



IDRH

ÉTÉ 2026

MON GRAND

Cahier de Vacances IA

SPÉCIAL RH · ÉDITION 2026

DE RH
CURIEUX À
RH AUGMENTÉ !



8 séquences · jeux · défis · diplôme

Plus de 35 exercices pour muscler tes réflexes IA —
corrigés expliqués inclus

www.idrh.ch

Pendant que le soleil recharge tes batteries, si on rechargeait aussi tes **super-pouvoirs RH** ? Ta mission, si tu l'acceptes : transformer tes pauses-café, entre deux baignades, en **petites victoires sur l'intelligence artificielle**.

Ici, pas de théorie interminable. Des **exercices à remplir au stylo**, des jeux, des défis — et à la rentrée, des **réflexes IA directement utilisables** dans ton quotidien RH. Chaque séquence se fait en **15 à 20 minutes**, au bord de la piscine, dans le train ou sur ton transat.

Un conseil d'ami : commence par le test de la page 3. Il te dira d'où tu pars. L'important n'est pas ton niveau de départ — c'est la **médaille que tu colories** à la fin de chaque séquence.

Le matériel du parfait vacancier IA

- ☐ Un stylo (le crayon, c'est pour les indécis)
- ☐ 15 minutes par séquence, pas plus
- ☐ Un accès à une IA pour les défis (ChatGPT, Claude, Copilot, Gemini...)
- ☐ Zéro pression : les corrigés expliqués t'attendent p. 25
- ☐ Un soupçon de mauvaise foi pour contester les scores

Comment ça marche

- 1 LE COURS** — l'essentiel de la notion, en 10 lignes max. Les mots qui comptent sont **surlignés**.
- 2 Les exercices** — à remplir au stylo, directement dans le cahier.
- 3 Coup de pouce** — l'astuce qui débloque, sans donner la réponse.
- 4 Les bilans notés** — sur 20, comme à l'école, l'angoisse en moins.
- 5 Les corrigés expliqués** — la réponse ET le pourquoi, en fin de cahier.



Toi, en juillet. Ce cahier est prévu pour, promis : ici, on recharge — chargement... 78 %

LA PROMESSE

À la fin de ce cahier, tu sauras **parler à une IA** pour en obtenir du solide, **flairer ses erreurs, choisir ce que tu lui confies** — et ce que tu ne lui confieras **jamais**.

DEVINETTE DE BIENVENUE

Je travaille jour et nuit sans salaire, je ne prends jamais de vacances... et pourtant c'est toi qui décides. Qui suis-je ?

Réponse : ton IA (et ça tombe bien, ce cahier t'apprend à devenir son chef).

Bonnes vacances, et bon entraînement !

Igaël Derrida · Fondateur d'IDRH

1. Quand tu utilises une IA, c'est surtout pour...

- ☐ ▲ Poser une question et prendre la réponse telle quelle
- ☐ ● Lui demander aussi *comment* elle raisonne
- ☐ ★ Lui confier une mission complète à réaliser seule

2. Ton dernier prompt ressemblait à...

- ☐ ▲ « Fais-moi une annonce pour un poste de comptable »
- ☐ ● Un message avec le rôle, l'objectif et le contexte
- ☐ ★ Une vraie consigne de chef : mission, limites, format

3. L'IA te sort un chiffre surprenant. Tu fais quoi ?

- ☐ ▲ Je le recopie, elle a l'air sûre d'elle
- ☐ ● Je demande la source avant de l'utiliser
- ☐ ★ Je vérifie moi-même à la source officielle

4. « Hallucination », pour toi, c'est...

- ☐ ▲ Un truc qui arrive après trop de soleil
- ☐ ● Quand l'IA invente une info avec aplomb
- ☐ ★ Un risque que je traque systématiquement

5. Trier des CV avec une IA, tu en penses quoi ?

- ☐ ▲ Génial, ça fait gagner du temps, point
- ☐ ● Utile, mais je relis chaque écarté
- ☐ ★ Jamais sans contrôle humain : c'est une décision qui engage

6. Ton rêve secret de RH augmenté ?

- ☐ ▲ Que l'IA réponde aux questions sur les vacances
- ☐ ● Qu'elle prépare mes trames d'entretien
- ☐ ★ Construire mon propre petit outil RH sans coder

TES RÉSULTATS

Majorité de ▲ — L'Apprenti

Tu es au **niveau 1 : le dialogue simple**. Une question, une réponse. C'est déjà bien — et ce cahier va te faire grimper vite.

Majorité de ● — Le Copilote

Niveau 2 : tu fais **raisonner l'IA** au lieu de la subir. Les séquences 5 à 8 vont te régaler.

Majorité de ★ — Le Maître Jedi

Niveau 3 : tu penses **missions et garde-fous**. Parfait. Ce cahier va aiguïser ton jugement — et ta modestie, grâce aux bilans notés.

Mon planning de l'été

Une séquence par semaine, ou tout d'un coup un jour de pluie : c'est toi le chef.

- ☐ **Sem. 1** · Séq. 1 — Parler à une IA (ROCCAS)
- ☐ **Sem. 2** · Séq. 2 — Le reverse prompting
- ☐ **Sem. 3** · Séq. 3 — La carte des tâches
- ☐ **Sem. 4** · Séq. 4 — L'esprit critique + BILAN 1
- ☐ **Sem. 5** · Séq. 5 — La recherche approfondie
- ☐ **Sem. 6** · Séq. 6 — Le post RH qui donne envie
- ☐ **Sem. 7** · Séq. 7 — Ton outil sans coder
- ☐ **Sem. 8** · Séq. 8 — Ta valeur demain + BILAN FINAL

PENDANT CE TEMPS-LÀ...

Le grand frère de ce cahier existe : le **Cahier de Vacances Brevet RH 2026**, pour celles et ceux qui passent l'examen fédéral à la rentrée. Sur www.idrh.ch

Écris une consigne qui claque

LE COURS

Un prompt n'est pas une question. C'est une **architecture** : six cases à remplir avant d'écrire. Aucune n'est optionnelle.

- **R — Rôle.** Qui l'IA doit être. « Tu es recruteur senior », pas « aide-moi ».
- **O — Objectif.** Le **livrable exact** : format, longueur, structure.
- **C — Contexte.** Les faits, les sources, ta situation réelle.
- **C — Contraintes.** Ton, cadre, conformité. En Suisse, la **nLPD** n'est pas une option.
- **A — Audience.** Direction, candidat, équipe. Jamais « tout le monde ».
- **S — Surtout pas.** Ce que l'IA ne doit **jamais faire**. La case que tout le monde oublie.

La case **S** sépare un résultat correct d'un résultat fiable.

DEVINETTE

Tout le monde m'oublie, pourtant c'est moi qui sépare un résultat correct d'un résultat fiable. Qui suis-je ?

Réponse : la case « Surtout pas » du ROCCAS.

1 Chaque case à sa place

Relie chaque lettre du ROCCAS™ à sa définition (trace un trait).

