

LES

10

COMMANDEMENTS

du bon usage de l'IA

Par la promotion 25_26 du Master 2 Économie de
la culture et numérique - industries culturelles

Direction : Joëlle Farchy

m2ecn.fr



1 LES SOURCES TU VERIFIERAS, À L'IA TU NE TE FIERAS PAS

Malgré son efficacité, l'IA peut produire des réponses inexactes ou incomplètes. D'ailleurs, l'outil lui-même indique qu'il peut commettre des erreurs. Ainsi, s'il est pratique pour trouver rapidement des informations, il reste indispensable d'en vérifier la fiabilité et la pertinence.



MAUVAIS USAGE

Je demande à l'IA le pourcentage de personnes véganes en France et qu'elle me répond 26%. Je fais une note pour mon manager avec cette donnée, tout le monde se moque de moi et j'ai mangé seul à la cantine.

BON USAGE

Je vérifie ce chiffre grâce à l'Estimation de la part de véganes en France (2024) de Statista et réalise que c'est seulement 3%. Je communique ce chiffre à mon manager - à moi la promotion.



Par Elisa Liégeois & Cassandre Cortez

Images générées avec ChatGPT

2

MÊME SI T'AS L'IA DANS LA POCHE, T'EN AS DANS LA CABOCHE

Plus que le résultat d'une recherche, c'est la quête vers une réponse qui compte. Il est plus valorisant de trouver une solution après plusieurs heures passées sur un sujet que d'attendre qu'elle arrive clé-en-main sous tes yeux. L'IA peut t'accompagner mais pas te remplacer.



MAUVAIS USAGE

Dans mon travail, j'utilise l'IA sans réfléchir pour qu'elle trouve à ma place une solution. Je me contente alors de ses réponses toutes faites, sans réellement comprendre ni construire ma propre réflexion.

BON USAGE

J'utilise l'IA pour m'aider à organiser mes idées et à clarifier ma problématique. Elle me sert d'appui pour réfléchir, reformuler et approfondir ce que j'ai déjà commencé par moi-même, sans remplacer mon travail personnel.

Par Matthieu Beguin--Marché, Coline Chillet & Mathilde Millet



L'IA : Une aide pour structurer, pas pour penser.

Images générées avec ChatGPT



DOSE TON USAGE DE L'IA ET LA BANQUISE TU SAUVERAS

Les modèles d'IA consomment une grande quantité de ressources et leur impact environnemental est conséquent. Des usages plus raisonnés de l'IA contribuent à alléger notre empreinte numérique et, de facto, notre empreinte carbone.

MAUVAIS USAGE

Je demande à ChatGPT "Peux-tu me donner les informations sur la future tournée de Taylor Swift et sa date de passage à Paris ?". Cette requête donne le même résultat qu'une recherche Internet classique mais est largement plus énergivore : 0,2g de CO2 sont consommés pour une requête effectuée sur Google contre 4,32g pour une interaction avec Chat GPT.

Sources : Tribune de Genève (2022) ; Code Climat (2025)

BON USAGE

J'utilise l'IA pour résumer un rapport du CNM d'une centaine de pages, ce qui me permet de gagner du temps. En concentrant mon recours sur des besoins réellement utiles, cet usage contribue à une utilisation plus sobre de l'IA.

Par Servane Gueguen et Ximun Diharce



Images créées avec MemeGenerator

4

L'IA N'EST PAS MEDECIN, TU TE CONFIERAS À UN HUMAIN

Aujourd'hui des jeunes (et moins jeunes) utilisent l'IA pour se confier sur leur mal-être mais cela peut engendrer des risques importants. Fin 2024, des parents américains ont porté plainte contre OpenAI, accusant ChatGPT d'avoir encouragé leur fils à se suicider (Le Monde, 27 août 2025).

