Cap IA

L'intelligence artificielle au service de l'action syndicale – 2 jours

ARTIS · FGTE-CFDT · Transports · Version 2026

JOUR 1

Accueil et présentation de la formation

Objectifs de la formation

À l'issue des deux jours, chaque participant·e sera en capacité de :

- Expliquer ce qu'est une IA générative, ce qu'elle fait bien et ce qu'elle invente
- Formuler une demande claire et vérifier une réponse
- Distinguer le **modèle** et ce qui l'entoure, le **harness**, et choisir l'outil adapté à une tâche syndicale
- Dire ce qu'on ne confie **jamais** à une IA grand public
- Écrire une consigne réutilisable (un « skill ») pour une tâche de son mandat
- Relier une consigne à ses intentions supérieures et à ses garde-fous : la méthode Boussole
- Situer l'IA dans le dialogue social : CSE, règlement européen, posture CFDT

Programme des 2 jours

Jour 1 · matin

- Ce qu'est une IA générative
- Ce qu'elle fait, ce qu'elle invente
- Bien formuler sa demande

Jour 1 · après-midi

- **Le chauffeur ne fait pas la tournée**
- Monte ta tournée · Trois chargements
- Les garde-fous
- Ma tournée minimale

Jour 2 · matin

- La consigne de livraison réutilisable
- Écrire sa consigne
- Tester et améliorer

Jour 2 · après-midi

- **Une IA humaniste : la méthode Boussole**
- IA, travail et dialogue social
- Relecture et évaluation

Notre contrat de formation

Outils gratuits

On travaille avec les versions gratuites. Personne n’a besoin d’un abonnement.

Confidentialité

Aucune donnée réelle de salarié·e ou d’adhérent·e dans les outils.

Droit à l’erreur

On essaie, on rate, on recommence : c’est comme ça qu’on apprend.

Indépendance

On apprend à choisir ses outils, pas à adhérer à une marque.

JOUR 1 → JOUR 2 · FIL ROUGE

Les stations-quiz Cap IA

Un quiz court à la fin de chaque séquence : on ancre les apports et on fait avancer sa tournée.

JEU 7

FORMAT
Appli, par tournée (4 équipes)

DURÉE
3 mn × 9 stations

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Mémorisation, esprit d'équipe

1. Scannez le QR code, inscrivez-vous et rejoignez une **tournée** : Armor, Iroise, Brocéliande ou Argoat.
2. À la fin de chaque séquence, l'animateur·rice **ouvre la station** : 3 questions, 10 pts par bonne réponse au premier essai.
3. Les points font monter le niveau de votre tournée sur le tableau de bord projeté.

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

Au débriefing · qu'avons-nous retenu de la séquence ? Qu'est-ce qui reste flou ?

II

JOUR 1 · MATIN

Découvrir l’IA générative



Avez-vous déjà utilisé une IA ? Pour quoi faire, et qu'en avez-vous pensé ?

Tour de table · 15 mn

Une IA générative, c’est quoi ?

Un programme entraîné sur d’immenses quantités de textes, qui **prédit la suite la plus probable**, mot après mot.

Ce qu’elle fait bien

- Résumer, reformuler, traduire
- Structurer une idée
- Proposer des pistes

Ce qu’elle ne fait pas

- Savoir ce qui se passe dans votre entreprise
- Garantir qu’un chiffre est juste
- Décider à votre place

Exemples d’assistants gratuits : Claude, ChatGPT, Le Chat (Mistral, entreprise française). Les offres gratuites changent souvent : on vérifie avant la session.

Le fil rouge : la distribution de colis

Pendant deux jours, on raisonne comme une plateforme de livraison.

Le modèle d’IA, c’est le chauffeur-livreur : compétent, rapide… mais sans colis, sans adresse et sans feuille de route, il ne livre rien.

> Cet après-midi, on verra tout ce qu’il faut autour du chauffeur pour que la tournée se fasse.

II B

Ce qu’elle fait, ce qu’elle invente

L’hallucination : livrer à une adresse inventée

Quand il lui manque une information, le modèle **comble le trou** avec ce qui semble le plus probable. Le ton reste assuré.

