

aban news

# Anti-Hype

Comment les indépendants utilisent l'IA sans bullshit

*Édition augmentée · 2026*

*Aban (Allen Chour) · [abannews.com](http://abannews.com)*

# Sommaire

- 01** Pourquoi ce eBook existe
- 02** Le filtre anti-bullshit en 3 questions
- 03** Ce que l'IA sait faire — et où elle échoue de façon fiable
- 04** Ton stack IA minimal
- 05** Comment parler à l'IA pour en tirer quelque chose d'utile
- 06** Cinq routines qui font vraiment gagner du temps
- 07** Sept pièges du hype
- 08** La protection des données en cinq minutes
- 09** Et maintenant ?
- 10** Modèles à copier
- 11** Une journée, déroulée
- 12** L'outil selon la tâche
- 13** Glossaire clair : dix termes sans brouillard
- 14** Sources & pour aller plus loin

*Ne le lis pas d'un bout à l'autre comme un devoir. Va au chapitre qui résout ton problème du jour. Les derniers chapitres sont l'atelier : des modèles à copier, une journée entièrement déroulée et un aperçu outil par tâche.*

# Pourquoi ce eBook existe

*La plupart des guides IA te vendent une sensation. Pas celui-ci.*

Depuis 2024 j'écris chaque jour ouvré une newsletter sur l'IA pour des gens qui en gagnent leur vie — pas qui en parlent. En chemin j'ai testé des centaines d'outils, supprimé des dizaines, et constaté : la plupart de ce qu'on vend comme « indispensable 2026 » résout un problème que tu n'as pas.

Ce eBook est la version concentrée pour une personne : l'indépendant dont la journée fait 24 heures et qui n'en gaspillera aucune en démos d'outils.

Un exemple que je vois souvent : quelqu'un paie un abonnement à 200 € pour un « système de contenu IA » parce qu'une vidéo a promis 30 posts par semaine. Trois semaines plus tard, zéro post — parce que le problème n'a jamais été d'écrire, mais l'absence de décision sur quoi écrire. Aucun outil au monde ne prend cette décision à ta place.

## Ce que tu ne trouveras PAS ici

- Des prompts qui « automatisent ton activité » mais ne produisent qu'un joli paragraphe.
- Des listes de 50 outils dont tu n'en ouvriras jamais 47.
- La promesse que l'IA te rend riche pendant que tu dors.

## Comment utiliser ce eBook

Des chapitres courts et autonomes, chacun lu en moins de dix minutes. Lis celui qui touche ton problème du jour, essaie une seule chose, et reviens quand la question suivante apparaît. Le savoir que tu n'appliques pas n'est qu'une consommation devenue plus chère.

**Ce que tu trouveras : une façon de penser qui sépare le fond du spectacle — et quelques routines concrètes qui font gagner des heures.**

# Le filtre anti-bullshit en 3 questions

Avant de prendre au sérieux un outil, une formation ou une tendance IA, passe-le par trois questions. S'il survit aux trois, il mérite un second regard.