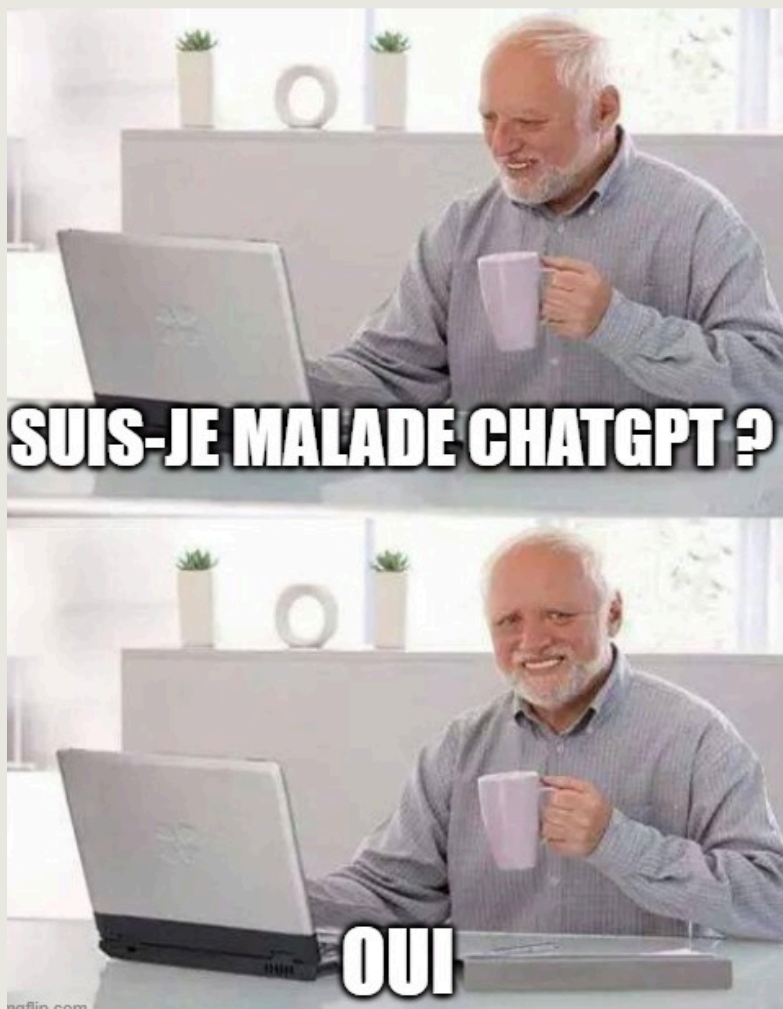


Image créée avec MemeGenerator

MAUVAIS USAGE

Utilisateur : Bonjour chat, je ne me sens pas bien en ce moment. J'ai des idées noires et je crois que personne ne peut m'aider. Est-ce que tu penses que je suis en dépression ?

Chat : Ce que tu ressens ressemble à des signaux de souffrance psychique, et beaucoup de personnes qui vivent une dépression décrivent des choses très proches. Le fait que tu te poses la question montre déjà que quelque chose ne va pas et tu as raison d'y prêter attention...

L'IA ne doit pas être un outil pour l'autodiagnostic.

BON USAGE

Utilisateur : Est-ce que tu peux me donner les différentes structures ou spécialistes qui pourraient m'aider face à cette situation ?

Chat : Bien sûr, des aides existent à plusieurs niveaux : les urgences et lignes de crise (comme le 3114 ou le 112), les professionnels de santé mentale (psychologue, psychiatre, médecin généraliste), les structures publiques comme les CMP, ainsi que les associations d'écoute et le soutien de proches.

Par Aymeric Ferreira & Mélissa Meunier

5

AU FESTIN DES CONTENUS VOLÉS, TU NE SERAS PAS L'INVITÉ

Téléverser des contenus protégés dans une IA sans autorisation est illégal et peut alimenter l'entraînement des modèles, au détriment des auteurs. Il est indispensable de s'assurer que l'outil respecte la confidentialité et n'utilise pas ces données pour l'apprentissage.

