



Apprendre à étudier  
Compagnon 1 : L'intelligence artificielle et  
vos habitudes d'apprentissage

Olga Kasatkina & Cécile Hardebolle  
Teaching Support Center (CAPE)

July 2026

# Table de matière

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction .....                                                 | 2  |
| Habitude n°1 – Planifier son temps d'étude .....                   | 4  |
| Habitude n°2 – Prendre des notes.....                              | 5  |
| Habitude n°3 – Résoudre les exercices .....                        | 6  |
| Habitude n°4 – Apprendre de ses erreurs.....                       | 7  |
| Habitude n°5 – Réviser efficacement.....                           | 8  |
| Habitude n°6 – Trouver de l'aide.....                              | 9  |
| Habitude n°7 – Gérer le stress .....                               | 10 |
| Habitude n°8 – Passer en revue ses habitudes d'apprentissage ..... | 11 |
| En résumé.....                                                     | 12 |

## Introduction

L'intelligence artificielle est désormais présente partout. Elle s'intègre progressivement dans nos études, notre travail et notre vie quotidienne. Pourtant, nous manquons encore de recul sur ses effets à long terme. Certaines de ses possibilités sont très prometteuses ; d'autres soulèvent des questionnements et des inquiétudes.

L'une de ces questions concerne ce que les chercheurs appellent la **délégation cognitive** : le fait de confier une partie de nos efforts mentaux à un outil ou à une machine. Nous le faisons déjà avec une calculatrice pour des calculs ou avec un GPS pour nous orienter. Ces outils nous font gagner du temps, en revanche, lorsqu'ils remplacent systématiquement notre propre réflexion, ils peuvent aussi nous rendre dépendants et limiter le développement de certaines compétences.

L'intelligence artificielle présente cette même dualité. Elle peut devenir un excellent partenaire d'entraînement : vous aider à réfléchir, vous poser des questions, vous faire pratiquer davantage et vous donner un retour sur votre travail. Dans ce cas, elle joue un rôle comparable à celui d'un tapis de course : c'est toujours vous qui fournissez l'effort.

À l'inverse, si elle réalise le travail à votre place, elle risque de vous priver des activités qui permettent réellement d'apprendre. Lire une réponse, même excellente, ne produit pas les mêmes apprentissages que chercher, hésiter, se tromper puis corriger son raisonnement. Dans ce cas, l'IA ressemble davantage à une voiturette de golf : vous avancez confortablement, mais c'est elle qui vous transporte. Vous restez passif.

L'objectif de ces fiches n'est donc pas de vous dire d'utiliser ou de ne pas utiliser l'IA. Il est de vous aider à en faire un usage qui soutient vos apprentissages plutôt que de les remplacer.

Pour chacune des habitudes présentées dans le livre et le MOOC *Apprendre à étudier*, nous vous proposons des pistes concrètes pour utiliser l'IA comme un outil d'entraînement.

Gardez toutefois à l'esprit que l'IA n'est ni votre enseignant, ni un expert infallible, ni un ami. Ses réponses peuvent être inexactes, incomplètes ou ne pas correspondre aux attentes de votre cours. Elles doivent toujours être vérifiées à l'aide de vos supports de cours, de vos enseignants, de assistants étudiant.es ou d'autres ressources fiables. Enfin, elle ne remplace ni les échanges avec vos camarades, ni le soutien que peuvent vous apporter des professionnels lorsque vous en avez besoin.

Posez-vous cette question : *Est-ce que l'IA m'aide à apprendre, ou est-ce qu'elle apprend à ma place ?*

# Habitude n°1 – Planifier son temps d'étude

## L'IA peut vous aider à...

- construire un planning réaliste en fonction de vos échéances ;
- estimer le temps à consacrer à un chapitre ou à un projet (par exemple en tenant compte du nombre de crédits ECTS et de vos disponibilités) ;
- proposer un calendrier de révision réparti sur plusieurs semaines ;
- analyser certaines de vos habitudes (temps d'écran, plages de travail, rythme d'étude, etc.) afin d'identifier des pistes d'amélioration ;
- programmer des rappels ou vous aider à organiser vos tâches.

## Prudence

Ne laissez pas l'IA décider de votre organisation à votre place.

Elle ne connaît ni votre rythme d'apprentissage, ni vos contraintes personnelles, ni les chapitres qui vous demanderont davantage d'efforts. Elle peut produire un planning très convaincant... mais celui-ci ne sera utile que s'il correspond réellement à votre situation.

Considérez l'IA comme un assistant capable de vous proposer une première version de votre planning, pas comme l'outil qui décide de vos priorités.