R — Rôle ●

- Le format, la longueur et la structure du livrable attendu

O — Objectif ●

- Ce que l'IA ne doit jamais faire, ni inventer

C — Contexte ●

- Qui l'IA doit être pour cette mission

C — Contraintes ●

- La personne à qui le résultat est destiné

A — Audience ●

- Les faits, les sources, la situation réelle de ton organisation

S — Surtout pas ●

- Le ton, le cadre et les règles à respecter (nLPD comprise)

2 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
« Aide-moi » suffit comme rôle : l'IA comprend toute seule.	☐	☐
Écrire pour « tout le monde », c'est écrire pour personne.	☐	☐
Plus un prompt est long, meilleur il est, toujours.	☐	☐
Donner le contexte réel améliore nettement la réponse.	☐	☐
Interdire deux choses à l'IA rend le résultat plus fiable.	☐	☐

3 Sauve ce prompt noyé

Ta collègue a tapé : « Fais-moi une annonce pour un poste. » Résultat : une annonce banale, fausse sur deux points, signée « votre entreprise dynamique ». Récris sa demande en remplissant les six cases pour un poste que TU recrutes en ce moment (ou en invente un).

R – Rôle	
O – Objectif	
C – Contexte	
C – Contraintes	
A – Audience	
S – Surtout pas	

4 La case oubliée

Pour chaque mini-prompt, écris la lettre de la case ROCCAS™ qui manque le plus cruellement (R, O, C¹ contexte, C² contraintes, A ou S).

a	« Tu es un juriste RH suisse. Résume-moi les règles du certificat de travail pour un manager. » <i>(et rien d'autre)</i>	
b	« Écris un email de refus à un candidat. Ne mentionne aucun motif discriminatoire, n'invente rien sur son dossier. »	
c	« Tu es formateur. Prépare un quiz de 10 questions sur l'entretien annuel, ton léger, pour nos 40 managers de proximité. » <i>(mais sur quelle base ?)</i>	

COUP DE POUCE

Bloqué à l'exercice 3 ? Commence toujours par « **Tu es...** » et termine toujours par **deux interdictions**. Entre les deux, dis ce que tu veux (O), sur quoi (C¹), dans quel cadre (C²) et pour qui (A). Voilà, tu sais prompter.

5 Défi transat

Recopie ton prompt de l'exercice 3 dans ton IA préférée. Compare avec la version « Fais-moi une annonce ». Note ici les deux plus grosses différences :

.....

.....

.....

POUR ALLER PLUS LOIN

L'infographie « Anatomie d'un bon prompt RH » et la Fiche de commandes IA sont en téléchargement gratuit sur www.idrh.ch (Ressources).

Arrête d'écrire des prompts parfaits

LE COURS

Tu n'as pas à tout prévoir d'avance. Donne ton **intention**, puis laisse l'IA **t'interroger** : elle ira chercher ce qui lui manque, souvent mieux que tu ne l'aurais deviné.

La phrase magique, à coller en tête de toute demande floue :

« Avant de répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin pour faire un travail excellent. Une à la fois. »

C'est redoutable quand...

- **Sujet flou** — tu sais ce que tu veux, sans savoir le formuler.
- **Peu de temps** — répondre est plus rapide qu'écrire un long prompt.
- **Peur d'oublier** — l'IA pense aux angles morts.

Le bon prompt n'est pas écrit. Il se négocie.

1 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
Le reverse prompting, c'est laisser l'IA poser les questions.	☐	☐
Il faut être un expert du prompt pour l'utiliser.	☐	☐
C'est utile surtout quand le sujet est encore flou.	☐	☐
« Une à la fois » évite l'interrogatoire de police en 12 questions.	☐	☐

2 Le dialogue à trous

Tu prépares l'entretien annuel de Sophie. Complète ce que l'IA devrait te demander AVANT de produire son canevas (trois questions utiles).

TOI : « Aide-moi à préparer l'entretien annuel de Sophie. »

L'IA : « Avant de me lancer, trois questions : »

1. Son

?

2. Ses

de l'an dernier ?

3. Un sujet

à aborder ?

3 La bonne situation

Coche les situations où le reverse prompting est ton meilleur ami :

- ☐ « Je dois repenser notre processus d'accueil, mais c'est encore brouillon dans ma tête. »
- ☐ « Traduis ce paragraphe en italien. »
- ☐ « Je veux un plan de formation, mais j'ai sûrement oublié la moitié des paramètres. »
- ☐ « Quelle heure est-il à Sydney ? »

4 Retourne la situation

Transforme ces trois demandes floues en demandes « reverse ». Pas besoin de tout préciser : donne l'intention + la phrase magique, adaptée avec tes mots.

Demande floue	Ta version « reverse »
« Fais quelque chose pour améliorer l'ambiance de l'équipe. »	
« Prépare l'onboarding du nouveau. »	
« Il me faut un truc pour la séance RH de lundi. »	

5 Défi parasol

Choisis un vrai dossier qui t'attend à la rentrée. Écris ci-dessous UNE phrase d'intention, colle la phrase magique dans ton IA — et note la question la plus maligne qu'elle t'a posée.

Mon intention :

.....

Sa question la plus maligne :

.....

.....

COUP DE POUCE

À l'exercice 4, garde la structure : « **Je veux [intention]. Avant de répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin. Une à la fois.** » C'est tout. Le luxe, c'est la simplicité.

DEVINETTE

Je suis une phrase de deux lignes, mais je remplace vingt lignes de prompt. On me colle en tête des demandes floues. Qui suis-je ?

Réponse : la phrase magique du reverse prompting.

Le saviez-tu ?

Poser des questions avant de répondre, c'est exactement ce qu'on attend... d'un bon consultant. Ton IA vient d'apprendre la politesse professionnelle.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le protocole d'IA-Storming contradictoire (faire débattre deux IA) t'attend en défi bonus p. 23 — et sur www.idrh.ch.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

Délègue, encadre... ou jamais

LE COURS

La question n'est pas « l'IA en RH, oui ou non ». C'est « **laquelle, pour quelle tâche** ». Trois zones :

- **DÉLÈGUE** — gain de temps, risque faible. L'IA exécute, tu surveilles.
- **ENCADRE** — l'IA propose, **tu valides**. Tu réponds du résultat.
- **JAMAIS** — jugement humain **non négociable**.

Dans le doute, trois questions :

- Ça engage ou évalue une personne ? → **JAMAIS**
- Une erreur a un impact légal ou humain ? → **ENCADRE**
- Ni l'un ni l'autre ? → **DÉLÈGUE** (et vérifie)

Le vert te fait gagner du temps. Le rouge protège des gens.

DEVINETTE

L'IA peut écrire la lettre, mais je reste le seul à pouvoir la signer. De quelle zone suis-je le gardien ?

Réponse : la zone « JAMAIS » — ce qui engage un humain ne se délègue pas.

1 Range ta plage

Pour chaque tâche, écris **D** (délègue), **E** (encadre) ou **J** (jamais) dans la case.

Premier jet d'une offre d'emploi	☐	Décider d'une embauche	☐
Présélectionner des CV	☐	Traduire une communication	☐
Rédiger un certificat de travail	☐	Trancher un conflit d'équipe	☐
Résumer un entretien enregistré	☐	Analyser une enquête d'engagement	☐
Traiter des données de santé	☐	Structurer des notes en vrac	☐
Proposer un plan de formation	☐	Annoncer un licenciement	☐

2 Cherche l'intrus

Dans chaque liste, entoure la tâche qui n'est PAS dans la bonne zone.

Zone DÉLÈGUE : traduire un courrier · mettre en forme un document · évaluer la période d'essai de Marc · structurer des notes

Zone ENCADRE : trame d'entretien · synthèse de verbatims · plan de formation · décider d'une sanction

Zone JAMAIS : annoncer un licenciement · trancher un conflit · brouillon de réponse FAQ RH · données de santé

3 Les trois questions du doute

Complète de mémoire (ou presque) les trois questions qui classent n'importe quelle tâche :

1. Ça

..... ou une
personne ? → **JAMAIS**

2. Une erreur a un impact

..... ou ? → **ENCADRE**

3. Ni l'un ni l'autre ? → **DÉLÈGUE**, et

.....

