FICHE PROGRAMME

Rester humain, lucide et serein dans un travail transformé par l'IA

Module adaptatif | ~20 min

Près de deux salariés sur trois s'attendent à un travail rendu « moins humain » par l'IA — et les formules rassurantes ne convainquent plus. D'où ce module, qui prend les peurs au sérieux, du FOBO à la fatigue du trop-plein d'outils. Il démonte les mécanismes qui transforment un gain de temps en surcroît de pression, dette cognitive comprise, et installe une posture tenable dans la durée : discernement actif plutôt que résistance défensive, pour chacun comme pour le manager.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Mettre des mots sur ses peurs face à l'IA — FOBO, anxiété technologique — pour les regarder en face sans les laisser s'installer.

02 Situer la valeur humaine dans ce qu'on choisit d'habiter — jugement, responsabilité, présence — plutôt que dans ce qui « résiste » à l'IA.

03 Déjouer les trois pièges qui épuisent : course à la productivité, ennui de la supervision, dette cognitive.

04 Tenir la posture au quotidien — choisir ses gestes, assumer le JOMO, entretenir ses capacités — et, en manager, protéger le sens dans l'équipe.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut vivre la transformation par l'IA avec lucidité et sérénité, et managers qui accompagnent leur équipe.

- **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

Depuis trois mois, un agent IA prépare les clôtures mensuelles des clients d'Inès, comptable : la partie de son travail qu'Inès préférait. Inès craint de devenir moins utile et n'en a parlé à personne, de peur de paraître remplaçable. Mardi, Inès voit son manager pour un autre sujet. Que fait Inès ?

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

- Dette cognitive / décharge cognitive — MIT Media Lab (étude Kosmyna et al.)
- FOBO (Fear Of Becoming Obsolete) — terme contemporain sur l'anxiété liée à l'IA au travail
- FOMO / JOMO (Joy Of Missing Out) — concepts appliqués au rapport à l'IA

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Lee et al. / Microsoft Research, CHI (2025) — usage de l'IA, effort cognitif et maintien de l'esprit critique
- Bellemare-Pépin et al., Scientific Reports (2026) — pensée divergente : les meilleurs scores humains dépassent ceux des modèles testés dans un test d'association de mots
- Resume Now, AI and Workplace Humanity Report (2026), enquête Pollfish d'octobre 2025 — 63 % des 1 003 salariés américains interrogés pensent que l'IA rendra le travail « moins humain »
- Reuters/Ipsos, sondage d'août 2025 (4 446 adultes américains) : 71 % craignent que l'IA mette « trop de gens au chômage de façon permanente »

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 14/10/2026