Ce qu’on voit

- Un article de loi qui n’existe pas
- Un chiffre précis mais faux
- Une décision de justice introuvable

Ce qu’on fait

- Vérifier à la source : Légifrance, accord, PV
- Demander d’où vient l’information
- Autoriser l’IA à dire « je ne sais pas »

JOUR 1 · CE QU'ELLE FAIT, CE QU'ELLE INVENTE

Sait faire ?

Avant de lui confier une tâche, on se demande : le modèle seul y arrive-t-il ? A-t-il besoin d'aide ? Ou ne faut-il pas la lui confier ?

JEU 1

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Toute la salle, quiz en direct ou en solo	10 mn	Repérer ce que fait le modèle seul

1. Une tâche syndicale s'affiche sur l'écran et sur vos téléphones.
2. Trois réponses : **sait faire**, **avec un harness** (document, recherche, mémoire…), **ne pas lui confier**.
3. Les plus rapides gagnent un bonus pour leur tournée.

Au débriefing · quelles tâches pensiez-vous « faciles » pour l'IA ? Qu'est-ce qui reste une décision humaine ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

II C

Bien formuler sa demande

Une demande qui livre à la bonne adresse

1. **Le rôle** : « Tu aides un élu CSE d'une entreprise de messagerie… »
2. **Le but et le public** : « … à préparer un tract pour les chauffeurs-livreurs. »
3. **Le contenu** : les faits, les chiffres, le document joint
4. **Le format** : longueur, structure, tableau ou texte
5. **Le garde-fou** : « Si une information manque, écris : non trouvé. »

Dialoguer plutôt que tout recommencer

1 · Premier jet

On lit sans se laisser impressionner par le ton.

2 · On précise

« Plus court », « sans jargon », « ajoute un chiffre », « pour des collègues qui n'ont pas le temps ».

3 · On vérifie

Chiffres, références, noms : on contrôle tout ce qui sera dit ou publié.

4 · On s'approprie

Le texte final est le nôtre : on le relit, on le signe, on le porte.

?

Atelier : à vous ! Faites rédiger à l'IA une invitation à la prochaine réunion de section.

Binômes · 30 mn · kit fiche 1

JOUR 1 · FIN DE MATINÉE

Quiz en direct : bien formuler sa demande

JEU 7

Rôle, but, public, format, garde-fou : on vérifie ensemble, tout de suite.

FORMAT
Toute la salle, réponses sur téléphone

DURÉE
5 mn

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Les réflexes d'une bonne demande

1. La question s'affiche sur l'écran et sur vos téléphones.
2. Vous répondez avant la fermeture : 10 pts par bonne réponse pour votre tournée.
3. Correction commentée après chaque question.

Au débriefing · quelle consigne a le plus changé le résultat de votre atelier ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

III

JOUR 1 · APRÈS-MIDI

Le chauffeur ne fait pas la tournée



Demandez à une IA : « Quelle est la valeur du point dans mon entreprise ? » Que répond-elle ? Qu’est-ce qui lui manque ?

Accroche · 15 mn

Le modèle et le harness

Un modèle de langage, seul, ne fait que lire et écrire du texte. Il ne retient rien d'une fois sur l'autre, ne voit ni vos fichiers ni internet, et n'utilise pas vos outils.

Ce qui en fait un assistant utile, c'est le harness : tout ce qu'on installe autour du modèle.

> Harness, en anglais, c'est le harnais : ce qui relie la force du cheval au travail à faire. La performance dépend autant de cet environnement que du modèle lui-même.

Les sept couches, version distribution de colis

Couche du harness	Dans la tournée	Exemple syndical
Modèle	Le chauffeur-livreur	Comprendre, rédiger, résumer
Documents	Les colis et bordereaux dans le camion	Accords, convention collective, PV de CSE
Mémoire	Le carnet de tournée	« Je suis élu CSE dans une entreprise de messagerie »
Recherche web	Le GPS et l'info trafic	Le dernier avenant, une jurisprudence récente
Connecteurs	Le scanner relié au système	Lire ses mails, son agenda, son drive
Consignes (skills)	La feuille de route et les procédures	« Toujours dans l'esprit CFDT, sans attaque personnelle »
Automatisations	Le tri au hub, la tournée générée chaque matin	Une veille sur les accords chaque lundi

Choisir l’outil adapté à la tâche

Pas le dernier modèle

Courir après la nouveauté ne change pas grand-chose si les colis ne sont pas dans le camion.

