

# Prendre soin de nos qualités humaines à l'ère de l'IA

Webinaire EMCC – 7 avril 2026

Hervé Bibas – Valérie Rocoplan





Yann Jalet



Valérie Rocoplan



Fabrice Mézières



Estelle Divet

L'équipe Commission **Digital & IA**



Delphine Daniel



Eric Lamarre



Barbara Vogel



Hervé Bibas

# Commission EMCC « Digital & IA »

La **Commission Digital & IA** de l'EMCC France a pour rôle d'éclairer les adhérents sur les transformations profondes induites par l'IA dans nos métiers.

- Impacts du Digital et de l'IA sur la pratique du coaching, et ceux de nos clients
  - Evolutions de compétences pour les coachs, les managers, les leaders
  - Bénéfices et risques de l'IA pour nos clients et nous.

Nos missions :

1

Sensibiliser les adhérents EMCC sur les évolutions du marché du coaching professionnel liées à l'IA

2

Partager des éclairages et bonnes pratiques pour professionnaliser nos usages du digital et de l'IA

3

Contribuer activement aux réflexions sur l'éthique et la déontologie dans ce contexte en mutation rapide



ETUDES, WEBINARS, GUIDES, ETC.



Pour nous suivre : <https://www.emccfrance.org/commission-digital-ia-intelligence-artificielle/>  
Et sur la page [LinkedIn EMCC France](#)



### Etude de marché IA & Coaching Professionnel

Le coaching professionnel évolue avec le développement des Intelligences artificielles, ouvrant de nouvelles perspectives pour le développement de l'industrie du coaching.

 Télécharger l'étude



### Rapport IA & coaching : perspectives croisées de coaches et de DRH

Perspectives de coaches et de DRH sur les usages, les bénéfices et les limites des Intelligences Artificielles dans un environnement de coaching professionnel

 Télécharger le rapport



### Guide d'usage IA et coaching à destination des coaches

Le coaching professionnel évolue avec le développement des Intelligences artificielles, ouvrant de nouvelles perspectives pour le développement de l'industrie du coaching.

 Télécharger le guide



## Nos prochains évènements & travaux

1

Groupes  
d'échanges de pratiques

2

5 juin  
Journée Lab  
Coaching & IA

3

Etude nouvelles  
Impact de l'IA sur le  
management et la  
coopération

Téléchargez nos guides et études réalisées  
Suivez nos posts LinkedIn, notre newsletter mensuelle, nos webinars,  
etc...



# Les objectifs de notre webinar

## Identifier

les impacts de l'IA sur nos qualités humaines dans le cadre professionnel (cognitives, émotionnelles et relationnelles, reliées à la mise en action).

## Proposer

quelques pistes pour cultiver consciemment nos qualités humaines tout en utilisant l'IA