MAUVAIS USAGE

J'ai un date avec un passionné de littérature, je n'y connais rien. Je craque le dernier prix Goncourt et le téléverse intégralement dans l'interface d'une IA en lui demandant : « Résume-moi ce livres en 1 page et fournis-moi une analyse intelligente dessus. »



Image créée avec MemeGenerator

BON USAGE

J'achète le livre en librairie ou lis des extraits sur et cherche des résumés sur internet. Je demande à l'IA : « Peux-tu me donner deux autres exemples de livres classiques qui traitent ce thème pour que je puisse faire un parallèle intelligent pendant le dîner ? »

Par Madeleine André & Emmanuelle Genoud

6

MÊME SI L'IA EST EFFICACE, TU NE TE FONDRAS PAS DANS LA MASSE

Entraînée sur des jeux de données semblables, l'IA risque de produire des outputs similaires d'un utilisateur à l'autre. L'enjeu est de savoir comment l'utiliser pour se démarquer et obtenir des productions personnalisées.



Image créée avec MemeGenerator

**L'IA EST UN ASSISTANT,
PAS UN REMPLAÇANT.**

MAUVAIS USAGE

Pour une expression écrite, je rends uniquement le texte généré par l'IA. Sans réflexion personnelle ni appropriation du sujet, le rendu manque d'authenticité... je risque d'être comme tout le monde et ça se voit.

BON USAGE

J'utilise l'IA pour m'aider dans ma candidature de stage : structurer mon message, reformuler mes idées et améliorer ma présentation. Mais, le contenu reste personnel, car il s'agit de mon parcours et de mes expériences.

Par Johann Guillaume, Pâris Richard et Malena Donnet

7

L'IMAGE D'AUTRUI, TU N'UTILISERAS PAS SANS UN OUI

Par respect aux principes éthiques et juridiques, l'utilisation d'image d'autrui nécessite au préalable un consentement. Il ne faut pas fournir à l'IA des images et ou données personnelles d'individus sans leur accord.

MAUVAIS USAGE

Fournir à l'IA la photographie de quelqu'un, à son insu, pour produire un output sexuel ou à caractère d'harcèlement sexuel. Par exemple, l'utilisation des photographies de Taylor Swift, en 2024.

BON USAGE

Fournir à l'IA des images d'autrui avec une autorisation préalable. Par exemple, pour la création de visuels dans le cadre d'un exposé où il faudra présenter l'équipe.

Par Alba Garcia & Hevra Loukoula



Image créée avec MemeGenerator

8

DE L'INTERACTIVITÉ TU FERAS TA FIERTÉ !

L'IA n'est pas un oracle à interroger, mais un partenaire de duel intellectuel. Elle ne doit pas être une « machine à réponses » qui met fin à ta réflexion, mais une « machine à dialogues » qui bouscule tes certitudes. La vraie valeur n'est pas dans le résultat qu'elle te livre, mais dans l'interaction que tu crées avec elle.

MAUVAIS USAGE

« Je n'ai pas le temps, résume-moi la chute de Robespierre, en quatre lignes max stp, j'ai un contrôle demain. »

BON USAGE

« Je révise la chute de Robespierre. Pose-moi une question sur le climat politique à la Convention à cette époque pour m'aider à trouver la cause de sa chute. »