## Le filtre anti-bullshit en 3 questions

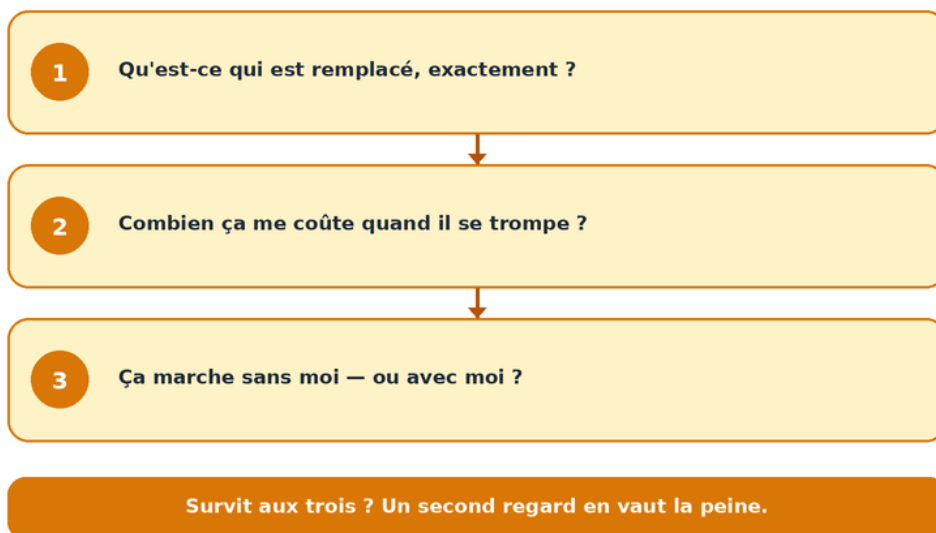


Fig. 1 — Le filtre en 3 questions d'un coup d'œil.

## 1. Qu'est-ce qui est remplacé, exactement ?

Pas « que sait-il faire », mais : quelle tâche concrète que tu fais à la main aujourd'hui disparaît ? Si la réponse reste floue, c'est du spectacle. Si elle est concrète, c'est du fond.

Test : décris la tâche en une phrase qui commence par « Au lieu de X, je fais maintenant Y ». « Au lieu de retaper chaque reçu à la main, je le photographie et je fais extraire les données » est concret. « Ça rend ma comptabilité plus intelligente » est du marketing.

## 2. Combien ça me coûte quand il se trompe ?

L'IA hallucine. Toujours. La seule question, c'est le coût d'une erreur. Relire un brouillon de post coûte 30 secondes — délègue. Reprendre un chiffre fiscal sans vérifier coûte de l'argent réel — vérifie chaque ligne.

Range tes tâches en gros dans deux paniers : réversible et coûteux-irréversible. Un titre qui ne fait pas mouche, tu le corriges en quelques minutes — laisse l'IA t'en proposer dix. Une newsletter envoyée à 4 000 personnes avec un chiffre faux ne se rattrape plus. Plus l'erreur coûte cher, plus ta propre vérification compte.

## 3. Ça marche sans moi — ou avec moi ?

« Entièrement automatique » est presque toujours un mensonge. Les outils qui tiennent la route sont des accélérateurs : tu restes la tête, l'IA fait le travail ingrat entre les deux.

## **L'erreur de raisonnement la plus fréquente**

La plupart demandent « qu'est-ce que cet outil sait faire ? » et se laissent impressionner par la longue réponse. La meilleure question est « quelle tâche unique de ma semaine me retire-t-il de façon fiable ? ». Un outil qui fait vraiment une chose bat dix outils qui font tout un peu.

**L'IA est un stagiaire à la mémoire parfaite et au jugement nul. Traite-la ainsi — et tu seras rarement déçu.**

# Ce que l'IA sait faire — et où elle échoue de façon fiable

*Avant de mettre l'IA au travail, il faut savoir pour quoi elle est faite — et pour quoi elle ne l'est pas. Ça t'épargne la plupart des déceptions.*

Un modèle de langage est, au fond, une machine qui prédit le mot suivant. Ça paraît anodin, mais ça explique presque tout : pourquoi il formule brillamment et invente des faits dans la même phrase, pourquoi il ne remarque jamais qu'il se trompe, et pourquoi la même demande donne deux fois des réponses légèrement différentes. Il ne calcule pas la vérité, mais la probabilité.

## Là où l'IA est forte aujourd'hui

- **Reformuler** : du long en court, des points en texte suivi, du formel en décontracté. Sa discipline reine.
- **Premiers brouillons** : remplir la page blanche pour que tu aies quelque chose à éditer plutôt qu'à inventer.
- **Trier et résumer** : réduire de grandes quantités de texte à l'essentiel.
- **Expliquer la langue** : un terme technique, un message d'erreur, une clause de contrat — en mots clairs.
- **Fournir des variantes** : dix titres, cinq objets d'e-mail, trois tons, et tu choisis.