COUP DE POUCE

Pour l'exercice 1 : cherche d'abord les **J** — tout ce qui **engage ou évalue un humain** (embauche, conflit, licenciement, santé). Ensuite les **D** — ce qui n'est que du texte à produire. Le reste ? C'est du **E**.

La règle du filet de sécurité

Même en zone **DÉLÈGUE**, tu relis avant d'envoyer. L'IA accélère. **Tu restes la source du sens** — et la personne responsable.

4 Explique au stagiaire

Ton stagiaire s'étonne : « Pourquoi l'IA ne pourrait-elle pas décider d'une embauche ? Elle a toutes les infos ! » Réponds-lui en deux phrases, avec tes mots :

.....
.....
.....

5 Ta carte perso

Note deux tâches de TON quotidien dans chaque zone. Ce sera ta carte de rentrée.

DÉLÈGUE	ENCADRE	JAMAIS
.....		

POUR ALLER PLUS LOIN

La checklist « IA & Recrutement » (maximiser l'impact de tes prompts sans te faire piéger) est gratuite sur www.idrh.ch.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

L'IA ne pense pas. Toi, si.

LE COURS

L'IA ne pense pas : elle **prédit le mot le plus probable**. Elle peut donc se tromper avec une **assurance totale** — c'est ce qu'on appelle une **hallucination**.

Ton rôle ne disparaît pas, il se déplace : de **l'exécution** vers le **jugement**.

Les 6 réflexes qui tiennent la frontière

- Vérifier les faits
- Douter de la fluidité
- Traquer le biais
- Exiger les sources
- Garder le dernier mot
- Connaître ton sujet

La question réflexe : « Si l'IA se trompait juste ici... est-ce que je le verrais ? »

1 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
Une réponse fluide et bien écrite est forcément juste.	☐	☐
L'IA peut inventer un article de loi qui n'existe pas.	☐	☐
Plus l'IA a l'air sûre d'elle, plus elle a raison.	☐	☐
Mon expertise métier m'aide à repérer ses erreurs.	☐	☐
Déléguer une tâche, c'est aussi déléguer le jugement.	☐	☐

2 La frontière du jugement

Coche uniquement ce que tu ne confies **JAMAIS** à l'IA :

- | | |
|---|--|
| ☐ Produire un premier jet | ☐ Traduire un document |
| ☐ Évaluer une personne | ☐ Décider d'un départ |
| ☐ Résumer un long rapport | ☐ Mettre en forme des notes |
| ☐ Trancher ce qui est vrai | ☐ Valider avant de publier |

3 Chasse aux hallucinations

Une IA a rédigé cette note pour ton directeur. Elle contient **trois énormités**. Entoure-les — puis note en dessous comment tu les as flairées.

« Selon l'article 329d bis du Code des obligations, chaque employé en Suisse a droit à six semaines de vacances dès 45 ans. Une étude officielle récente montre d'ailleurs que 92 % des PME romandes appliquent déjà cette règle avec enthousiasme. Rappelons enfin que le délai de congé légal est toujours de trois mois, quelle que soit l'ancienneté du collaborateur. »

Comment je les ai flairées :

.....

.....

.....

4 Complète le déplacement

Remplis les deux mots qui changent tout :

Avec l'IA, mon rôle se déplace de l'
..... vers le

Et récris la question réflexe, de mémoire :

« Si l'IA se trompait
....., est-ce que je le ? »

COUP DE POUCE

Pour la chasse de l'exercice 3 : méfie-toi (1) des **références juridiques trop précises** pour être vraies, (2) des **pourcentages sans source** nommée et datée, (3) des mots « **toujours** » et « **jamais** » — le droit du travail adore les exceptions.

DEVINETTE

Plus je suis fluide et élégante, plus tu devrais te méfier de moi. Je dis parfois n'importe quoi avec un aplomb parfait. Qui suis-je ?

Réponse : une réponse d'IA (non vérifiée).

Le bon réflexe suisse

Un article de loi cité par l'IA ? Vérifie-le sur **admin.ch** (le recueil systématique du droit fédéral) avant de le glisser dans une note. Deux minutes qui sauvent ta crédibilité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le « Starter pack IA & RH » pour débutants curieux, gratuit sur **www.idrh.ch**.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

1. Que signifie le double C de ROCCAS™ ?

- ☐ Clarté et Concision
- ☐ Contexte et Contraintes
- ☐ Café et Croissant

.../2

5. Une « hallucination » d'IA, c'est...

- ☐ Une panne de serveur
- ☐ Une info inventée, affirmée avec aplomb
- ☐ Un bug d'affichage

.../2

2. La case que tout le monde oublie dans un prompt :

.....

.../2

6. Vrai ou faux ?

L'IA sait si ce qu'elle écrit est vrai. V ☐ F ☐

« Tout le monde » est une bonne audience. V ☐ F ☐

Je garde toujours le dernier mot. V ☐ F ☐

.../3

3. Écris la phrase magique du reverse prompting :

.....

.....

.../3

7. Cite les trois questions du doute (carte des tâches) :

.....

.....

.....

.../3

4. Classe ces trois tâches : D, E ou J ?

Annoncer un licenciement ☐

Premier jet d'une offre d'emploi ☐

Présélectionner des CV ☐

.../3

8. Complète : « Tu peux déléguer la tâche. Jamais le

..... »

.../2

TON SCORE :

..... / 20

0-7 : insolation légère — relis LE COURS, à l'ombre. · 8-14 : bronzage en cours, les réflexes viennent. · 15-20 : indice de protection ROCCAS — tu maîtrises !

RÉCRÉ !

Deux pages sans le moindre objectif pédagogique. Enfin presque.

Anagrammes de la plage

Remets les lettres dans l'ordre : que du vocabulaire du cahier.

TROMPP

NAGET

ISAIB

SACCOR

CURESO

Le vrai du faux de l'été

☐ V ☐ F Une IA peut travailler pendant que tu fais la sieste.

☐ V ☐ F Une IA se vexe si tu ne dis pas merci.

☐ V ☐ F Une IA peut inventer une loi avec assurance.

☐ V ☐ F Le jugement humain se télécharge en option premium.

Cherche l'intrus

Entoure celui qui n'a rien à faire là.

a. Claude · Gemini · Copilot · LinkedIn

b. Rôle · Objectif · Contexte · Pédalo

c. Bolt · Lovable · v0 · Netflix

d. Vérifier · Doubter · Croire sur parole · Sourcer

Message codé

A=1, B=2, C=3... Décode le mot préféré des IA bien élevées.

--	--	--	--	--	--

19 15 21 18 3 5

Indice : sans elle, tu ne peux pas l'affirmer.

