



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'anxiété liée à l'IA : stratégies pour faire face au changement et à l'incertitude

L'intelligence artificielle (IA) est devenue un élément important de la vie quotidienne. Elle peut aider à organiser les horaires, suggérer des itinéraires pour éviter les embouteillages, analyser des données et même contribuer aux soins de santé. Dans toute l'Amérique du Nord, les nouvelles technologies modifient notre façon de travailler, de communiquer et de prendre des décisions.

Si ces avancées apportent son lot d'occasions, elles peuvent aussi susciter un sentiment de malaise. Pour certaines personnes, la présence croissante de l'IA crée un sentiment d'incertitude, de pression ou de peur quant à ce que l'avenir pourrait leur réservé. Ce sentiment est souvent décrit comme l'**anxiété liée à l'IA**, une réaction à l'évolution technologique rapide et à l'incertitude qui en découlent.

Si vous avez déjà eu peur d'être remplacé·e par la technologie, si vous vous êtes senti·e dépassé·e par les outils numériques ou si vous avez des doutes sur la confidentialité des données, cet article vous aidera à comprendre l'origine de ces sentiments et vous proposera des moyens pratiques de les gérer.

Comment l'IA façonne les milieux de travail d'aujourd'hui

De nombreuses organisations introduisent l'IA pour rationaliser les activités et interpréter les données, transformant ainsi le fonctionnement quotidien des équipes. Certains de ces changements

sont passionnants, car ils offrent de nouveaux moyens de gagner du temps ou de travailler plus efficacement. Mais pour d'autres, ils soulèvent des questions sur la sécurité de l'emploi, la protection de la vie privée et la manière de rester en phase avec un monde de plus en plus numérique.

Les récentes conclusions du *Future of Jobs Report 2025* du Forum économique mondial montrent que l'élargissement de l'accès au contenu numérique devrait être l'une des forces les plus puissantes à l'origine de la transformation des entreprises d'ici 2030. Environ six employeur·euse·s sur dix prévoient que cette évolution redéfinira le mode de fonctionnement de leur organisation, les progrès de l'intelligence artificielle, du traitement de l'information, de la robotique et de l'automatisation étant également à l'origine de changements majeurs.

Ces tendances devraient avoir des effets inégaux, en créant des occasions dans certains domaines tout en contribuant à des pertes d'emploi dans d'autres. Le rapport met en évidence une demande croissante de compétences liées à la technologie, telles que l'IA, les mégadonnées, la cybersécurité et la culture numérique, tandis que les rôles plus routiniers ou facilement automatisés continuent de décliner. Ce rythme de changement inégal peut laisser de nombreux·euses travailleur·euse·s dans l'incertitude quant à leur place sur un marché de l'emploi en évolution rapide.

Les préoccupations les plus courantes sont les suivantes :

- L'automatisation ou les outils d'IA remplaceront-ils certaines fonctions ou compétences?
- Comment les données personnelles sont-elles recueillies, stockées et utilisées par les systèmes d'IA?
- Comment garder l'équilibre lorsque la technologie est omniprésente?
- Que se passera-t-il lorsque l'IA prendra en charge des tâches qui font appel à l'empathie, à la conversation ou à la créativité?

Lorsque le changement se produit rapidement, l'incertitude peut sembler insurmontable. Certaines personnes peuvent remarquer des signes physiques de stress, tels que la tension ou la fatigue, tandis que d'autres peuvent ressentir une pression mentale ou s'inquiéter de l'avenir. Reconnaître ces réactions est la première étape pour y remédier.

Comprendre l'anxiété liée à l'IA

L'anxiété liée à l'IA a souvent les mêmes origines émotionnelles que d'autres types de stress : la peur de la perte, le manque de contrôle et l'inquiétude face à l'inconnu. La différence est que l'anxiété liée à l'IA est reliée à un système qui semble abstrait et en constante évolution.

