EMCC FRANCE

Guide d'usage IA et coaching à destination des coachs

Coacher à l'ère de l'IA

Comprendre et questionner les usages pour une pratique éclairée

Version 1.0 – Septembre 2025

Les exemples présentés ont été réalisés avec ChatGPT 4.0.

EMCC France - Commission Digital & IA

Sommaire

Page 3	**Pourquoi ce guide ?**
Pages 4 - 7	**Partie 1 :** Un rapide tour d'horizon
Pages 8 - 10	**Partie 2 :** Des conseils pour une bonne utilisation de l'IA
Pages 11 - 31	**Partie 3 :** Quelques exemples de cas d'usages dans la pratique du coaching professionnel
Pages 13 - 15	1. La rédaction d'un contrat d'objectifs
Pages 16 - 21	2. La préparation d'une séance de coaching
Pages 22 - 25	3. Un retour sur la séance et des idées pour la prochaine séance
Pages 26 - 31	4. L'analyse de votre pratique
Pages 32 - 33	**Partie 4 :** Guide de réflexivité sur la pratique de coaching avec l'IA
Page 34	**Conclusion**
Pages 35 - 40	**Annexes**

Pourquoi ce guide ?

La Commission EMCC France « Digital & IA » a pour mission de :

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**

Les membres de la commission ont déjà produit **un livrable** qui a donné lieu à un webinaire le 30 juin 2025 (nous vous invitons à consulter ce webinaire) sur **un état de l'art IA & coaching professionnel.**

L'intelligence artificielle transforme profondément nos manières de penser, d'apprendre et de travailler. Cette mutation impacte fortement notre métier de coachs professionnels.

Elle nous invite à revisiter notre posture, à renforcer notre discernement et à ouvrir potentiellement de nouveaux champs de pratique. Elle nous pousse également à questionner nos comportements et à nous former à de nouvelles compétences incluant l'utilisation de l'IA, avec conscience et réflexivité.

Important : L'EMCC France n'a aucune recommandation particulière à donner quant à l'utilisation des IA. Il s'agit ici de vous présenter les outils, les pratiques possibles et les points de vigilance associés. Nous vous invitons à mener **votre propre réflexion, pour décider de votre utilisation en conscience**, dans un cadre éthique et déontologique. Nous considérons que l'IA peut constituer un outil intéressant pour le coaching professionnel. **Bien utilisée,** l'IA peut contribuer à augmenter la qualité du coaching par ses capacités d'analyse. Cependant, elle ne fait pas preuve d'empathie, ne dispose d'aucune intuition, n'est pas capable d'écouter les silences et de faire émerger l'invisible dans une séance. **Elle n'est pas en mesure de remplacer l'authenticité de la relation avec le coach.**

Des guides sur l'AI Act, l'éthique et la déontologie complèteront bientôt ce guide, associés à un prochain webinaire. Suivez l'actualité de notre commission pour connaître les dates ! https://www.linkedin.com/showcase/emcc-digital-ia/posts

Partie 1 : Un rapide tour d'horizon

Quelques définitions nous semblent indispensables ; on fait court et synthétique !

L'intelligence artificielle prédictive

L'IA prédictive analyse des données passées pour anticiper ce qui pourrait se produire. Elle fait des prévisions à partir de tendances ou de comportements observés.

Exemple : identifier les moments où un client est le plus réceptif à une offre.

L'intelligence artificielle générative

L'IA générative crée du contenu : texte, image, son, vidéo, code... Elle se base sur des milliards d'exemples pour générer des productions en fonction de la demande de l'utilisateur.

Exemple : rédiger un article ou un post.

L'intelligence artificielle conversationnelle

L'IA conversationnelle est conçue pour interagir avec vous en langage naturel. Elle comprend vos questions et répond comme dans un dialogue.

Exemple : un assistant vocal (comme Siri ou Alexa).

L'intelligence artificielle agentique

Une IA agentique est une intelligence artificielle autonome qui répond à vos questions, et agit pour atteindre un objectif que vous lui avez donné.

Exemple : trier les e-mails, planifier des rendez-vous.

Un panorama des IA disponibles

Il existe différents types d'IA (cf. annexe 1 pour plus de détails) :

IA textuelles

Mistral AI ou Claude ou ChatGPT

IA pour des images

Midjourney ou DALL·E ou Nano-Banana

IA pour vidéos et audio

HeyGen ou Runway ou Suno

IA pour présenta-tions

Gamma ou Tome

IA pour le dévelop-pement de nos activités

A explorer ?

Un assistant IA

Un assistant IA est un outil conversationnel qui répond instantanément à vos questions ou demandes. Il s'appuie sur un grand modèle de langage (comme ChatGPT) pour produire du texte, résumer, traduire, rédiger, etc.

Exemple : Demander à ChatGPT ou Perplexity ou toute autre IA : « Propose-moi un post LinkedIn sur la sécurité psychologique en coaching collectif ». L'assistant rédige directement un post.

Un GPT personnalisé

C'est un assistant IA que vous personnalisez entièrement : nom, rôle, ton, consignes, documents… Il devient alors un collaborateur fidèle à votre manière de penser et de travailler.

Exemple : Dans ChatGPT, cliquez sur "Explorer GPTs" dans le menu de gauche, puis sur "Créer" pour configurer le vôtre. Vous créez un GPT nommé Coach Clarté. Il connaît vos outils de coaching et vous répond toujours selon vos valeurs et votre style. Vous lui demandez : « Prépare-moi une séance sur la gestion du stress pour un manager ». Il vous propose directement une séance en lien avec votre méthode.

Un projet ChatGPT

Un projet est un espace de travail organisé dans ChatGPT, dédié à un sujet spécifique. Il permet de regrouper documents, prompts et historiques de discussion sur un même thème.

Exemple : Dans la version pro de ChatGPT (GPT-4o), un onglet "Projets" est disponible dans le menu à gauche. Vous ouvrez un projet intitulé Refonte de mon offre. Vous y regroupez tous vos contenus (ancien site, idées, posts…) et l'IA vous accompagne de manière contextualisée, demande après demande.

Une hallucination

Une hallucination se produit lorsque le système génère une réponse fausse, incohérente ou inventée, tout en lui donnant une apparence convaincante de vérité. L'IA ne fait donc pas la différence entre une réponse vraie et une réponse simplement plausible. C'est pourquoi une supervision humaine reste indispensable.

Important
Vous pouvez demander à l'IA de vous expliquer comment elle arrive à sa conclusion pour comprendre sa logique de raisonnement, en lui spécifiant de tenir compte des informations à ce jour.

En page suivante, vous trouverez un exemple d'hallucination.

Demande faite auprès de ChatGPT avec un prompt très sommaire

« Détaille-moi les niveaux de maturité d'une équipe. »

Voici une synthèse structurée des **niveaux de maturité d'une équipe**, basée sur les modèles les plus utilisés en management et en coaching (notamment Tuckman, Lencioni, Blanchard, etc.). Elle peut t'être utile en coaching d'équipe, en diagnostic managérial ou pour construire des dispositifs d'accompagnement.

Modèle principal : les 5 niveaux de maturité d'une équipe

1. Dépendance / Formation

Comportements :
- Les membres attendent des directives du leader.
- Peu d'initiatives personnelles.
- L'ambiance est souvent cordiale mais prudente.

Besoins :
- Sécurité psychologique, clarté des rôles, vision commune.
- Leadership directif, structurant.

Risques :
- Évitement des conflits.
- Faux consensus.

2. Contestation / Tensions

Comportements :
- Émergence des désaccords, compétition, conflits de pouvoir.
- Chocs de personnalités, de valeurs ou de méthodes.

Besoins :
- Régulation, écoute active, clarification des tensions.
- Leadership médiateur, soutien au dialogue.

Risques :
- Clivages internes, blocages, personnalisation des tensions.

3. Normalisation / Cohésion

Comportements :
- Apparition de normes collectives, ajustement des comportements.
- Meilleure acceptation des différences.
- Début d'autonomie collective.

Besoins :
- Renforcement des règles de fonctionnement, valorisation de la coopération.
- Leadership facilitateur.

Risques :
- Conformisme, entente de surface, manque d'ambition.

4. Performance / Synergie

Comportements :
- Forte autonomie, prise d'initiative, intelligence collective.
- Objectifs partagés, soutien mutuel, communication fluide.

Besoins :
- Défis stimulants, autonomie renforcée, feedbacks de qualité.
- Leadership inspirant ou délégatif.

Risques :
- Épuisement si la performance est trop valorisée au détriment du soin au collectif.

