MOKA.CARE

CONGRÈS HR · 17 NOVEMBRE 2026



COMPTE-RENDU D'ATELIER

Transformer *sans épuiser*

Quand l'IA rencontre l'AI (démarche appréciative). Atelier animé par **Sylvie Chauvin**, psychologue référente, directrice du Comité scientifique de Moka.Care et ex-DRH.

DÉFINITION

La démarche appréciative, c'est quoi ?

L'**Appreciative Inquiry** ou démarche appréciative se concentre sur ce qui fonctionne déjà, plutôt que sur ce qui manque.

01 **Chercher les ressources** chez chacun et dans l'organisation.

02 **Poser des questions positives** qui développent le potentiel.

03 **Se focaliser sur l'énergie** plutôt que sur les critiques.

FACE À L'IA

L'IA ouvre, l'AI aide à choisir

IA L'intelligence artificielle **ouvre le champ des possibles** : tout ou presque devient automatisable.

AI La démarche appréciative aide à **décider ce que nous voulons vraiment construire** parmi ces possibles.

Concrètement : partir du travail désiré plutôt que de la technologie, s'appuyer sur les réussites passées et faire de chaque salarié un acteur du changement.

LE CAS

Nous sommes en 2035. Que s'est-il passé ?

L'IA a transformé l'entreprise : elle est plus performante et les salariés trouvent leur travail meilleur qu'en 2026, avec plus de temps pour ce qui compte et une meilleure santé mentale. Vous étiez l'équipe RH qui a porté cette transformation : voici ce qui est ressorti de vos histoires.

1. **Les valeurs et la culture avant l'outil**
   → **Inclure le collectif dans les décisions IA** pour faire reculer la peur, et que chacun se sente **en contrôle et en action**.

2. **Une impulsion qui part du haut**
   → **Challenger le codir** : lui demander ce qu'il veut vraiment, vraiment, vraiment. Ne pas automatiser pour automatiser : **une vision d'abord**.

3. **Une IA qui challenge, pas qui fait à la place**
   → Penser l'IA comme **un coach** qui aide à réfléchir, à progresser et à prendre du recul, plutôt que comme un substitut.

4. **Un rôle RH garant de l'équilibre**
   → **Préserver l'équilibre** face à la surcharge et au brouillage entre vie professionnelle et vie personnelle, bien réinvestir le le temps gagné.

5. **Donner le sens et la direction**
   → Le contenu existe déjà : le rôle des RH est de **donner l'impulsion, la vision et l'ordre** dans lequel faire les choses, en restant profondément **humain**.

DEUX OUTILS POUR PASSER À L'ACTION

Le quadrant magique

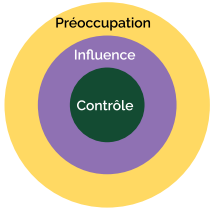
4 · Ressources Nos forces, nos appuis	**3 · Futur désiré** Ce que l'on souhaite
1 · Passé problématique Ce qui a été difficile	**2 · Futur redouté** Ce que l'on craint

PASSÉ — FUTUR

Inspiré de la démarche appréciative : on nomme le difficile et le redouté, on décrit **le futur désiré**, on identifie **les ressources**, puis on choisit **un premier petit pas** à tester dès le lendemain.

« Dans un an, à quoi ressemble une semaine réussie avec l'IA pour nous ? »

Les cercles de contrôle



- **On agit** sur ce que l'on maîtrise : nos usages, nos règles d'équipe, nos plages « sans IA ».
- **On propose** là où l'on peut influer : choix des outils, charte d'usage, formation.
- **On accepte** ce qui nous échappe : rythme des innovations, évolution des métiers.

Passer d'une inquiétude diffuse à une marge de manœuvre collective.



« L'IA multiplie les possibles ; la démarche appréciative nous aide à choisir ceux qui comptent vraiment. Transformer sans épuiser, c'est partir de nos forces et de ce que nous voulons construire, pas de la technologie. »

Le conseil de Sylvie Chauvin, psychologue référente Moka.Care

ET MAINTENANT ?

Accompagner vos transformations avec Moka.Care

1 h
TALK
Comprendre le changement
Une conférence avec un expert pour donner des repères communs, suivie de questions-réponses.
Participants illimités
Visio ou présentiel

2 h
ATELIER
Passer à l'action
Un format pratique en sous-groupes, autour du quadrant magique, pour repartir avec un plan d'actions.
12 participants maximum
Visio ou présentiel

3 h
DEMI-JOURNÉE
S'approprier le changement
Une formation sur mesure pour RH et managers : apports, entraînements et plan d'actions.
10 à 12 participants
Présentiel recommandé

POUR ALLER PLUS LOIN

Notre guide « Transformer sans épuiser »
Le guide RH pour une IA qui protège la santé mentale.
Découvrir le guide →