## Question à vous poser :

*Est-ce que ce planning correspond réellement à mes besoins ?*

## Message clé

C'est à vous de garder le contrôle de votre planning !

C'est vous qui connaissez vos échéances, vos objectifs et vos contraintes. Utilisez l'IA pour gagner du temps dans l'organisation, mais prenez l'habitude d'ajuster régulièrement votre planning en fonction de votre progression, de votre charge de travail et des exigences du semestre.

## Habitude n°2 – Prendre des notes

### L'IA peut vous aider à...

- comparer vos notes avec les supports de cours afin d'identifier d'éventuels oublis ;
- suggérer des compléments lorsqu'une idée importante semble manquer ;
- reformuler un passage difficile avec d'autres mots ;
- vous proposer des questions pour vérifier votre compréhension.

### Prudence

Ne demandez pas à l'IA de prendre les notes ou de rédiger directement le résumé du cours à votre place.

C'est justement le travail de sélection, d'organisation et de reformulation qui vous permet de comprendre et de mémoriser les informations. Plus vous êtes actif pendant cette étape, plus votre apprentissage est solide.

De plus, ne remplacez jamais vos supports de cours, vos livres ou les explications de vos enseignants par l'IA. Les modèles d'IA peuvent produire des **hallucinations**, c'est-à-dire présenter comme vrais des faits, des références ou des exemples qui sont en réalité inexacts ou inventés. Lorsque l'on débute dans une discipline, il est souvent difficile de repérer ces erreurs.

Utilisez donc toujours vos supports de cours comme référence et vérifiez les informations fournies par l'IA.

### Question à vous poser

*Est-ce que j'ai d'abord construit mes propres notes avant de demander à l'IA de les compléter ou de les reformuler ?*

### Message clé

Prendre des notes constitue la première étape de l'apprentissage. En sélectionnant, en synthétisant et en réorganisant les informations, vous commencez déjà à construire vos connaissances. Utilisez l'IA pour enrichir ou vérifier votre travail, mais gardez vos supports de cours et vos enseignants comme références principales.

## Habitude n°3 – Résoudre les exercices

### L'IA peut vous aider à...

- vous donner un indice lorsque vous êtes bloqué ;
- vérifier votre raisonnement étape par étape ;
- vous proposer des exercices supplémentaires pour vous entraîner ;
- vous expliquer une méthode de résolution lorsque vous ne comprenez pas une correction.

### Prudence

Essayez toujours de résoudre l'exercice par vous-même avant de demander de l'aide.

Lorsque vous êtes bloqué, demandez d'abord un indice ou une question qui vous permette d'avancer. Évitez de demander directement la solution complète.

Les IA ont souvent tendance à fournir davantage d'informations que demandé. Même si vous demandez simplement un indice, elles peuvent révéler toute la démarche de résolution. Vous perdez alors une partie de l'effort de recherche, alors que c'est précisément cette phase qui développe votre compréhension et vos compétences en résolution de problèmes.

Si votre enseignant, vos assistants ou les séances d'exercices sont accessibles, privilégiez d'abord ces ressources. L'IA peut constituer un complément utile lorsqu'aucune aide n'est immédiatement disponible.

### Question à vous poser

*Ai-je réellement essayé de résoudre l'exercice avant de demander à l'IA, ou est-ce que je cherche à gagner du temps en sautant l'étape de réflexion ?*

### Message clé

Le temps passé à chercher, à faire des erreurs et à tester différentes stratégies n'est pas du temps perdu : c'est pendant cet effort que votre cerveau apprend à résoudre des problèmes.

Commencez toujours par chercher la solution vous-même. Utilisez ensuite l'IA pour vous guider, vérifier votre raisonnement ou identifier vos erreurs, plutôt que pour résoudre l'exercice à votre place.

## Habitude n°4 – Apprendre de ses erreurs

### L'IA peut vous aider à...

- expliquer pourquoi une réponse est incorrecte ;
- identifier les erreurs qui reviennent régulièrement dans vos raisonnements ;
- proposer des exercices ciblés pour travailler vos difficultés ;
- repérer les notions que vous maîtrisez moins bien ;
- dialoguer avec vous pour vous entraîner ou challenger.

### Prudence

Ne demandez pas à l'IA de refaire les exercices à votre place.

Après un exercice ou un examen, ne vous contentez pas de lire la correction. Prenez d'abord quelques minutes pour répondre à ces questions :

- Où ai-je commencé à me tromper ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas compris ?
- Quelle stratégie aurais-je pu utiliser ?

Essayez d'expliquer vos erreurs avec vos propres mots avant de comparer votre analyse avec celle de l'IA.

