FICHE PROGRAMME

# La pleine conscience au travail : retrouver son attention à l'ère de l'IA

Module adaptatif | ~20 min

L'IA a rendu le travail plus rapide et la concentration plus difficile : l'attention soutenue sur écran est tombée à environ 47 secondes, et chaque sollicitation coûte de 15 à 25 minutes de reconcentration. Pas de longues séances de méditation à caser dans un agenda plein : ce module tient dans les interstices d'une journée — des pratiques d'une à cinq minutes, trois respirations avant un entretien, deux minutes de silence pour ouvrir une réunion.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre la pleine conscience comme une attention intentionnelle au présent, à l'opposé du pilotage automatique.

02 Relier le stress à la non-présence : reconnaître les ruminations du passé et les anticipations du futur.

03 Mesurer ce que la pratique change, pour soi comme pour l'organisation : stress, attention, qualité des relations.

04 Pratiquer la micro-pleine conscience : l'attention dans le geste, trois respirations avant un entretien, une seule tâche à la fois.

## PUBLIC CONCERNÉ

Managers et collaborateurs qui enchaînent réunions, messages et sollicitations de l'IA, et veulent retrouver de la présence.

- **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.

## UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Ilinca, juriste, fait relire ses contrats à l'assistant IA, clause par clause. Pendant les quinze secondes où l'assistant rédige, Ilinca ouvre sa messagerie. Le soir, Ilinca est vidée et a traité moins de contrats qu'en juin, quand elle relisait seule. Comment expliquer qu'Ilinca avance moins vite ?

## 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

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) — Jon Kabat-Zinn, fin des années 1970
- Trois respirations avant une réunion — Chade-Meng Tan (Google)
- Micro-pleine conscience — issu de la pratique coaching Afthonios

### SOURCES & RÉFÉRENCES


- Gloria Mark (UC Irvine), « Attention Span » : ~47 secondes d'attention soutenue sur écran, et 15 à 25 minutes pour retrouver sa concentration après une interruption
- Jon Kabat-Zinn — créateur du MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), fin des années 1970
- Goyal et al., JAMA Internal Medicine (2014) : programmes de méditation associés à une réduction du stress et de l'anxiété
- Dane & Brummel, Human Relations (2014) — pleine conscience au travail, performance et engagement professionnel



Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 04/10/2026