## Là où elle échoue de façon fiable

- **Faits et chiffres** : elle cite des sources, des dates et des statistiques avec aplomb, même quand elle vient de les inventer.
- **L'actualité** : le modèle ne connaît le monde que jusqu'à une date limite ; ce qui s'est passé la semaine dernière, il ne le sait pas de lui-même.
- **Calculer et compter** : sur des maths à plusieurs étapes ou pour compter, il se trompe plus souvent que tu ne crois.
- **Juger** : ce qui est juste, équitable ou stratégiquement malin, il ne le décide pas — il imite seulement la façon dont les gens en parlent.

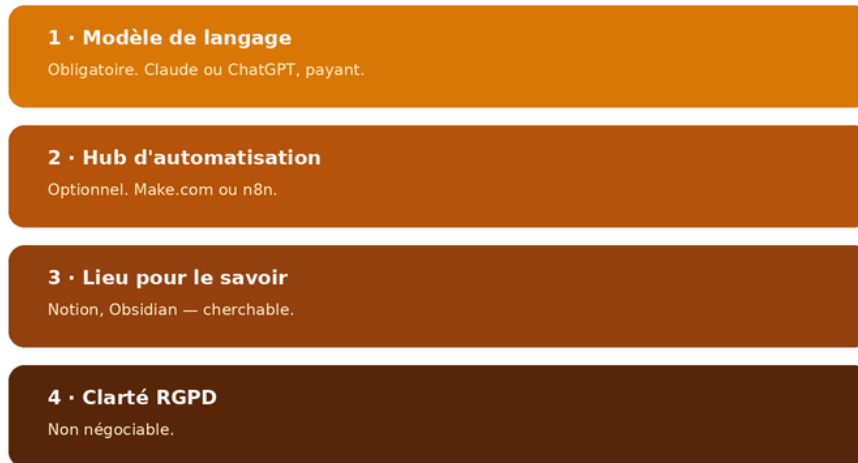
La frontière ne passe donc pas entre facile et difficile, mais entre langue et vérité. Tant qu'il s'agit de forme, l'IA est un partenaire solide. Dès qu'il s'agit de faits, c'est une machine à affirmer que tu dois vérifier.

**Utilise l'IA pour tout ce que tu peux relire et corriger toi-même. Ne l'utilise jamais comme dernière instance pour ce qui doit être exact.**

# Ton stack IA minimal

*Tu n'as pas besoin de 20 abonnements. Tu as besoin de quatre briques.*

## Ton stack IA minimal



*Fig. 2 — Quatre briques, pas plus.*

## 1. Un bon modèle de langage (obligatoire)

Claude ou ChatGPT, version payante. Ton cheval de trait pour rédiger, trier, résumer. Un seul suffit — apprends-le bien plutôt que d'en changer sans cesse.

Les 20 à 25 € par mois de la version payante sont rarement le sujet : si tu gagnes une heure par semaine, c'est rentabilisé dès le premier jour à n'importe quel taux horaire réaliste. Ce qui est vraiment rare, c'est ton temps pour apprendre à bien t'en servir — pas le budget.

## 2. Un hub d'automatisation (optionnel)

Make.com ou n8n. C'est là que tu relies tes services. À ajouter seulement quand tu fais vraiment une tâche à la main trois fois par semaine.

## 3. Un endroit pour ton savoir

Notion, Obsidian, peu importe — du moment que c'est searchable. L'IA ne vaut que le contexte que tu lui donnes.

Concrètement : tiens un simple fichier texte avec ta cible, ton ton, tes trois tâches les plus fréquentes et quelques tournures qui te ressemblent. Tu colles ce bloc en tête de chaque travail un peu long. La différence entre une réponse générique et une qui te ressemble, c'est presque toujours ce contexte — pas le modèle.

## 4. Clarté RGPD (non négociable)

Avant de verser des données clients dans un outil : où sont les serveurs ? Y a-t-il un contrat de sous-traitance ? Une violation RGPD coûte plus cher que tout gain de productivité.

À faire : anonymise ce dont tu n'as pas besoin — « client A dans le secteur B » suffit largement pour un brouillon d'offre. À éviter : verser des fils de mails entiers avec noms réels, adresses et détails de contrat dans un outil gratuit quelconque, juste parce que c'est pratique sur le moment.

