

Questionner ses certitudes sur l'IA pour ne pas se laisser dépasser

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

45 % des salariés craignent que l'IA ne remplace leur emploi (Microsoft Work Trend Index) — et cette certitude produit exactement ce qu'elle redoute : on évite l'outil, on n'apprend pas. Ce module travaille la pensée avant l'outil : la méthode The Work de Byron Katie — quatre questions, un retournement — appliquée aux certitudes sur l'IA, jusqu'à la pensée qui rend la main : « c'est moi qui décide de la place que l'IA prend dans mon travail ».

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Reconnaître ses certitudes sur l'IA pour ce qu'elles sont : des pensées automatiques, pas des faits.
- 02 Mesurer ce que coûte une certitude : l'évitement qui accélère précisément ce qu'on redoute.
- 03 Questionner une certitude avec les quatre questions de The Work, puis explorer ses retournements possibles.
- 04 Nourrir une pensée plus juste sans se mentir, et faire de l'IA l'avocat du diable de ses convictions.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut rester actrice de sa propre évolution professionnelle à l'heure de l'IA.

- **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

Iker, chargé de clientèle, hésite à rejoindre l'essai volontaire d'un assistant IA proposé par son manager. À la pause, un collègue affirme : « L'IA ne comprendra jamais nos clients. » Iker se détend aussitôt ; l'essai lui semble moins nécessaire. Comment décider s'il y participe ?

— 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

- Système 1 / Système 2 — Daniel Kahneman, « Thinking, Fast and Slow » (2011)
- The Work — méthode des 4 questions et du retournement, Byron Katie (depuis les années 1980)
- IA avocat du diable — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Microsoft Work Trend Index, 2024 — 45 % des salariés craignent que l'IA ne remplace leur emploi, et 75 % utilisent l'IA générative au travail
- Daniel Kahneman — Système 1 (pensée rapide) / Système 2 (pensée lente), « Thinking, Fast and Slow » (2011)
- Byron Katie — méthode The Work (4 questions et retournement), documentée sur thework.com
- NIST AI 600-1 (2024) — risques de l'IA générative et repères pour un usage maîtrisé