

L'IA va-t-elle prendre ta job... ou la créer ?

L'intelligence artificielle ne remplace pas des métiers : elle remplace surtout certaines tâches. Fais le tri dans TA job et transforme l'IA en alliée plutôt qu'en menace.

L'effet ChatGPT

Cette fiche t'aide à décortiquer ta job tâche par tâche, avec deux exercices et une boîte à outils concrète pour transformer l'IA en alliée plutôt qu'en menace.

6 / 10

Près de six travailleurs québécois sur dix occupent un emploi hautement exposé à l'IA, mais exposé ne veut pas dire remplacé.

2×

Les 15-24 ans forment 13 % de la population active, mais 24 % de la main-d'œuvre menacée par l'automatisation, près du double.

↑

Malgré tout, l'emploi a continué d'augmenter au Canada depuis la sortie de ChatGPT, même dans les professions les plus exposées.

♦ **L'idée clé de l'épisode** : la vraie question, ce n'est pas « est-ce que l'IA va prendre ma job ? ». C'est « est-ce qu'une personne qui maîtrise l'IA pourrait prendre ma place ? ». Ton avantage : savoir faire ce que l'IA fait moins bien, tout en sachant utiliser ce qu'elle fait très bien.

Comment utiliser cette fiche

- 1 Exercice 1, la carte de tes tâches : décortique ta job (ou celle que tu vises) tâche par tâche.
- 2 Boîte à outils : cinq façons intelligentes d'utiliser l'IA pour apprendre et progresser, et trois pièges à éviter.
- 3 Exercice 2 : tes compétences humaines et ton plan de match.

*« L'IA, bien utilisée, ce n'est pas une machine à tricher.
C'est une machine à apprendre plus vite. »*

Ophélie, tirée de l'épisode

Sources des statistiques : Institut de la statistique du Québec (février 2026, données 2024) ; Institut du Québec / Centre des Compétences futures ; Statistique Canada (janvier 2026, novembre 2022 à décembre 2025).

1

La carte de tes tâches

L'IA PREND DES TÂCHES, PAS DES JOBS

Liste dix tâches concrètes de ta job actuelle, ou de celle que tu vises. Pour chacune, demande-toi honnêtement si une IA pourrait la faire aujourd'hui, puis nomme ce que toi tu ajoutes que l'outil n'ajoute pas.

#	TÂCHE CONCRÈTE	UNE IA POURRAIT-ELLE LA FAIRE ? (OUI / EN PARTIE / NON)	CE QUE J'AJOUTE QUE L'OUTIL N'AJOUTE PAS
ex.	Répondre aux questions fréquentes des clients (« où est ma commande ? »)	En partie, un agent conversationnel gère les cas simples	Désamorcer un client frustré, régler les cas hors procédure, bâtir la confiance
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

♦ **Besoin d'inspiration ? Exemples de tâches.** Saisir des données ou des commandes · préparer un rapport standard · répondre au clavardage de support · traduire un texte simple · traiter des factures · rédiger un courriel type · planifier un horaire d'équipe · former un nouveau collègue · gérer une plainte délicate · improviser quand rien ne se passe comme prévu. Les cinq premières s'automatisent déjà en partie ; les cinq dernières, pas mal moins.

Cinq façons intelligentes d'utiliser l'IA

La différence entre une demande faible et une demande intelligente, ce n'est pas l'outil, c'est toi. Donne du contexte, précise ton objectif, et demande à l'IA de te faire travailler plutôt que de travailler à ta place.