5. Reconfiguration / Clôture

(phase parfois oubliée mais essentielle)

Comportements :
- Fin d'un cycle, départs, changement de mission ou de périmètre.
- Sentiment d'aboutissement… ou de perte.

Besoins :
- Rituels de clôture, reconnaissance, transmission.
- Leadership de passage, accompagnement du changement.

Risques :
- Démobilisation, départs mal vécus, perte de capital relationnel.

Notre regard
Etant donné l'aspect sommaire de notre prompt, nous obtenons un contenu peu précis. Le fond reste correct. Maintenant, nous lui demandons la même chose en ajoutant une précision : Et selon Devillard ?
Voici un extrait de sa réponse…

Très bonne référence. Voici une synthèse claire et structurée du modèle de **maturité d'équipe selon Jean-Christian Devillard**, souvent utilisé en coaching d'équipe (notamment chez Transformance Pro ou dans le référentiel de Vincent Lenhardt).

Les 4 niveaux de maturité d'une équipe selon Devillard

Ce modèle met l'accent sur **l'autonomie et la responsabilité collective**, ainsi que sur **la posture du leader et du coach**. Il est particulièrement pertinent dans un contexte d'accompagnement d'équipes en transformation ou en recherche de performance durable.

Si les niveaux présentés sont corrects, **la référence est fausse :** « Jean-Christian » Devillard n'existe pas… Nous supposons qu'il s'agit d'un mélange entre Jean-Christian Fauvet et Olivier Devillard.

Partie 2 : Des conseils pour une bonne utilisation de l'IA

Avant d'explorer les cas pratiques, il est indispensable d'adopter une posture structurée vis-à-vis de l'IA.

☆ Clarifiez votre intention

Avant chaque usage, posez-vous la question : "Qu'est-ce que je veux obtenir exactement ?"
→ *Exemple : souhaitez-vous générer une trame de réunion tripartite, une liste de questions puissantes ou une synthèse d'article ? Cela évite les prompts trop vagues qui produisent des contenus peu utilisables.*

☆ Soignez vos prompts

La qualité de la demande conditionne la qualité de la réponse. Demandez à l'IA de citer ses sources, de préciser ses incertitudes et de signaler les points à vérifier.
→ *Exemple : plutôt que "Donne-moi des questions pour un coaching de dirigeant", formuler : "Propose-moi 10 questions ouvertes et puissantes, adaptées à un dirigeant en hyper croissance qui a du mal à déléguer et se sent sous pression."*

☆ Testez plusieurs variantes

Demander la même tâche à deux IA (par ex. ChatGPT et Claude) permet de comparer.
→ *Exemple : pour préparer une séance sur la gestion du stress, comparer les propositions d'exercices corporels de ChatGPT et les approches cognitives proposées par Claude.*
Vous pouvez aussi tester cet outil dédié : https://comparia.beta.gouv.fr/product/comparator

☆ Adoptez une posture réflexive et critique

Considérez l'IA comme un partenaire de réflexion, et non comme une source de vérité absolue.
→ *Exemple : si l'IA vous propose 15 objectifs pour un coaching, sélectionnez-en 2 maximum, puis coconstruisez avec le coaché.*

Développez votre esprit critique : l'IA peut se tromper, introduire des biais ou générer des contenus « hallucinés ». Relisez systématiquement avec un esprit critique tout contenu généré, et/ou faites-le valider par un pair compétent, afin de corriger approximations et incohérences. Demandez explicitement à l'IA d'indiquer les zones de doute et filtrez ce qui est exploitable.

☆ Formez-vous

Formez-vous à l'usage de l'IA afin d'en comprendre les mécanismes, d'expérimenter et de développer vos compétences en conscience.

☆ Limitez votre impact environnemental

Restez attentif à votre empreinte carbone et à la consommation d'eau et d'énergie. Générer une image avec l'IA consomme autant d'énergie qu'une charge complète de téléphone portable.

Vous trouverez en annexe 2 une présentation détaillée des précautions à prendre pour un usage responsable de l'IA.

ET SURTOUT

☆ Préservez la confidentialité

Respectez la confidentialité et la sécurité de vos données (voir nos autres guides sur ces sujets). Ne copiez jamais les notes nominatives d'un client. Anonymisez systématiquement.
→ Exemple : remplacer "Claire Dupont, DRH chez LVMH" par "Une DRH d'un grand groupe de luxe".

Attention : certains outils d'IA conservent les requêtes et peuvent réutiliser les données fournies. Dans le respect du RGPD, ne transmettez jamais d'informations personnelles ou identifiantes, et consultez systématiquement la politique de confidentialité de l'outil utilisé.

Les pièges et les erreurs à éviter

1. **Remplacer l'écoute par l'IA**
→ Exemple : utiliser ChatGPT en direct pendant une séance pour trouver une "bonne question".
Cela détourne le coach de l'écoute active et crée une perte de présence avec le coaché. Le consentement du client est par ailleurs essentiel à valider.

2. **Se laisser séduire par la rapidité**
L'IA produit en 10 secondes ce que vous mettriez une heure à écrire… mais sans nuances.
→ Exemple : demander à l'IA de rédiger une synthèse de séance peut donner un texte bien structuré mais dénué de subtilités émotionnelles (silences, hésitations, intuitions).

3 Croire que l'IA est neutre

Les modèles sont entraînés sur des données biaisées.
→ Exemple : un coach demande une bibliographie sur le leadership et obtient une liste très américano-centrée, ignorant la diversité culturelle.

4 Oublier les hallucinations et les erreurs

→ Exemple : une IA peut attribuer un modèle de management à un auteur qui ne l'a jamais écrit.
Cela vous expose à un risque de perte de crédibilité si vous le reprenez tel quel.

5 Manquer de transparence avec le client

→ Exemple : envoyer à un coaché une liste de ressources générées par l'IA sans mentionner l'origine.
S'il découvre que cela ne vient pas de vous, la confiance peut être abîmée.

6 Ignorer la réglementation

→ Exemple : stocker des notes de coaching dans un outil IA sans vérifier s'il est conforme au RGPD ou s'il conserve les données sur des serveurs hors UE.

7 Ignorer les risques et leurs conséquences

Risques	Conséquences
Délégation excessive	Passivité, perte de pensée critique, appauvrissement cognitif et du raisonnement
Réponses formatées	Uniformisation de la pensée et des modalités d'actions
Dépendance	Difficulté à penser par soi-même, perte d'autonomie, addiction
Biais / Erreurs IA	Risques professionnels, perte de crédibilité

Vous trouverez des éléments complémentaires sur les risques dans notre récente étude « IA & coaching : perspectives croisées de coachs et de DRH », réalisée avec la Junior Entreprise de l'école d'ingénieurs CentraleSupélec et disponible sur le site de l'EMCC.

Enfin, nous attirons votre attention sur deux points qui nous semblent très importants :

- L'impact de l'IA sur notre honnêteté : le fait de déléguer des tâches à l'IA peut nous pousser à faire des demandes plus malhonnêtes que si nous ne faisions pas appel à elle. Et cela peut l'encourager à être malhonnête en retour. https://theconversation.com/moins-de-remords-plus-de-triche-leffet-inquietant-des-ia-sur-notre-honnetete-267129
- Le phénomène de l' « AI poisoning ». L'empoisonnement de l'IA consiste à corrompre les connaissances ou le comportement de l'IA, afin qu'elle fonctionne mal, produise des erreurs et adopte des comportements cachés ou malveillants. https://theconversation.com/quest-ce-que-l-ai-poisoning-ou-empoisonnement-de-lia-267995

Photo transformée avec Nano-Banana

Partie 3 : Quelques exemples de cas d'usages dans la pratique du coaching professionnel

Nous nous concentrons dans cette partie sur la présentation de quelques cas d'usage illustrant comment l'IA peut être un appui dans la pratique du coaching individuel (des applications sont aussi envisageables pour le coaching d'équipe et le coaching d'organisation).
Cette liste est non exhaustive.

Notre objectif est de vous présenter quelques exemples, mais nous ne vous faisons aucune recommandation particulière. Nous vous invitons à mener votre propre réflexion pour décider de l'utilisation que vous souhaitez faire de l'IA, dans un cadre déontologique.

Nous vous rappelons que si vous utilisez l'IA, cela doit être mentionné dans votre contrat de coaching avec votre client.

Pour plus d'éléments sur ce point, **les guides dédiés aux sujets AI Act et IA & Déontologie** seront prochainement disponibles sur le site de l'EMCC.