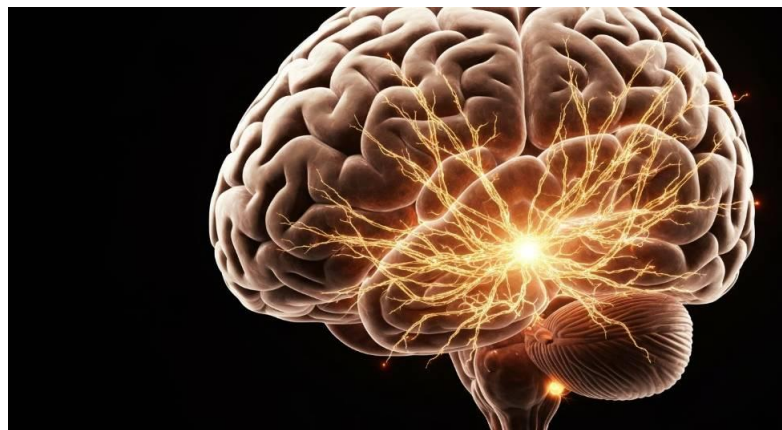
## Anticiper

les risques associés à ces déplacements pour les éviter

## Faire émerger

le rôle du coach pour accompagner ces changements d'usages

# IA & qualités humaines : augmentées ou fragilisées ?



**Cognitives**



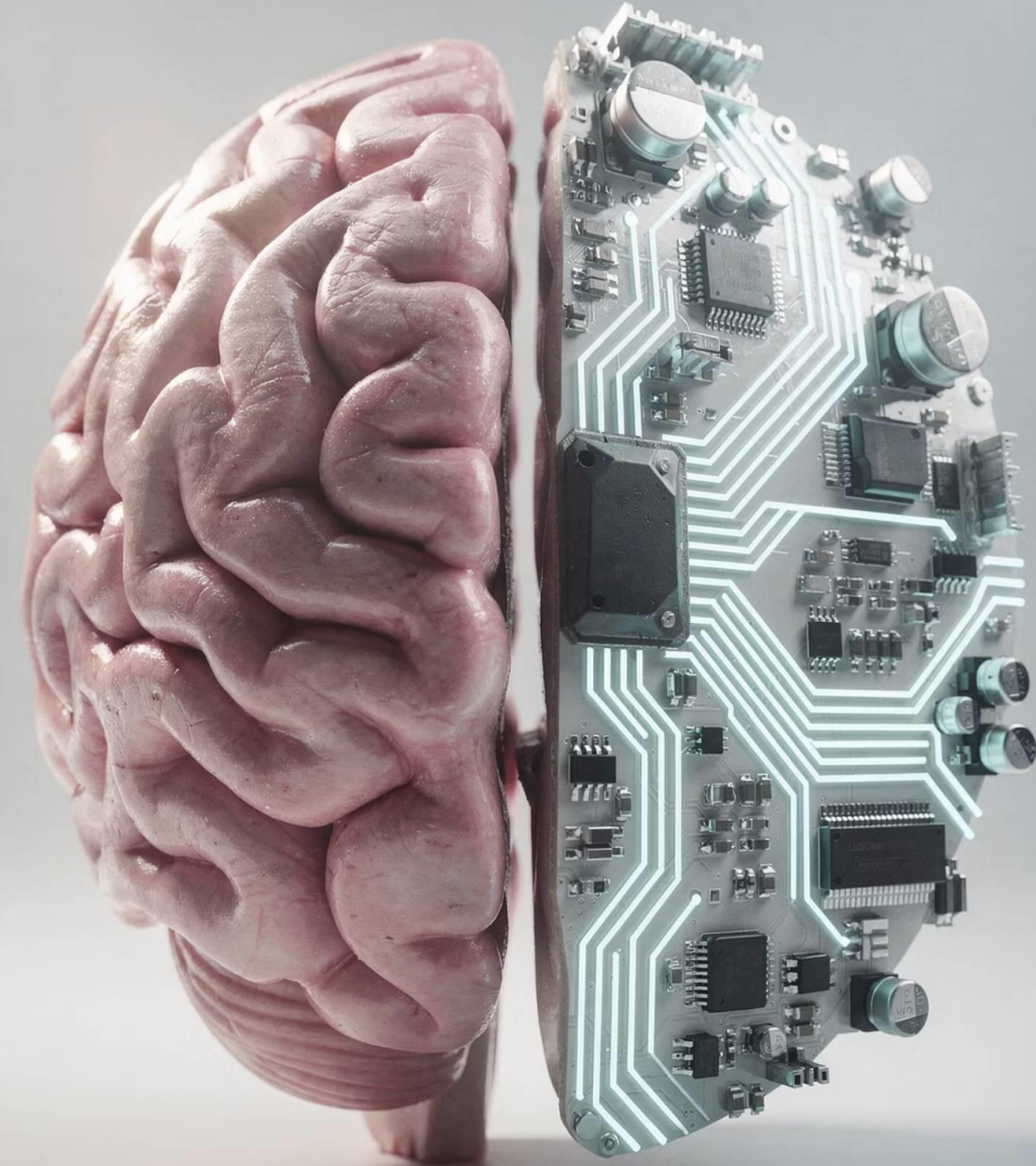
**Emotionnelles & relationnelles**



**Mise en action**












## IA & Qualités cognitives :











D'une intelligence construite...  
à une intelligence assistée.




