

**Intégrer un nouvel employé IA**

# **DE LA CRAINTE À LA CONFIANCE**

---





# Créons ensemble

LE CHANGEMENT

---

Bonjour à tous.

Merci d'être ici.



# C'est qui elle ...

JOSÉE DESSUREAULT

---

**Coach d'affaires et conseillère en développement des entreprises, Josée accompagne les leaders et leurs équipes dans leur évolution humaine et professionnelle.**

**Entrepreneure dans l'âme, copropriétaire des magasins Popeyes et fondatrice d'un spa, elle a vendu ses premières entreprises de suppléments en 2012.**

**Formée en PNL et en neurosciences, elle allie stratégie et conscience pour soutenir la transformation et l'adaptation organisationnelle avec justesse et authenticité.**



**Opportunité**



**Inconfort**



**Exercice**

**Vitesse**



**Le nuage de**

**mots**



**Inquiétude**

**Curiosité**



**Menace**



**Fatigue**



**Le nuage de**

**mots**

LES PEURS

# Quand l'humain doute de sa valeur

---

**La peur de ne plus  
être à la hauteur.**

**La peur de perdre sa  
place.**

**La peur d'être  
remplacé.**





## **L'histoire de ma mère**

---

**Ma mère avait 65 ans quand elle a décidé... de participer à un concours de fitness.**

L'HISTOIRE DE MA

# Mère

---

# Mais elle l'a fait

Et le jour où elle est monter sur scène, droite, fière,  
lumineuse, j'ai compris:



L'HISTOIRE DE MA  
**Mère**

---

# Croyances limitantes

**Je suis trop vieux pour comprendre l'IA**

**Ce n'est pas pour moi, etc.**





LES CROYANCES

# limitantes

---

Même avec de bonnes intentions, nos croyances peuvent nous freiner.

Voici quelques phrases typiques et la reformulation aidante.

“Je suis techno nouilles” - “je peux apprendre un outils à la fois”

“L’IA va me remplacer” - “L’IA m’aide à faire mieux ce que MOI je fais de mieux”

“Je suis trop vieux/vieille pour ça” - Mon expérience est un avantage”

“J’ai peur de me tromper” - “Il n’y a pas d’erreur, seulement du feedback”



TRANSFORMER SA

# Croyance

---

Écris une croyance limitante que tu as face à l'IA et reformule-là en croyance aidante

Fait une action associé à cette croyance aidante.

Exemple ;

1. Un tutoriel de 10 minutes
2. Demander de l'aide
3. Tester une requête (un prompt) etc.



QUAND ON REFUSE

# **D'apprendre**

---

**Je vais être franche:**

**Aujourd'hui, refuser d'apprendre...**

**c'est un risque.**

# Le mindset: La clé de l'adaptation



## Carol Dweck parle de 2 mentalités:

- **Le mindset fixe** : “Je suis comme je suis.”
- **Le mindset de croissance** : “Je peux apprendre, même si je ne sais pas encore comment.”

Le mindset de croissance, c'est la permission de dire :

“Je ne sais pas encore.”

Et c'est ce **“encore”** qui fait toute la différence.



EXERCICE

## **Jeu de reformulation (Mindset → Croissance)**

---

Prenez une phrase que vous vous êtes déjà dite face à la techno ou à l'IA, par exemple :

- « Je ne suis pas bonne avec ça. »
- « Je n'ai pas le temps d'apprendre. »
- « Je suis trop vieux/ vieille pour m'y mettre. »

Réécrivez-la en version croissance :

- « Je peux apprendre à mon rythme. »
- « Je peux bloquer 10 minutes par jour pour explorer. »
- « Mon expérience est un atout, je l'augmente avec de nouveaux outils.

LE CHEMIN DE

# l'apprentissage

**1. Incompétence  
inconsciente: Je ne sais  
pas que je ne sais pas**

**2. Incompétence  
consciente: Je découvre  
que je ne sais pas.**

**3. Compétence  
consciente: J'apprends,  
je fais des erreurs.**

**4. Compétence  
inconsciente: C'est  
devenu naturel.**

# Changement dynamique

Le changement, c'est vivant.