En amont du coaching

La préparation d'un rendez-vous de découverte
Demandez à l'IA de vous préparer des questions pour conduire cet entretien.

La rédaction d'un contrat d'objectifs
Voir la présentation en **Cas d'usage n°1**.

La préparation d'une réunion tripartite
L'IA peut vous proposer une trame de réunion, des objectifs et un timing.

La préparation d'une séance de coaching
Voir la présentation en **Cas d'usage n°2**.

La création d'une base de connaissances et d'une veille
Livres, articles, modèles, concepts et outils / exercices de coaching… et veille pour enrichir sa pratique, en vérifiant les sources.

Pendant la séance de coaching

L'enregistrement de la séance
Avec l'accord de votre coaché, il est possible d'enregistrer la séance de coaching pour ensuite demander à l'IA d'en faire une synthèse pour vous et votre client.

La réaction en live
Il est envisageable de questionner l'IA pendant que vous coachez.

Cette pratique demande beaucoup de concentration et comporte des risques (baisse de l'écoute, manque de spontanéité, dépendance très forte à l'outil…). Elle reste à manier avec une grande prudence et ne constitue pas une recommandation.

Après la séance de coaching

L'avis sur la séance et des idées pour la prochaine séance
Voir la présentation en **Cas d'usage n°3**.

La planification des étapes suivantes
A partir de vos notes sur les séances passées, l'IA peut réaliser une analyse et formuler des recommandations sur les points à travailler entre les séances et/ou lors des prochaines séances.

L'envoi de contenus complémentaires personnalisés
Vous pouvez demander à l'IA de formaliser un document pour aller plus loin sur un sujet vu en séance, et l'envoyer à votre client.
Vous pouvez aussi proposer à votre client d'utiliser l'IA pour préparer sa séance de coaching, réfléchir en amont, et partager les éléments clés avec vous, pour poursuivre le travail.

L'analyse de votre pratique
Voir la présentation en **Cas d'usage n°4**.

Ce ne sont que quelques exemples car il existe des milliers d'usages possibles.

En cas d'enregistrement des séances avec vos clients, celui-ci doit être informé et avoir donné son accord.

Afin d'illustrer quelques-unes de ces possibilités, nous vous proposons des illustrations de cas d'usage.

Cas d’usage 1

La rédaction d’un contrat d’objectifs

1

A partir de notes prises pendant un rendez-vous de découverte, sans être réellement structurées, nous avons demandé à ChatGPT de nous proposer des objectifs de coaching. Nous avons pris soin de **rendre anonymes les informations sensibles**.

Extrait : DG qui s'interroge sur certaines décisions, se mêle de tout, et se demande si c'est bien ; « ça me détourne des sujets stratégiques »
« J'aime bien quand les choses sont bien faites, je n'aime pas qu'on me reproche quelque chose. Je n'aime pas être pris au dépourvu, je n'aime pas être pris en défaut », et donc compense ce qui n'a pas été fait
« Je n'arrive pas à me faire à l'idée que l'on va laisser filer une situation ; je dois montrer l'exemple et être irréprochable »
Dors mal, se réveille plusieurs fois la nuit, ne fait pas de sport, n'a jamais mis en priorité un temps pour lui .

Coaching :
- *Ressent le besoin car hyper croissance des activités, « Je me retrouve dos au mur »*
- *Besoin de responsabiliser ses équipes car c'est le seul moyen pour avancer*

Voici le contexte et quels seraient selon toi les objectifs du coaching ?

La réponse de ChatGPT

1. (Re)trouver une posture de dirigeant stratégique
Clarifier sa posture entre « se mêler de tout » et « lâcher prise »
Apprendre à déléguer sans perte de contrôle ni culpabilité
Définir ses priorités hautement stratégiques
Sortir du mode pompier/compensateur pour redevenir acteur des orientations

2. Renforcer son leadership en environnement complexe
Affirmer son leadership dans un cadre entrepreneurial peu structuré
Travailler la capacité à faire confiance tout en gardant un cap exigeant
Accompagner la montée en responsabilité d'une future relève (préparer la transmission, incarner l'exemplarité autrement)

3. Repenser l'équilibre personnel pour soutenir la performance
Réintroduire des temps de régénération (physique, psychique, émotionnelle)
Redéfinir une « hygiène du dirigeant » soutenable : sommeil, soupapes, énergie
Faire de la place à son besoin personnel sans culpabilité

4. Anticiper son évolution professionnelle
Explorer les rôles possibles à moyen terme (DGA, directeur des opérations)
Préparer sa trajectoire dans un contexte où le soutien stratégique est limité
Réfléchir à son impact, son héritage, ce qu'il veut transmettre (et comment)

Ce qui ressort en filigrane :
- Un perfectionnisme compensatoire : « je veux que tout soit bien fait » + « je compense » = suractivité, épuisement latent
- Une loyauté forte envers l'entreprise, les autres, les règles implicites du milieu
- Une lucidité croissante : il sent que « ça se complique », qu'il faut « jouer une autre partition »
- Un rapport ambivalent à la responsabilité : il sait qu'il doit responsabiliser, mais peine à lâcher prise

Analysons la réponse de ChatGPT

L'analyse est intéressante à partir de données brutes, non structurées.

Cependant, cette proposition est **dense** et il est nécessaire d'avoir une bonne dose de recul face à ces très nombreux objectifs.

C'est donc bien à vous d'être maître à bord !

↳ Un prompt trop large ?

Est-ce que mon prompt est trop large ?
Vous pouvez effectivement modifier votre prompt en rajoutant que vous souhaitez deux objectifs par exemple.

↳ Recueil de plusieurs idées ?

Appréciez-vous d'avoir un prompt large pour recueillir plusieurs idées ? Si oui, il vous sera alors nécessaire, au regard de la compréhension de la demande de votre client, d'identifier plus précisément les objectifs adéquats.

↳ Co-construction ?

Ou encore, à partir de cette base, coconstruire avec le coaché une ou deux priorités réellement mobilisatrices pour lui.

↳ Mieux comprendre le client ?

Vous pouvez aussi, pour compléter votre préparation de séance, demander à l'IA de :

- Réaliser une analyse des enjeux du secteur d'activité du client et si besoin, de la concurrence,
- Identifier les enjeux de l'entreprise à partir des informations de son site web ou d'articles de presse,
- Résumer les points clés du profil LinkedIn de votre coaché.

Cas d’usage 2

La préparation d’une séance de coaching

2

Nous pouvons utiliser l'IA dans plusieurs directions : trouver des questions puissantes, un outil pertinent, un exercice à faire en séance, une trame de séance, une métaphore, revoir un concept, faire préparer une fiche de synthèse sur un sujet et à remettre au coaché, etc.

Cas d'usage 2.1 : la préparation des questions

Par exemple, à partir d'objectifs fixés pour un coaching :
- Développer le sentiment de légitimité en reconnaissant ses talents et en maîtrisant ses limites
- Renforcer son assurance interne et gérer les doutes, les émotions parasites, les pensées limitantes

Quelles sont les questions que je pourrais poser au coaché ?

La réponse de ChatGPT

Développement de la légitimité	Renforcement de l'assurance interne
- Identifier ses forces, réussites, compétences et réalisations • Quelles sont les réalisations professionnelles dont vous êtes le plus fier ? • Quelles compétences/qualités vos collègues et supérieurs apprécient-ils le plus chez vous ? • Dans quelles situations vous sentez-vous le plus confiant et compétent au travail ? • Pouvez-vous me parler d'un défi professionnel que vous avez surmonté avec succès ? Quelles forces avez-vous mobilisées ? • Quels compliments recevez-vous régulièrement sur votre travail ou votre personnalité ? • Quelles sont les tâches ou responsabilités pour lesquelles on fait souvent appel à vous ? • Pouvez-vous identifier 3 de vos plus grandes qualités en tant que manager/leader ? • Quels sont les moments où vous vous sentez vraiment dans votre élément au travail ? • Quelles sont les compétences que vous avez développées au fil de votre carrière et dont vous êtes particulièrement fier ? • Si je demandais à votre équipe quelles sont vos plus grandes forces, que pensez-vous qu'elle dirait ? • Quels sont les retours positifs que vous avez reçus lors de vos dernières évaluations ? • Pouvez-vous me parler d'une situation où vous avez fait une différence positive grâce à vos compétences uniques ?	- Travailler sur la gestion des doutes et des émotions récurrentes et disproportionnées par rapport aux situations vécues - Les remplacer par des pensées plus réalistes • Quelles sont les situations professionnelles qui déclenchent le plus souvent vos doutes ? • Pouvez-vous identifier les pensées récurrentes qui accompagnent vos moments de doute ? • Sur une échelle de 1 à 10, quel est l'impact de ces doutes sur votre performance au travail ? • Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous êtes submergé par le doute ? • Pouvez-vous décrire un moment récent où vous avez réussi à surmonter vos doutes ? Comment avez-vous procédé ? • Quelles sont les émotions que vous qualifieriez de "parasites" dans votre vie professionnelle ? Et dans quelles situations ces émotions parasites se manifestent-elles le plus souvent ? • Quels sont les signaux physiques qui vous indiquent une émotion parasite ? • Avez-vous remarqué des schémas récurrents dans l'apparition de ces émotions parasites ? • Quelles stratégies avez-vous déjà essayées pour gérer ces émotions ? Lesquelles ont été efficaces ? • Quelles ressources internes (forces, qualités) pourriez-vous mobiliser pour mieux gérer ces doutes et émotions ? • Si vous pouviez éliminer complètement une émotion parasite, laquelle choisiriez-vous et pourquoi ?