Le bon chargement

Pour chaque tâche : quelles couches sont indispensables ? Les autres restent au dépôt.

Sobre et adapté

Un bon harness n’est pas complet : il est juste suffisant.

> Les offres gratuites donnent déjà accès à plusieurs couches : documents joints, recherche, parfois projets et mémoire.

III B

Atelier 1 : Monte ta tournée

JOUR 1 · ATELIER 1

Monte ta tournée

Six tâches syndicales réelles. Pour chacune, quelle couche du harness est indispensable ?



FORMAT
Toute la salle, sur téléphone, en direct ou en solo

DURÉE
40 mn avec le débrief

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Relier une tâche à la bonne couche

1. La tâche s'affiche : préparer un CSE, vérifier une indemnité, retrouver des mails…
2. Chacun choisit la couche indispensable parmi quatre. Les tournées discutent avant de voter.
3. Correction commentée : 10 pts pour la couche indispensable, 5 pour une couche utile.

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

> **Au débriefing** · pourquoi ne pas tout charger à chaque fois ? Quelle couche vous manque aujourd'hui ?

III C

Atelier 2 : trois chargements, une tâche

Même chauffeur, trois chargements

La tâche ne change pas : **« Prépare trois arguments pour la prochaine NAO. »** Seul le chargement change.

1 · Chauffeur seul → **2 · Avec les colis** → **3 · Avec la feuille de route**

Entreprise et accord fictifs (kit des ateliers). Chaque tournée garde ses trois résultats pour les comparer.

JEU 3

JOUR 1 · ATELIER 2

Trois chargements

Le modèle n'a pas changé entre les trois essais. Alors qu'est-ce qui a fait la différence ?

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Vote de toute la salle sur téléphone	15 mn de vote et débrief	Mesurer l'effet du harness

1. Pour chaque critère, votez pour l'essai qui l'emporte : chauffeur seul, avec les colis, ou avec la feuille de route.
2. Il n'y a pas de mauvaise réponse : chacun gagne des points en votant.
3. Le tableau de bord montre ce que la salle a constaté.

Au débriefing · le modèle était le même : qu'est-ce qui a changé le résultat ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

III D

Les garde-fous

Ce qu'on charge, ce qu'on laisse au dépôt

Oui

- Textes publics : accords, convention, Code du travail
- Vos propres textes : tracts, notes
- Questions générales

Avec précaution

- PV et comptes rendus : **anonymisés**
- Chiffres de la BDESE : vérifier la confidentialité
- Situations réelles : réécrites sans détail identifiant

Jamais

- Liste des adhérent·es
- Santé, arrêts maladie, situations personnelles
- Coordonnées des collègues
- Stratégie et lignes blanches de négociation

RGPD : l'appartenance syndicale et la santé sont des données sensibles. Les élu·es sont tenus à la discrétion sur les informations déclarées confidentielles.

JOUR 1 · LES GARDE-FOUS

Le tri des garde-fous

Dix données du quotidien syndical : oui, avec précaution, ou jamais dans une IA grand public ?

JEU 4

FORMAT
Toute la salle, sur téléphone, en direct ou en solo

DURÉE
15 mn

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Protéger les collègues et la section

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

1. Une donnée s'affiche.
2. Vous choisissez : **oui**, **avec précaution** ou **jamais**.
3. L'explication s'affiche sur votre téléphone après la correction.

Au débriefing · quel cas vous a fait hésiter ? Que mettrez-vous en place dans la section ?

III E

Ancrage : ma tournée minimale

JOUR 1 · FIN DE JOURNÉE

Ma tournée minimale

Chacun repart avec le harness dont il a besoin pour une vraie tâche de son mandat, et une première action.



FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Binômes chauffeur·se / coach, sur l'appli	20 mn	Passer de la notion à son propre usage

1. Le ou la chauffeur·se choisit une tâche de son mandat.
2. Couche par couche, le coach pose la question ; le ou la chauffeur·se répond à voix haute, puis classe : **indispensable**, **utile** ou **pas besoin**.
3. À la fin : une première action concrète. Puis on inverse les rôles.

Au débriefing · combien de couches indispensables en moyenne ? Laquelle revient le plus souvent ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

Fin de la 1re journée

Demain : écrire sa feuille de route, et l'IA dans le dialogue social.

Cap IA

Jour 2 · Fabriquer sa consigne, garder la main

ARTIS · FGTE-CFDT · Version 2026

IV

JOUR 2 · MATIN

Fabriquer sa consigne de livraison

?

Depuis hier, avez-vous repensé à votre tournée minimale ? En une phrase.

Tour de table · 10 mn

La consigne réutilisable (skill)

Chaque matin, le chauffeur ne réinvente pas sa tournée : il suit une **feuille de route**. Pour l'IA, c'est la même chose.

Ce que c'est

Une consigne écrite une fois, rangée dans un projet ou un skill, et réutilisée à chaque demande du même type.

Ce qu'elle contient

- Le rôle et le public
- Le ton et la posture CFDT
- Le format attendu
- Ce qu'il ne faut jamais faire
- Un exemple de bon résultat

Où la ranger

Selon l'outil : instructions de projet, skill, ou un simple document à coller en début d'échange.

Une consigne type, pour la section

« Tu aides la section CFDT d'une entreprise de messagerie. Tu écris pour des chauffeurs-livreurs qui lisent sur leur téléphone. Ton : calme, précis, sans attaque personnelle. Toujours : un constat chiffré, une proposition, une prochaine étape. Tu n'utilises que les chiffres fournis ; sinon tu écris « non trouvé ». Jamais de noms de salarié·es. »

La consigne porte les valeurs : émancipation, solidarité, égalité, démocratie, indépendance.

IV B

Écrire sa consigne

JOUR 2 · AVANT L'ATELIER

La bonne consigne

Cinq besoins du quotidien syndical. Laquelle des trois consignes livre à la bonne adresse ?

FORMAT
Toute la salle, en direct ou en solo

DURÉE
10 mn

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Reconnaître une consigne efficace

1. Le besoin s'affiche, avec trois consignes possibles.
2. Choisissez celle qui livrera le meilleur résultat.
3. L'explication montre ce qui manque aux autres.

Au débriefing · qu'ont en commun les bonnes consignes ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux



Atelier : écrivez la consigne réutilisable d’une tâche de votre mandat.

Individuel puis binômes · 45 mn · kit fiche 3

IV C

Tester et améliorer

Tester comme on teste une tournée

1. Choisir **deux ou trois cas réels** (anonymisés)
2. Lancer la consigne, garder les résultats
3. Noter ce qui ne va pas : invention, ton, longueur, oubli
4. **Corriger la consigne**, pas seulement le résultat
5. Partager la consigne avec la section

> Une consigne utile appartient au collectif : on la relit et on l'améliore ensemble.

V

JOUR 2 · APRÈS-MIDI

Garder la main

V A

Une IA humaniste : la méthode Boussole



Ce matin, votre consigne a produit un bon texte. Mais sert-il vraiment ce que vous cherchez à obtenir pour les salarié·es ?

À la cantonade · 5 mn

Le constat

Une consigne, un skill, spécialise l'IA. Mais sans hiérarchie, elle peut produire un résultat **techniquement correct** qui va **contre la finalité** de celui qui l'a demandé.

Comment utiliser l'IA pour produire davantage de sens, de cohérence et de qualité humaine, et pas seulement davantage de résultats ?