Il suit toujours le même cycle :

L'équilibre dynamique – tout roule, c'est confortable.

La rupture – quelque chose casse, le connu ne tient plus.

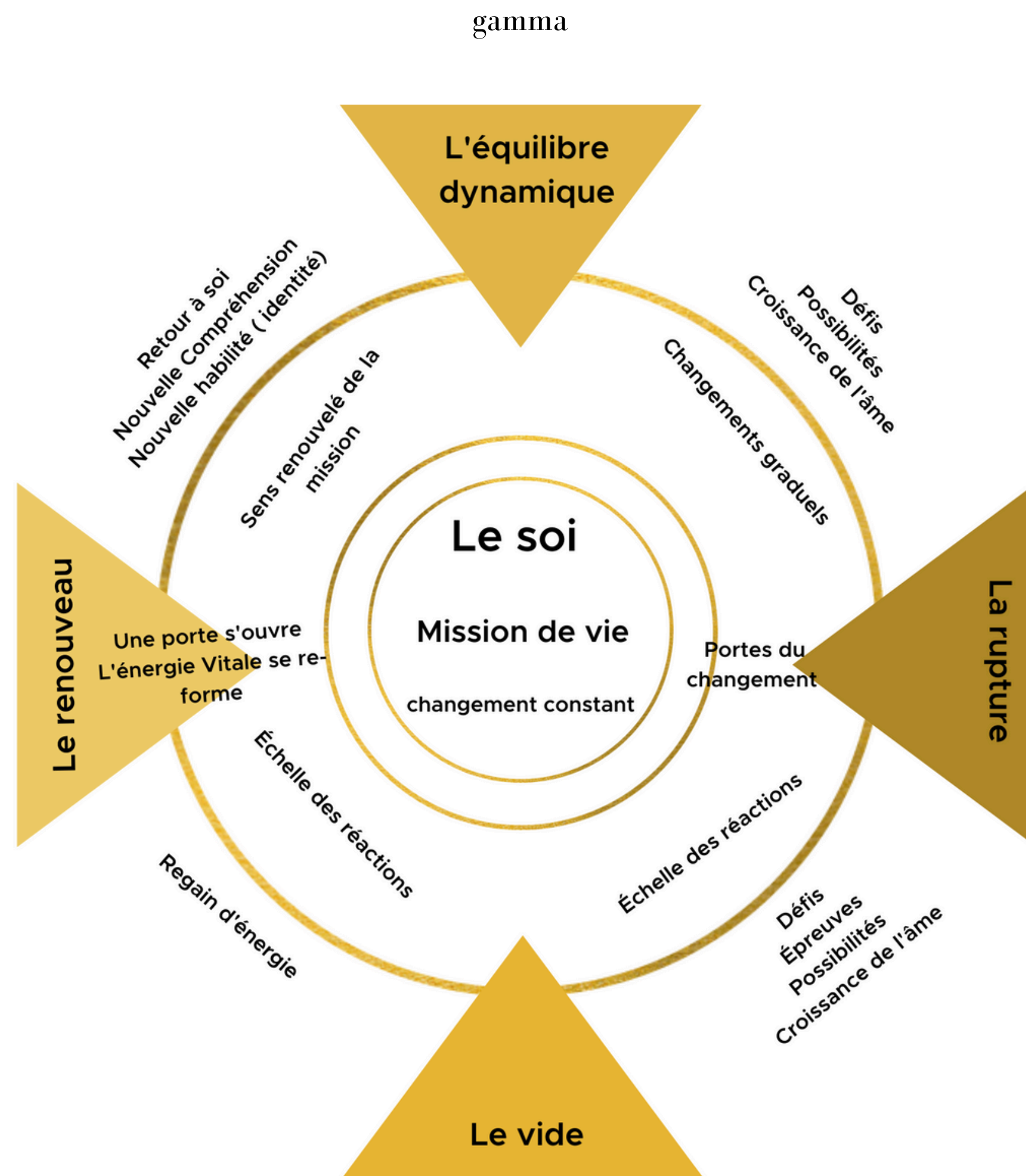
Le vide – on ne sait plus, on cherche du sens.