LA DEVINETTE DU MAÎTRE-NAGEUR

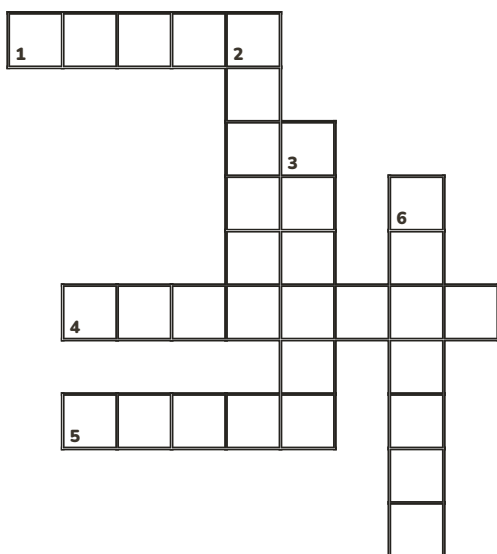
Quel est le point commun entre un maître-nageur et un bon RH face à l'IA ?

Réponse : les deux surveillent, même quand tout a l'air de bien nager.

PAUSE GLACE OBLIGATOIRE AVANT LA PAGE SUIVANTE

Les mots croisés du transat

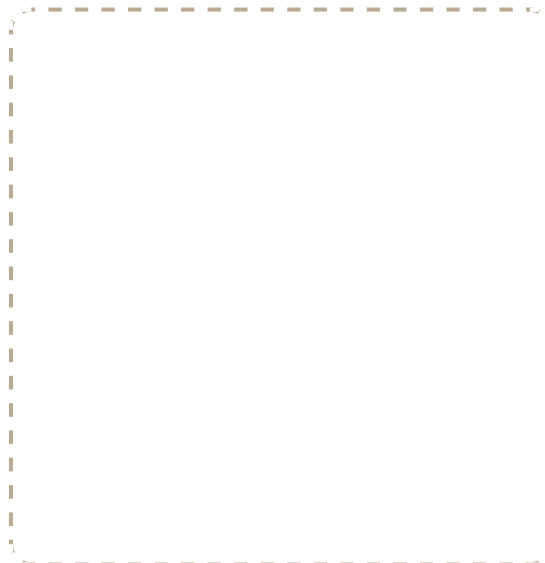
Sans accents. Tout est dans le cahier — ou dans ta mémoire de vacancier.



1. **Horizontal** — Préférence cachée qui peut fausser un tri de CV.
2. **Vertical** — Sans elle, tu ne peux pas l'affirmer.
3. **Vertical** — La consigne que tu donnes à l'IA.
4. **Horizontal** — Ce qui ne se délègue jamais.
5. **Horizontal** — Une IA qui accomplit une mission toute seule.
6. **Vertical** — La nLPD les protège (au pluriel).

Dessine ton assistant IA idéal

Trois antennes ? Un chapeau de paille ? Un badge RH ? C'est TON agent. (Talent facultatif.)



Son nom :

Sa mission n°1 :

Gage de plage

Explique à ton voisin de serviette la différence entre **déléguer** et **encadrer** une tâche IA. S'il comprend du premier coup, tu as gagné : c'est lui qui va chercher les glaces.

Creuse un sujet sans te faire avoir

LE COURS

Sans méthode, l'IA livre une **synthèse confiante, parfois fausse**. Le protocole, six étapes dans l'ordre :

- **Pose une vraie question** — précise et située.
- **Exige des sources** — vérifiables, datées. Puis vérifie-les toi-même.
- **Cherche la contradiction** — « donne-moi les arguments inverses ».
- **Croise les passes** — relance, reformule, change d'outil.
- **Sépare fait, opinion, hypothèse** — l'IA mélange les trois avec le même aplomb.
- **Conclus toi-même** — la conclusion, et la responsabilité, restent à toi.

La règle : si tu ne peux pas citer la source, tu ne peux pas l'affirmer.

DEVINETTE

Je suis rapide, brillante, bien formulée... et je ne suis qu'un point de départ. Qui suis-je ?

Réponse : une réponse d'IA. Une réponse n'est pas une recherche.

1 Remets le protocole dans l'ordre

Numérote de 1 à 6 :

☐	Sépare fait, opinion, hypothèse	☐	Pose une vraie question
☐	Conclus toi-même	☐	Cherche la contradiction
☐	Exige des sources	☐	Croise les passes

2 Muscle ta question

« Parle-moi du télétravail » est une question de touriste. Récris-la en **vraie question** : précise (quel angle ?) et située (quelle entreprise, quel canton, quel horizon ?).

.....

.....

Même exercice avec « Parle-moi de l'IA en RH » :

.....

.....

3 Fait, opinion ou hypothèse ?

Écris **F**, **O** ou **H** devant chaque phrase :

- ☐ « Le CO fixe un minimum de quatre semaines de vacances par an. »
- ☐ « Le télétravail, c'est la fin de l'esprit d'équipe. »
- ☐ « Si nous formions les managers à l'IA, l'adoption pourrait doubler. »
- ☐ « Notre enquête interne 2025 a recueilli 240 réponses. »
- ☐ « Les candidats préfèrent sûrement les annonces courtes. »

4 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
Demander « les arguments inverses » affaiblit ma recherche.	☐	☐
Une source citée par l'IA peut être inventée : je vérifie moi-même.	☐	☐
Croiser deux outils d'IA différents renforce la fiabilité.	☐	☐
Si l'IA conclut, je peux signer sa conclusion telle quelle.	☐	☐
En droit suisse, je vérifie chaque référence à la source officielle.	☐	☐

5 Ta mini-recherche de hamac

Choisis un sujet qui t'attend à la rentrée (révision du règlement télétravail, refonte de l'onboarding, charte IA...). Applique les étapes 1 et 2 du protocole, puis reviens noter :

Ma vraie question :

.....

.....

Deux sources que j'ai vérifiées moi-même (nom + date) :

.....

.....

Un argument inverse que je n'avais pas vu venir :

.....

COUP DE POUCE

Une « vraie question » tient en une formule : **QUOI précisément + POUR QUI + OÙ + QUAND**.
Compare : « Parle-moi du télétravail » vs « Quelles règles un employeur vaudois de 80 personnes doit-il poser en 2026 pour le télétravail de ses frontaliers ? » La deuxième oriente toute la recherche.

Le piège, en RH

L'IA peut inventer des **articles de loi**, des **arrêts**, des **chiffres** — avec un aplomb parfait. Une seule fausse référence dans une note RH, et c'est **ta crédibilité** qui tombe. Sources officielles suisses : admin.ch, seco.admin.ch, bfs.admin.ch.

POUR ALLER PLUS LOIN

La fiche repère n°08 « La recherche RH approfondie » et toutes les fiches « Comprendre l'IA » sur www.idrh.ch.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

Le post RH qui donne envie

LE COURS

Un bon post RH ne publie pas une offre. Il fait qu'un humain ait **envie de répondre à un autre humain**. Six gestes, dans l'ordre :

- **Accroche** — deux lignes, une tension. Jamais une formule d'offre.
- **Un humain** — « je », pas « nous ». On répond à quelqu'un.
- **Histoire** — le pourquoi avant l'info. Une scène, pas une liste.
- **Valeur** — pour le lecteur, pas pour toi. Il se projette.
- **Rythme** — phrases courtes, de l'air. Le mobile déteste les pavés.
- **Action** — une invitation précise. Une raison de répondre.

Personne ne postule chez une institution. On répond à quelqu'un.

DEVINETTE

Je suis la première phrase du post.
Si je ne tiens pas toute seule,
personne ne lira la suite. Qui suis-je ?

Réponse : l'accroche (le hook). Deux lignes, une tension.

