FICHE PROGRAMME

Quiet quitting : entendre le message avant qu'il ne s'installe

Module adaptatif · ~20 min

62 % des salariés sont en quiet quitting selon Gallup, et 70 % de la variance d'engagement d'une équipe tient au manager. Ce module apprend d'abord à lire ce retrait pour ce qu'il est : un message sur la confiance, le respect ou l'appartenance, presque jamais de la paresse. Il donne ensuite les signaux qui alertent et les mots pour ouvrir la discussion sans moraliser. Deux pratiques complètent la prévention : la météo d'équipe et l'entretien de fidélisation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître les signaux du quiet quitting dans leur conjonction et leur durée, et le distinguer du burn-out.

02 Comprendre ce que dit ce retrait : un déséquilibre de confiance, de respect ou d'appartenance, rarement de la paresse.

03 Ouvrir la discussion sans moraliser — observation, doute, choix laissé — pour entendre le besoin caché et ajuster ensemble.

04 Prévenir le désengagement par la météo régulière et l'entretien de fidélisation, et faire remonter le cas collectif.

PUBLIC CONCERNÉ

Managers qui veulent réengager un collaborateur en retrait, en commençant par entendre ce que son silence dit.

- **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

- Quiet quitting / démission silencieuse — terme popularisé par Zaid Khan (vidéo TikTok, été 2022)
- Entretien de fidélisation (stay interview) — pratique RH reconnue
- Rituel de la météo — issu de la pratique coaching/formation Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Gallup, « State of the Global Workplace » — 62 % des salariés ne sont pas pleinement engagés, pour un coût économique mondial estimé à 8,9 mille milliards de dollars (environ 9 % du PIB mondial)
- Gallup — analyse portant sur 2,7 millions de salariés : la qualité du manager explique 70 % de la variance de l'engagement d'une équipe
- Zaid Khan — ingénieur new-yorkais dont la vidéo TikTok (été 2022) a popularisé le terme « quiet quitting »
- Donald Sull, Charles Sull & Ben Zweig, « Toxic Culture Is Driving the Great Resignation », MIT Sloan Management Review (2022) : une culture toxique — manque de respect, d'inclusion ou d'éthique — prédit 10,4 fois mieux les départs que la rémunération

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026