**Règle : le processus d'abord, l'outil ensuite. Qui commence par l'outil cherche ensuite un problème à lui coller.**

# Comment parler à l'IA pour en tirer quelque chose d'utile

*La plupart des mauvaises réponses de l'IA ne viennent pas du modèle, mais de la demande. Quatre gestes changent presque tout.*

Un bon modèle de langage est comme un stagiaire compétent : plus la demande est claire, moins tu corriges ensuite. Une demande vague donne la moyenne de la moitié de l'internet — correcte, mais interchangeable. Ces quatre gestes améliorent la qualité plus que tout changement d'outil.

## 1. Dis qui tu es et à qui s'adresse le texte

« Écris un texte sur les impôts » est un coup de dé. « Je suis comptable et j'écris pour des artisans indépendants pressés — explique le régime de la micro-entreprise en mots simples » donne quelque chose d'utilisable. Le contexte n'est pas un accessoire, c'est la moitié de la demande.

## 2. Impose le format

Dis ce qui doit sortir : cinq points, un tableau, un paragraphe de moins de cent mots, un e-mail avec objet. Sans format, tu obtiens du texte suivi que tu devras ensuite redécouper.

## 3. Montre un exemple

Un seul exemple de ton style pèse plus que trois paragraphes d'explication. Ajoute un ancien post, un e-mail précédent ou une tournure qui te ressemble, et dis : « sur ce ton ». Le modèle imite — donne-lui donc quelque chose de bon à imiter.

## 4. Itère au lieu de relancer les dés

La première réponse est un brouillon, pas un produit fini. Dis concrètement ce qui ne va pas : « trop commercial », « plus court », « le deuxième point est faux, enlève-le ». Deux ou trois corrections ciblées t'avancent plus que dix « refais-le ».

## La différence sur un exemple

Faible : « Écris-moi une newsletter sur l'IA. » Fort : « Écris l'intro de ma newsletter pour des indépendants francophones. Ton sobre, tutoiement, sans hype, quatre-vingts mots maximum, la première phrase doit éveiller la curiosité sans en faire trop. Sujet : pourquoi la plupart des outils IA résolvent un problème qu'on n'a pas. » Le même effort à la frappe — une différence du tout au tout dans le résultat.

**Contexte, format, exemple, correction. Qui fournit ces quatre choses n'a pas besoin d'un pack de prompts à 47 €.**

# Cinq routines qui font vraiment gagner du temps

Pas de magie — juste du travail répétitif que tu délègues.

- **Pré-trier ta boîte mail** : l'IA range les mails en trois paniers — maintenant, plus tard, ignorer. C'est toi qui décides.
- **Faire trois formats d'un long contenu** : une entrée, plusieurs sorties. Tu édites au lieu de partir de zéro.
- **Rédiger des offres plus vite** : un modèle plus les données clés, l'IA fait le brouillon. 45 minutes deviennent 10.
- **Grouper la recherche** : un brief clair avec obligation de sources — puis vérifie les sources toi-même.
- **Faire le miroir de ta semaine** : l'IA comme miroir lucide, pas comme coach à confettis.

## Une routine déroulée concrètement

Prends l'offre. Au lieu de partir d'un document vide, tu gardes un modèle fixe : salutation, prestation, périmètre, prix, délai, prochaine étape. Tu ne donnes à l'IA que les cinq données clés du cas et le modèle, et tu la laisses remplir le brouillon. Ensuite tu relis une fois, tu corriges le prix et le ton — fini. La réflexion (combien ça coûte, qu'est-ce que je promets) reste chez toi ; seules la frappe et la mise en forme disparaissent.

Dans les faits, c'est plutôt un gain d'environ la moitié du temps que le « 10x » des publicités — et seulement après avoir construit le modèle proprement une fois. Ça paraît modeste, mais sur une année ça finit par représenter des semaines entières de travail.