1 Remets les gestes dans l'ordre

Numérote de 1 à 6 :

☐	Rythme	☐	Accroche
☐	Action	☐	Histoire
☐	Un humain	☐	Valeur

2 Barre les formules mortes

Barre tout ce qui endort le lecteur (il peut y avoir des survivantes) :

« rejoindre nos équipes dynamiques » · « on a passé six mois sans DRH » · « leader sur son marché » · « environnement stimulant » · « voici ce que ce poste m'a appris » · « salaire attractif selon profil » · « nous sommes une grande famille » · « la vraie journée type, sans filtre »

3 Réanime le réflexe mort

Transforme cette accroche défunte en accroche vivante (une tension, deux lignes max) :

« Nous recherchons un·e Responsable RH (H/F) pour rejoindre nos équipes dynamiques. »

4 Écris TON post

Un recrutement, un événement interne, une fierté d'équipe : choisis un sujet réel et remplis les six cases. À la rentrée, il ne restera qu'à publier.

Accroche	
Un humain	
Histoire	
Valeur	
Rythme	Relis : phrases courtes ? de l'air ? Coche quand c'est aéré ☐
Action	

5 Le test avant de publier

Passe ton post de l'exercice 4 au détecteur. Six oui = tu publies.

- ☐ Le hook tient seul, sans lire la suite ?
- ☐ Tu as écrit « je », pas « nous » ?
- ☐ Une histoire arrive avant l'info ?
- ☐ C'est lisible sur mobile, sans pavé ?
- ☐ Une seule action, claire et précise ?
- ☐ Toi, tu t'arrêteras dessus ?

COUP DE POUCE

Où mettre l'IA là-dedans ? En **accélérateur d'itérations** : demande-lui cinq accroches différentes de TON accroche, garde la meilleure, mixe. Elle n'aura jamais ta voix ni ton terrain — c'est justement pour ça qu'on te lit, toi.

Le bon angle, par type de post

Annonce : fais sentir le quotidien et l'équipe.

Événement interne : des visages, pas le logo.

Marque employeur : une preuve concrète, jamais une promesse.

Prise de parole : une thèse qui tranche.

POUR ALLER PLUS LOIN

La fiche repère n°03 « Le post RH qui donne envie » sur www.idrh.ch.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

Ton outil RH, sans coder

LE COURS

Tu n'attends plus l'IT ni un budget. Trois temps : **décris** (en français) → **l'IA code** (en direct) → **tu ajustes** (« plus gros », « ajoute une colonne »).

Avec : Claude (Artifacts), Bolt, Lovable, v0, Replit.

Les garde-fous

- **Zéro donnée réelle** ou sensible dans un prototype. La nLPD ne fait pas d'exception pour les brouillons.
- Un prototype n'est **pas la production** : pour passer à l'échelle, un dev reste nécessaire.
- **Tu réponds du résultat** : teste avant d'utiliser, fais valider avant de diffuser.

*Tu n'as plus besoin de coder.
Tu as besoin de savoir ce que
tu veux.*

DEVINETTE

Je construis des outils toute la journée, et pourtant je n'ai jamais écrit une ligne de code. Qui suis-je ?

Réponse : toi, à la rentrée, après cette séquence.

1 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
Je peux tester mon prototype avec les vrais salaires de l'équipe.	☐	☐
Un prototype qui marche peut remplacer notre SIRH dès lundi.	☐	☐
Décrire précisément son besoin compte plus que savoir coder.	☐	☐
Je teste et je fais valider avant de diffuser largement.	☐	☐
La nLPD tolère les données réelles « juste pour essayer ».	☐	☐

2 Le bon outil pour le bon souci

Relie chaque plainte de couloir à l'outil à construire :

« Je recalcule les soldes de vacances à la main... » ●

● Quiz d'onboarding interactif

« Chaque embauche, je refais le calcul du coût total. » ●

● Calculateur de solde de vacances

« Les nouveaux oublient tout après le premier jour. » ●

● Tableau de bord d'absences

« Impossible de voir les absences d'un coup d'oeil. » ●

● Simulateur de coût d'embauche

3 Le brief de ton premier outil

Par où commencer ? **Prends un calcul que tu refais à la main chaque mois.** Décris-le ici — ce brief se colle tel quel dans Claude, Bolt ou Lovable :

Mon outil sert à...	
On y entre...	
Il calcule / affiche...	
Il ressemble à...	
Surtout pas...	

4 Chasse au danger

Dans chaque scénario, souligne LE réflexe qui manque :

- Léa teste son simulateur de coût d'embauche en y collant le fichier des salaires réels du département. « C'est juste un essai ! »
- Marco est fier de son calculateur de vacances : il l'envoie directement aux 200 collaborateurs, sans le faire tester à personne.
- Nadia veut remplacer le SIRH de l'entreprise par son prototype du week-end. « Il marche très bien chez moi ! »

COUP DE POUCE

Pour le brief : pense **entrées → calcul → sortie**.
Exemple : « On y entre un salaire mensuel brut et un taux d'activité ; il calcule le coût employeur annuel approximatif ; il affiche un tableau clair. Surtout pas de données réelles enregistrées. »

Ce que d'autres RH ont construit

Calculateur de solde de vacances · simulateur de coût d'embauche · formulaire de collecte d'entretien · tableau de bord d'absences · quiz d'onboarding · générateur de fiche de poste. **Avec des données fictives, toujours.**

DÉFI SERVIETTE

Ce soir, 20 minutes : colle ton brief de l'exercice 3 dans un outil de vibe coding et regarde ton outil naître sous tes yeux. Sensation de super-pouvoir garantie.

Astuce : commence dans Claude — tape ton brief, demande un « outil interactif ».

POUR ALLER PLUS LOIN

La fiche repère n°09 « Le vibe coding RH » sur www.idrh.ch.



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

Ta valeur quand l'IA fait le reste

LE COURS

Le piège silencieux : plus tu délègues, moins tu pratiques. Moins tu pratiques, moins tu sais **juger** ce que l'IA produit. Et plus tu en dépends. C'est la **boucle de la dépendance** (le « déskilling »).

Casser la boucle : 3 garde-fous

- **Garde la main** — refais parfois sans l'IA. Le muscle qu'on n'utilise plus s'atrophie.
- **Comprends avant d'automatiser** — n'automatise que ce que tu sais déjà faire.
- **Forme au jugement** — dans tes équipes, forme à évaluer l'IA, pas seulement à s'en servir.

Le signal d'alerte : le jour où tu ne saurais plus refaire la tâche toi-même, la boucle est bouclée.

1 Complète la boucle infernale

Remplis les quatre wagons du manège (dans l'ordre) :

1 Tu	2 Tu pratiques	3 Ton jugement	4 Tu dépends
..... Une tâche passe à l'IA.	 Le geste se perd.	 Tu repères moins les erreurs.	 L'IA devient indispensable.

... et la boucle s'accélère. Sauf si tu la casses.

2 Vrai ou faux ?

Affirmation	VRAI	FAUX
L'IA érode mon expertise, c'est mécanique et inévitable.	☐	☐
N'automatiser que ce qu'on sait déjà faire est un garde-fou.	☐	☐
Former les équipes à ÉVALUER l'IA compte autant que former à s'en servir.	☐	☐
Refaire parfois une tâche sans IA, c'est du temps perdu.	☐	☐

3 Ton muscle à entretenir

Quelle tâche as-tu déjà (presque) entièrement déléguée à l'IA — et que tu t'engages à refaire à la main une fois par mois, pour garder l'oeil ?

.....

LE COURS (SUITE)

À mesure que l'IA se diffuse, deux valeurs **s'inversent** : l'**exécution** (ce que l'IA fait) baisse, le **jugement humain** (ce que la machine ne fait pas) monte.

