

SE DÉCONNECTER

Pour se reconnecter à l'essentiel

Cultiver notre discernement à l'ère des algorithmes et de l'IA

Le Carême est un temps de liberté intérieure. Dans un monde saturé d'écrans, de notifications et de contenus automatisés, nous sommes invités à reprendre la main sur notre attention, notre temps et notre cœur.

1- Douter

Le doute sain est une vertu, pas une faiblesse

2- Vérifier

Chercher la vérité.

S'ouvrir au monde : Introduire la sérendipité dans nos outils numériques (diversité d'opinion).

3- Ralentir

Consommer moins de contenus, mais avec plus de profondeur, de recul et de sens.

Trois exercices à appliquer sur les réseaux sociaux

01

Avant de croire

1. **Qui parle ?**
Humain, IA / média, plateforme ?
2. **Dans quel but ?**
Informer, vendre, choquer, retenir ?

02

Attendre avant de réagir

1. **Faire une pause** entre l'émotion et la réaction
2. **Se demander** : "Pourquoi cela me touche-t-il autant ?"
3. **Ne pas partager** au réagir sans en avoir vérifié la source (outils de fact checking : Vera)

03

Quel fruit ce contenu porte-t-il ?

1. Évaluer les fruits spirituels : apporte-t-il : paix ou anxiété ?
2. Ouverture ou fermeture ?
3. Lumière ou confusion ?

Pour les IA génératives

01

Avant d'utiliser une IA générative

1. **Est-ce vraiment nécessaire ?**
L'IA apporte-t-elle une vraie valeur ?
2. **Puis-je faire cette tâche rapidement moi-même ?**
Est-ce que je délègue une tâche trop simple ?
3. **Est-ce que l'IA m'aide à mieux comprendre ou réfléchir ?**
Ou est-ce qu'elle remplace ma réflexion ?

02

Après la réponse de l'IA

1. L'information est-elle **fiable** ? Vérifier et croiser les informations.
2. Vérifier systématiquement les **sources**
3. Est-ce qu'il peut y avoir des **erreurs ou des biais** ?

*« Examinez tout, retenez ce qui est bon. »
(1 Th 5,21)*