

Déléguer à l'IA sans s'atrophier : quelles capacités humaines préserver

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

L'IA absorbe une part croissante de la rédaction, de l'analyse et même des décisions, au risque d'une érosion silencieuse du jugement et de l'autonomie — ce que les chercheurs nomment « agency decay », pris assez au sérieux pour que Gartner prédise des évaluations « sans IA » dès 2026. Ni diabolisation de l'outil, ni délégation totale : le module offre un critère de tri clair — quelles capacités valent vraiment d'être cultivées — et des pratiques concrètes pour déléguer sans s'atrophier.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Distinguer les compétences dont l'atrophie est sans conséquence de celles qu'il faut absolument continuer à cultiver.
- 02 Repérer les quatre étapes par lesquelles la dépendance à l'IA s'installe, de l'expérimentation à la perte d'autonomie.
- 03 Identifier les trois raisons de ne pas déléguer à l'IA : le plaisir d'agir, la pensée créative et critique, la connaissance incarnée.
- 04 Adopter trois pratiques concrètes — penser d'abord par soi-même, chercher la contradiction, préserver des temps sans IA.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui délègue une partie de son travail à l'IA et veut préserver son jugement et son autonomie.

- **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 un an, Eleni, juriste, confie à l'IA ses analyses de clauses ; avant, elle répondait de tête. Ce matin, l'outil est en panne jusqu'à jeudi. Un collègue lui demande un avis rapide. Elle s'entend répondre : « je vous réponds jeudi ». Comment réagir, maintenant et ensuite ?

— 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

- Atrophie des compétences / « agency decay » — concept formalisé par Cornelia C. Walther (Wharton, 2025)
- Cognitive offloading — inspiré de Risko & Gilbert (2016)
- Grille des 3 raisons de ne pas déléguer (plaisir d'agir, pensée créative/critique, connaissance incarnée) — méthode Afthonios
- 3 pratiques anti-atrophie (penser par soi-même d'abord, demander la contradiction à l'IA, plages sans IA) — issu de la pratique coaching Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Gartner (octobre 2025) : d'ici 2026, l'atrophie de la pensée critique due à la GenAI poussera 50 % des organisations mondiales à exiger des évaluations de compétences « sans IA »
- Bellemare-Pépin, Lespinasse, Bengio, Jerbi et al. (Université de Montréal / Mila) — Scientific Reports (janvier 2026) : au Divergent Association Task, GPT-4 dépasse l'humain moyen, mais les 10 % les plus créatifs conservent un net avantage
- Cornelia C. Walther — « agency decay » (Forbes / Psychology Today, 2025)
- NIST AI 600-1 (2024) — risques de l'IA générative et repères pour un usage maîtrisé