Ce qui monte : poser les bonnes questions, le jugement, le sens, la relation, l'éthique, l'esprit critique, le goût.

Le socle du RH augmenté

- **Discernement** — décider avec l'IA, jamais à sa place.
- **Maîtrise des outils** — le bon outil, le bon prompt.
- **Éthique & nLPD** — garant des données et de l'équité.
- **Relation & humain** — écouter, accompagner, relier.
- **Conduite du changement** — embarquer, calmer l'anxiété.
- **Lecture de la donnée** — people analytics, avec esprit critique.

Demain, on ne te paiera plus pour exécuter. Pour juger, si.

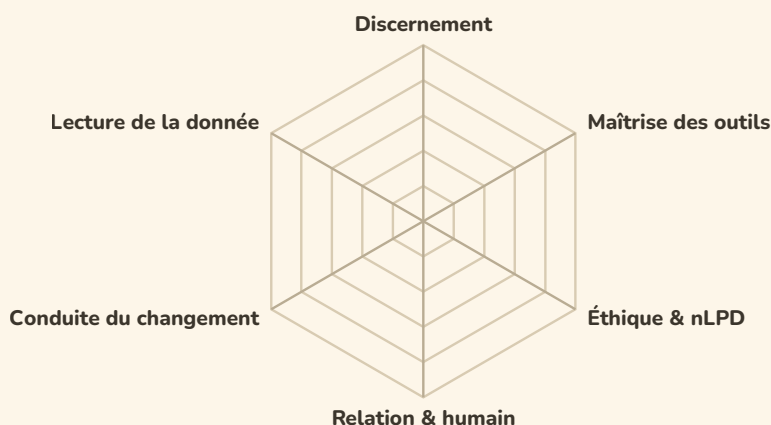
4 Ça monte ou ça descend ?

Écris ▲ (valeur qui monte) ou ▼ (valeur qui baisse) :

- | | |
|--|---|
| ☐ Mettre en page un document | ☐ Résumer un rapport de 40 pages |
| ☐ Poser LA bonne question | ☐ Garantir l'équité d'un process |
| ☐ Traduire vite un courrier | ☐ Produire un premier jet |
| ☐ Sentir une tension d'équipe | ☐ Donner du sens à un changement |

5 Ton radar du RH augmenté

Note-toi de 1 (centre) à 5 (bord) sur chaque branche : place un point, relie les points, colorie ta toile. Ta branche la plus courte = ta priorité de la rentrée.



Ma compétence à muscler en priorité :



SÉQUENCE
FINIE ? COLORIE
TA MÉDAILLE !

Trois engagements, un défi de maître — et tu ranges le parasol la tête haute.

Mes trois engagements de la rentrée

On écrit, on date, on signe. Un engagement écrit a nettement plus de chances de survivre à septembre.

1. Je DÉLÈGUE à l'IA (une tâche zone verte) :

.....

2. Je GARDE pour moi, quoi qu'il arrive :

.....

3. Je MUSCLE (ma branche courte du radar) :

.....

Fait à, le Signature (sur l'honneur du transat) :

Ma veille de la rentrée

L'IA bouge chaque mois. Choisis TES deux rendez-vous de veille (et seulement deux, sinon tu n'en tiendras aucun) :

- ☐ Une newsletter IA/RH que je lis vraiment
- ☐ 15 minutes de test d'un nouvel usage, chaque vendredi
- ☐ Un échange entre pairs RH sur nos usages IA, chaque mois
- ☐ Les fiches et ressources IDRH quand elles sortent

DÉFI DE MAÎTRE

L'IA-Storming contradictoire

Le protocole IDRH pour fiabiliser une décision RH — en faisant **débattre deux IA** :

- **1. CADRER** — un problème RH réel, pas un exercice de style.
- **2. CONFRONTER** — deux IA, même prompt, diagnostics divergents.
- **3. COTER & JUSTIFIER** — demande à chacune une auto-évaluation (0-10).
- **4. FAIRE DÉBATTRE** — organise la friction, puis arbitre. C'est TOI qui conclus.

Essaie sur un vrai sujet de rentrée (règlement télétravail, plan de formation...) avec deux outils différents (par ex. Claude et ChatGPT).

☐ Défi relevé pendant les vacances !

Le protocole complet est en téléchargement gratuit sur www.idrh.ch.

LA DERNIÈRE DEVINETTE

J'ai huit séquences dans les pattes, deux bilans, un radar et trois engagements signés. Que me reste-t-il à faire ?

Réponse : le bilan final page 24... puis découper ton diplôme page 29 !

1. Cite les 6 cases du ROCCAS™ dans l'ordre :

.....
.....

... / 3

2. Le reverse prompting, c'est...

- ☐ Écrire son prompt à l'envers
- ☐ Laisser l'IA me poser les questions avant de répondre
- ☐ Demander à l'IA de critiquer mon prompt

... / 2

3. Classe : D, E ou J ?

Synthétiser des verbatims d'enquête ☐

Trancher un conflit d'équipe ☐

Structurer des notes en vrac ☐

... / 3

4. Pourquoi une réponse d'IA très fluide mérite-t-elle AUTANT de vigilance qu'une réponse maladroite ? (une phrase)

.....
.....

... / 2

5. Les deux premières étapes du protocole de recherche :

.....
.....

... / 2

6. Dans un post RH, l'accroche doit...

- ☐ Annoncer le poste et le salaire
- ☐ Créer une tension en deux lignes
- ☐ Présenter l'entreprise et ses valeurs

... / 2

7. Vrai ou faux ?

Un prototype peut tourner avec des données réelles. **V**

☐ F ☐

N'automatise que ce que tu sais déjà faire. **V** ☐ F ☐

Le jugement humain baisse de valeur avec l'IA. **V** ☐ F ☐

... / 3

8. Cite 3 des 6 compétences du socle du RH augmenté :

.....
.....

... / 3

TON SCORE :

..... / 20

0-9 : retourne à la page 4, l'eau est bonne. · 10-15 : RH augmenté en devenir, le diplôme te tend les bras. · 16-20 : découpe ton diplôme p. 29 — et affiche-le.

SÉQUENCE 1 • ROCCAS™ (p. 4-5)

1. Chaque case à sa place. R = qui l'IA doit être · O = format, longueur, structure du livrable · C¹ = faits, sources, situation réelle · C² = ton, cadre et règles (nLPD comprise) · A = la personne destinataire · S = ce que l'IA ne doit jamais faire. *Pourquoi : un prompt est une architecture — six cases, aucune optionnelle.*

2. Vrai/faux. F — « aide-moi » ne dit pas quelle expertise mobiliser ; donne un métier à ton IA. · V — écrire pour tout le monde produit une réponse tiède pour personne. · F — c'est la structure qui compte, pas le nombre de lignes. · V — le contexte réel est le carburant de la pertinence. · V — les interdictions ferment la porte aux inventions.

3. Prompt modèle (exemple). « Tu es un recruteur senior du secteur industriel (R). Rédige une annonce de 250 mots, accroche + 3 missions + 1 appel à candidater (O). Poste : polymécanicien-ne CFC, équipe de 8, site de Morges, machines neuves (C¹). Ton direct et chaleureux, vouvoiement, conforme à la LEg (C²). Pour des professionnels qualifiés qui reçoivent dix sollicitations par semaine (A). Surtout pas : pas de « équipe dynamique », pas de promesse salariale inventée (S). »

4. La case oubliée. a → S : aucune interdiction — l'IA risque d'inventer des règles trop générales ; en droit, la case S est vitale. · b → C¹ (accepté : R) : sans contexte sur le candidat et le poste, l'email sera générique. · c → C¹ : sur quelle base construire le quiz ? Sans support de référence, l'IA improvise.