# L'IMPACT DE L'IA SUR LE TRAVAIL

## BÉNÉFICES CONCRETS, DÉFIS À RELEVER

 <h3>CAPACITÉ DE SYNTHÈSE</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>+40%</b> de temps gagné</li> <li> <b>+18%</b> de qualité augmentée</li> </ul> <p>→ Structurer rapidement l'information</p> <p>Source : MIT &amp; Stanford, 2023</p>	 <h3>EXPLORATION DE SCÉNARIOS</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>+12%</b> de tâches réalisées</li> <li> <b>+25%</b> de vitesse d'exécution (avec IA)</li> </ul> <p>→ Tester plus d'options, décider plus vite</p> <p>Source : BCG + GPT-4, 2023</p>	 <h3>APPRENTISSAGE</h3> <p> Diminution mesurable des gains d'apprentissage malgré une productivité accrue</p> <p>→ Un effet à surveiller sur le long terme</p> <p>Source : Zhang et al., 2023</p>	 <h3>SENS CRITIQUE</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>+57%</b> d'erreurs lorsque les utilisateurs suivent une recommandation IA incorrecte</li> <li> → Baisse de la vigilance cognitive et du raisonnement critique</li> </ul> <p>Sources : AI Healthcare Study, 2024 ; Microsoft Research, 2024 ; Nature, 2023</p>
--	---	---	---

LES CLÉS POUR EN TIRER LE MEILLEUR		LES RISQUES À MAÎTRISER	
	<b>CAPACITÉ DE SYNTHÈSE</b>		Superficialité de la réflexion, copier-coller cognitif, moindre appropriation.
	<b>EXPLORATION DE SCÉNARIOS</b>		Dépendance aux suggestions, réduction de la créativité autonome.
	<b>APPRENTISSAGE</b>		Moins d'effort, moins de mémorisation, dette cognitive.
	<b>SENS CRITIQUE</b>		Biais d'automatisation, acceptation passive des réponses.
	<b>PRISE DE HAUTEUR STRATÉGIQUE</b>		Vision fragmentée, perte d'intuition stratégique.

 L'IA amplifie nos capacités, mais fragilise aussi nos liens, notre confiance, notre jugement et notre identité. Un usage réfléchi et centré sur l'humain est essentiel pour en faire un levier durable de performance.

