FICHE PROGRAMME

Face à l'IA, arrêter de jouer petit : décoder les 3 voix qui nous freinent

Module adaptatif | ~20 min

Trois salariés sur quatre ne se sentent pas à l'aise avec l'IA, et plus de la moitié contournent les outils fournis pour travailler à la main. Le frein est rarement technique : tout se joue en amont, dans trois voix intérieures que le module apprend à décoder — la voix de protection, la critique intérieure, la peur de devenir obsolète — ainsi que les cinq comportements qui les trahissent au quotidien.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître le Protecteur et ses trois arguments : tu peux mal faire, tu peux faire mal, tu peux te faire mal.

02 Distinguer la critique intérieure, définitive et anxieuse, de la critique constructive, qui questionne et cherche des solutions.

03 Repérer le FOBO, la peur de devenir obsolète, et ses deux effets opposés : la course brouillonne ou l'inhibition.

04 Identifier les cinq comportements qui trahissent le fait de jouer petit, des requêtes basiques à l'usage solitaire de l'IA.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut oser davantage avec l'IA, et managers qui veulent une équipe qui expérimente.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.

2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.

3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.

4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.

5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Play small / penser petit — Tara Mohr, « Playing Big » (2014)
- Le Protecteur et ses 3 arguments (mal faire / faire mal / se faire mal) — méthode Afthonios, inspiré du concept de critique intérieure
- FOBO (fear of becoming obsolete) — terme documenté dans la littérature RH/psychologie du travail sur l'anxiété liée à l'IA

SOURCES & RÉFÉRENCES

- KPMG — étude 2026 : 40 % des travailleurs citent la perte d'emploi liée à l'IA comme une inquiétude majeure, un chiffre qui a presque doublé en un an (relayé par Fortune)
- Wiley (Workplace Intelligence) — rapport « The Human Side of Artificial Intelligence » (2024) : 75 % des salariés déclarent manquer de confiance dans leur utilisation de l'IA
- WalkMe — « State of Digital Adoption Report » (2026, 3 750 répondants, 14 pays) : 54 % des salariés ont contourné les outils d'IA pour travailler manuellement
- Tara Mohr — « Playing Big » (2014) : concept du « play small » (jouer petit)

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026