**Chaque routine te garde comme dernière instance. L'IA fournit la matière ; ton jugement fait le produit.**

# Sept pièges du hype

- **La collectionniste d'outils.** Dix outils à moitié appris sont plus lents qu'un seul maîtrisé.
- **Le mythe du pilote automatique.** « Ça tourne tout seul » veut souvent dire « ça casse tout seul quand tu ne regardes pas ».
- **Les packs de prompts à 47 €.** Un bon prompt est une tâche claire — tu peux l'écrire toi-même, gratuitement.
- **La production de vanité.** De la portée sans fond reste du vide.
- **L'IA comme substitut de stratégie.** Un modèle ne décidera pas pour toi qui tu veux être.
- **La confiance aveugle dans les chiffres.** L'IA énonce avec assurance des statistiques qu'elle invente.
- **La FOMO comme modèle économique.** Qui te fait peur de rater quelque chose te vend aussi le remède.

## À quoi reconnaître un piège du hype

Trois signaux d'alerte apparaissent presque toujours ensemble : une échéance (« aujourd'hui seulement »), un chiffre rond sans source (« te fait gagner 20 heures par semaine ») et une promesse qui supprime entièrement ton travail au lieu de l'accélérer. Quand les trois figurent dans une même pub, tu peux la fermer sans grand risque.

Ça ne veut pas dire tout ignorer. Ça veut dire : attends la deuxième vague. Ce qui est encore partagé au bout de quatre semaines parce que ça aide vraiment les gens — et pas seulement parce que c'était nouveau — mérite ton attention. Le reste, tu le rates sans dommage.

**La vérité qui dérange : beaucoup de ceux qui parlent fort d'IA gagnent leur argent en parlant — pas avec l'IA.**

# La protection des données en cinq minutes

*Le RGPD n'est pas une raison d'éviter l'IA — mais une raison de réfléchir un instant avant le premier clic. Voici la vérification qui prend cinq minutes et évite les erreurs coûteuses.*

L'erreur la plus fréquente n'est pas la mauvaise volonté, mais la facilité : glisser vite un appel client dans un outil de transcription gratuit, coller tout un fil de mails avec des noms réels parce que c'est pratique sur le moment. C'est exactement là que naissent les problèmes qui coûtent cher plus tard. Passe ces cinq questions une fois par outil — ensuite tu sais où tu en es.

## 1. Où sont les serveurs ?

Le traitement des données dans l'UE est la voie simple. Avec des fournisseurs américains, il te faut une base légale solide ; beaucoup de grands outils proposent désormais une résidence des données en UE ou des offres pro avec de meilleures garanties. Si la page n'en dit rien, c'est déjà une réponse.

## 2. Y a-t-il un contrat de sous-traitance ?

Dès que tu traites des données personnelles, il te faut un contrat de sous-traitance avec le fournisseur. Les fournisseurs sérieux le proposent comme document standard. Si tu n'en trouves pas, aucune donnée client n'a sa place là.

## 3. Mes saisies servent-elles à l'entraînement ?

Sur beaucoup de niveaux gratuits oui, sur les offres pro souvent non — mais seulement si tu le règles activement ou choisis la bonne formule. Vérifie ce réglage une fois, sciemment, au lieu de l'espérer.

## 4. Qu'est-ce qui doit vraiment entrer ?

La meilleure mesure de protection, c'est d'en mettre moins. « Client A, secteur du bâtiment, mission X » suffit largement pour un brouillon d'offre. Les noms, adresses et numéros de contrat ne te servent pas pour ça — alors laisse-les dehors.

## 5. Pourrais-je l'expliquer à mon client ?

Un test simple : si tu pouvais dire ouvertement à ton client comment tu traites son dossier avec l'IA, c'est en général correct. Si tu devais le cacher, quelque chose cloche.

**Anonymise ce que tu peux. Un contrat de sous-traitance là où il le faut. Et dans le doute, fais toi-même ce qui doit vraiment être exact. Ici, la protection des données n'est pas un frein, mais la protection de ton activité.**

# Et maintenant ?

Si tu as lu jusqu'ici, tu as déjà la compétence la plus importante : la patience du fond plutôt que le réflexe du hype.

Ce eBook est un instantané. L'IA change chaque semaine. Ce qui reste, c'est l'état d'esprit : demander concrètement, peser le risque, juger soi-même.