5. Défi transat. Attendu : la version ROCCAS est plus précise, dans le bon ton, sans invention — et directement utilisable.

SÉQUENCE 2 • REVERSE PROMPTING (p. 6-7)

1. Vrai/faux. V · F — c'est justement la technique la plus simple : tu réponds, elle cadre. · V — plus le sujet est flou, plus elle t'aide à débroussailler. · V — « une à la fois » transforme l'interrogatoire en conversation.

2. Le dialogue à trous. Son **poste** ? Ses **objectifs** de l'an dernier ? Un sujet **sensible** à aborder ? *Pourquoi : trois questions suffisent pour passer d'un canevas générique à un entretien sur-mesure.*

3. La bonne situation. À cocher : le processus d'accueil (flou) et le plan de formation (peur d'oublier). La traduction et l'heure à Sydney sont des tâches directes : le reverse prompting n'y ajoute rien.

4. Retourne la situation (modèle). « Je veux améliorer l'ambiance de mon équipe de 6 personnes. Avant de proposer quoi que ce soit, pose-moi les questions dont tu as besoin. Une à la fois. » — même patron pour les trois.

SÉQUENCE 3 • LA CARTE DES TÂCHES (p. 8-9)

1. Range ta plage. D : premier jet d'une offre · traduire · résumer un entretien enregistré · structurer des notes. E : présélectionner des CV · certificat de travail · enquête d'engagement · plan de formation. J : décider d'une embauche · trancher un conflit · données de santé · annoncer un licenciement. *Pourquoi : tout ce qui engage ou évalue un humain reste humain ; ce qui a un impact légal ou humain se valide ; le reste se délègue (et se vérifie).*

2. Cherche l'intrus. Zone Délègue → « évaluer la période d'essai de Marc » (évaluer une personne = JAMAIS). · Zone Encadre → « décider d'une sanction » (JAMAIS). · Zone Jamais → « brouillon de réponse FAQ RH » (DÉLÈGUE, risque faible).

3. Les trois questions. 1. Ça **engage** ou **évalue** une personne ? 2. Une erreur a un impact **légal** ou **humain** ? 3. Ni l'un ni l'autre → délègue, et **vérifie**.

4. Explique au stagiaire (modèle). « Parce qu'une embauche engage une personne et l'organisation : l'IA peut préparer le dossier, mais elle ne répond de rien — et elle peut charrier des biais invisibles. Celui qui décide doit pouvoir se regarder dans la glace, et répondre de son choix. »

SÉQUENCE 4 · L'ESPRIT CRITIQUE (p. 10-11)

1. Vrai/faux. F — la fluidité est un talent de langage, pas un gage de vérité. · **V** — l'IA peut inventer des références juridiques parfaitement crédibles. · **F** — l'assurance de l'IA est constante, qu'elle ait raison ou tort. · **V** — c'est ton expertise qui te permet de voir l'erreur. · **F** — tu peux déléguer la tâche, jamais le jugement.

2. La frontière. À cocher : **évaluer une personne · trancher ce qui est vrai · décider d'un départ · valider avant de publier.** Le reste (premier jet, résumé, traduction, mise en forme) se délègue — sous ton contrôle.

3. Chasse aux hallucinations. ① « Article 329d bis » et ses « six semaines dès 45 ans » : cet article n'existe pas — le minimum légal est de quatre semaines (art. 329a CO), cinq pour les jeunes jusqu'à 20 ans. ② « 92 % des PME romandes » : pourcentage sans source nommée ni datée — invérifiable, donc inutilisable. ③ « Toujours trois mois » : faux, le délai de congé légal varie avec l'ancienneté (art. 335c CO : 1 mois la 1^{re} année, 2 mois de la 2^e à la 9^e, 3 mois ensuite — sauf accord écrit). *Réflexe : plus c'est précis et catégorique, plus on vérifie à la source (admin.ch).*

4. Le déplacement. De l'exécution vers le **jugement**. La question réflexe : « Si l'IA se trompait **juste ici**, est-ce que je le **verrais** ? »

BILAN N°1 (p. 12)

1. Contexte et Contraintes (2 pts). **2.** La case « Surtout pas » (2 pts). **3.** « Avant de répondre, pose-moi les questions dont tu as besoin pour faire un travail excellent. Une à la fois. » (3 pts — l'esprit compte plus que le mot à mot). **4.** Licenciement = **J**, premier jet d'offre = **D**, présélection de CV = **E** (3 pts). **5.** Une info inventée, affirmée avec aplomb (2 pts). **6.** F · F · V (3 pts). **7.** Engage/évalue une personne ? Impact légal ou humain ? Ni l'un ni l'autre → délègue et vérifie (3 pts). **8.** Le **jugement** (2 pts).

SOLUTIONS DES JEUX (p. 13-14)

Anagrammes : PROMPT · AGENT · BIAIS · ROCCAS · SOURCE.

Le vrai du faux de l'été : V (les agents travaillent pendant ta sieste) · F (elle ne se vexe pas — mais la politesse ne coûte rien) · V (hélas — d'où la séquence 4) · F (le jugement ne se télécharge pas, il s'entretient).

Cherche l'intrus : a. LinkedIn (réseau social, pas un assistant IA) · b. Pédalo (quoique très efficace en vacances) · c. Netflix · d. « Croire sur parole ».

Message codé : 19-15-21-18-3-5 = **SOURCE**. Sans elle, tu ne peux pas l'affirmer.

Mots croisés : 1. BIAIS · 2. SOURCE · 3. PROMPT · 4. JUGEMENT · 5. AGENT · 6. DONNEES.

SÉQUENCE 5 • LA RECHERCHE APPROFONDIE (p. 15-16)

1. Le protocole dans l'ordre. Pose une vraie question (1) → Exige des sources (2) → Cherche la contradiction (3) → Croise les passes (4) → Sépare fait, opinion, hypothèse (5) → Conclus toi-même (6).

2. Muscle ta question (modèles). « Quelles règles un employeur vaudois de 80 collaborateurs doit-il poser en 2026 pour encadrer le télétravail de ses frontaliers ? » · « Quels usages IA un service RH de 3 personnes peut-il déployer en 6 mois sans budget dédié, et avec quels garde-fous nLPD ? » Le patron : *QUOI précisément + POUR QUI + OÙ + QUAND*.

3. Fait, opinion ou hypothèse. F (art. 329a CO, vérifiable) · O (jugement de valeur) · H (« si... pourrait ») · F (donnée interne datée et comptable) · O (« sûrement » : opinion déguisée en fait — la plus dangereuse des trois).

4. Vrai/faux. F — la contradiction renforce ta recherche : tu sais ce qui résiste. · **V** — l'IA peut inventer une référence : vérifie chaque source toi-même. · **V** — croiser deux outils révèle les divergences. · **F** — la conclusion et la responsabilité restent à toi. · **V** — en droit suisse, chaque référence se vérifie à la source officielle.

