

GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION GRATUITE

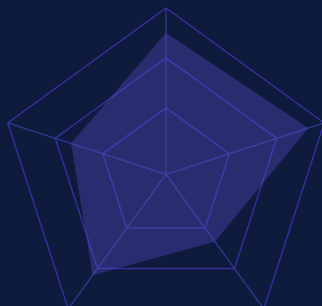
# Mes compétences sont-elles résistantes à l'IA ?

Identifiez vos zones de force et vos angles morts  
en 20 minutes chrono

5 dimensions clés

20 questions

Plan d'action inclus



## Bienvenue dans votre espace d'évaluation

L'automatisation ne menace pas toutes les compétences de la même façon. Certaines aptitudes humaines — raisonner dans l'ambiguïté, créer du lien, exercer un jugement éthique — restent hors de portée des systèmes d'IA actuels. D'autres, en revanche, sont déjà partiellement ou totalement substituables.

Cette grille vous propose un diagnostic honnête en 20 minutes. Elle ne juge pas : elle éclaire. L'objectif est de vous donner une carte précise de votre profil pour que vous puissiez agir avec intention.

### Comment utiliser cette grille

Pour chaque affirmation, attribuez-vous un score de **1 à 4** en vous basant sur votre comportement *réel* — pas sur ce que vous aimeriez faire :

1	Jamais ou presque — ce n'est pas mon réflexe naturel
2	Parfois — je le fais, mais pas systématiquement
3	Souvent — c'est une habitude bien ancrée
4	Systématiquement — c'est un vrai point fort

**Conseil** : Répondez d'un seul trait, sans trop réfléchir. La première réponse qui vient est souvent la plus juste.

*Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Chaque profil est un point de départ, jamais un verdict.*

# 1 Pensée critique & résolution de problèmes complexes

**Pourquoi cette dimension résiste à l'IA ?**  
 Les systèmes d'IA excellent dans les contextes bien définis avec des règles claires. Mais face à l'incertitude, aux données manquantes ou aux situations inédites, la pensée critique humaine reste irremplaçable.

	Affirmation	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
1	Je remets en question les informations qu'on me présente avant d'agir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Je sais structurer un problème flou pour le rendre actionnable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je prends des décisions dans l'incertitude sans attendre la certitude totale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Je détecte les biais dans un raisonnement ou une recommandation (y compris ceux de l'IA)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SCORE DIMENSION					__ / 16

Mes observations : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 2 **Intelligence relationnelle & collaboration**

**Pourquoi cette dimension résiste à l'IA ?**  
 La relation humaine est fondée sur l'empathie, la réciprocité et la lecture des émotions non verbales. Aucun modèle actuel ne peut authentiquement créer du lien ou naviguer dans les dynamiques interpersonnelles complexes.

	Affirmation	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
1	J'adapte ma communication selon mon interlocuteur (contexte, émotions, enjeux)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Je sais naviguer dans des situations de tension ou de désaccord sans perdre le lien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je fais avancer un collectif même sans avoir l'autorité formelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Je perçois ce qui n'est pas dit dans une conversation et j'y réponds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SCORE DIMENSION</b>					<b>__ / 16</b>

Mes observations : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3

## Créativité & production d'idées originales

**Pourquoi cette dimension résiste à l'IA ?**  
 L'IA recombine. Elle ne crée pas au sens plein du terme : elle n'a pas de vécu, pas d'enjeux personnels, pas de point de vue ancré dans une existence. La créativité humaine authentique reste un avantage décisif.

	Affirmation	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
1	Je génère des idées qui sortent des sentiers battus dans mon domaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Je connecte des concepts issus de champs très différents pour innover	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je prends des initiatives créatives sans attendre validation ou garantie de succès	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mes idées portent ma vision personnelle, pas seulement les attentes du marché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SCORE DIMENSION</b>					<b>__ / 16</b>

Mes observations : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# 4 **Adaptabilité & apprentissage continu**

**Pourquoi cette dimension résiste à l'IA ?**  
 Dans un environnement en mutation rapide, la capacité à désapprendre et réapprendre est plus précieuse que n'importe quelle compétence figée. L'IA optimise dans son domaine — elle ne se réinvente pas.

	Affirmation	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
1	Je mets régulièrement à jour mes compétences de façon proactive (sans attendre d'y être forcé)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Je suis à l'aise pour apprendre dans un domaine qui m'est totalement inconnu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je rebondis rapidement quand une méthode ou un outil devient obsolète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	J'intègre les retours d'expérience pour modifier durablement ma façon de travailler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SCORE DIMENSION</b>					<b>__ / 16</b>

Mes observations : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# 5 **Jugement éthique & sens des responsabilités**

**Pourquoi cette dimension résiste à l'IA ?**  
 L'IA peut signaler un dilemme éthique — elle ne peut pas en assumer les conséquences ni prendre position à titre personnel. Le jugement moral et la responsabilité restent profondément humains.