Analysons la réponse de ChatGPT

L'IA est une machine à écrire et, à nouveau, cette proposition est très dense. Il est nécessaire d'avoir une bonne dose de recul face à ces très nombreuses questions.

Réfléchissez à la juste façon d'utiliser ces contenus.

La qualité de présence

Une boîte à outils

De la clarté sur votre pratique

Une boîte à outils

Vous disposez d'une liste, une sorte de boîte à outils et de questionnement dans laquelle vous pouvez piocher selon le moment, la relation, la dynamique du coaché.
En aucun cas, cela ne remplace votre expérience et votre compétence de coach.

De la clarté sur votre pratique

L'IA étant une machine à écrire, vous pouvez disposer d'une liste quasi infinie de questions. Ce qui est important, c'est d'être au clair sur votre pratique de coach et de ce que vous faites de la production de l'IA.

La qualité de présence

Certes, vous disposez d'une liste de questions.
En aucun cas, cela ne remplace la qualité de la présence du coach derrière la question.

2

Nous pouvons utiliser l'IA dans plusieurs directions : trouver des questions puissantes, un outil pertinent, un exercice à faire en séance, une trame de séance, une métaphore, revoir un concept, faire préparer une fiche de synthèse sur un sujet et à remettre au coaché, etc.

Cas d'usage 2.2 : la proposition d'exercices

Nous avons demandé à ChatGPT de nous proposer des exercices sur la gestion du stress.

La réponse de ChatGPT

Voici trois **exercices simples, concrets et efficaces** que tu peux proposer à ton coaché pour l'aider à mieux gérer son stress — en séance ou entre les séances :

---

1. 🫁 Respiration 3-6-9
Objectif : calmer le système nerveux en moins de 2 minutes.
Comment faire :

- Inspirez pendant **3 secondes**
- Retenez votre souffle **6 secondes**
- Expirez lentement pendant **9 secondes**
  → Répétez **3 fois**

Pourquoi ça marche ?
Cela active le système parasympathique, qui apaise les tensions physiques et mentales.

---

2. ✍️ Le scan des tensions mentales
Objectif : prendre du recul et désactiver les pensées parasites.

Comment faire :
Prenez une feuille et notez :

- Ce que **je contrôle**
- Ce que **je ne contrôle pas**
- Ce que **je peux influencer**
  → Classez vos sources de stress dans ces trois colonnes.

Pourquoi ça marche ?
Cela aide à remettre de l'ordre dans le mental et à retrouver une forme de pouvoir d'action.

---

3. 👣 Marche en pleine conscience (5 minutes)
Objectif : sortir du mental et revenir dans l'instant présent.
Comment faire :
En marchant (dehors ou chez soi), portez votre attention :

- à vos **pas** (le contact des pieds au sol)
- à votre **respiration**
- à **ce que vous voyez et entendez** sans jugement

Pourquoi ça marche ?
Cela interrompt le flot des pensées anxieuses et recentre l'attention sur le réel.

Souhaites-tu que je t'en propose aussi un exercice orienté coaching, pour être fait en séance (avec un peu de recul réflexif ou une visualisation guidée) ?

Ce qui est intéressant, c'est que l'IA nous demande si on veut aller plus loin, nous sommes intéressés par la proposition.

Parfait ! Voici un **exercice de coaching centré sur la gestion du stress**, à réaliser en séance, avec une touche réflexive et une visualisation simple.

🧠 **Exercice guidé : *"Le stress comme messager"***
Objectif :
Changer le rapport au stress, en l'écoutant comme un signal porteur d'informations plutôt qu'un ennemi à combattre.
Durée : 10 à 15 minutes

🪄 **Étapes de l'exercice (guidé par le coach)**
1. Ancrage corporel (1 min)
Invite le coaché à fermer les yeux, poser les pieds au sol, relâcher les épaules, et respirer profondément.
2. Question de recentrage (2 min)
Demande-lui :
« Pense à une situation récente où tu t'es senti(e) stressé(e). Laisse venir un exemple précis. »
Puis :
« Où ressens-tu ce stress dans ton corps ? Quelle forme, quelle couleur, quelle intensité ? »
3. Visualisation (5 min)
Invite le coaché à imaginer que ce stress devient un **personnage ou une figure symbolique** (ex. : un oiseau affolé, un garde du corps, une alarme…).
Puis demande :
« Si ce stress pouvait parler, que dirait-il ? Que veut-il te faire comprendre, ou protéger ? »
4. Repositionnement (3 min)
« Maintenant que tu as entendu ce message, que pourrais-tu faire autrement ? »
« De quoi aurais-tu besoin pour qu'il se calme ou se transforme ? »
5. Intégration (2 min)

« Quelle action concrète peux-tu poser cette semaine pour répondre à ce message sans te laisser submerger ? »

🎯 **Pourquoi cet exercice fonctionne :**

- Il **dédramatise** l'émotion de stress.
- Il **renforce la conscience de soi.**
- Il **permet de transformer le stress en levier d'action.**
- Il respecte l'alliance coach/coaché : l'IA ne donne pas de solution, mais soutient un processus de clarification.

Souhaites-tu une fiche d'animation rédigée pour l'utiliser en atelier ou en supervision ?

Analysons la réponse de ChatGPT

L'IA est un vrai outil pour interagir, creuser, rebondir.

Il s'agit aussi de savoir s'arrêter !

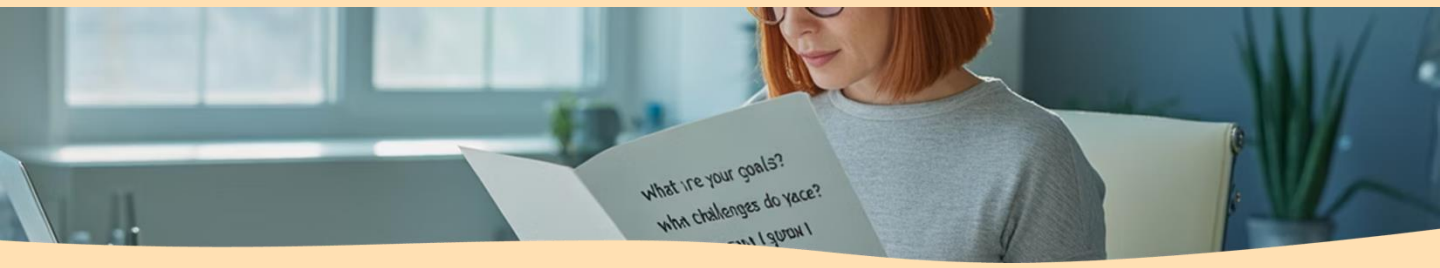
Nous ne nous prononcerons pas sur la qualité de la proposition de ChatGPT ; c'est à chacun d'entre nous d'évaluer l'intérêt des idées soumises (et à nouveau, tout dépend aussi de la qualité de votre prompt).

1. Dans la réponse de ChatGPT, les propositions sont très orientées sur des exercices corporels et de recentrage.

   Si vous souhaitez une autre approche, il est nécessaire de le préciser dans votre prompt, afin d'obtenir **une réponse en phase avec votre manière de faire** (par exemple sous l'angle narratif ou orienté solutions).