## Ton premier pas cette semaine

Ne choisis pas cinq choses, mais une seule. Prends la tâche qui t'a le plus donné cette semaine l'impression d'une répétition stupide, et essaie dessus exactement une routine du chapitre 4. Mesure grossièrement le temps que ça prenait avant et le temps que ça prend maintenant. Cette seule comparaison honnête t'avance plus que dix listes d'outils lues.

C'est exactement ce que je fais chaque jour ouvré dans la newsletter — les trois évolutions IA qui touchent ton activité aujourd'hui, en cinq minutes, sans bullshit. Pas d'échéance, pas de pression, désabonnement à tout moment.

*Abonne-toi gratuitement : [abannews.com](https://abannews.com) — merci de ta lecture. — Aban*

# Modèles à copier

Sept briques que tu colles directement dans ton modèle de langage. Remplace les espaces réservés entre crochets, et ça tourne.

Une règle d'abord : plus il y a de contexte en haut de la demande, moins tu corriges ensuite. Dis toujours qui tu es, à qui s'adresse le texte et sur quel ton — sinon tu obtiens la moyenne de tout l'internet.

## 1. Résumer un long document

- **Résume le texte suivant en cinq points maximum.** Ajoute une phrase sur ce que je dois concrètement faire ou décider. Liste les questions ouvertes à part. N'invente rien qui ne soit pas dans le texte. Voici le texte : [COLLER LE TEXTE]

## 2. Transformer des notes en post

- **Transforme ces notes brutes en un post LinkedIn pour [CIBLE].** Ton : sobre, sans hype, sans chaînes de points d'exclamation. La première ligne doit éveiller la curiosité sans en faire trop. Max 1 200 caractères. Notes : [NOTES]

## 3. Rédiger une offre

- **Écris le brouillon d'une offre.** Structure : salutation, la tâche en une phrase, prestation, périmètre, prix, délai, prochaine étape. Factuel, sans discours de vente. Données clés : client [SECTEUR], tâche [TÂCHE], prix [MONTANT], livraison pour [DATE].

## 4. Un e-mail à froid qui ne sent pas le spam

- **Écris un court e-mail à froid à un(e) [POSTE] dans une entreprise du secteur [SECTEUR].** Max 90 mots, une référence concrète à leur activité, un seul appel à l'action (un échange de 15 minutes). Pas de flatterie, pas de buzzwords. Mon offre : [UNE PHRASE].

## 5. Raccourcir un texte sans en perdre le sens

- **Réduis de moitié le texte suivant.** Garde le message central et les chiffres, supprime les mots de remplissage et les répétitions. Même ton que l'original. Texte : [TEXTE]

## 6. Trouver les contre-arguments avant les autres

- **J'affirme : [TA THÈSE].** Donne-moi les trois contre-arguments les plus solides et une réponse courte à chacun. Sois dur, pas poli — je veux voir les failles avant qu'un client les trouve.

## 7. Préparer une réponse à un e-mail

- **Rédige une réponse polie et claire à l'e-mail suivant.** Mon objectif : [CE QUE TU VEUX OBTENIR]. Court, aimable, sans servilité, même niveau de formalité que l'original. E-mail : [E-MAIL REÇU]

**Enregistre comme modèles de texte les deux ou trois trames dont tu te sers chaque semaine. Une trame que tu ne retrouves pas, tu ne l'utilises pas.**

# Une journée, déroulée

Un mardi réaliste d'une rédactrice indépendante — une fois sans, une fois avec l'IA.  
Aucun chiffre miracle inventé, juste un calcul honnête.