# Les symptômes cognitifs à surveiller

## Dette cognitive

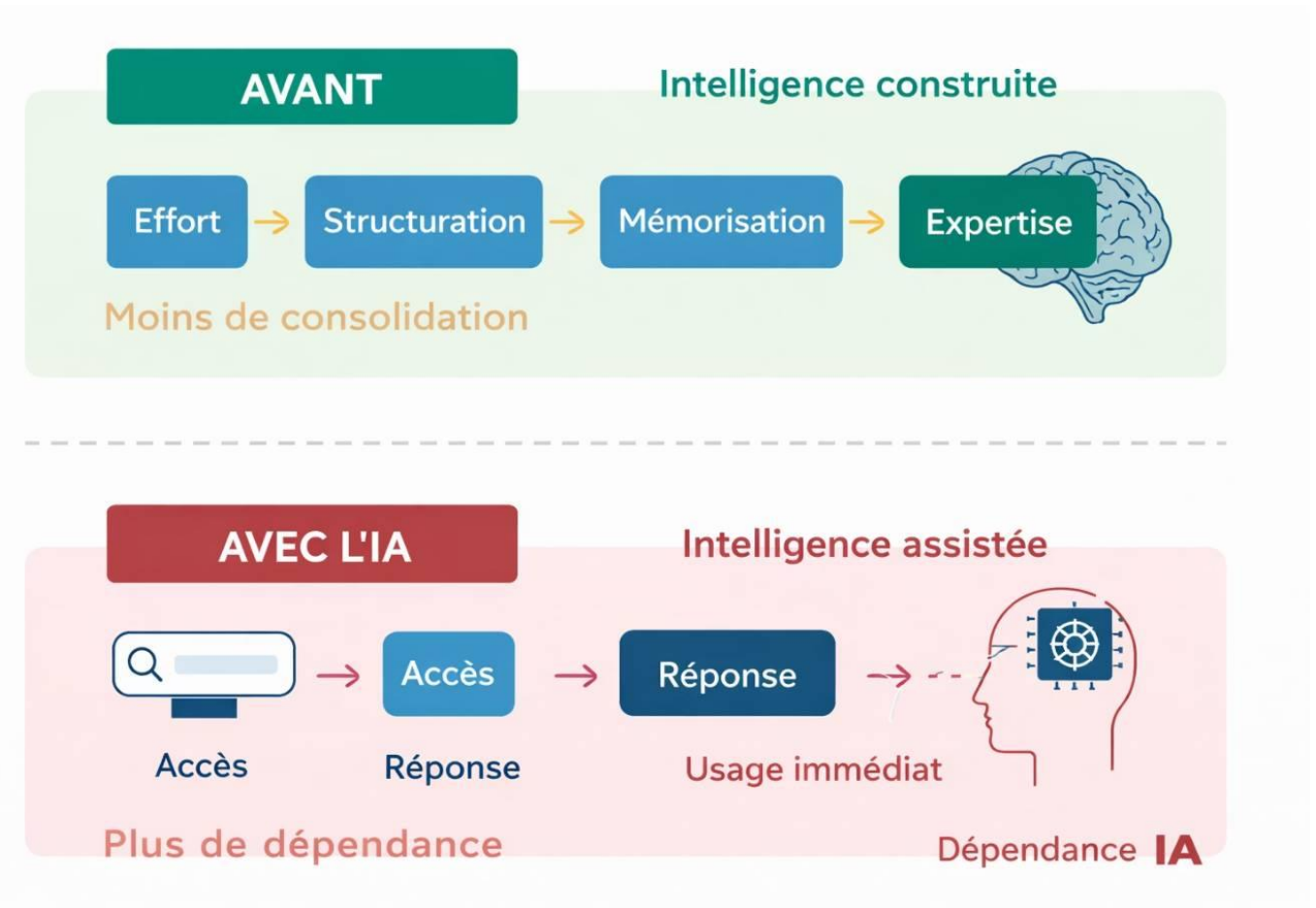
- Difficulté à se concentrer sur le temps long
- Perte progressive de la mémoire dans son travail
- Dépendance à l'outil IA et à ses réponses rapides
- Baisse de créativité autonome

## Biais d'automatisation

- Tendance à faire plus confiance à un système automatisé qu'à son propre jugement

## Perte d'intuition stratégique

- Difficulté à prendre une décision sans données complètes
- Incapacité à "trancher" dans l'incertitude, (sur-analyse ou paralysie)
- Décisions "correctes"... mais sans vision ni ancrage



# Quelques pistes pour cultiver nos qualités cognitives

## 1. Favoriser une discipline d'effort intellectuel

- S'obliger à réaliser au moins 25% des tâches sans IA
- Sanctuariser des temps de concentration et réflexion intense sans IA
- Produire la réflexion avant d'avoir recours à l'IA

## 2. Pratiquer une hygiène de la pensée critique

- Remettre en question les réponses obtenues par l'IA, les vérifier systématiquement
- Nommer explicitement la décision humaine finale
- Faire des revues régulières des erreurs ou illusions générées par l'IA, les partager en équipe

## 3. Organiser une stratégie d'apprentissage

- Utiliser l'IA en mode questionnement plutôt qu'en mode réponse
- Tenir un journal de nos apprentissages
- Partager les modes d'apprentissages efficaces en équipe (avec et sans IA)