Selon une étude récente, ces préoccupations se recoupent souvent avec un sentiment de fatigue numérique, une perte de confiance dans la confidentialité des données et une certaine confusion quant à la manière dont les outils d'intelligence artificielle recueillent et interprètent l'information. La combinaison d'une innovation rapide et d'une transparence limitée peut faire qu'il est difficile pour les gens de se sentir en sécurité quant à l'incidence de la technologie sur leur vie personnelle et professionnelle.

Les facteurs clés qui peuvent influencer l'anxiété liée à l'IA sont les suivants :

- **Incertitude quant à l'avenir.** Lorsque la technologie se développe plus rapidement que nous ne pouvons nous y adapter, les gens peuvent se sentir désorientés. Ne pas savoir quelles compétences seront importantes à l'avenir ou comment les industries évolueront peut être source de stress et de doute.
- **Peur de l'obsolescence.** Certaines personnes craignent que leurs compétences ou leur expérience ne soient plus pertinentes dans un monde automatisé. Cette peur peut affecter l'estime de soi et la confiance en sa carrière.
- **Préoccupations en matière de protection des renseignements personnels.** À mesure que les systèmes d'IA recueillent et analysent des données, les gens peuvent se demander dans quelle mesure leurs renseignements personnels sont réellement sécurisés.
- **Surcharge numérique.** L'exposition constante aux outils numériques et aux notifications peut être épuisante. Lorsque le travail et la technologie personnelle se chevauchent, il peut devenir difficile de se déconnecter et de se reposer.

• **Manque de compréhension.** Ce n'est pas tout le monde qui se sent à l'aise ou confiant avec les nouvelles technologies. Lorsque l'IA semble complexe ou difficile à apprécier, les gens peuvent se sentir exclus ou dépendants de systèmes qu'ils ne comprennent pas entièrement.

• **Crainte de rater quelque chose.** Certaines personnes peuvent se sentir obligées d'adopter les outils d'IA le plus rapidement possible, craignant d'être distancées si elles ne suivent pas le mouvement. Le fait de voir comment l'IA promet une plus grande efficacité et une meilleure productivité peut créer un sentiment interne d'urgence – l'anxiété liée au fait que d'autres avancent plus vite, ou que nous n'en faisons pas assez pour rester pertinent·e·s. Cette pression qui nous pousse à adopter plus rapidement que nous ne pouvons le faire aisément peut devenir une source importante de stress.

Comprendre l'origine de ces sentiments peut vous aider à les gérer. Lorsque la peur apparaît, le fait de la reconnaître et d'apprendre à y réagir en toute connaissance de cause peut vous aider à vous sentir mieux informé·e, soutenu·e et maître de la situation.

Faire face au changement et à l'incertitude

À mesure que les milieux de travail évoluent avec les nouvelles technologies, il devient tout aussi important de trouver une stabilité émotionnelle que de gérer les émotions liées à l'imprévisibilité. Le changement peut être source d'enthousiasme et d'occasions, mais aussi d'inquiétude, de frustration ou de doute.

Lorsque l'IA redéfinit notre façon de travailler, il est naturel de se sentir déstabilisé·e. Il se peut que vous comparez vos compétences à celles des autres, que vous vous inquiétez de la rapidité avec laquelle vous vous adaptez ou que vous vous sentiez obligé·e d'être toujours « à jour ». Ce sont des réactions humaines au changement. Pour bien réagir, il faut se donner la possibilité de s'adapter, se concentrer sur ce que l'on peut contrôler et accepter que la croissance prenne du temps.

Vous pouvez commencer par vous poser les questions suivantes :

- Quels sont les changements qui me causent le plus de stress en ce moment?
- Quels éléments de ce changement puis-je contrôler?
- Comment puis-je aborder l'apprentissage ou l'adaptation par étapes plus petites et plus faciles à gérer?