C'est cet effort de réflexion qui vous permet de progresser. Lire une correction donne souvent une impression de compréhension, mais cette impression peut être trompeuse : on parle alors **d'illusion de compréhension**. Ce n'est qu'en réutilisant immédiatement la méthode dans un nouvel exercice que vous pourrez vérifier si vous avez réellement appris.

### Question à vous poser

*Ai-je compris pourquoi je me suis trompé, ou ai-je simplement lu une explication qui me semblait convaincante ?*

### Message clé

Les erreurs sont une ressource pour apprendre. Commencez par les analyser vous-même, puis utilisez l'IA pour compléter votre réflexion, vérifier votre analyse et identifier les points à retravailler. Ensuite, remettez immédiatement la méthode en pratique dans un nouvel exercice.

## Habitude n°5 – Réviser efficacement

### L'IA peut vous aider à...

- créer des questions d'entraînement ;
- vous proposer des exercices supplémentaires ;
- simuler un examen écrit ou un examen oral ;
- vous interroger sur les notions importantes du cours ;
- vérifier si vos fiches sont complètes.

### Prudence

Ne remplacez pas vos révisions par la lecture de résumés ou de fiches générés automatiquement.

Vous apprenez davantage lorsque vous construisez vous-même vos résumés, vos schémas, vos cartes conceptuelles ou vos fiches de révision. Ce travail d'organisation est déjà une forme d'apprentissage.

L'IA est particulièrement utile lorsqu'elle vous met en situation de répondre à des questions, de résoudre de nouveaux problèmes ou de justifier vos réponses. En revanche, elle est beaucoup moins utile lorsqu'elle vous fournit directement un contenu que vous lisez de manière passive.

Gardez également à l'esprit que l'IA ne connaît pas les critères d'évaluation de votre enseignant. Les questions qu'elle propose peuvent être pertinentes pour vous entraîner, mais elles ne reflètent pas nécessairement le niveau, le style ou les attentes de votre examen.

Le temps passé à essayer de retrouver une information de mémoire, même avec quelques erreurs, est du temps bien investi : **c'est pendant cet effort que votre mémoire se renforce.**

### Question à vous poser

*Est-ce que l'IA me fait réellement réfléchir et répondre aux questions, ou est-ce que je me contente de lire ce qu'elle produit ?*

### Message clé

Utilisez l'IA pour vous entraîner, vous tester et vous challenger. Plus vous êtes actif pendant vos révisions, plus vos apprentissages seront solides. L'IA est un bon partenaire d'entraînement, mais elle ne connaît pas les attentes spécifiques de vos examens.

## Habitude n°6 – Trouver de l'aide

### L'IA peut vous aider à...

- obtenir une explication complémentaire lorsqu'un concept reste difficile à comprendre ;
- reformuler une définition ou une explication avec d'autres mots ;
- comparer plusieurs façons d'expliquer un même phénomène ;
- identifier les notions que vous devriez approfondir.

### Prudence

Ne considérez jamais l'IA comme votre seule source d'information.

Ses réponses peuvent être incomplètes, imprécises, ne pas correspondre au contenu de votre cours ou tout simplement fausses. Elle peut également utiliser une notation, un vocabulaire ou une méthode différente de celle attendue par votre enseignant.

Lorsque vous avez un doute, revenez toujours à vos supports de cours et n'hésitez pas à poser des questions à votre enseignant.e, à des assistant.e.s ou à vos camarades. Ces échanges font aussi partie de l'apprentissage.

L'IA peut compléter ces ressources, mais elle ne les remplace pas !

Profitez également des ressources mises à disposition par votre établissement : la bibliothèque, les ateliers méthodologiques, les services de soutien aux études, les mentors, les coachs ou les conseillers peuvent souvent vous apporter une aide plus adaptée à votre situation.

### Question à vous poser

*Ai-je vérifié cette réponse avec mes supports de cours ou auprès d'une personne compétente ?*

### Message clé

L'IA est une source d'information parmi d'autres. Continuez à utiliser vos supports de cours, à poser des questions à vos enseignant.e.s et à développer votre esprit critique. Savoir trouver une information fiable est une compétence essentielle pour vos études et votre future vie professionnelle.

## Habitude n°7 – Gérer le stress

### L'IA peut vous aider à...

- construire un plan de travail progressif ;
- vous rappeler des techniques simples pour gérer le stress ;
- vous aider à découper un objectif important en étapes plus faciles à réaliser ;
- analyser vos progrès.

### Prudence

L'IA peut vous aider à vous organiser, mais elle ne peut pas travailler à votre place.