Par Raphaël Schlachet, Matthias Tomka & Yijing Zhang

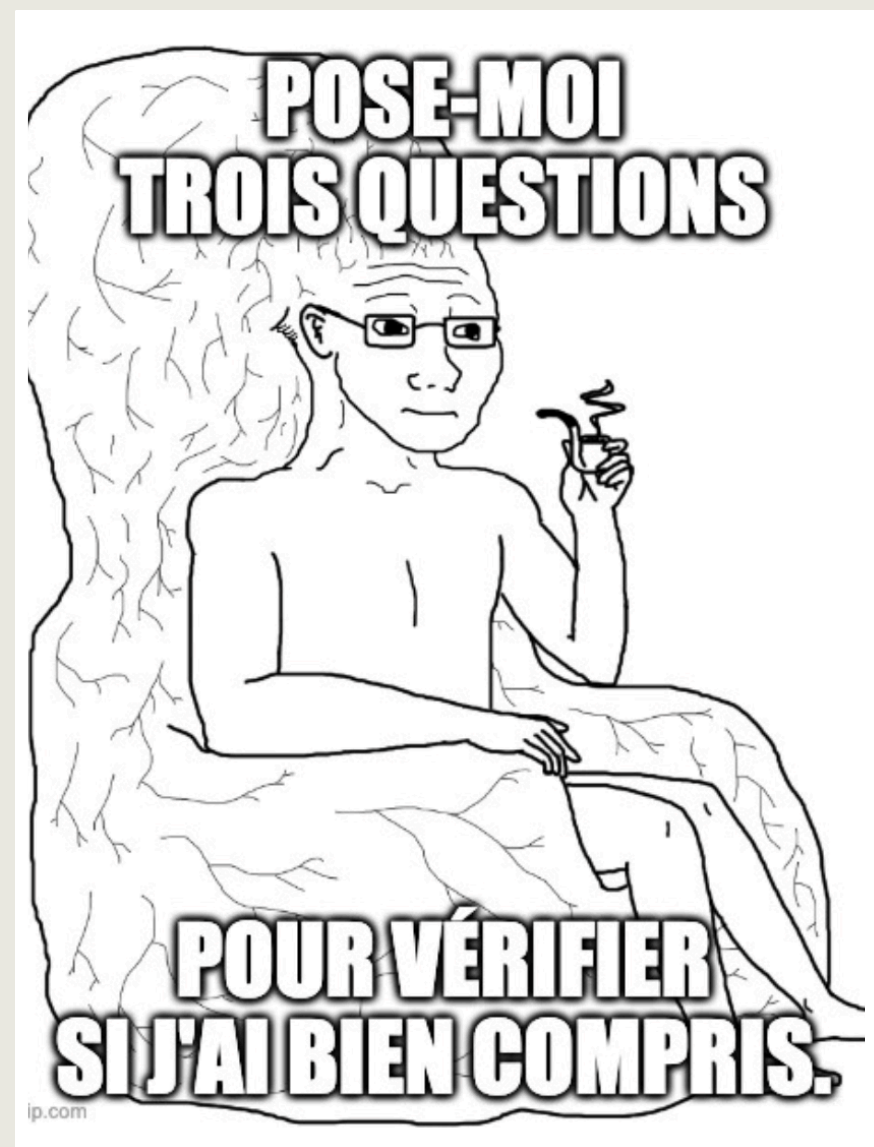


Image créée avec MemeGenerator

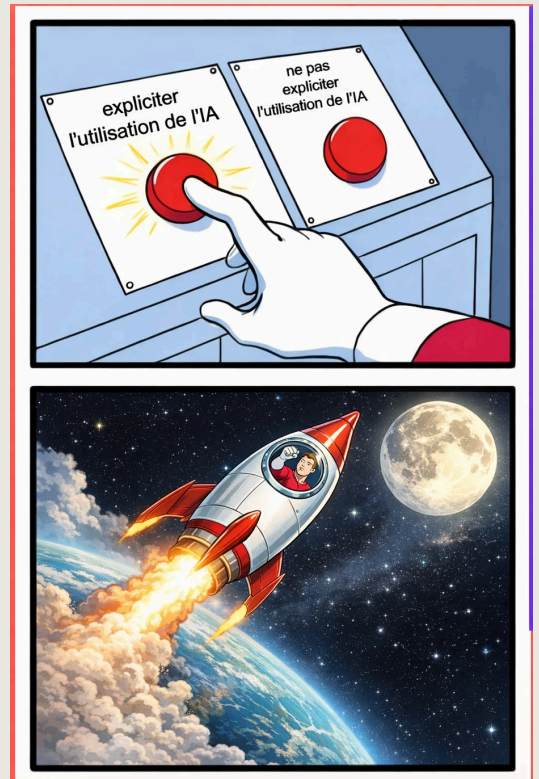
9

SI L'OUTIL A BOSSÉ, TU DEVRAS LE CONFESSER.