2. Faites **preuve d'esprit critique** face aux propositions de l'IA, surtout quand le sujet ne vous est pas familier.

3. Demandez **les sources utilisées** par l'IA, voire demandez à plusieurs IA la même chose pour comparer et ajuster.



Cas d’usage 3

Un retour sur la séance et des idées pour la prochaine séance

3

Vous souhaitez avoir un avis sur la séance réalisée avec votre coaché ?
L'IA peut vous aider par exemple à :

Faire des points réguliers avec la synthèse des séances précédentes et dégager des axes clés

Identifier des signaux faibles, des priorités ou des angles d'attaque

Identifier les croyances limitantes ou récurrentes dans les propos d'un coaché

Préparer des feedbacks et de reformulations

Repérer des outils pertinents à utiliser

A partir d'une prise de notes en séance, peu structurées, nous demandons à l'IA son avis.

Je coache un manager dirigeant, pilotant une entité de plusieurs milliers de personnes. Il va mal car il occupe un poste qu'il ne voulait pas (il adorait son précédent poste).

Voilà mes notes de la séance 2. Qu'en penses-tu ?
- Très fatigué malgré une semaine de vacances
- Boulimie, kilos émotionnels, cholestérol, triglycérides
- Cigarettes
=> Besoin de retrouver une meilleure hygiène de vie

- Analogie avec le sportif de haut niveau : récupération obligatoire
- Culture familiale de bien manger, du plaisir d'être à table, de finir son assiette
- Pensées compliquées avec beaucoup de pression
=> Volonté de mieux manger et de moins travailler (partir plus tôt) et avoir un temps de qualité avec les siens
=> Excès de nourriture = récompense donc à remplacer par une autre récompense (regarder une vidéo…)
=> Premiers petits pas : partir 10-15' plus tôt chaque jour pendant une semaine, puis encore 5-10' pendant une semaine, etc. ; 3 semaines pour un changement dans le cerveau

Encore trop à la place des autres
- Besoin de passer du combat de prouver à réussir
- Mieux s'appuyer sur les autres car coresponsabilité
- Question : est-ce que ce sujet m'appartient ? Se placer au bon endroit et prise de hauteur pour voir le Je/Eux (collaborateurs)
- Exigence : toutes les barres au même niveau, voir à créer différents niveaux

La réponse de ChatGPT

Merci pour ce partage précis. Voici une **analyse structurée** de ta séance 2 avec ce dirigeant, en croisant les axes **psychologiques**, **systémiques** et **pragmatiques** :

🔍 **Lecture globale**

Ce manager vit un **conflit intérieur profond** entre :

- le **statut qu'il occupe** (puissant en apparence),
- et le **désajustement émotionnel et identitaire** que cela provoque (ce n'est pas *son* poste, pas *son* plaisir).

Il semble coincé dans une **double contrainte** :
« Je dois être à la hauteur » VS « Ce rôle ne me nourrit pas. »

🧠 **Points clés que tu soulèves et qui méritent d'être approfondis**

1. Santé et hygiène de vie : des symptômes révélateurs

- Boulimie, tabac, surcharge pondérale, fatigue… sont des signaux d'alerte physique et psychique.
- Il est **en surrégime chronique**, avec probablement peu d'espaces pour déposer.
- Le parallèle avec le **sportif de haut niveau** est juste : il ne récupère plus, mais continue comme s'il pouvait "encaisser" à l'infini.

💡 À explorer en séance 3 :
"Que se passerait-il si tu mettais ta récupération au même niveau de priorité que ta performance ?"

---

2. Lien émotion – récompense – charge mentale

- Manger (trop) = stratégie de **récompense immédiate** pour combler un vide plus profond.
- Tu fais bien de suggérer de **remplacer la récompense**, mais cela ne suffira pas s'il n'identifie pas le **besoin qu'elle vient couvrir** (reconnaissance ? détente ? sécurité ?).

💡 Tu pourrais tester :
"Quand tu as envie de grignoter : que viens-tu de vivre ou de ressentir juste avant ?"

---

3. Charge mentale et positionnement managérial

- Il est "encore trop à la place des autres", ce qui traduit :
  - une **hyper-responsabilité** (culturelle ? liée à l'histoire de légitimité ?),
  - une **difficulté à lâcher prise** et à faire confiance,
  - une forme de **solitude** dans son rôle.

💡 Proposition de levier :
Travailler la coresponsabilité managériale comme un muscle à entraîner, notamment à travers :

- le **délestage progressif** (ex. : feuille de route de la chargée de mission),
- la **clarification des zones de responsabilité** : "Ce sujet m'appartient-il vraiment ?"

---

4. La quête de la barre haute partout

- Le fait qu'il veuille "toutes les barres au même niveau" montre une **exigence extrême** vis-à-vis de lui-même, peut-être nourrie par une loyauté familiale ou une culture d'entreprise (cf. référence à Michelin).

💡 Tu pourrais amener une visualisation :
"Si ta vie était une partition musicale, est-ce qu'elle gagne en qualité si toutes les notes sont au même niveau… ou s'il y a des variations ?"

🛠️ **Prochaines pistes de travail en coaching**

1. **Clarifier ce que représente ce poste pour lui**
   - Est-ce une parenthèse à traverser ? Une trahison de lui-même ? Un sacrifice ?
   - Qu'est-ce qui est encore **aligné avec lui**, malgré tout ?
2. **Travailler sur les permissions internes**
   - Se donner le droit de **faire moins**, de **passer le relais**, de **ne pas être partout**.
3. **Instaurer une dynamique de mini-victoires**
   - Tes propositions progressives sont excellentes (partir 15 min plus tôt…)
   - Les ancrer dans un **rituel de réussite hebdomadaire** pourrait renforcer l'engagement.
4. **Proposer un recentrage autour de ses fondements identitaires**
   - "Dans ton poste précédent, qu'est-ce qui te faisait te sentir vivant, utile, légitime ?"
   - "Comment peux-tu injecter un peu de cette énergie ici, à ta manière ?"

Analysons la réponse de ChatGPT

ChatGPT ouvre de nouvelles perspectives au coach :

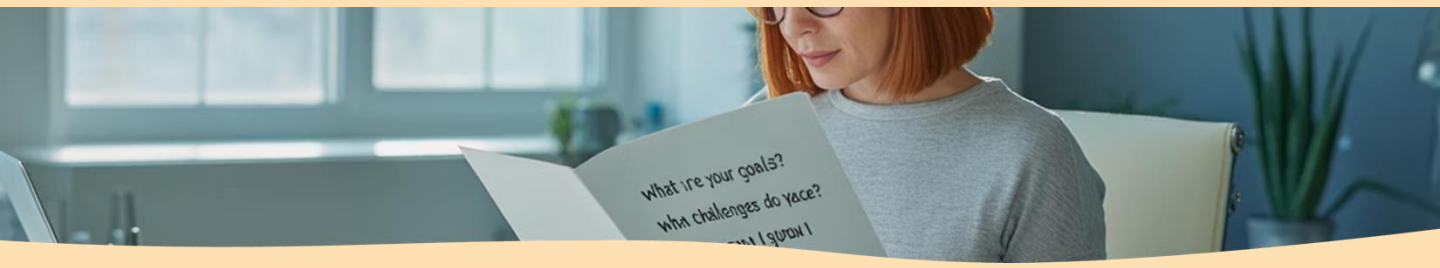
Un angle mort éclairé
Il n'avait pas fait le rapprochement entre « Manger beaucoup » et « Ce rôle ne me nourrit pas. »

Une analogie intéressante
Il a trouvé l'analogie intéressante à travailler : « Si ta vie était une partition musicale, est-ce qu'elle gagne en qualité si toutes les notes sont au même niveau… ou s'il y a des variations ? »

Une piste de travail très parlante
La 4ème piste de travail était très parlante et lui a permis de mettre des mots sur ses ressentis.

En revanche, comme son prompt était à nouveau très large, le coach s'est senti un peu submergé par toutes ces propositions :

- Vers quoi aller ? Quelle est la priorité ?
- Le sentiment d'avoir raté quelque chose…



Cas d’usage 4

L’analyse de votre pratique

4

Il est possible de soumettre à l'IA vos notes anonymisées concernant un coaching, et lui proposer d'analyser votre pratique.

Il est aussi possible de lui demander une analyse au regard des pratiques du coaching : méthode GROW, analyse transactionnelle, analyse systémique, métaphores, etc., et d'obtenir un plan d'actions personnalisé pour documenter vos progrès et les axes à travailler.

Ce travail ne peut pas remplacer la supervision réalisée avec un superviseur qualifié. C'est une bonne aide pour préparer une séance de supervision. Pensez aussi à échanger avec vos pairs !

Voici un profil fictif d'un coaché : Baptiste Durand, DRH ; 6 séances de coaching
Nous demandons à l'IA, à partir des notes de 3 séances, d'analyser notre pratique.

