





PLAN D'ACTION PERSONNEL

Mes 90 prochains jours avec l'IA

Révolutionner sa carrière = 90 jours de pratique délibérée, pas 3 séances. Remplissez, imprimez, affichez.

1. Où j'en suis — auto-évaluation (entourez de 1 à 5)

COMPOSANTE	QUESTION	MON NIVEAU
 Cerveau	Je choisis consciemment mon modèle et je structure mes prompts	1 · 2 · 3 · 4 · 5
 Mémoire	Mes instructions et Projets sont configurés et à jour	1 · 2 · 3 · 4 · 5
 Bras	Mon IA est connectée à au moins un de mes outils de travail	1 · 2 · 3 · 4 · 5
 Autonomie	Au moins une tâche récurrente se fait sans moi	1 · 2 · 3 · 4 · 5

2. Mes 3 engagements

CETTE SEMAINE — 1 HABITUDE À CHANGER (EX. : UNE TÂCHE = UNE CONVERSATION; COUPER MES CONVERSATIONS QUI DÉRIVENT)

D'ICI 30 JOURS — 1 ASSISTANT SPÉCIALISÉ À CONSTRUIRE (QUEL DOSSIER RÉCURRENT ? QUELS DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE ?)

D'ICI 60 JOURS — 1 OUTIL SPÉCIALISÉ À TESTER SUR UNE VRAIE TÂCHE (PRISE DE NOTES, RECHERCHE, PRÉSENTATIONS...)

3. Mes jalons

ÉCHÉANCE	OBJECTIF	FAIT ?
Jour 7	Habitude en place · mémoire persistante nettoyée · instructions personnalisées rédigées	<input type="checkbox"/>
Jour 30	Mon assistant spécialisé existe et je l'utilise chaque semaine	<input type="checkbox"/>
Jour 60	Un outil spécialisé testé sur une tâche récurrente — je garde ou j'élimine	<input type="checkbox"/>
Jour 90	Bilan : temps gagné par semaine : _____ h · prochaine étape choisie	<input type="checkbox"/>

4. Mes garde-fous

- Je ne mets **jamais de renseignements personnels** dans un outil grand public (Loi 25).
- Je **vérifie les faits, chiffres et sources** avant de réutiliser une production de l'IA.
- Je reste **responsable du résultat final** — l'IA propose, je décide.

5. Si je bloque

- Revenir aux fiches récap des 3 séances et au gabarit CO-STAR.
- Vérifier l'évolution des modèles : lmarena.ai · artificialanalysis.ai
- Écrire à Kodra : seb@kodra.ca — ou consulter kodra.ca/formations pour la suite.

Le mot de la fin : visez la régularité, pas la perfection. 20 minutes de pratique délibérée par jour battent une journée de formation par année.