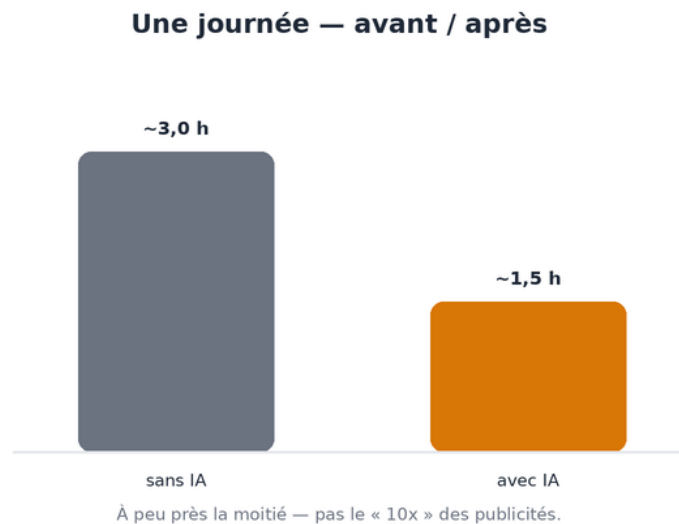


Fig. 3 — Une vraie réduction de moitié, pas du « 10x ».

Maria est rédactrice indépendante avec cinq clients. Son mardi a trois blocs récurrents : la boîte mail, une offre client, un article de blog à partir de notes. Voici comment ça se passait avant, et comment ça se passe maintenant.

## Avant : le mardi à la main

- **Boîte mail (40 min)** : lire 30 mails un par un, trier, en répondre à trois.
- **Offre (50 min)** : document vide, repenser la structure, chercher des tournures, mettre en forme.
- **Article (90 min)** : transformer douze points en 800 mots, réorganiser deux fois.
- **Total : environ trois heures**, dont beaucoup de mise en place et de mise en forme ingrate.

## Après : le même mardi avec l'IA

- **Boîte mail (20 min)** : l'IA trie en « maintenant / plus tard / ignorer » et propose trois brouillons de réponse. Maria lit, corrige, envoie.
- **Offre (20 min)** : son modèle fixe plus cinq données clés, l'IA remplit le brouillon. Maria vérifie le prix et le ton.
- **Article (55 min)** : l'IA fait un brouillon à partir des points, Maria écrit elle-même l'intro et la fin et affûte les affirmations.
- **Total : environ une heure et demie** — la réflexion lui reste, la mise en place disparaît.

## Ce qui garde le calcul honnête

C'est à peu près la moitié du temps — pas le « 10x » des publicités. Et le gain n'est pas venu le premier jour : Maria a d'abord eu besoin d'une semaine pour construire proprement son modèle et son bloc de contexte. Le temps gagné, elle ne le met pas dans plus de production, mais dans deux

choses que l'IA ne sait pas faire : démarcher de nouveaux clients et éditer ses textes plus finement.

Tout aussi important : là où une erreur coûterait cher — le prix dans l'offre, les faits dans l'article — elle vérifie encore chaque ligne elle-même. Le gain de temps vient de la mise en place, pas de l'abandon du contrôle.

**Le gain n'est pas « plus dans le même temps », mais « la même qualité en moins de temps — et le reste pour ce que toi seul sais faire ».**

# L'outil selon la tâche

*Pas « quel outil est le meilleur », mais « lequel pour quelle tâche ». Avec des notes honnêtes sur le coût et le RGPD.*

Les noms ci-dessous sont des exemples, pas des recommandations payées. Les prix sont des ordres de grandeur approximatifs début 2026 et évoluent ; vérifie l'état actuel avant de t'abonner. Il n'y a ici aucun lien d'affiliation.

## Rédiger et éditer

- **Pour** : textes, résumés, reformulation, tri.
- **Exemples** : Claude, ChatGPT (tous deux autour de 20-25 euros par mois en version payante).
- **RGPD** : vérifie la résidence des données en UE et un contrat de sous-traitance ; n'entre pas de vrais noms de clients sans nécessité.

## Recherche avec sources

- **Pour** : un aperçu d'un sujet, avec des liens vérifiables.
- **Exemples** : Perplexity (niveau gratuit disponible, Pro autour de 20 euros par mois).
- **Honnête** : ouvre toujours toi-même les sources citées — « avec sources » ne veut pas dire « exact ».

## Automatisation

- **Pour** : relier des services, des routines récurrentes sans clics.
- **Exemples** : Make.com (quota gratuit, puis à partir de quelques euros), n8n (open source, gratuit auto-hébergé).
- **Honnête** : utile seulement à partir de trois répétitions manuelles par semaine ; avant, c'est du bricolage.

