



ATELIER INFORMATIQUE

Parler à son ordinateur : la dictée et la reconnaissance vocale

1

Windows 11 • Mac • Linux

Association CIM.PP

Animateur / animatrice : _____

Durée prévue : environ 1 h 15

Ce support accompagne un atelier d'initiation. Il peut aussi être relu à la maison, seul(e), après la séance : chaque étape est numérotée et expliquée simplement.



Sommaire de la séance

Durée	Contenu
10 min	Introduction : pourquoi et pour qui ?
10 min	Le vocabulaire de base (le «petit lexique»)
25 min	Windows 11 : dicter et commander à la voix
20 min	Mac : dicter et commander à la voix
10 min	Linux : ce qu'il faut savoir
10 min	Bien parler à son ordinateur : conseils pratiques
10 min	Questions, essais individuels et aide-mémoire

À SAVOIR AVANT DE COMMENCER

On distingue deux choses : la «dictée» (l'ordinateur écrit ce que vous dites) et la «commande vocale» (l'ordinateur exécute ce que vous demandez, comme «ouvre le navigateur»). Ce cours présente les deux, en commençant toujours par la dictée, plus simple.



Dictée et reconnaissance vocale

09/2026

1. Introduction : pourquoi apprendre à dicter ?

La dictée vocale permet d'écrire un texte simplement en parlant, sans utiliser le clavier. Elle est utile pour plusieurs raisons :

3

- Elle repose les mains et les yeux, notamment en cas d'arthrose ou de fatigue visuelle.
- Elle est souvent plus rapide que la frappe au clavier, une fois l'habitude prise.
- Elle facilite l'écriture de messages, d'e-mails ou de courriers un peu longs.
- Elle rend l'ordinateur plus accessible aux personnes qui ont des difficultés avec le clavier ou la souris.

Ce dont vous avez besoin

- Un ordinateur récent (Windows 11, un Mac, ou Linux) avec un microphone — la plupart des ordinateurs portables en ont un intégré.
- Une connexion internet est utile, parfois nécessaire, pour le premier réglage ou le téléchargement du «modèle vocal» (le programme qui reconnaît la voix).
- Un endroit relativement calme pour bien se faire comprendre.

Le petit lexique

Mot	Ce que ça veut dire
Microphone (micro)	Le petit appareil qui capte votre voix. Il est souvent caché dans le bord de l'écran ou du clavier.
Dictée vocale	La fonction qui transforme votre voix en texte écrit, mot à mot.
Reconnaissance vocale	Le nom général de la technologie qui «comprend» la voix (elle regroupe la dictée et la commande vocale).
Commande vocale	Une instruction parlée qui fait agir l'ordinateur, par exemple «ouvre mes e-mails».
Accès vocal / Contrôle vocal	Le nom de la fonction, sur Windows et sur Mac, qui permet de piloter tout l'ordinateur à la voix.



2. Windows 11

Sur Windows 11, il existe deux outils différents. Nous verrons les deux, du plus simple au plus complet.

2.1 Vérifier que le microphone est autorisé

Avant toute chose, il faut s'assurer que Windows a le droit d'utiliser le microphone.

1. Cliquez sur le bouton Démarrer, puis sur Paramètres (l'icône en forme de roue dentée).
2. Cliquez sur Confidentialité et sécurité dans le menu de gauche.
3. Cliquez sur Microphone.
4. Vérifiez que l'option «Accès au microphone» est activée (le bouton doit être bleu).

2.2 La Saisie vocale : dicter du texte (méthode simple)

Cette fonction sert à écrire dans n'importe quelle case de texte : un e-mail, un document Word, une recherche sur internet...

1. Cliquez avec la souris à l'endroit où vous voulez écrire (par exemple dans un e-mail).
2. Appuyez en même temps sur la touche Windows (celle avec le petit logo) et sur la touche H.
3. Une petite fenêtre avec un microphone apparaît en haut de l'écran : c'est signe que Windows vous écoute.
4. Parlez normalement, à un rythme naturel, comme pour une conversation.
5. Le texte apparaît au fur et à mesure à l'écran.
6. Pour arrêter, appuyez de nouveau sur Windows + H, ou cliquez ailleurs sur l'écran.

CONSEIL

Pour ajouter la ponctuation, dites-la à voix haute : «point», «virgule», «point d'interrogation», «à la ligne».



Exemple à essayer : «Bonjour Marie virgule comment vas-tu point à la ligne À bientôt point»

2.3 L'Accès vocal : piloter tout l'ordinateur (méthode complète)

L'Accès vocal va plus loin : il permet de contrôler l'ordinateur entièrement à la voix (ouvrir une application, cliquer sur un bouton, fermer une fenêtre...). C'est la fonction qui a remplacé l'ancienne «Reconnaissance vocale Windows».