## Le rôle du coach

- 1 **Tenir compte du contexte, de la réalité**, réintroduire de la complexité pertinente, éviter les fausses évidences
- 2 **Soutenir le cadre dans lequel le choix se construit** de façon pertinente ==> facilitateur du discernement
- 3 **Réguler l'effet IA séduisant** : évaluer la qualité des réponses, semer le doute constructif, challenger l'appauvrissement du raisonnement
- 4 **Remettre du sens**, faire émerger l'impact humain des décisions prises, prendre en compte les paradoxes



**IA,**

**Qualités relationnelles & émotionnelles**

**Une silencieuse dégradation des liens**



# L'IMPACT DE L'IA SUR NOS QUALITÉS RELATIONNELLES & ÉMOTIONNELLES

## BÉNÉFICES CONCRETS, DÉFIS À RELEVER



### FEEDBACK & COMMUNICATION

#### ✓ BÉNÉFICES

-  Aide au feedback structuré
-  Reformulation plus claire
-  Préparation d'entretiens complexes

#### ⚠ DÉFIS

- Communication standardisée
- Perte d'authenticité
- Moins d'aisance dans le face-à-face spontané



### COOPÉRATION

#### ✓ BÉNÉFICES

-  Coordination facilitée
-  Partage d'information plus fluide
-  Accès rapide à des contributions multiples

#### ⚠ DÉFIS

- Isolement accru
- Réduction des interactions informelles
- Affaiblissement de l'intelligence collective



### CONFIANCE

#### ✓ BÉNÉFICES

-  Transparence accrue des données
-  Meilleure traçabilité des échanges
-  Objectivation de certaines décisions

#### ⚠ DÉFIS

- Défiance liée à l'opacité algorithmique
- Sentiment d'injustice (usage inégal de l'IA)
- Fragilisation du lien de confiance



### EMPATHIE

#### ✓ BÉNÉFICES

-  Meilleure contextualisation (données enrichies)
-  Aide à la compréhension de situations complexes
-  Support à la prise de recul

#### ⚠ DÉFIS

- Moins de présence réelle
- Relation médiée par écran
- Diminution de la qualité perçue des interactions



### IDENTITÉ & LÉGITIMITÉ PROFESSIONNELLE

#### ✓ BÉNÉFICES

-  Recentrage sur les tâches à forte valeur humaine
-  Opportunité de redéfinir son rôle
-  Développement de nouvelles expertises

#### ⚠ DÉFIS

- Déqualification perçue
- Fragilisation identitaire
- Perte de sens et de confiance en soi

# Symptômes relationnels et émotionnels à surveiller

... au niveau individuel,



**Perte d'identité et dégradation de l'estime de soi**

# Symptômes relationnels et émotionnels à surveiller

## ...au niveau collectif



### Moins de dialogues constructifs / contradiction

Moins de confrontation

Moins de co-construction réelle



### Moins d'apprentissage relationnel

Moins de régulation émotionnelle

Moins de confiance profonde



### Equipes plus efficaces... mais plus fragiles

Coopération superficielle

Baisse de la loyauté



**"L'IA n'abîme pas frontalement la relation.  
Elle la remplace doucement."**

# Quelques pistes pour cultiver nos qualités relationnelles & émotionnelles



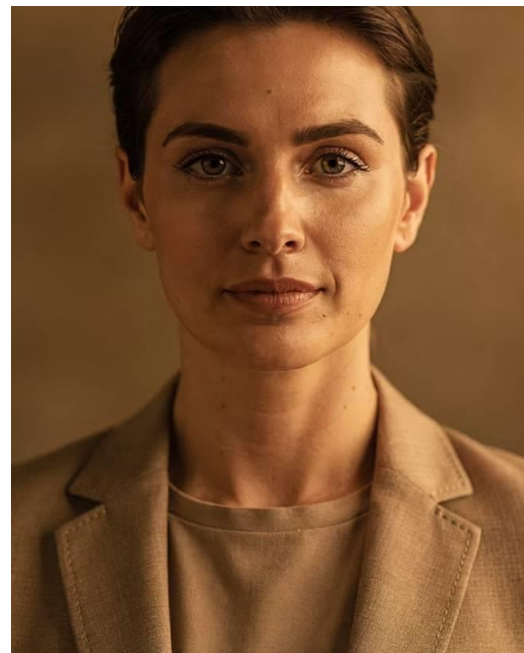
## 1. Sanctuariser la relation directe

Préserver conversations sans écrans ni médias



## 2. Cultiver l'intelligence collective

Brainstorming, tours de table, frottements d'idées, synthèses collectives



## 3. Protéger la confiance & l'identité

Valoriser les compétences humaines,  
Partager les règles d'usage avec et sans IA

