

Quand l'IA devient un confident : garder la juste distance au travail

Module adaptatif

~20 min

La première raison d'utiliser l'IA générative n'est plus la productivité mais la thérapie et la compagnie (Harvard Business Review, 2025) — et ces confidences portent souvent sur le travail. Ce module tient la ligne de crête : reconnaître ce que cette écoute apporte, nommer ses trois angles morts — complaisance, dépendance, confidentialité —, puis poser la posture juste : l'IA en salle de répétition, jamais en substitut, et le manager qui entend le signal plutôt que de moraliser.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre pourquoi l'IA séduit comme confident — disponible, sans jugement — et ce qu'elle apporte réellement.
- 02 Repérer les trois angles morts : la complaisance qui conforte, la dépendance qui isole, la confidentialité qui engage l'entreprise.
- 03 Garder la juste posture : l'IA en miroir et en salle de répétition, jamais en substitut des conversations réelles.
- 04 Côté manager, entendre le signal d'une parole qui circule mal, restaurer la sécurité psychologique et rappeler le cadre d'usage.

— PUBLIC CONCERNÉ

Utilisateurs quotidiens de l'IA qui veulent en faire un bon miroir, et managers attentifs à la parole dans 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

Chaque soir, Qing, assistante dans une étude notariale, raconte à un assistant IA grand public son désaccord avec un collègue, nom et dossiers compris. Elle s'y sent comprise, mais n'en a jamais parlé à l'intéressé, qu'elle croise demain à 9 h. Que fait-elle de ces échanges ?

— 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

- Sécurité psychologique — Amy Edmondson (Harvard Business School)
- Intimité synthétique — terme employé dans l'analyse Harvard Business Review (2025) sur les usages de l'IA générative
- RGPD et charte d'usage de l'IA en entreprise — cadre réglementaire/organisationnel

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Harvard Business Review, « How People Are Really Using Gen AI in 2025 » (2025) — le premier usage de l'IA générative est devenu la thérapie et la compagnie, devant la productivité
- MIT Media Lab et OpenAI — étude 2025 sur près de 40 millions de conversations : les utilisateurs les plus intensifs de ChatGPT rapportent davantage de solitude et de dépendance
- Julian De Freitas (Harvard Business School), « AI Companions Reduce Loneliness », Journal of Consumer Research (2025) — 15 minutes avec un compagnon IA réduisent la solitude autant qu'un échange humain
- Amy Edmondson (Harvard Business School) — concept de sécurité psychologique