1. Cliquez sur Démarrer, puis Paramètres.
2. Cliquez sur Accessibilité dans le menu de gauche.
3. Cliquez sur Accès vocal.
4. Activez l'interrupteur en haut de la page.
5. La première fois, Windows télécharge un petit programme (le «modèle vocal») : restez connecté à internet et patientez quelques instants.
6. Une barre d'outils apparaît en haut de l'écran : l'Accès vocal est maintenant actif et vous écoute.
7. Essayez par exemple de dire : «ouvre le Bloc-notes», puis «ferme la fenêtre».

BON À SAVOIR

Une fois téléchargé, l'Accès vocal peut fonctionner sans connexion internet.
Vous pouvez dire «arrête l'écoute» pour que l'ordinateur cesse temporairement de vous écouter, et «réveille-toi» pour reprendre.

2.4 Exercice pratique (5 minutes)

Ouvrez le Bloc-notes (Démarrer, puis tapez «Bloc-notes» et appuyez sur Entrée). Activez la Saisie vocale avec Windows + H, puis essayez de dicter cette phrase :

«Aujourd'hui virgule j'apprends à utiliser la dictée vocale point c'est plus facile que je ne le pensais point»



Dictée et reconnaissance vocale

09/2026

2.5 Si ça ne fonctionne pas

Problème	Solution à essayer
Rien ne se passe quand j'appuie sur Windows + H	Vérifiez que le microphone est autorisé (voir 2.1) et qu'un micro est bien branché ou intégré.
L'ordinateur ne me comprend pas bien	Parlez un peu plus lentement, dans un environnement calme, et rapprochez-vous du microphone.
Le texte s'écrit avec du retard	C'est normal, laissez un court instant à l'ordinateur pour traiter la phrase.



3. Mac

Sur Mac, la fonction de dictée s'appelle simplement «Dictée». Il existe aussi un «Contrôle vocal» plus complet, comme sur Windows.



3.1 Activer la Dictée

1. Cliquez sur le logo Apple (en haut à gauche de l'écran), puis sur Réglages Système.
2. Cliquez sur Clavier dans le menu de gauche.
3. Trouvez la section Dictée et activez l'interrupteur.
4. Si une fenêtre demande de choisir entre dictée «sur l'appareil» (sans internet) ou «avec Siri» (avec internet), la première fois, choisissez celle qui vous convient — la dictée «sur l'appareil» fonctionne hors connexion.
5. Choisissez le microphone à utiliser, si votre Mac en propose plusieurs.
6. Choisissez le raccourci qui déclenchera la dictée (par défaut : appuyer deux fois rapidement sur la touche Fn, en bas à gauche du clavier).

3.2 Utiliser la Dictée

1. Cliquez avec la souris à l'endroit où vous voulez écrire (Mail, Pages, une recherche...).
2. Appuyez deux fois rapidement sur la touche Fn (ou utilisez le raccourci que vous avez choisi).
3. Une petite icône de microphone apparaît : vous pouvez commencer à parler.
4. Le texte s'écrit au fur et à mesure de vos paroles.
5. Pour arrêter, appuyez sur la touche Échap (Esc), ou cliquez de nouveau sur l'icône du microphone.

CONSEIL

Comme sur Windows, dites la ponctuation à voix haute : «point», «virgule», «nouvelle ligne», «point d'interrogation».



Dictée et reconnaissance vocale

09/2026

3.3 Le Contrôle vocal (pour aller plus loin)

Le Contrôle vocal permet de piloter tout le Mac à la voix : cliquer, faire défiler l'écran, ouvrir une application. Il se règle séparément de la Dictée.

8

1. Cliquez sur le logo Apple, puis Réglages Système.
2. Cliquez sur Accessibilité dans le menu de gauche.
3. Cliquez sur Contrôle vocal.
4. Activez l'interrupteur (le Mac télécharge un fichier nécessaire la première fois).
5. Essayez de dire par exemple : «ouvre Safari».

3.4 Exercice pratique (5 minutes)

Ouvrez l'application Notes. Déclenchez la Dictée (double appui sur Fn), puis essayez de dicter :

«Ce matin virgule j'ai testé la dictée vocale sur mon Mac point c'est très pratique point»



4. Linux

À NOTER

Contrairement à Windows et au Mac, Linux ne propose pas, par défaut, d'outil de dictée aussi simple et complet. La qualité dépend beaucoup du «bureau» utilisé (GNOME, KDE, etc.) et demande souvent l'installation d'un programme supplémentaire.

Si vous utilisez Linux, il est recommandé de vous faire accompagner par un bénévole de l'association à l'installation, une seule fois : ensuite, l'utilisation au quotidien reste simple.