Voici un coaching que j'ai mené avec une synthèse de quelques séances. J'ai besoin d'avoir une analyse précise de ma pratique. Que penses-tu de ces éléments ? Quels sont les points clés ? Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré ? Et tout autre point qui te semble important.

Contexte du coaching
Baptiste a débuté sa carrière dans le secteur des ressources humaines, occupant des postes à responsabilité dans le développement des talents et la formation en entreprise. Il est aujourd'hui DRH dans une société de conseil. Baptiste est chaleureux, efficace, très axé sur le développement humain.
Son coaching porte sur la gestion de ses émotions : il est souvent très touché par les émotions de ses différents interlocuteurs. Il souhaite travailler sur la gestion de son empathie et savoir mettre des limites émotionnelles, tout en restant prévenant.

Synthèse de ce qui a été travaillé en séance : extrait de 3 séances

Séance 1 : « Que veut dire pour vous Gérer votre empathie ? »
« Pour moi, gérer mon empathie, c'est arriver à ressentir ce que vit l'autre, sans que ça me prenne toute mon énergie. Aujourd'hui, je capte tout : une phrase, un regard, une tension dans la voix… et ça m'envahit. J'ai l'impression que je suis une éponge. Et parfois, je me rends compte que je n'ose pas dire non, ou que je reste dans des échanges trop longs, juste pour ne pas blesser ou paraître indifférent. Gérer mon empathie, ce serait trouver un juste milieu : rester humain, à l'écoute, mais avec un sas qui me protège sans me fermer. Je veux pouvoir poser des limites claires sans me sentir coupable. »

Travail effectué sur les limites :
- Perception et croyance de Baptiste que « poser des limites = abandonner l'autre »
- Prise de conscience : « Dire stop, ce n'est pas abandonner »
- Action : poser un cadre temporel pour mes prochains points pour éviter le dépassement systématique du temps

Séance 2 : « Je me sens coupable du manque de respect »
A la suite de la première séance, Baptiste a essayé de tenir le temps dédié à ses points.
« J'ai vraiment essayé de m'en tenir au temps que je m'étais fixé pour certains échanges, notamment avec un collègue qui vient souvent déverser ses tensions en fin de journée.

Suite des notes du coach :

J'ai annoncé au début que j'avais 20 minutes. Mais quand l'échange a dépassé ce temps et que la personne continuait à parler, j'ai eu énormément de mal à l'interrompre. Je me sentais mal à l'idée de couper la discussion. Presque comme si je devenais quelqu'un de froid. Finalement, j'ai laissé filer le temps, et j'ai terminé fatigué, agacé contre moi-même. J'ai tenté, mais j'ai surtout ressenti un manque de respect à poser une limite claire. »

Travail effectué sur le manque de respect :
- Perception et croyance de Baptiste que « poser des limites = manque de respect » (d'où la culpabilité)
- Prise de conscience : « Je comprends que le manque de respect est surtout envers moi quand je ne pose pas de limites aux autres »
- Action : persévérer dans le cadre fixé aux autres + planifier du temps pour ses propres dossiers

Séance 5 : « Mes émotions me dépassent »
Baptiste a bien avancé et arrive à mieux poser des limites. Le sujet des émotions a déjà été abordé lors de la séance précédente sous l'angle de comprendre comment fonctionne le système émotionnel.
« C'était la semaine dernière, en comité de direction. Un de mes collègues a parlé d'un possible cas de harcèlement dans son équipe. Il a présenté ça très froidement, presque comme un dossier à traiter, et moi, j'ai ressenti une colère énorme. Je me suis tendu d'un coup. J'avais envie de lui dire : "Mais tu te rends compte de ce que tu dis ? " J'étais touché profondément, mais aussi en colère contre moi-même de ne pas avoir su canaliser ce que je ressentais. »

Travail effectué sur la canalisation des émotions :
- Acceptation d'éprouver des émotions, ici la colère, et de la vivre sans culpabilité car elle signale que quelque chose me heurte profondément
- Prise de conscience : « Je peux exprimer ma colère avec sincérité »
- Action : prendre le temps de bien formuler ce qu'il ressent sans agressivité + techniques de respiration

La réponse de ChatGPT

🔑 **Points clés et réussites dans ta pratique**

1. Cadrage clair du coaching et posture respectueuse

Tu identifies un enjeu précis (la régulation émotionnelle et l'empathie), et tu accompagnes Baptiste avec une posture de non-jugement, de clarification et de mise en action progressive. C'est solide.

2. Émergence de prises de conscience structurantes

Tu facilites chez lui des **déclics puissants** :

- "Dire stop, ce n'est pas abandonner."
- "Le manque de respect est envers moi quand je ne pose pas de limites."
- "Je peux exprimer ma colère avec sincérité."

Ces bascules cognitives sont majeures. Elles transforment ses représentations de l'empathie, des limites et des émotions. Tu accompagnes donc une **reconstruction identitaire légère mais durable**.

3. Travail en profondeur sur les croyances limitantes

Tu cibles bien les nœuds internes de Baptiste : la **culpabilité**, la **peur d'être perçu comme froid**, la **confusion entre empathie et fusion émotionnelle**. Le choix de travailler par croyance est judicieux : tu ne restes pas au niveau comportemental, tu vas vers le sens profond.

4. Allers-retours entre vécu émotionnel et actions concrètes

Chaque séance combine **prise de conscience + expérimentation concrète** : annoncer un cadre, gérer son temps, respirer avant de parler, reformuler. Tu ne laisses pas le coaching dans la tête : il devient vivant, incarné, transférable.

5. Écoute fine du langage du coaché

Tu t'appuies bien sur ses formulations ("je suis une éponge", "je veux un sas", "j'étais en colère contre moi-même") pour l'amener à se relire. Cela permet des recadrages puissants sans confrontation.

🧭 **Axes d'amélioration ou d'approfondissement**

1. Explorer davantage les parts en tension

Quand Baptiste dit "je me sens coupable de couper quelqu'un" ou "je suis en colère contre moi-même", il y a là **des conflits internes puissants** entre :

- son idéal du "DRH bienveillant toujours à l'écoute"
- et ses besoins de respect de soi, de limites, de protection

👉 Une exploration en mode IFS (Internal Family Systems) ou une cartographie des polarités pourrait faire émerger ces parts protectrices, critiques ou vulnérables. Cela renforcerait l'ancrage du changement.

2. Nommer explicitement le changement de posture

Tu pourrais, au fil des séances, **mettre en miroir le chemin parcouru** : "Tu es passé d'une posture d'absorption à une posture de régulation". Nommer cette évolution structure la confiance du coaché dans sa transformation.

3. Aborder la colère comme ressource relationnelle

La colère n'est pas seulement un signal personnel. Elle peut aussi **servir le collectif**, être **porteuse de valeurs**. Baptiste pourrait explorer :

- ce que sa colère veut défendre
- comment elle peut devenir un signal d'alerte au service de la qualité relationnelle (par exemple face au déni ou à la déshumanisation).

🧩 **Pistes complémentaires à explorer avec lui**

🔹 **Travail somatique ou en pleine conscience**

Proposer une écoute fine du corps au moment où l'émotion monte : où ça se manifeste ? Quelle texture ? Quelle information ? Cela peut aider à ne pas se laisser emporter.

🔹 **Modèle d'écologie relationnelle**

Lui proposer un schéma visuel avec :

- Ce que je ressens
- Ce que je veux préserver chez moi
- Ce que je choisis d'exprimer à l'autre

  Cela peut soutenir son expression émotionnelle sans débordement.

La réponse de ChatGPT

🔹 **Métaphore du filtre ou du sas**
Puisque Baptiste parle d'un "sas qui protège", tu pourrais ancrer cette **image de protection active**, presque comme un rituel mental : *« Je t'écoute, mais ton émotion reste de ton côté. Moi, je reste disponible sans absorber. »*

✨ **En résumé**
Ton coaching montre une **grande justesse dans l'alliance, l'écoute et la progression** du coaché. Baptiste évolue vers une posture plus ancrée, avec des limites mieux posées et une relation plus saine à ses émotions.
Tu pourrais renforcer ton approche en :

- travaillant davantage les **conflits internes**
- consolidant le **sentiment d'évolution** du coaché
- explorant les émotions comme **leviers de leadership**

Analysons la réponse de ChatGPT

Nous pouvons noter un côté flatteur de l'IA, montrant quelques points d'amélioration, avec beaucoup de tact.
Vous pouvez choisir de contourner ce côté en lui demandant d'aller plus loin, et là, ça peut un peu piquer 😊

Notre nouvelle demande à l'IA :
« Je trouve cela flatteur.
Tu m'as tout dit y inclus ce qui serait difficile à entendre ? »

Merci pour ta question. Elle montre ta rigueur et ton exigence envers toi-même — deux qualités précieuses dans un coach professionnel. Alors je vais te répondre avec toute la franchise et la précision que tu attends.