## Le rôle du coach







- 1 Prendre du recul et intégrer les outils d'IA relationnelle** (Replika, avatars...) comme potentiel médiation des liens humains par nos clients.
- 2 Nous remettre en question** pour des interventions plus ciblées, favorisant recul et autonomie du client.
- 3 Soigner les relations en présentiel** en contrepartie de l'isolement et du sentiment de "toute-puissance"
- Face aux outils perçus comme rivaux : **renforcer la confiance et l'estime de soi**
- 5 Aider nos clients à ralentir et prendre de la hauteur:** notre efficacité s'inscrit dans la durée, non dans la rapidité.



# Qualités de Mise en Mouvement

**Une moindre capacité à assumer,  
s'engager et agir dans l'incertitude.**



 <b>Compétence clé</b>	 <b>Amplification par l'IA</b>	 <b>Risque de fragilisation</b>
 <b>Décision en environnement complexe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décisions accélérées</li> <li>• Accès élargi et instantané à l'information</li> <li>• Simulation d'impacts, et scénarios multiples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paralysie face à l'excès d'options</li> <li>• Surdépendance aux recommandations algorithmiques</li> <li>• Biais d'automatisation (confiance excessive dans la machine)</li> </ul>
 <b>Capacité à trancher et assumer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'arbitrage et à la priorisation</li> <li>• Structuration claire des options</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilution de la responsabilité décisionnelle</li> <li>• Transfert implicite vers l'algorithme</li> <li>• Décisions moins incarnées, moins assumées</li> </ul>
 <b>Engagement dans l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à l'arbitrage et à la priorisation</li> <li>• Structuration claire des options</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Désengagement en cas de perte de sens</li> <li>• Exécution sans appropriation réelle</li> <li>• Fonctionnement en "pilote automatique"</li> </ul>

## Les symptômes à surveiller

- Explosion des inputs (beaucoup d'informations traitées, de datas).
- Pression implicite d'aller plus vite
- Disparition des temps de récupération

👉 **Fragilise la capacité à assumer, s'engager et agir dans l'incertitude.**

- Surcharge cognitive chronique
- Fatigue décisionnelle
- Burn-out de nouvelle génération (cognitif + décisionnel)

# Quelques pistes pour cultiver ces qualités de mise en mouvement

## 1. Restaurer l'autonomie et la pleine responsabilité

- Expliciter les décisions assumées par la personne / l'équipe (et non l'IA)
- Poser les questions devant les réponses de l'IA: 'Que choisissons-nous vraiment ?
- Mesurer les niveaux d'autonomie des personnes et des équipes régulièrement et faire des feedbacks

## 2. Allouer le temps intelligemment

- Mesurer les effets sur la charge mentale & la fatigue décisionnelle
- Redistribuer le temps gagné par l'IA (explicitement, en équipe, en mode test and learn)
- Donner un droit formel à la déconnexion & à la respiration

## 3. Ancrer les usages collectifs

- Organiser des réunions post-décision pour analyser la qualité du jugement
- Former les équipes à l'usage responsable & critique de l'IA