> « Intelligence artificielle sans intelligence humaine n'est que ruine de l'humanité. » · Daniel Morel Institut, méthode Boussole

Une IA humaniste, c’est une IA qui…

- comprend la **finalité humaine** avant d’optimiser une tâche
- replace chaque demande dans un **système plus large**
- relie chaque consigne à **plusieurs niveaux d’intention positive**
- vérifie qu’un résultat performant ne **détériore pas la qualité de vie**
- distingue le **problème** de ses **tentatives de solution**
- peut **questionner une consigne** qui contredit une intention supérieure
- intègre une **boucle d’apprentissage**

Pilier 1 · La hiérarchie des intentions (Robert Dilts)

Chaque consigne est reliée à **au moins trois intentions positives supérieures**. Si ce résultat est atteint, qu'est-ce que cela rend possible ?

Niveau	Dans la tournée	Pour la section
Intention directe	Livrer les colis de la tournée	Préparer la réunion CSE
Supérieure 1	Des clients servis, une entreprise qui tient	Améliorer concrètement les conditions de travail
Supérieure 2	Un métier qui a du sens	Renforcer la légitimité démocratique de la section
Supérieure 3	Rentrer en bonne santé le soir	Faire progresser les droits par le dialogue social

> Sans ce chaînage, une IA peut « réussir » une tournée en faisant rouler un chauffeur 12 h d'affilée.

Pilier 2 · Le changement selon Paul Watzlawick

« Plus de la même chose »

Répéter ou intensifier une solution qui entretient le problème. *Ex. : multiplier les préavis à chaque NAO, sans rien obtenir.*

Changement de type 1

Modifier une action à l'intérieur du cadre existant. *Ex. : changer le ton du tract.*

Changement de type 2

Transformer le cadre lui-même, par un recadrage. *Ex. : passer de la confrontation à la proposition chiffrée et documentée.*

> Avant de conseiller, la consigne Boussole demande : quel est le problème ? qu'a-t-on déjà tenté ? ces tentatives entretiennent-elles le problème ? faut-il ajuster ou changer de cadre ?

Pilier 3 · Le canevas Boussole en six blocs

1 · Identité

Quel rôle, quelle posture, quelles valeurs ?

2 · Mission

Quel résultat, pour qui, dans quel contexte ?

3 · Hiérarchie des intentions

L'intention directe et trois intentions supérieures.

4 · Diagnostic

Qu'a-t-on déjà tenté ? Où est le « plus de la même chose » ? Type 1 ou type 2 ?

5 · Garde-fous

Ce qu'on ne sacrifie jamais ; quand poser une question ; quand suspendre.

6 · Apprentissage

Comment mesurer l'effet réel, et ajuster.

Une consigne Boussole, pour la section

Identité : tu es au service de la section CFDT ; posture de proposition ; valeurs : émancipation, solidarité, égalité, démocratie, indépendance. **Mission** : préparer un tract pour les chauffeurs-livreurs. **Intentions** : défendre concrètement leurs intérêts → faire progresser leurs droits par le dialogue → renforcer la légitimité démocratique du syndicat. **Diagnostic** : si le ton a déjà été durci sans résultat, ne propose pas « plus de la même chose » : propose un recadrage. **Garde-fous** : jamais d'affrontement sans négociation tentée ; jamais d'action non validée par les adhérent·es ; si c'est le cas, pose une question. **Apprentissage** : la réussite se mesure aux avancées obtenues, pas à la visibilité.

Classique ou Boussole ?

	Consigne classique	Consigne Boussole
Ce qu'elle vise	Réussir la tâche	Réussir la tâche **au service de** la finalité
Face à l'échec	Fait plus fort	Vérifie le « plus de la même chose », propose un recadrage
Face à une contradiction	Exécute	Pose une question de clarification
Ce qu'elle mesure	La qualité du texte	L'effet réel pour les personnes

Ne demandez plus seulement à l'IA de réussir. Apprenez-lui ce que réussir signifie pour vous.

JOUR 2 · MÉTHODE BOUSSOLE

Le cap de la Boussole

Cinq situations où l'IA « réussit » la tâche… mais perd le cap. Que ferait une consigne Boussole ?



FORMAT
Toute la salle, en direct ou en solo

DURÉE
10 mn

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Intentions supérieures, « plus de la même chose », garde-fous

1. Une situation s'affiche : la consigne, puis ce que l'IA a proposé.
2. Choisissez ce que ferait une consigne Boussole.
3. L'explication montre quel bloc du canevas est en jeu.