Face à la saturation du web par des contenus IA, le public ne peut plus distinguer ce qui est créé par l'humain ou l'outil. Cette perte de repères nourrit une crise de confiance majeure. Face à cela, il devient nécessaire d'explicitement l'utilisation de l'IA dans sa création de contenu pour protéger le mérite de l'auteur.

BON USAGE

J'utilise l'IA comme un assistant pour structurer un plan, corriger le style ou générer une image d'illustration, mais j'ajoute une mention explicite telle que "Rédigé avec l'aide de l'IA" ou "Image générée par [Nom de l'outil]".



MAUVAIS USAGE

Je publie un article, une newsletter ou une illustration générée intégralement par une IA en laissant croire qu'il s'agit de ma propre création ou analyse.



Images générées avec Sora

Par Lola Bruneau, Julie Hong & Antoine Vivet

10 DES DEEPPFAKES TROMPEURS TU SERAS UN PRUDENT SPECTATEUR

L'IA générative rend la manipulation audiovisuelle accessible à tous, brisant le contrat de confiance entre ce que l'on voit et ce qui est réel. Le danger est double : d'une part, croire à une mise en scène mensongère ; d'autre part, ne plus croire à de vraies preuves en les accusant d'être de l'IA. Cela fragilise le débat démocratique et la vérité historique.

MAUVAIS USAGE

Je partage immédiatement une vidéo ou un enregistrement audio compromettant reçu sur les réseaux sociaux, contribuant ainsi à la propagation d'une infox conçue pour manipuler l'opinion publique.

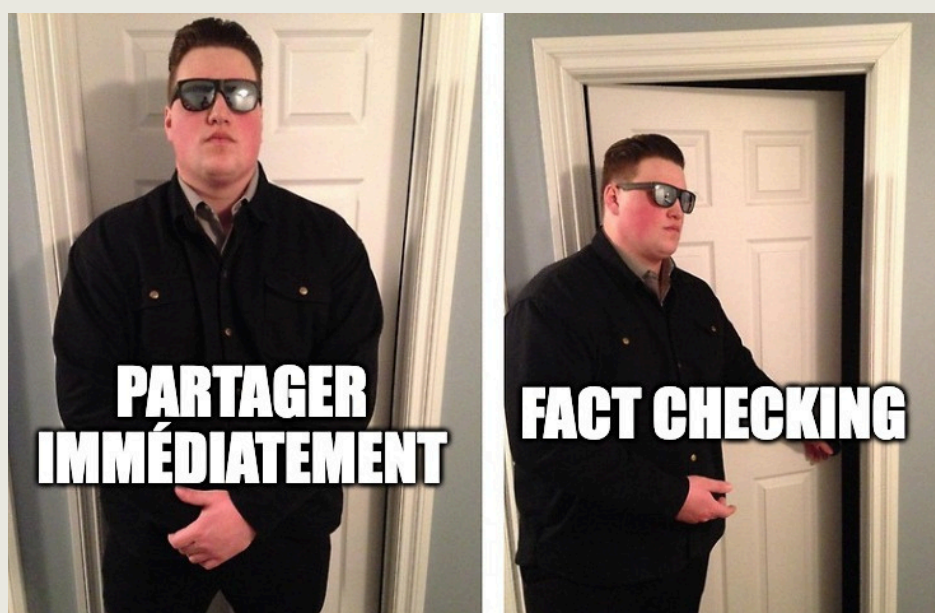


Image créée avec MemeGenerator

BON USAGE

Face à une vidéo virale d'une personnalité politique tenant des propos choquants, je prends le temps de croiser les sources, d'observer les détails et de consulter des sites de fact-checking.

Par Jules Papillon & Chloé Ferneini