USAGE	DEMANDE FAIBLE	DEMANDE INTELLIGENTE
Tuteur personnel	✗ TROP VAGUE « C'est quoi un taux d'intérêt ? »	✓ ESSAIE PLUTÔT « Explique-moi les taux d'intérêt comme si j'avais 16 ans. Donne-moi un exemple, puis un exercice, puis corrige mon raisonnement. »
Décortiquer un document	✗ TROP VAGUE « Résume ce texte. »	✓ ESSAIE PLUTÔT « Voici une procédure interne. Ressors les trois choses que je dois absolument retenir pour mon poste de [X], et explique les termes techniques. »
Brainstormer des solutions	✗ TROP VAGUE « Donne-moi des idées. »	✓ ESSAIE PLUTÔT « Voici mon problème : [situation, contraintes]. Propose dix pistes de solution, des plus classiques aux plus surprenantes. »
Identifier tes forces	✗ TROP VAGUE « C'est quoi mes forces ? »	✓ ESSAIE PLUTÔT « Voici mes expériences, ce que j'aime faire et ce qu'on me demande souvent. Quelles tendances vois-tu ? Pose-moi des questions avant de répondre. »
Pratiquer une compétence	✗ TROP VAGUE « Comment gérer un client difficile ? »	✓ ESSAIE PLUTÔT « Joue le rôle d'un client mécontent qui [situation]. Je pratique ma réponse, puis donne-moi du feedback honnête et on recommence. »

LES TROIS PIÈGES À ÉVITER

- 1 L'IA se trompe.** Elle invente des faits et des sources avec aplomb. Vérifie tout : c'est toi qui es responsable de ce que tu remets, pas l'outil.
- 2 Les informations confidentielles.** Données de clients, documents internes, renseignements personnels : ça ne va jamais dans un outil d'IA public. Dans le doute, demande les règles à ton employeur.
- 3 Devenir invisible.** Si tout ce que tu produis est généré mot pour mot, tu sonnes comme tout le monde, et tu arrêtes d'apprendre. L'IA t'aide à mieux faire ton travail ; elle ne pense pas à ta place.

2

Tes compétences humaines... et ton plan de match

TON ASSURANCE-EMPLOI PERSONNELLE

L'empathie, le jugement, la créativité, le leadership : c'est ce que l'IA fait moins bien, et c'est ton assurance-emploi personnelle. Évalue-toi honnêtement de 1 (à développer) à 4 (une force).

COMPÉTENCE HUMAINE	1	2	3	4
Intelligence émotionnelle : lire les gens, rassurer, créer la confiance	☐	☐	☐	☐
Communication : expliquer, convaincre, négocier	☐	☐	☐	☐
Jugement : comprendre le contexte, trancher, assumer	☐	☐	☐	☐
Adaptation : gérer l'imprévu, apprendre de nouveaux outils	☐	☐	☐	☐
Créativité : proposer des idées tirées de MA réalité	☐	☐	☐	☐

Move 1 : apprivoiser l'outil. Un usage de la boîte à outils (page 3) que je vais essayer cette semaine, sur une vraie situation :

Move 2 : miser sur l'humain. La compétence que j'ai notée la plus faible ci-dessus, et UNE action concrète pour la développer (formation, bénévolat, responsabilité d'équipe) :

Move 3 : penser tâches, pas titre. En regardant ma carte des tâches (exercice 1), la partie de ma job où je devrais me rendre indispensable :

✦ **À retenir :** ton objectif, ce n'est pas de trouver un métier qui ne changera jamais, c'est de devenir quelqu'un qui sait apprendre, s'adapter et évoluer. L'IA n'est peut-être pas là pour prendre ta job : elle pourrait être là pour t'aider à faire une job que tu n'aurais même pas pu imaginer il y a cinq ans.

RESSOURCES UTILES AU QUÉBEC

- **Services Québec** aide à l'emploi, orientation et soutien financier à la formation partout au Québec.
- **Québec Emploi** (quebecemploi.gouv.qc.ca) la plateforme officielle d'offres d'emploi du gouvernement du Québec.
- **Institut de la statistique du Québec** (statistique.quebec.ca) pour consulter l'étude complète sur l'exposition des professions à l'IA.

Et toi : l'intelligence artificielle te fait plus peur... ou plus envie ? Viens nous le dire, et partage la fiche à quelqu'un qui se demande si l'IA va prendre sa job.