# Le rôle du coach



**Faciliter la hauteur de vue de l'individu et de l'équipe** quant à ses mises en action



**Renforcer le discernement** autour des contraintes, risques, opportunités



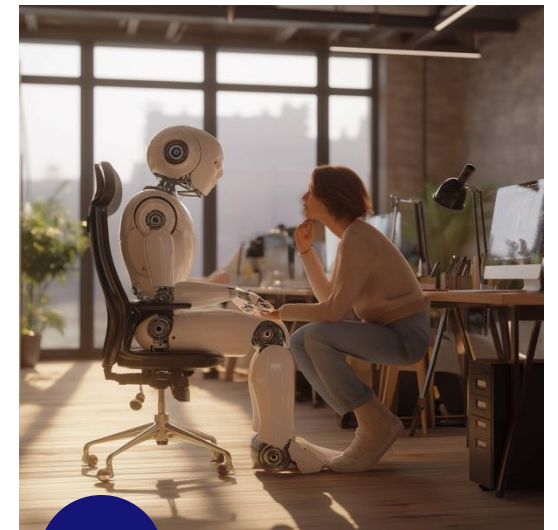
**Assurer une véritable prise de responsabilité et autonomie** face à l'IA, assurer l'engagement individuel et collectif



**Faire émerger les sujets d'éthique & de déontologie**



## En synthèse : 3 questions fondamentales



### QUALITES COGNITIVES :

#### Vitesse vs Profondeur

- **Comment je réfléchis en profondeur et je prends de la hauteur ?**



### QUALITES EMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES :

#### Efficacité vs Relation

- **Comment je soigne la relation aux autres, à moi-même et à mon environnement ?**



### QUALITES DE MISE EN ACTION :

#### Performance vs Soutenabilité

- **Comment je préserve les temps d'action, de réflexion, d'inspiration et de respiration ?**
- **Comment je me responsabilise pleinement quant aux inputs et outputs de mon travail avec l'IA?**

# CHAPITRAGE DE NOTRE WEBINAIRE

PRENDRE SOIN DE NOS QUALITÉS HUMAINES À L'ÈRE DE L'IA



1

## QUALITÉS COGNITIVES

L'IA transforme nos façons de penser, d'apprendre et de décider.

Identifions les risques pour nos capacités cognitives et les leviers pour les cultiver.



2

## QUALITÉS ÉMOTIONNELLES & RELATIONNELLES

L'IA modifie en profondeur nos relations, notre confiance et notre identité.

Explorons les fragilités à l'œuvre et les pratiques pour préserver la qualité du lien humain.



3

## QUALITÉS DE MISE EN ACTION

L'IA accélère l'action, mais peut affaiblir notre capacité à assumer et à décider.

Voyons comment rester engagés, responsables et efficaces dans l'incertitude.



## VOS QUESTIONS ?

Un temps d'échange pour approfondir, partager vos points de vue et éclairer vos pratiques.



*“Les études mobilisées reposent très majoritairement sur des IA généralistes. Elles n’intègrent pas l’usage d’IA spécialisées conçues pour développer les capacités humaines (coaching, santé mentale, apprentissage structuré).”*

## Cognition & dette cognitive

- Risko, E. & Gilbert, S. (2016) – *Cognitive Offloading*
- MIT Media Lab / Microsoft Research (2024–2025) – Impact des LLM sur la pensée critique
- Noy & Zhang, MIT (2023) – Productivité et usage de ChatGPT

## Fiabilité de l'IA

- BBC / EBU (2025) – Étude sur les erreurs factuelles des IA génératives
- Stanford HAI (2024) – *AI Index Report* (taux d'erreurs et hallucinations)

## Travail & charge cognitive

- OECD (2023–2024) – *AI, Work and Productivity*
- Eurofound (2023) – *Digitalisation and Working Conditions*
- Nature Human Behaviour (2023–2024) – surcharge informationnelle et fatigue décisionnelle

## Relation, coopération & engagement

- MIT Sloan (2023) – Remote work & collaboration
- Harvard Business School (2024) – interactions informelles et innovation
- Gallup (2023–2024) – engagement & qualité relationnelle

## Transformation des compétences & identité

- World Economic Forum (2023–2025) – *Future of Jobs Report*
- Deloitte (2024) – *Human Capital Trends*
- INSEAD (2024) – AI & transformation du travail

## Confiance & perception des systèmes

- Edelman Trust Barometer (2023–2025) – confiance dans les technologies et institutions