Évitez de l'utiliser pour chercher une solution immédiate à chaque moment de découragement. La confiance en soi se construit progressivement, en travaillant régulièrement et en constatant ses propres progrès.

Soyez également prudent lorsque vous discutez avec une IA de vos inquiétudes, de vos doutes ou de vos décisions importantes. Les modèles d'IA ont souvent tendance à valider les propos de leur utilisateur plutôt qu'à remettre en question son raisonnement. Cette tendance peut parfois renforcer certaines idées ou interprétations sans vous aider à prendre le recul nécessaire. **Ils ne remplacent donc pas le regard critique d'un enseignant.e, d'un.e pair.e ou d'un.e professionnel.le.**

Si vous ressentez un stress important, une anxiété persistante ou des difficultés qui affectent votre quotidien, adressez-vous à des professionnels ou aux services de soutien proposés par votre établissement.

### Question à vous poser

*Est-ce que j'utilise l'IA pour mieux m'organiser, ou est-ce que je m'en sers pour éviter de commencer le travail ou me rassurer ?*

### Message clé

Votre bien-être repose avant tout sur des habitudes de vie équilibrées : dormir suffisamment, manger correctement, pratiquer une activité physique, prendre du temps pour vos proches et travailler régulièrement dès le début du semestre. L'IA peut vous aider à vous organiser, mais elle ne remplace ni ces habitudes, ni le soutien de votre entourage ou des professionnels lorsque vous en avez besoin.

## Habitude n°8 – Passer en revue ses habitudes d'apprentissage

### L'IA peut vous aider à...

- analyser vos habitudes et votre organisation ;
- identifier vos points forts et les aspects que vous pourriez améliorer ;
- proposer des exercices adaptées à vos difficultés ;
- suivre vos progrès tout au long du semestre ;
- vous aider à préparer un plan d'amélioration réaliste.

### Prudence

Les conseils de l'IA ne sont pas des vérités universelles.

Chaque étudiant apprend différemment. Une stratégie qui fonctionne pour une personne ne sera pas forcément efficace pour une autre. Les recommandations de l'IA sont des pistes de réflexion, pas des recettes toutes faites.

L'IA peut vous aider à réfléchir sur votre manière d'apprendre, mais elle ne peut pas observer vos apprentissages à votre place. Le meilleur indicateur reste votre capacité à comprendre les concepts, à résoudre des problèmes de manière autonome et à progresser au fil du semestre.

Prenez donc le temps d'évaluer régulièrement ce qui fonctionne pour vous. Comparez les suggestions de l'IA avec vos propres observations, les retours de vos enseignants et les conseils de vos camarades.

### Question à vous poser

*Est-ce que ces conseils correspondent réellement à ma manière d'apprendre et m'aident à progresser ?*

### Message clé

Réfléchir régulièrement à votre façon d'apprendre est une habitude essentielle. Utilisez l'IA comme un outil pour nourrir cette réflexion, mais gardez un regard critique sur ses suggestions et adaptez-les à votre propre expérience.

## En résumé

L'intelligence artificielle peut devenir un véritable partenaire d'apprentissage... à condition de rester acteur de vos études.

Elle peut vous assister dans l'organisation de votre travail, vous aider à vous entraîner, a explique différemment certains concepts ou à obtenir un retour sur vos productions. En revanche, lorsqu'elle remplace votre réflexion, votre recherche ou vos échanges avec les autres, elle risque de limiter vos apprentissages.

Au fil de ce guide, une idée revient dans chacune des habitudes : **vous apprenez en étant actif**. Chercher une solution, prendre des notes, faire des erreurs, expliquer un raisonnement ou construire une synthèse sont autant d'activités qui développent vos connaissances et vos compétences.

Gardez en tête quelques principes simples :

- Le temps passé à réfléchir n'est pas du temps perdu : c'est pendant cet effort que votre cerveau apprend.
- L'IA est un partenaire d'entraînement, pas un remplaçant.
- L'IA est particulièrement utile lorsqu'elle vous donne un retour sur votre travail, beaucoup moins lorsqu'elle fait le travail à votre place.
- Posez-vous toujours cette question : *Est-ce que l'IA m'aide à apprendre, ou est-ce qu'elle apprend à ma place ?*

Une règle simple peut vous accompagner dans chacune de vos habitudes d'étude :

**D'abord, je travaille. Ensuite, j'utilise l'IA pour vérifier, compléter, me tester ou améliorer ce que j'ai produit.**

En adoptant cette approche, vous développerez non seulement vos connaissances, mais aussi votre autonomie, votre esprit critique et votre capacité à apprendre tout au long de votre vie. C'est finalement la compétence la plus précieuse que vous puissiez acquérir !