SÉQUENCE 6 • LE POST RH (p. 17-18)

1. Les six gestes dans l'ordre. Accroche (1) → Un humain (2) → Histoire (3) → Valeur (4) → Rythme (5) → Action (6).

2. Formules mortes à barrer : « rejoindre nos équipes dynamiques » · « leader sur son marché » · « environnement stimulant » · « salaire attractif selon profil » · « nous sommes une grande famille ». Survivantes : « on a passé six mois sans DRH » · « voici ce que ce poste m'a appris » · « la vraie journée type, sans filtre » — des scènes vraies, pas des slogans.

3. Accroche vivante (modèle). « On a passé six mois sans DRH. Voici ce que ça nous a appris sur le poste. » Une tension, une promesse d'histoire — on veut lire la suite.

4-5. Ton post. Le juge de paix, c'est le test des six questions : six oui = tu publies. Le plus dur à obtenir ? Le dernier : « Toi, tu t'arrêtera dessus ? »

SÉQUENCE 7 • LE VIBE CODING (p. 19-20)

1. Vrai/faux. F — zéro donnée réelle dans un prototype : la nLPD ne fait pas d'exception pour les brouillons. · **F** — un prototype n'est pas la production : sécurité, fiabilité, maintenance exigent un dev. · **V** — savoir ce que tu veux est devenu LA compétence. · **V** — tu réponds du résultat. · **F** — voir la première réponse.

2. Le bon outil. Soldes recalculés à la main → calculateur de solde de vacances · coût refait à chaque embauche → simulateur de coût d'embauche · nouveaux qui oublient tout → quiz d'onboarding · absences illisibles → tableau de bord d'absences.

4. Chasse au danger. a. Léa viole le garde-fou n°1 : jamais de données réelles dans un prototype — même « juste pour essayer ». · b. Marco oublie : teste avant d'utiliser, fais valider avant de diffuser. · c. Nadia confond prototype et production : pour 200 personnes, il faut sécurité, fiabilité, maintenance.

SÉQUENCE 8 · TA VALEUR DE DEMAIN (p. 21-22)

- 1. La boucle.** Tu **délègues** → tu pratiques **moins** → ton jugement **s'émousse** → tu dépends **plus**... et la boucle s'accélère. *Le signal d'alerte : le jour où tu ne saurais plus refaire la tâche toi-même, la boucle est bouclée.*
- 2. Vrai/faux.** **F** — l'IA n'érode pas ton expertise ; ne plus la pratiquer, si. · **V** — sinon tu délègues une compétence que tu n'as jamais eue. · **V** — c'est le jugement qui reste rare, pas le clic. · **F** — c'est l'entretien du muscle.
- 4. Ça monte ou ça descend.** Mise en page ▼ · poser LA bonne question ▲ · traduire ▼ · sentir une tension d'équipe ▲ · résumer 40 pages ▼ · garantir l'équité ▲ · premier jet ▼ · donner du sens ▲. *Ce que l'IA banalise perd de la valeur d'échange ; ce qu'elle ne porte pas — jugement, sens, relation, éthique — en gagne.*

BILAN FINAL (p. 24)

- 1.** Rôle · Objectif · Contexte · Contraintes · Audience · Surtout pas (3 pts). **2.** Laisser l'IA me poser les questions avant de répondre (2 pts). **3.** Verbatims = **E** · conflit = **J** · notes en vrac = **D** (3 pts). **4.** Parce que l'IA prédit des mots : elle peut se tromper avec le même aplomb qu'elle a raison — la fluidité n'est pas une preuve (2 pts). **5.** Pose une vraie question · exige des sources (2 pts). **6.** Créer une tension en deux lignes (2 pts). **7.** **F** · **V** · **F** — le jugement humain MONTE en valeur (3 pts). **8.** Trois parmi : discernement · maîtrise des outils · éthique & nLPD · relation & humain · conduite du changement · lecture de la donnée (3 pts).

Le mot du correcteur

Si tu as ouvert cette page avant de faire les exercices... c'est exactement le réflexe qu'on cherche à te faire perdre avec une IA : **lire la réponse sans faire le raisonnement**. Retourne jouer — le cahier ne dira rien à personne.

Mes notes de rentrée

Les idées à tester, les prompts à retrouver, la question à poser en séance...

IDRH · ÉTÉ 2026 · DOCUMENT HAUTEMENT
OFFICIEL (OU PRESQUE)

DIPLÔME

Super-héros de l'IA RH 2026

décerné en grande pompe balnéaire à

.....

qui a survécu à **8 séquences**, **2 bilans notés**, **1 radar de compétences**
et **1 chasse aux hallucinations** — et qui sait désormais :

parler à une IA (méthode ROCCAS™) · la faire **questionner** avant de répondre
choisir ce qu'il **délègue**, **encadre** — et ne délègue **jamais**

flairer les inventions · chercher **juste** · écrire des posts qui **donnent envie**
bâtir son **premier outil** sans coder · faire **monter sa valeur** quand l'IA fait le reste



Colorie une pastille par séquence terminée — les huit = légende locale.

Fait le



Igaël Derrida

Fondateur d'IDRH · témoin de
l'exploit

Tu as aimé jouer ? Passe au niveau certifié.

ET APRÈS ?

Ce cahier t'a donné les réflexes. Voici de quoi en faire une expertise reconnue.

La Certification IA RH

La suite logique de ce cahier : un **programme intensif** pour maîtriser l'IA en RH — prompts avancés, cas concrets métier, garde-fous nLPD, déploiement dans ton organisation. **Sessions saisonnières**, places limitées.

→ www.idrh.ch/certification-ia-rh

Conseil RH & IA

Accompagnement sur-mesure : transformation, intégration éthique de l'IA, optimisation de tes recrutements.

Formations entreprises

Des formations construites pour TES équipes et TES cas d'usage — pas des slides recyclées.

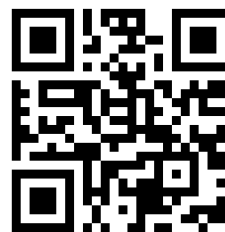
Préparation Brevet RH 2026

Coaching présentiel + puissance du digital pour les examens fédéraux. Et le petit frère de ce cahier : le **Cahier de Vacances Brevet RH**.

Les ressources gratuites

Sur www.idrh.ch, section Ressources :

- Les fiches repères « Comprendre l'IA »
- L'infographie ROCCAS™
- Le protocole d'IA-Storming contradictoire
- La fiche de commandes IA pour les RH
- La checklist IA & Recrutement
- Le starter pack IA & RH pour non-techs



www.idrh.ch

Scanne — c'est là que tout continue.

ON SE PARLE ?

info@idrh.ch · +41 76 325 78 83

IDRH · Lussy-sur-Morges — interventions dans toute la Suisse romande.

Audit gratuit pour définir ton besoin : la première conversation ne coûte rien.

IDRH

Cet été, tu as musclé ton jugement.

C'est la seule compétence
que l'IA ne portera jamais à ta place.

Dans ce cahier, tu as appris à parler à une IA, à la faire douter, à trier ce que tu lui confies, à flairer ses inventions, à chercher juste, à écrire des posts vivants, à construire ton premier outil — et à faire grandir ce qui, toi, prend de la valeur.

Rendez-vous à la rentrée. L'IA a intérêt à bien se tenir.



www.idrh.ch

Conseil RH & IA · Formation · Certification IA RH

Préparation Brevet RH 2026

info@idrh.ch · +41 76 325 78 83

*Conçu à Lussy-sur-Morges, avec un stylo, beaucoup de soleil
et une IA bien encadrée (case S remplie, évidemment).*