



NEXILY IA ACADEMIE · NIVEAU 0

Découvrir *l'IA*

Comprendre l'intelligence artificielle en partant vraiment de zéro.
Sans jargon, sans peur, sans compétence technique. Ta toute
première prise en main, pas à pas.

Le parcours

Quatre modules courts, dans l'ordre exact où tu en as besoin. Chaque module explique une chose avec des mots simples, puis se termine par un petit exercice à faire toi-même. Aucune connaissance technique n'est demandée.

00	Comment suivre cette formation	3
01	Bienvenue dans le monde de l'IA	5
02	L'IA, c'est quoi exactement ?	9
03	Découvrir son premier outil d'IA	13
04	Première conversation avec l'IA	17
★	Projet final : 5 problèmes du quotidien	21
	La fin du niveau 0	24
	Et maintenant ?	25
	Fiche mémo	26
	À propos de Nexily	27

À NOTER

Cette formation est un point de départ. Les outils d'IA évoluent très vite : les écrans, les boutons et les fonctions décrits peuvent avoir changé quand tu les liras. Vérifie toujours sur le site ou l'application officiels de l'outil que tu utilises.

Comment suivre cette formation

Lis cette page avant tout le reste. Elle t'explique comment la formation fonctionne — et pourquoi tu as absolument le niveau pour la suivre.

Cette formation est faite pour toi

Si tu sais envoyer un message et ouvrir un site web ou une application, tu as déjà tout ce qu'il faut. Il n'y a rien d'autre à installer, rien à programmer, rien à retenir par cœur.

Cette formation s'adresse aux personnes qui n'ont quasiment jamais utilisé l'IA : le parent qui entend parler de ChatGPT sans savoir ce que c'est, le salarié qui voit le mot partout au travail, l'étudiant curieux, ou simplement toi qui te dis « tout le monde en parle, mais je ne sais même pas par où commencer ». C'est exactement le bon point de départ.

À RETENIR

Tu ne peux rien casser. Une IA de conversation est une zone d'essai sans risque : tu écris, elle répond, et si ça ne va pas, tu recommences. Personne ne te juge, et une mauvaise question n'a aucune conséquence.

La règle : un module, puis on pratique

Fais un module, puis son exercice, puis seulement le module suivant. Les modules sont rangés dans un ordre précis : chacun s'appuie sur le précédent. Le but n'est pas de tout lire vite, mais de comprendre et surtout d'essayer par toi-même.

Le seul vrai progrès, c'est le moment où **tu écris toi-même dans l'outil**. Lire cette formation sans jamais taper une demande, c'est comme lire un livre de cuisine sans jamais allumer le four. Garde ton téléphone ou ton ordinateur à côté de toi.

Comment lire les encadrés

ENCADRÉ	CE QU'IL CONTIENT
À retenir	L'idée principale à garder en tête, même si tu oublies le reste de la page.
Exemple	Un cas concret, écrit en entier, pour voir la chose appliquée pour de vrai.
Piège	L'erreur que font beaucoup de débutants à cette étape précise.
À copier	Une phrase toute prête que tu peux recopier directement dans l'outil.
Passage à l'action	Ce que tu fais avant de passer au module suivant. Le plus important.

PASSAGE À L'ACTION — MODULE 00

- ☐ Prépare l'endroit où tu vas pratiquer : ton téléphone ou ton ordinateur, à portée de main.
- ☐ Choisis un moment au calme, sans te presser. Vingt minutes suffisent pour un module.
- ☐ Écris sur une note (papier ou téléphone) ce que tu aimerais réussir à faire avec l'IA. Tu la reliras à la fin.
- ☐ Promets-toi une seule chose : faire chaque exercice, même vite fait, plutôt que de te contenter de lire.

01

LE PARCOURS DÉCOUVERTE

Bienvenue dans le monde de l'IA

Avant de toucher au moindre bouton, prenons deux minutes pour voir de quoi on parle — et pour faire tomber la peur qui bloque la plupart des débutants.

À LA FIN DE CE MODULE, TU SAIS

- Pourquoi l'IA est dans toutes les conversations en ce moment
- Ce que l'IA change concrètement dans la vie de tous les jours
- Faire le tri entre les vraies informations et les idées reçues
- Ce que ça vaut la peine d'apprendre aujourd'hui, et par où commencer

Pourquoi tout le monde parle d'IA

Pendant longtemps, l'intelligence artificielle était un sujet de laboratoire, réservé aux ingénieurs. Ce qui a tout changé, c'est le jour où on a pu s'en servir en écrivant simplement, comme on parle à quelqu'un.

Du jour au lendemain, des millions de personnes se sont retrouvées à discuter avec un programme capable d'écrire un texte, de résumer un document, de traduire, d'expliquer une notion ou de proposer des idées — le tout en quelques secondes et souvent gratuitement. Des tâches qui demandaient avant un spécialiste sont devenues accessibles à n'importe qui. C'est ça qui provoque autant de discussions : ce n'est pas une nouveauté de plus, c'est un outil que tout le monde peut utiliser tout de suite.

Ce que l'IA change réellement

Le plus simple est de voir l'IA comme un assistant polyvalent, disponible à toute heure, à qui tu peux demander de l'aide sur des tâches du quotidien. Elle ne remplace pas ton jugement, mais elle fait gagner du temps sur des choses concrètes :

- **Écrire et corriger** — un mail délicat, une lettre, une annonce, un message poli.
- **Résumer et expliquer** — un long document, un courrier administratif, un sujet compliqué.
- **Traduire** — dans un français correct, en gardant le sens et le ton.
- **Trouver des idées** — cadeaux, repas de la semaine, activités, prénoms, arguments.
- **Apprendre** — poser toutes les questions « bêtes » qu'on n'ose pas poser ailleurs.

EXEMPLE

Une personne qui n'a jamais « fait d'informatique » demande à une IA : « Aide-moi à écrire un mail pour prévenir l'école que mon fils sera absent jeudi. » En dix secondes, elle obtient un message clair et poli, qu'elle relit, ajuste avec le vrai prénom, et envoie. Aucune compétence technique n'a été nécessaire — juste une phrase écrite normalement.

FIN DE L'EXTRAIT

La suite est dans le guide complet.

Tu viens de lire le début du niveau 0 : comment suivre la formation, puis l'ouverture du premier module. Le guide complet t'emmène jusqu'au bout, un module et un exercice à la fois.

Dans le guide complet

- Ce qu'est vraiment l'IA, expliqué sans jargon
- Ton premier outil d'IA, pris en main pas à pas
- Ta première vraie conversation avec une IA
- Un projet final : cinq problèmes du quotidien réglés avec l'IA
- Une fiche mémo à garder sous la main

Voir le guide complet

nexily-app.fr/formation/ia-niveau-0-decouvrir.html

Et dans ton navigateur

Nexily fait aussi des extensions pour Chrome, Firefox et Edge : moins d'onglets ouverts, des prix suivis, une lecture plus confortable. Elles s'installent gratuitement.

Voir les extensions

nexily-app.fr/extensions.html