4.1 Ce qui existe

- Les réglages d'accessibilité du bureau (GNOME ou KDE) proposent parfois une dictée basique, mais avec une reconnaissance moins précise qu'ailleurs.
- Des logiciels spécialisés existent pour dicter du texte hors connexion, avec une bonne précision, mais leur installation nécessite un peu de manipulation technique.
- Une aide ponctuelle d'un bénévole informatique, lors de l'installation, suffit ensuite pour une utilisation autonome.

Nous ne détaillons pas ici les étapes d'installation, qui varient selon la version de Linux installée sur votre ordinateur : votre animateur pourra vous orienter individuellement si vous êtes concerné(e).



5. Bien parler à son ordinateur : conseils pratiques

- Installez-vous dans un endroit calme : la télévision ou la radio en fond sonore gênent la reconnaissance.
- Parlez à un rythme naturel, ni trop vite ni en détachant exagérément chaque syllabe.
- Prononcez la ponctuation : «point», «virgule», «point d'interrogation», «à la ligne».
- Si un mot est mal compris, ne vous découragez pas : effacez-le avec la touche Retour arrière et redites-le, parfois plus lentement.
- Relisez toujours le texte dicté avant de l'envoyer : comme un clavier, la dictée peut faire des erreurs.
- Plus vous pratiquez, plus vous devenez à l'aise : quelques minutes par jour suffisent pour progresser rapidement.



6. Questions fréquentes

Question	Réponse
Est-ce que mon ordinateur m'écoute tout le temps ?	Non. La dictée et l'accès vocal ne s'activent que lorsque vous déclenchez la fonction (raccourci clavier ou icône). Vous pouvez toujours vérifier dans les réglages de confidentialité que le micro n'est pas utilisé en dehors de ces moments.
Est-ce que c'est payant ?	Non, les fonctions présentées ici (Saisie vocale, Accès vocal sur Windows ; Dictée, Contrôle vocal sur Mac) sont intégrées gratuitement à votre ordinateur.
Et si j'ai un accent ou une voix particulière ?	La reconnaissance vocale s'améliore avec l'usage. Parler clairement et refaire les réglages initiaux si besoin aide beaucoup. Elle n'est jamais parfaite, comme pour toute technologie.
Faut-il être connecté à internet ?	C'est utile au premier réglage (téléchargement du programme de reconnaissance), mais l'utilisation au quotidien peut ensuite fonctionner sans connexion, selon l'option choisie.
Puis-je dicter dans un e-mail ou sur internet ?	Oui : la Saisie vocale (Windows) et la Dictée (Mac) fonctionnent dans presque toutes les fenêtres où l'on peut écrire du texte.



7. Glossaire

Terme	Définition
Microphone (micro)	Petit capteur qui enregistre votre voix, souvent intégré à l'ordinateur.
Dictée vocale	Fonction qui transforme la parole en texte écrit.
Reconnaissance vocale	Technologie générale qui permet à l'ordinateur de comprendre la voix.
Commande vocale	Instruction parlée qui déclenche une action (ouvrir, fermer, cliquer...).
Saisie vocale (Windows)	Nom de la fonction de dictée simple sur Windows 11, activée par Windows + H.
Accès vocal (Windows)	Nom de la fonction de contrôle vocal complet sur Windows 11, dans Accessibilité.
Dictée (Mac)	Nom de la fonction de dictée simple sur Mac, dans Réglages Système > Clavier.
Contrôle vocal (Mac)	Nom de la fonction de pilotage vocal complet sur Mac, dans Accessibilité.
Raccourci clavier	Combinaison de touches à appuyer en même temps pour déclencher une action (exemple : Windows + H).
Modèle vocal	Programme téléchargé une fois, qui permet à l'ordinateur de reconnaître la voix, parfois hors connexion ensuite.



8. Aide-mémoire

Gardez cette page près de votre ordinateur : elle résume l'essentiel.

13

WINDOWS 11

Dicté du texte : cliquez où écrire, appuyez sur Windows + H.

Piloter à la voix : Paramètres > Accessibilité > Accès vocal, puis activer.

Ponctuation à dire : point, virgule, à la ligne, point d'interrogation.

MAC

Dicté du texte : cliquez où écrire, puis appuyez deux fois sur la touche Fn.

Activer si besoin : Réglages Système > Clavier > Dictée.

Piloter à la voix : Réglages Système > Accessibilité > Contrôle vocal.

Arrêter la dictée : touche Échap (Esc).

LINUX

Pas d'outil intégré aussi simple : demandez l'aide d'un bénévole de l'association pour l'installation d'un logiciel de dictée.

Besoin d'aide entre deux ateliers ? Notez ici le contact de l'association :

Téléphone / e-mail : associmpp.club@gmail.com