Le renouveau – on renaît autrement, plus aligné.

Le changement, ce n'est pas une menace.

C'est un mouvement.

Notre rôle, c'est d'apprendre à traverser – pas à résister.





# Quand tout change

D'UN COUP

---

On a parlé de peur, on a parlé d'apprentissage et de mindset

Mais il y a un mot qu'on oublie souvent : **le deuil.**

Exercice - Faire le deuil du changement

Pensez à un changement récent dans ta vie ou ton travail.

Une transformation, une perte, une nouveauté déroutante.

Et demande-toi : **Qu'est-ce que j'ai dû laisser aller pour avancer ?**

*Le deuil*

# C'est inconfortable, hein ?

Exemple de deuil:

Le deuil du contrôle, Le deuil d'une routine et le deuil du regard des autres  
etc.

Chaque fois que le monde change, on perd un morceau de notre ancien nous.

Et c'est normal.

C'est le prix de l'évolution.



Le deuil d'un poste, d'un  
statut.



le deuil identitaire



le deuil du connu

Mais c'est là que tout commence : dans ce vide entre ce qui n'est plus et ce qui n'est pas encore.

MES DEUILS

# professionnels

**Pendant la pandémie, ma vie professionnelle a basculé.**

**Ma business, mes repères, ma liberté... tout a changé.**

**Mais ce n'était pas la première fois.**

**J'avais déjà vécu des fins.**

Un autre rêve. Une autre fin.

Et à chaque fois, j'ai dû recommencer.

Ces deuils-là, c'était dur, mais j'étais outillée.

Je savais que j'allais m'en sortir.

Je croyais en ma capacité de rebondir.

Mais ce que je n'avais pas vu venir...

c'était l'autre deuil.



**Popeye's suppléments**

**Le spa**

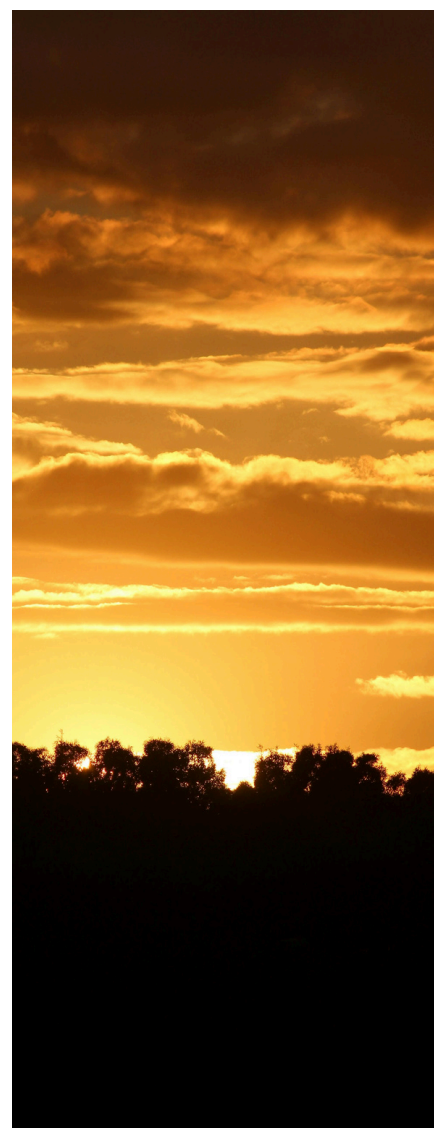
## *Le deuil imprévisible*

celui de ma mère

En plein cœur de la pandémie, ma mère est décédée.

Subitement. Sans avertir. Tout ce que j'avais appris sur la résilience a volé en éclats.

J'étais à nu. Les deux genoux à terre.





