WorkySafe

Checklist 17

IA générative : gain de temps vs surcharge mentale

> *« L'IA doit libérer du temps pour réfléchir, pas ajouter une couche de travail à vérifier. »*

1. Critères essentiels de distinction

- Gain de temps réel : l'outil supprime une tâche, il ne la déplace pas
- Surcharge : chaque contenu généré doit être relu, corrigé et justifié
- Les objectifs augmentent dès le déploiement, sans ajustement de la charge
- Pression implicite à « suivre le rythme » de l'outil et à se former seul
- Perte de sens et peur d'être remplacé sont des facteurs de risques psychosociaux

2. Bonnes pratiques managériales

- [ ] Informer et consulter le CSE avant le déploiement d'un nouvel outil
- [ ] Définir avec l'équipe les usages encouragés et ceux à éviter
- [ ] Prévoir la formation sur le temps de travail, pas en plus
- [ ] Réévaluer la charge et les objectifs quelques mois après le déploiement
- [ ] Garder une décision humaine sur les sujets sensibles : RH, clients, santé

3. Évaluer la situation avec discernement

Usage

L'outil répond-il à un besoin réel ou est-il imposé sans concertation ?

Charge

Le temps gagné est-il rendu à l'équipe ou absorbé par de nouvelles tâches ?

Sens

Les collaborateurs gardent-ils la maîtrise et la fierté de leur travail ?