Au débriefing · dans votre mandat, où voyez-vous du « plus de la même chose » ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

?

Atelier : transformez votre consigne de ce matin en consigne Boussole, puis comparez les deux résultats.

Binômes · 30 mn · kit fiche 5

V B

IA, travail et dialogue social

Ce que dit le droit (novembre 2026)

Le CSE

L'introduction de nouvelles technologies modifiant les conditions de travail donne lieu à **information-consultation** du CSE (art. L2312-8).

Le règlement européen sur l'IA

Règlement (UE) 2024/1689. Depuis le 2 février 2025, certaines pratiques sont **interdites**, dont la reconnaissance des émotions au travail (sauf raisons médicales ou de sécurité).

Les IA à haut risque

Recrutement, évaluation, suivi des salarié·es : obligations reportées au **2 décembre 2027** par l'omnibus numérique, en vigueur depuis le 27 juillet 2026.

Le droit évolue vite : l'animateur·rice vérifie les textes sur Légifrance et EUR-Lex avant chaque session.

La posture CFDT face à l'IA au travail

- S'informer et former les élu·es avant d'être mis devant le fait accompli
- Demander l'information-consultation du CSE dès qu'un outil touche le travail
- Négocier l'usage : transparence, formation des salarié·es, droit à la déconnexion, suivi
- Proposer plutôt que refuser par principe : l'IA comme outil, pas comme contremaître

La technologie n'est pas neutre : son usage se négocie.

JOUR 2 · IA, TRAVAIL ET DIALOGUE SOCIAL

Quiz en direct : le cadre juridique

JEU 7

CSE, règlement européen, échéances : on vérifie ensemble.

FORMAT	DURÉE	CE QUE ÇA TRAVAILLE
Toute la salle, réponses sur téléphone	5 mn	Repères juridiques

1. La question s'affiche sur l'écran et sur vos téléphones.
2. 10 pts par bonne réponse pour votre tournée.
3. Correction commentée après chaque question.

Au débriefing · quelle règle change quelque chose dans votre entreprise ?

ia.marc-renault.com/app

onglet Jeux

V C

Relecture

JOUR 2 · AVANT L'ÉVALUATION

L'échelle de Dilts

Relire ses deux jours et son rapport à l'IA, du concret jusqu'au sens, avec un·e coach.

JEU 8

FORMAT
Binômes coach / explorateur·rice, sur l'appli

DURÉE
25 mn

CE QUE ÇA TRAVAILLE
Prise de recul, alignement, engagement

1. L'explorateur·rice monte six niveaux : environnement, comportements, capacités, croyances, identité, au-delà de soi.
2. À chaque niveau, il ou elle répond à voix haute, puis se positionne : **ressource**, **tension** ou **manque**.
3. Au sommet, on redescend et on écrit une action concrète pour son mandat. Puis on inverse les rôles.

Au débriefing · à quel niveau le groupe se sent-il le plus solide ? Le plus en tension ?

ia.marc-renault.com/app
onglet Jeux

L'échelle de Dilts

1	**Environnement**	Où, quand, avec qui ?
2	**Comportements**	Qu'ai-je fait ? Que ferai-je ?
3	**Capacités**	Que sais-je faire maintenant ?
4	**Croyances et valeurs**	Qu'est-ce qui compte pour moi ?
5	**Identité**	Quel·le militant·e suis-je ?
6	**Au-delà de soi**	Pour qui, pour quoi ?

VI

Évaluation de la formation

Évaluation

À chaud

- Questionnaire de satisfaction
- Auto-évaluation : « je me sens capable, maintenant, de… »
- Votre tournée minimale et votre consigne

À froid

- Dans un mois : qu'avez-vous fait avec l'IA dans votre mandat ?
- Partage des consignes entre sections

ArtiS INSTITUT

Merci !

Le chauffeur ne fait pas la tournée : c’est vous qui la tracez.

Cfdt: FGTE TRANSPORTS ENVIRONNEMENT