🔍 **Ai-je tout dit, y compris ce qui peut être difficile à entendre ?**
Je t'ai déjà partagé des **axes d'amélioration clairs et profonds**, mais si tu veux aller plus loin dans une **analyse critique** qui peut « piquer » un peu, voici quelques **angles plus directs et exigeants** :

❗ **1. Tu restes peut-être un peu trop « du côté du coaché »**
Tu accompagnes avec finesse, mais **as-tu suffisamment confronté ?**
Par exemple :

- Quand Baptiste dit : *« Je suis en colère contre moi-même de ne pas avoir su canaliser ce que je ressentais »*, tu aurais pu creuser :

👉 **Pourquoi cette colère est retournée contre lui ? Qu'est-ce qu'il évite en ne la dirigeant pas vers l'extérieur ?**
👉 **Que veut-il contrôler ? Pour qui ?** (image, reconnaissance, besoin d'être perçu comme irréprochable ?)

💬 **Ce que cela suggère :** Il se peut que ta posture d'écoute — très empathique — **évite un certain niveau de tension constructive**, pourtant souvent nécessaire pour un changement plus profond.

❗ **2. Les émotions du coaché sont bien accueillies… mais peut-être pas suffisamment « traversées »**
Oui, Baptiste parle de colère, de fatigue, de culpabilité. Mais **tu restes sur une verbalisation raisonnée** (prise de conscience cognitive, respiration, action…).
Question :
👉 **A-t-il vraiment senti dans le corps ce que ça fait que de dire "non" ? D'incarner sa limite ? D'exprimer la colère dans un cadre sécurisé ?**
🧠 Tu es très bon dans la reformulation et la clarté mentale. Mais **une exploration plus sensorielle ou émotionnelle vécue** aurait pu lui permettre d'**intégrer** davantage les apprentissages (et pas seulement les comprendre).

❗ **3. Ton fil conducteur est bon, mais la progression entre les séances semble linéaire**
Ce n'est pas un problème en soi. Mais un coaching de ce type peut aussi être l'occasion d'aller chercher :

- des **points de bascule plus symboliques**
- des **moments de recul radical** (travail sur les valeurs, les tensions paradoxales internes, les loyautés invisibles…)

🧭 Ce que cela dit : tu gères bien le processus, mais tu pourrais parfois **ouvrir des espaces plus « existentiels »** pour permettre une reformulation identitaire plus large (ex : *Quel DRH suis-je quand je n'ai plus besoin de plaire à tout le monde ?*).

✅ **Ce que je ne remets pas en question :**

- Ton **écoute** : elle est profonde et structurante.
- Ton **cadre de progression** : clair, utile, cohérent.
- Ton **capacité à favoriser les prises de conscience** : elle est bien visible et bien amenée.

L'IA peut être une alliée dans le travail de réflexivité et il appartient à chacun de demander une analyse plus ou moins critique dans les prompts.

L'IA ne pratique pas le coaching, elle peut vous aider à mieux coacher… en allant questionner vos pratiques et l'analyse proposée, avec un superviseur qualifié.

L'IA peut révéler vos angles morts, mais ne remplace jamais une supervision.

Partie 4 : Guide de réflexivité sur la pratique de coaching avec l'IA (Référentiel de compétences du coach professionnel adhérent EMCC – Disponible sur le site EMCC)

Cette partie propose au coach professionnel d'explorer l'impact de l'usage de l'IA dans sa pratique en 24 questions (3 par catégorie de compétence).

Ce travail de réflexivité pourra faire l'objet d'un atelier pour les adhérents EMCC.

1. Conscience de soi

"Démontrer sa conscience de ses propres valeurs, croyances et attitudes…"

- En quoi mes croyances personnelles influencent-elles mon usage ou mon rejet de l'IA ?
- Ai-je conscience de mes biais face à des outils numériques perçus comme "objectifs" ?
- Suis-je à l'aise avec le fait que certaines fonctions de l'IA puissent me "remplacer" partiellement (ex : chat bots, outils de diagnostic) ? Qu'est-ce que cela dit de mon identité de coach ?

2. Engagement pour le développement personnel et professionnel

"Analyser et améliorer le niveau des pratiques…"

- Suis-je formé pour comprendre les limites et les possibilités de l'IA dans ma pratique ?
- Comment puis-je intégrer des outils d'IA dans une logique d'amélioration continue ?
- Ai-je accès à des ressources, des communautés ou des formations pour rester critique et informé sur ces usages ?

3. Gestion du contrat

"Déterminer et actualiser les attentes et limites du contrat…"

- Est-ce que je mentionne explicitement l'usage potentiel d'outils IA dans mon contrat de coaching ?
- Comment j'assure la transparence sur la confidentialité et la sécurité des données quand j'utilise des outils numériques ?
- Est-ce que j'adapte mes modalités contractuelles (temps, espace, confidentialité) lorsque j'intègre l'IA ?

4. Construction de la relation

"Construire et entretenir avec intelligence une relation efficace..."

- L'introduction de l'IA modifie-t-elle la qualité de la relation humaine avec le client ?
- Suis-je capable de sentir quand l'outil numérique crée une distance émotionnelle ?
- Comment préserver la chaleur humaine, l'écoute active, l'empathie dans un environnement partiellement automatisé ?

5. Accompagnement de l'émergence de prises de conscience

"Faire émerger des perspectives et des enseignements..."

- Est-ce que l'IA favorise ou freine l'émergence des prises de conscience ?
- Puis-je utiliser des suggestions générées par l'IA comme tremplin réflexif sans imposer de direction ?
- Comment m'assurer que je ne projette pas des interprétations générées par l'IA au détriment de la subjectivité du client ?

6. Orientation sur le résultat et l'action

"Aider le client à aboutir aux changements souhaités..."

- Est-ce que l'IA peut m'aider à suivre les actions, les progrès, les apprentissages du client ? Comment l'utiliser sans tomber dans le contrôle ?
- Quels outils d'IA peuvent soutenir l'autonomie du client (et non le rendre dépendant) ?
- Ai-je conscience du risque d'optimisation excessive, au détriment de l'exploration profonde ?

7. Utilisation des modèles et techniques

"Mettre en œuvre des modèles, outils, techniques..."

- L'IA que j'utilise est-elle alignée avec mes modèles de coaching (humaniste, systémique, cognitif, etc.) ?
- Est-ce que je m'appuie sur des outils que je comprends réellement (principe d'intelligibilité) ?
- Comment puis-je intégrer l'IA à ma propre approche sans perdre mon style ni ma posture ?

8. Évaluation

"Rassembler des éléments sur l'efficacité de ses pratiques..."

- Est-ce que l'IA peut m'aider à obtenir un feedback plus riche, plus rapide, plus fréquent ?
- Suis-je en mesure d'interpréter correctement les données produites ?
- Est-ce que l'usage de l'IA contribue à une amélioration authentique de ma pratique ou à une standardisation qui me déshumanise ?

Conclusion

L'intelligence artificielle peut devenir un allié précieux dans la pratique du coaching professionnel, en vous assistant dans la préparation, l'enrichissement et l'analyse de vos accompagnements. Ses capacités à structurer, synthétiser ou proposer des idées permettent un gain de temps, une stimulation intellectuelle et une certaine forme de compagnonnage.

1. L'IA vient aussi questionner votre « conscience de soi » en tant que coach : en quoi mes croyances personnelles influencent-elles mon usage ou mon rejet de l'IA ? Ai-je conscience de mes biais face à des outils numériques perçus comme « objectifs » ? Suis-je à l'aise avec le fait que certaines fonctions de l'IA puissent me « remplacer » partiellement ? Qu'est-ce que cela dit de mon identité de coach ?

2. Il est nécessaire de rappeler que l'IA ne connaît ni la relation, ni le processus humain profond qu'implique le coaching. Elle ne perçoit pas les silences, les résistances, les intuitions fines. Elle ne remplace ni votre écoute, ni votre présence, ni votre créativité, ni votre responsabilité déontologique.

