliquer.

Date de départ / date du bilan à 30 jours

Le problème, la personne concernée et le livrable attendu

Mes 3 critères de qualité

Mes créneaux / ma durée hebdomadaire / mon format de repli

Jours 1 à 7 : cadrage et observation de départ

Jours 8 à 14 : première version et erreurs repérées

Jours 15 à 21 : version corrigée et comparaison

Jours 22 à 28 : retour et procédure réutilisable

Jours 29 et 30 : bilan et décision

Au bilan, choisis : continuer / ajuster / apprendre une compétence / arrêter cet essai. Appuie ton choix sur tes observations.

Mesurer sans se raconter d'histoire.

Les chiffres de cette fiche sont les tiens. Renseigne uniquement ce que tu as observé ou indique « estimation ».

Pour chaque essai, note le temps total, y compris la préparation et les corrections. Évalue chaque critère avec la même échelle : 0 = non atteint, 1 = partiellement atteint, 2 = atteint. Ce score est un repère personnel, pas une certification.

Date	Cas / version	Temps total	Critère 1	Critère 2	Critère 3

Lire tes résultats

Écart de temps = durée de référence − durée de l'essai. Un écart positif indique une durée observée plus courte sur ces cas. Vérifie que la difficulté et la qualité sont comparables avant d'en tirer une conclusion. Un seul essai ne permet pas d'annoncer un gain durable.

Ce que les essais montrent / ce qu'ils ne permettent pas de conclure

Ma décision au jour 30 et la raison principale

La prochaine étape doit avoir une raison.

Tu n'as pas besoin d'accumuler les outils. Tu peux choisir ce qui t'aide à traiter la difficulté suivante.

Si tu as une méthode utile

Conserve ton cadrage, ta consigne, un exemple validé et ta liste de contrôles. Réessaie sur d'autres cas comparables avant de l'intégrer à une habitude de travail. Prévois une relecture et une manière de revenir à ta méthode précédente si nécessaire.

Si tu rencontres une limite technique

Nomme précisément le besoin : mieux formuler une demande, contrôler un tableau, structurer un document ou comprendre une automatisation. Une formation ou un accompagnement ciblé peut être pertinent dès que cette difficulté est identifiée. Tu n'as pas à attendre la fin des 30 jours pour demander de l'aide.

Si cet essai ne convient pas

Garde ce que tu as appris sur ton besoin et ses contraintes. Tu peux choisir une tâche plus simple, une autre méthode ou un autre moment. Le projet n'a pas à devenir une preuve de ta valeur personnelle.

> À RETENIR
>
> **Ta progression se voit dans ce que tu peux réaliser, vérifier et expliquer.**

SIA Académie accompagne les professionnels dans l'apprentissage et la mise en pratique de l'IA. Pour découvrir la suite du projet :

siacademie.com

Stanley Clio
Solutionneur IA · Fondateur de SIA Académie

Guide pédagogique · Édition octobre 2026
Les exercices proposent un cadre de pratique. Aucun résultat professionnel, financier ou de productivité n'est garanti.