	Affirmation	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Toujours
1	Je sais identifier les implications éthiques de mes décisions professionnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Je maintiens ma position sur des sujets de principe face à la pression hiérarchique ou sociale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je prends en compte l'impact de mes actions sur toutes les parties prenantes concernées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	J'assume les conséquences de mes décisions, y compris quand elles sont négatives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SCORE DIMENSION</b>					<b>__ / 16</b>

Mes observations : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# Synthèse de vos résultats

## Tableau de bord — Reportez vos scores par dimension

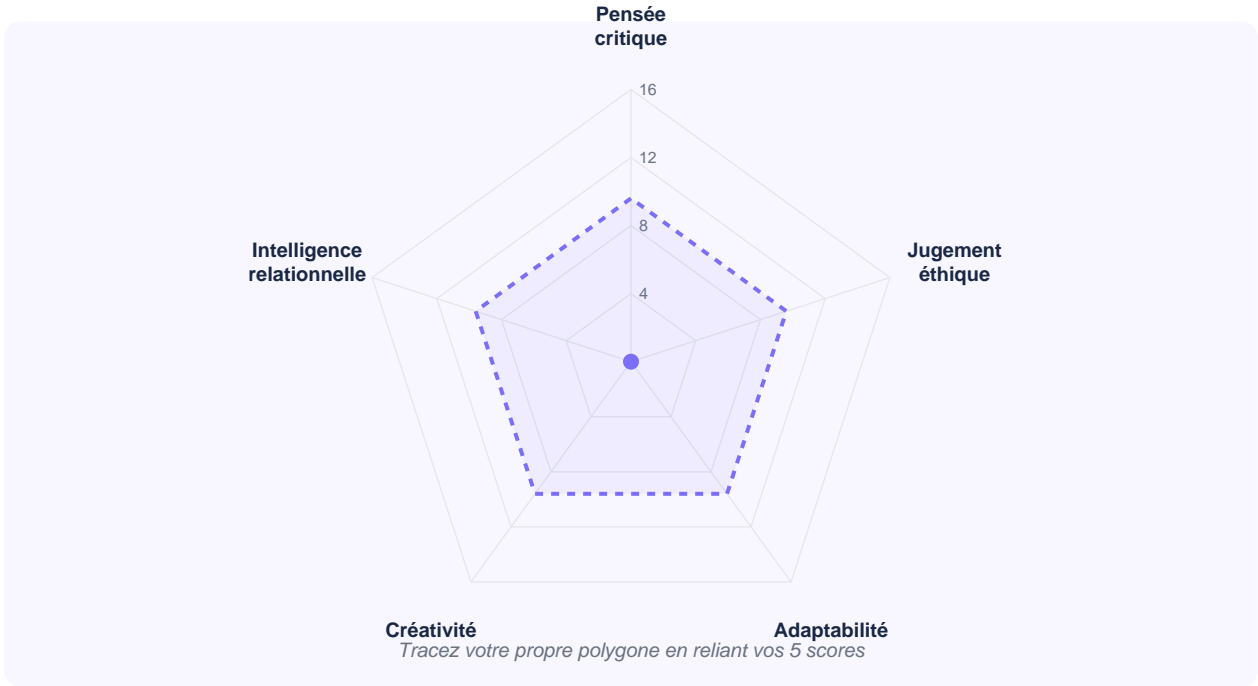
Dimension	Mon score (/16)	Statut	Priorité d'action
Pensée critique	____ / 16		
Intelligence relationnelle	____ / 16		
Créativité	____ / 16		
Adaptabilité	____ / 16		
Jugement éthique	____ / 16		
<b>TOTAL</b>	<b>____ / 80</b>		

## Interprétez votre score global

Score	Profil	Ce que ça signifie	Ce que je fais ensuite
60 – 80	<b>Profil Ancré</b> ◆	Vos compétences humaines sont solides. Vous avez intégré des réflexes difficiles à automatiser.	Rendez vos forces visibles. Positionnez-vous comme référent sur ces dimensions.
35 – 59	<b>Profil En transition</b> ■	Des forces réelles existent, mais certaines zones restent fragiles face à l'automatisation croissante.	Consolidez vos 2 dimensions les plus faibles. Un effort ciblé fait la différence.
< 35	<b>Profil Exposé</b> ■	Signal d'alerte. Votre profil actuel vous rend vulnérable à la substitution par des outils IA.	Lancez un plan d'action prioritaire sur les 90 prochains jours. C'est le moment d'agir.

## Tracez votre radar personnel

Reportez vos 5 scores sur ce radar pour visualiser votre profil d'un coup d'œil. Chaque axe représente une dimension (max 16 points). Reliez vos points pour révéler votre forme unique.



# Plan de développement personnalisé

## Mes 2 zones de force — À valoriser et rendre visibles

Identifiez les 2 dimensions avec vos scores les plus élevés. Ces compétences sont vos actifs les plus précieux face à l'automatisation. Rendez-les visibles dans votre CV, votre discours, vos actions.

Zone de force n°1	Zone de force n°2
Dimension : _____	Dimension : _____
Score : _____ / 16	Score : _____ / 16
Comment je la rends visible : _____ _____	Comment je la rends visible : _____ _____

## Mon angle mort prioritaire — 3 actions concrètes

Identifiez la dimension avec votre score le plus bas. Ce n'est pas un défaut — c'est une opportunité de développement prioritaire.

Ma dimension la plus faible	Score	3 actions concrètes pour progresser
_____	_____ / 16	1. _____ 2. _____ 3. _____

## Mon défi des 90 jours

Choisissez **une seule habitude** à ancrer dans les 90 prochains jours pour renforcer votre dimension prioritaire. La régularité bat l'intensité.

**Mon habitude des 90 jours**

Je m'engage à : \_\_\_\_\_

Fréquence : \_\_\_\_\_ | Démarrage : \_\_\_\_\_ | Point d'étape : \_\_\_\_\_