L'instauration de petits moments de pause – prendre des pauses pendant les journées chargées, respirer profondément avant une tâche difficile ou parler de ses préoccupations avec quelqu'un en qui on a confiance – peut redonner de la perspective. Chaque fois que vous affrontez l'incertitude en toute conscience, vous renforcez votre capacité d'adaptation et réduisez l'emprise de la peur sur votre façon de penser. Au fil du temps, ces habitudes contribuent à faire de l'incertitude un élément avec lequel vous pouvez travailler, et non un obstacle.

Parler de vos préoccupations en matière d'IA au travail

Il est naturel de ne pas savoir comment aborder les soucis liés à la technologie sur le lieu de travail. De nombreuses personnes hésitent à parler de l'IA parce qu'elles craignent d'être mal comprises ou d'être perçues comme résistantes au changement. Pourtant, une conversation ouverte sur vos préoccupations peut contribuer à réduire le stress et à rendre le travail plus facile à gérer.

Entamer la conversation

Si vous vous sentez mal à l'aise face à de nouveaux outils d'IA ou à des changements au travail, envisagez de faire part de vos réflexions à un·e collègue, un·e superviseur·euse ou un·e représentant·e des ressources humaines en qui vous avez confiance. Choisissez un moment où vous pouvez parler calmement et sans distraction. Vous pouvez commencer par vous concentrer sur la curiosité et le soutien plutôt que sur la peur.

Par exemple :

- « J'aimerais mieux comprendre comment l'IA sera utilisée dans notre équipe et ce que cela signifie pour mon rôle. »
- « Je me sens un peu dépassé·e par tous les nouveaux outils que nous utilisons et j'aimerais savoir s'il existe des ressources ou des formations. »
- « Je m'efforce de m'adapter aux changements, mais je trouve cela parfois stressant. Pourrions-nous discuter de la manière de gérer cette transition? »

Le fait de parler honnêtement et respectueusement peut ouvrir la voie à du réconfort, à des occasions de formation ou à des ajustements pratiques qui rendent le changement plus facile à gérer.

Renforcer la confiance dans un avenir axé sur la technologie

Une fois que vous avez commencé à reconnaître et à gérer les émotions qui accompagnent le changement, l'étape suivante consiste à acquérir une confiance pratique. Développer la confiance en soi à l'ère numérique implique de combiner la prise de conscience et l'action. Voici des mesures pratiques à prendre pour atténuer l'anxiété liée à l'IA et renforcer la résilience :

- **Apprendre à son propre rythme.** Prenez le temps de comprendre comment l'IA affecte votre secteur ou votre communauté. Lisez des articles accessibles, participez à des ateliers ou posez des questions. Les connaissances peuvent remplacer la peur par la curiosité.
- **Mettre l'accent sur les compétences transférables.** L'intelligence émotionnelle, la communication, l'empathie et la créativité restent précieuses, quelle que soit l'évolution de la technologie. Ces compétences humaines continueront à être importantes dans les milieux de travail et les communautés.

- **Créer un sentiment de contrôle.** Passez en revue les paramètres de confidentialité sur les appareils et les applications. Choisissez les technologies à utiliser et le moment de les utiliser. De petites actions peuvent rendre la vie numérique plus gérable.
- **Rester en contact avec les autres.** Parlez avec d'autres de ce que vous ressentez face à la technologie. Le partage des expériences contribue souvent à réduire le sentiment d'isolement et à normaliser les préoccupations liées à l'IA.
- **Demander de l'aide professionnelle au besoin.** Si l'anxiété liée à l'IA commence à nuire à votre sommeil, à votre concentration ou à votre humeur, un·e conseiller·ère peut vous aider à élaborer des stratégies d'adaptation et à atténuer votre détresse.

Obtenir de l'aide lorsque la technologie vous dépasse

Le counseling offre un espace de soutien pour explorer les inquiétudes liées aux défis de la vie, au travail et à l'avenir. Il aide les gens à donner un sens à l'incertitude, à recadrer les pensées nuisibles et à renforcer la résilience émotionnelle. Grâce à des conversations fondées sur la confiance et la compréhension, le counseling peut vous aider à vous sentir plus en équilibre et plus confiant·e dans un monde numérique en pleine évolution.

