PSYCHOLOGIE SOCIALE · DÉVELOPPEMENT HUMAIN · IA

FORM'ATTITUDES 4.0

Fiches pratiques : la formation des attitudes à l'ère de l'intelligence artificielle

COGNITIF · Je pense

AFFECTIF · Je ressens

COMPORTEMENTAL · J'agis

+ IA · l'environnement

Ce livret accompagne le module en ligne. Il contient six fiches à imprimer et à remplir à la main, seul ou en atelier :

1. Le modèle C.A.C. + IA (aide-mémoire)
2. La carte C.A.C. d'une attitude
3. Le journal d'usage de l'IA sur 7 jours
4. La triple vérification
5. La préparation d'une conversation importante
6. Le micro-pas et le suivi sur 21 jours

Le modèle C.A.C. + IA

Une attitude est une tendance à évaluer une personne, un objet ou une situation de façon plus ou moins favorable. Elle se compose de trois dimensions qui s'influencent entre elles.

Cognitive · Je pense

Croyances, connaissances, jugements.

Question clé : sur quelles preuves repose ce que je pense ?

Affective · Je ressens

Émotions : confiance, peur, curiosité, agacement.

Question clé : quel besoin mon émotion signale-t-elle ?

Comportementale · J'agis

Actions réalisées ou envisagées, habitudes.

Question clé : qu'est-ce que je fais sans y penser ?

+ IA

L'IA agit sur les trois composantes : elle informe (cognitif), suscite des émotions (affectif) et propose des actions toutes prêtes (comportemental).

Comment les attitudes se forment

MÉCANISME	VERSION À L'ÈRE DE L'IA
Conditionnement classique	Les titres anxiogènes associent l'IA à la peur.
Conditionnement opérant	La réponse instantanée récompense le réflexe de tout déléguer.
Apprentissage social (Bandura)	On imite les collègues valorisés pour leur usage de l'IA.
Expérience personnelle	Une erreur marquante de l'IA crée un rejet durable.
Simple exposition (Zajonc)	Les algorithmes répètent les mêmes idées : bulles de filtre.
Environnement	Les outils imposés et les règles d'usage fixent la norme.

Transformer en 4 étapes

1. Identifier ses croyances · 2. Comprendre ses émotions · 3. Reconnaître ses automatismes · 4. Expérimenter un nouveau comportement

FICHE 2 · EXERCICE 1 · 20 MINUTES

La carte C.A.C. d'une attitude

Situation ou objet de l'attitude :

Je pense...

Je ressens...

Je fais...

Quel rôle joue l'IA (ou les écrans) dans cette attitude ?

Écart repéré entre ce que je pense et ce que je fais :

Une chose que je vais tester autrement cette semaine :

Consigne IA : « Voici une attitude que j'ai : [...]. Pose-moi 5 questions, une à la fois, pour distinguer ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais. Ne donne aucun conseil avant mes réponses. »

Le journal d'usage de l'IA sur 7 jours

Notez chaque usage significatif. Un mot suffit pour l'émotion.

JOUR	TÂCHE	POURQUOI L'IA ?	ÉMOTION AVANT	ÉMOTION APRÈS	VÉRIFIÉ / MODIFIÉ ?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Bilan du 7e jour, deux automatismes repérés :

Ce que je délègue à l'IA alors que je sais le faire :

FICHE 4 · EXERCICE 3 · 20 MINUTES

La triple vérification

Prenez une réponse de l'IA que vous comptez utiliser. Relevez trois affirmations vérifiables et contrôlez chacune dans deux sources indépendantes.

Question posée à l'IA :

AFFIRMATION DE L'IA	SOURCE 1	SOURCE 2	RÉSULTAT
			exact · imprécis · faux · introuvable
			exact · imprécis · faux · introuvable
			exact · imprécis · faux · introuvable

Ce que cette vérification m'apprend sur ma confiance envers l'IA :

Rappel : une IA peut inventer des faits, des chiffres ou des références avec la même assurance que des informations exactes (hallucinations). Méfiez-vous du biais d'automatisation.

FICHE 5 · EXERCICE 5 · 30 MINUTES

Préparer une conversation importante

L'IA aide à préparer. La conversation, l'écoute et l'empathie restent humaines.

PRÉPARATION	MES NOTES
Avec qui ? Dans quel contexte ? (sans données confidentielles)	
Mon objectif pour cet échange	
Ce que l'autre personne pourrait ressentir	
Mes trois messages clés	
Retour de l'IA après la répétition (écoute, clarté, empathie)	

Après la vraie conversation

BILAN	MES NOTES
Ce qui s'est passé comme prévu	
Ce qui m'a surpris	
Ce que j'ai ressenti	

Consigne IA : « Joue le rôle de [personne et contexte] qui reçoit ce message : [...]. Réagis de façon réaliste. Après 5 échanges, sors du rôle et donne-moi un retour sur mon écoute, ma clarté et mon empathie. »

Le micro-pas et le suivi sur 21 jours

Mon micro-pas : Quand _____, je _____.

Mon indicateur de suivi : _____

Semaine 1 · Observer

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7

Semaine 2 · Questionner

J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14

Semaine 3 · Agir

J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21

Comparer mes résultats à l'auto-test (score de 0 à 100)

PILIER	JOUR 1	JOUR 21	ÉVOLUTION
1. Conscience de soi			
2. Intelligence émotionnelle			
3. Esprit critique			
4. Adaptabilité			
5. Relations humaines			
6. Passage à l'action			