# Ma grande valeur

## LA LIBERTÉ

Dans ce chaos, une seule chose m'a tenue debout : **mes valeurs.**

Mais surtout, la liberté.

Pas la liberté de voyager ou de décider de mon horaire.

La liberté intérieure.

La liberté de ressentir ma peine sans honte.

La liberté de ralentir.

La liberté de choisir ma manière de guérir.

La liberté de reconstruire autrement.

C'est cette valeur qui m'a guidée dans mon deuil.

Et c'est la même qui me guide aujourd'hui dans le changement technologique.

Parce qu'au fond, c'est la même chose :

on ne contrôle pas ce qui change autour,

mais on peut choisir comment on traverse à l'intérieur. C'est la maîtrise

*Les valeurs*



LE PARALLÈLE ENTRE LE DEUIL ET TRANSFORMATION

# C'est libérer de l'espace pour le nouveau

---

Quand on perd quelqu'un, on croit que c'est la fin.

Mais avec le temps, on découvre que c'est **une transformation.**

On n'oublie pas la personne ; on apprend à vivre avec sans.

Et c'est similaire avec l'IA.

Ce monde nouveau bouscule nos repères,

mais il nous offre aussi une occasion de vivre autrement.

Laisser partir une ancienne façon de faire,

ce n'est pas perdre sa valeur.

**C'est libérer de l'espace pour le nouveau.**

## LES VALEURS NOTRE BOUSSOLE INTÉRIEURE

---

Quand tout s'effondre, on cherche souvent des réponses à l'extérieur.

Mais la vraie stabilité vient de l'intérieur.

Et ce qui reste, ce sont nos valeurs.

Après le décès de ma mère, tout a basculé.

Mais une question m'a guidée :

“Qu'est-ce que je veux honorer, maintenant ?”

Et la réponse, c'était la liberté.

La liberté de choisir mon rythme.

La liberté de créer autrement.

La liberté d'être humaine, pas parfaite.

Cette valeur m'a aidée à traverser le deuil...

et aujourd'hui, elle m'aide à traverser le changement technologique. Mais surtout de mieux vivre.





EXEMPLES CONCRETS

## Identifie tes valeurs-refuges

---

Notez 2-3 valeurs non négociables pour toi.

Pour chaque valeur, écris 1 micro-action concrète qui l'exprime, dès cette semaine, avec la techno/IA.

Ex. Valeur de **Liberté** → « Je bloque 30 min sans notifications par jour. » /

Valeur de **Curiosité** → « Je teste un outil IA 10 min par jour. »

**“On ne peut pas contrôler le rythme du monde.  
Mais on peut choisir comment on y participe.”**



## **DE LA CRAINTE À LA CONFIANCE**

Revenons à notre nuage de mots.

Regarde-le encore une fois.

Et maintenant, transformons-le :

- “Inquiétude” devient “Curiosité.”
- “Menace” devient “Possibilité.”
- “Peur” devient “Présence.”
- “Remplacement” devient “Collaboration.”

La confiance, ce n'est pas l'absence de peur.

**C'est l'amour en action.**

## L'ENCORAGE Collectif

---

Fermez les yeux un instant.

Reviens à la peur que tu as nommée au début.

Elle est encore là, quelque part – et c'est correct.

Maintenant, choisis un mot.

**Un mot de confiance à emporter.**

**Un mot que tu veux incarner, vivre dès maintenant .**

À trois, dites-le à voix haute.

Un... deux... trois...

Tu sais maintenant que la peur fait partie du chemin.

Ce que tu choisis, à partir d'aujourd'hui...

**c'est de marcher avec elle, pas contre elle.**



# Merci

---

La peur, c'est pas une faiblesse.

C'est le signal qu'on est sur le bord de grandir.

On n'a pas besoin d'être parfaits.

Juste vivants. Et encore curieux.

## Contact

N'hésitez pas à me contacter par e-mail pour toute opportunité professionnelle ou collaboration.



514-799-5666



josec.dessureault@microentrepredre  
-at.com



[www.microentrepredre-at.ca](http://www.microentrepredre-at.ca)