Les thérapeutes aident souvent leurs client·e·s à changer d'attitude en considérant l'IA comme un outil auquel il faut s'adapter plutôt que de la craindre. Le counseling peut également vous aider à établir des limites numériques saines, par exemple en fixant des heures sans appareil ou en limitant l'exposition à du contenu en ligne affligeant. Ces habitudes, petites mais constantes, contribuent à réduire le stress et à rétablir un sentiment de contrôle.

L'anxiété liée à l'IA peut également toucher à des questions plus profondes concernant l'estime de soi et l'identité. Le counseling vous aide à vous reconnecter à ce qui fait de vous un être humain unique – des qualités telles que l'empathie, la créativité et le jugement – que la technologie ne peut pas reproduire. Pour les personnes préoccupées par la protection de la vie privée ou la sécurité des données, les conseiller·ère·s peuvent introduire des techniques de pleine conscience et d'ancrage afin d'apaiser les tensions et de rétablir un sentiment de sécurité. Ensemble, ces approches favorisent le bien-être émotionnel et vous aident à aborder les changements technologiques avec plus de sérénité et de confiance.



Quand demander de l'aide

Il peut être utile de parler à un·e professionnel·le lorsque :

- Vous ressentez une inquiétude ou une tension constante liée à la technologie;
- Vous évitez d'apprendre de nouveaux outils numériques par peur;
- Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer ou à dormir après avoir lu des articles sur l'IA;
- Vous remarquez une irritabilité ou une fatigue accrue due à l'utilisation de la technologie.

Les services professionnels de counseling peuvent vous aider à comprendre ces sentiments et à élaborer des stratégies personnalisées pour les gérer.

Aller de l'avant en étant conscient·e et attentif·ve

L'IA continuera d'évoluer, façonnant la manière dont les gens travaillent, se connectent et vivent. Si ces changements peuvent être source d'incertitude, ils offrent également des occasions de se perfectionner, d'apprendre et de renforcer sa capacité d'adaptation. En prenant soin de votre santé mentale et en abordant la technologie avec discernement, vous pouvez trouver un équilibre dans un monde qui mêle expérience humaine et innovation.

Si vous éprouvez de l'anxiété ou du stress lié à l'IA, vous pouvez obtenir de l'aide par le biais de votre programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF). Vous pouvez accéder à des services de counseling confidentiels, à des ressources et à des outils conçus pour vous aider à gérer le changement et à maintenir votre bien-être émotionnel. Chercher du soutien peut vous aider à vous sentir plus ancré·e et plus confiant·e lorsque vous vous adaptez aux nouvelles technologies et aux changements qu'elles entraînent.

Références :

Alkhailah J, et al. (9 avril 2024). Existential anxiety about artificial intelligence (AI)- is it the end of humanity era or a new chapter in the human revolution: questionnaire-based observational study. National Library of Medicine. Article

consulté le 9 octobre 2025 sur le site <https://PMC11036542/> (seulement en anglais)

Boyd K (n.d) AI anxiety: Calm in the face of change. SAS Insights. Article consulté le 9 octobre 2025 sur le site https://www.sas.com/en_th/insights/articles/analytic/ai-anxiety-calm-in-the-face-of-change.html (seulement en anglais)

Deckha N (28 mai 2025). Anxious over AI? One way to cope is by building your uniquely human skills. The Conversation. Article consulté le 9 octobre 2025 sur le site <https://theconversation.com/anxious-over-ai-one-way-to-cope-is-by-building-your-uniquely-human-skills-256213> (seulement en anglais)

Forum économique mondial (janvier 2025). Future of Jobs Report 2025. Article consulté le 9 octobre 2025 sur le site https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf (seulement en anglais)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :

monhomeweb.ca

© Homewood Santé MC 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.