## Images

- **Pour** : illustrations, graphiques simples, visuels pour les réseaux.
- **Exemples** : Canva (niveau gratuit, fonctions IA dans le plan payant à partir d'environ 12 euros par mois).
- **Honnête** : vérifie les droits et les marques ; n'utilise pas aveuglément des images générées comme ta propre marque.

## Transcription et notes

- **Pour** : transformer en texte des conversations, des notes vocales, des appels.
- **Exemples** : Whisper (open source, gratuit en local), divers services web (souvent à partir d'environ 10 euros par mois).
- **RGPD** : demande le consentement pour les appels clients ; le traitement local respecte mieux la protection des données.

La règle au-dessus de tout : commence avec un bon modèle de langage. Ce n'est que lorsque la même tâche y prend régulièrement trop de temps qu'un second outil spécialisé en vaut la peine.

**Un outil que tu maîtrises bat cinq que tu as seulement installés. N'élargis ton stack que lorsqu'une tâche concrète t'y oblige.**

# Glossaire clair : dix termes sans brouillard

*Pour qu'aucun vendeur ne t'intimide avec du jargon. Dix termes qui reviennent dans une conversation IA sur deux — expliqués en une phrase.*

- **Modèle de langage (LLM)** : le programme derrière ChatGPT ou Claude, qui construit à partir du texte le mot suivant le plus probable.
- **Prompt** : ta demande au modèle. Plus elle est claire, meilleure est la réponse.
- **Token** : les petits morceaux en lesquels le modèle découpe le texte — en gros un bout de mot. La facturation et les limites de longueur passent par là.
- **Fenêtre de contexte** : la quantité de texte que le modèle garde en vue à la fois. Quand elle est pleine, le début tombe par l'arrière.
- **Hallucination** : une réponse inventée mais énoncée avec aplomb. Pas un bug, mais l'envers de son fonctionnement.
- **Fine-tuning** : réentraîner un modèle avec tes propres données. Inutile pour la plupart des indépendants — un bon contexte dans le prompt suffit.
- **RAG** : donner au modèle tes documents pertinents avant la réponse, pour qu'il en cite plutôt que de deviner.
- **Agent** : un modèle qui ne se contente pas de répondre mais exécute lui-même des étapes. Ça sonne grand, ça casse vite en pratique — garde-le étroit.
- **API** : l'interface par laquelle d'autres programmes s'adressent au modèle. Pertinent seulement quand tu automatises quelque chose.
- **Open source / local** : des modèles que tu peux faire tourner toi-même. Plus de contrôle et de confidentialité, mais plus d'efforts.

**Tu n'as besoin de maîtriser aucun de ces termes pour utiliser l'IA intelligemment. Mais qui les connaît ne se fait pas vendre ce dont il n'a pas besoin.**

# Sources & pour aller plus loin

*Ce eBook est de l'expérience, pas un rapport de recherche. Quand il s'agit de droit et de faits, vérifie à la source — voici les principales, toutes officielles et gratuites.*

## **Droit & protection des données (pour le chapitre RGPD)**

- **Texte intégral du RGPD** — EUR-Lex, règlement (UE) 2016/679. Cherche « 2016/679 » sur eur-lex.europa.eu. Pertinent pour l'art. 6 (bases légales) et l'art. 28 (sous-traitants).
- **Règlement IA de l'UE (AI Act)** — règlement (UE) 2024/1689, également sur EUR-Lex. Encadre les classes de risque et les obligations de transparence.
- **Ton autorité de protection des données** — la CNIL en France, l'APD en Belgique, etc. Premier point de contact pour les questions concrètes.

## **Comment les outils traitent vraiment les données**

- **Lis la doc du fournisseur** — « Trust Center », « Data Processing Addendum (DPA) » ou « Privacy » sur son site. C'est ça qui compte, pas un article de blog.
- **Vérifie le réglage d'entraînement** — dans les paramètres de ton compte ChatGPT/Claude, si tes saisies servent à l'entraînement. Règle-le une fois, sciemment.

La règle reste : ce qui doit être exact, tu le vérifies à la source primaire — pas auprès de l'IA, pas dans ce livre.