3. C'est pourquoi elle ne peut rester qu'un outil, un support à manier avec rigueur, recul et discernement. C'est votre posture de coach, votre éthique, et votre travail en supervision qui garantissent la qualité et la sécurité de votre pratique. L'IA offre de multiples applications en coaching. C'est à vous de choisir comment l'utiliser en conscience.

Annexes

Annexe 1 : Les différents types d'IA

Outils pratiques possibles et leurs cas d'usage en coaching

Les IA textuelles

Leur fonction est de rédiger du texte, comme des e-mails, des comptes-rendus, des posts, des articles, des programmes, des quiz, etc.

Cas d'usage : rédaction de synthèses, exploration de questions puissantes, recherche documentaire

ChatGPT, Gemini, Mistral AI, syllabs, Copilot, Claude

Les IA pour générer des images

Leur fonction est de créer des images réalistes ou artistiques.

Cas d'usage : création de métaphores visuelles pour illustrer un concept en coaching collectif

DALL·E, Napkin, Midjourney, Nano Banana

Les IA pour créer des vidéos

Leur fonction est de créer des contenus vidéos, avec des avatars, et permettant de la retranscription et la traduction de vidéos en sous-titres.

Cas d'usage : création de métaphores visuelles pour illustrer un concept en coaching collectif

vidyo.ai, HeyGen, runway, synthesia, D-ID

Les IA pour créer de l'audio

Leur fonction est d'améliorer la qualité audio des vidéos ou encore de créer des musiques et des fonds sonores.

Cas d'usage : génération audio/vidéo pour des supports pédagogiques

auphonic, Suno, Adobe Podcast

Les IA pour aider à la création de supports de contenu

Leur fonction est de produire des supports, avec une génération automatique de présentations (slides) et de graphiques.

Cas d'usage : création de présentations pour des ateliers ou séminaires

Gamma, Copilot, tome, Canva, SlidesAI, beautiful.ai

Les IA pour prendre des notes

Leur fonction est de transcrire de l'audio en texte, lors de réunions.

Cas d'usage : organisation de notes, construction de bases de connaissances

Gladia, noota, Dicte.ai

Annexe 2 : Utiliser l'IA en conscience, un enjeu écologique

L'IA consomme de l'énergie, et chaque requête a une empreinte carbone. Pour vous donner un ordre d'idée, voici quelques comparaisons concrètes.

Consommation moyenne par type d'usage IA

- Créer un post LinkedIn ou résumer un article
≈ 1,5 g CO2 → l'équivalent de charger un smartphone à 10 %

- Écrire un article long ou une synthèse de réunion
≈ 3 g CO2 → l'équivalent de 1 km en voiture

- Préparer un plan de séance ou un exercice personnalisé
≈ 2 g CO2 → l'équivalent de regarder 5 minutes de vidéo en streaming

- Traduire un texte
≈ 1 g CO2 → l'équivalent de laisser une ampoule LED allumée 2 heures

- Créer une image IA simple
≈ 12 g CO2 → l'équivalent de faire chauffer une bouilloire d'eau

- Créer une image IA complexe
≈ 20 g CO2 → l'équivalent de 2 km en voiture

- Créer un support PowerPoint ou un script vidéo
≈ 3 g CO2 → l'équivalent de recharger une tablette

Impact sur une année (si usage quotidien, 10 requêtes/jour)

- Résumé ou post LinkedIn : ~5,5 kg CO2/an → ≈ 45 km en voiture
- Article long / synthèse : ~11 kg CO2/an → ≈ 91 km en voiture
- Plan de séance : ~7,3 kg CO2/an → ≈ 61 km en voiture
- Image IA simple : ~44 kg CO2/an → ≈ 365 km en voiture
- Image IA complexe : ~73 kg CO2/an → ≈ 608 km en voiture

Sources :
- MiNumEco/Gouvernement FR - Guide de bonnes pratiques Numérique Responsable (2023, v1) & page dédiée
- ADEME - Comment adopter la sobriété numérique ? (2025) ; Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France (études)
- The Shift Project - IA, données, calcul : infrastructures dans un monde décarboné ? (2025) + dossiers "Numérique"
- IEA - Energy & AI (rapport 2025, note "Energy demand from AI")
- UE/Parlement européen - Note de synthèse AI and the energy sector (reporting DC ≥500 kW, EED art.12 & annexe VII)
- ENS Lyon (LCE 2024) - Estimating the environmental impact of Generative-AI services (cas Stable Diffusion, mesures labo, LCA)
- Hugging Face/BigScience (2022–2023) - BLOOM training emissions ; Counting Carbon (survey)
- ITU (ONU) - Measuring what matters: How to assess AI's environmental impact (2025)
- Boavizta - Méthodologies & publications open source pour mesurer/réduire l'empreinte numérique
- EEA (Agence européenne de l'environnement) - CO_2/km voitures neuves (référence pour analogies)

Quelques réflexes éco-responsables

- Préparez vos prompts pour éviter des allers-retours inutiles.
- Évitez la génération d'images non nécessaires.
- Mettez en place un tableau de suivi personnel de façon à avoir une vision claire de votre consommation mensuelle (nombre de requêtes, CO2 estimé par requête, etc.) et définissez des seuils à ne pas dépasser.
- Utilisez ChatGPT comme assistant bilan carbone, en lui demandant de calculer votre empreinte carbone IA à partir de vos usages. Exemple : « Peux-tu calculer mon empreinte carbone IA de cette semaine ? J'ai fait : 5 synthèses de réunion, 2 images, 4 résumés d'articles. »
- Créez un assistant IA personnel éco-conscient. Donnez à ChatGPT une mission : suivre votre consommation à chaque session, vous proposer des alternatives sobres, et vous rappeler les bonnes pratiques. Exemple : « Tu es mon assistant éco-conscient. Note mes usages IA, estime leur CO2, et propose-moi une alternative quand c'est possible. »

Vous pouvez aussi planifier
une compensation carbone annuelle,
via des plateformes comme :

MyClimate
GoodPlanet

Shift Project : IA, données, calculs, quelles infrastructures dans un monde décarboné ?

EMCC FRANCE

Présentation de l' EMCC

Notre raison d'être

Promouvoir, professionnaliser et sécuriser les métiers du coaching, du mentorat et de la supervision pour contribuer à l'édification d'un monde plus harmonieux et plus intégré.

Notre ambition

- Devenir la référence :
- de tous les professionnels engagés dans le perfectionnement de leur expertise et dans le rayonnement de leur métier
- Des organisations et des institutions à la recherche d'un interlocuteur représentatif, à la pointe des meilleures pratiques

Nos axes stratégiques

- **Professionnaliser nos pratiques et promouvoir nos métiers**
- **Devenir un rouage essentiel de notre paysage économique et institutionnel**
- **Préparer notre organisation aux défis de demain**
- **Investir notre écosystème digital**
- **Renforcer notre représentativité en développant le nombre d'adhérents**

Quelques chiffres

Avec **3200 adhérents au 31 décembre 2023,** l'**EMCC France** demeure la **première association de coachs professionnels, mentors et superviseurs** de France.

23 délégations régionales et 27 pôles représentent l'EMCC en France et sur les territoires ultra marins, ainsi que **15 commissions,** sur des missions d'expertises, de recherche, de soutien, d'accompagnement, de professionnalisation, de promotion.

Au niveau international, nous sommes toujours le **2ème contributeur** d'EMCC Global.

Source EMCC Global

Structure de l'EMCC France.

Commissions & Activités

- Entreprises & Organisations
- Communication et marketing
- Conférences
- Radio EMCC France
- Coordination Régions
- Professionnalisation
- Alliance francophone Internationale
- Coaching Solidaire®
- Éthique et Déontologie
- Coaching Interne
- Accréditations EIA
- Recherche et Développement
- Mentorat
- Écoles et labellisation EQA
- Supervision

- Liaison EMCC Europe et Internationale
- Réseaux sociaux
- Print
- Digital
- Site Internet
- Colloque
- DPO - RGPD

Raison d'être

Promouvoir, professionnaliser et sécuriser les métiers du coaching, du mentorat et de la supervision pour contribuer à l'édification d'un monde plus harmonieux
et plus intégré.

.01

Structuration

- Définition de référentiels de compétences par métier : coach/mentor/superviseur
- Recherche
- Dialogue avec les institutions

.02

Professionnalisation

- Ateliers de professionnalisation
- Labellisation EQA des écoles
- Accréditation des coachs et superviseurs

.03

Information

- Promotion et valorisation des métiers
- Évolution des métiers et des tarifs

.04

Régulation

Sécurisation des différents acteurs :

- clients,
- coachs/mentors/superviseurs,
- partenaires sociaux, ...