

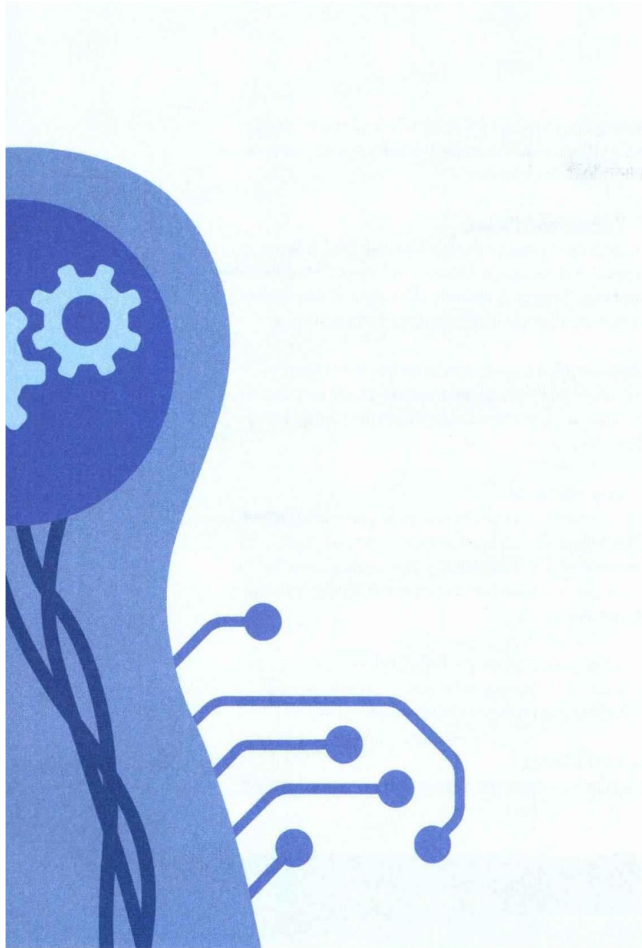
T Qualité de vie au travail



Travail, intelligence artificielle et quête de sens

Comment rester acteur de son avenir professionnel

À l'approche de la Fête du Travail du 1er mai, une inquiétude grandissante traverse le monde du travail : la peur de voir son métier disparaître, de ne plus suivre l'accélération technologique ou encore de perdre le sens de ce que l'on fait au quotidien. Les chiffres illustrent cette transformation profonde. Selon le World Economic Forum, 92 millions d'emplois pourraient disparaître dans le monde sous l'effet des mutations économiques et de l'automatisation, notamment liée à l'intelligence artificielle. Mais dans le même temps, 78 millions de nouveaux emplois devraient émerger dans les prochaines années.



En France, la situation interpelle également. D'après les analyses de la Coface et de l'Observatoire des emplois menacés et émergents, près de 4 % des travailleurs seraient déjà directement menacés par l'automatisation, un chiffre qui pourrait atteindre 16 % de la population active, soit environ cinq millions de personnes, d'ici deux à cinq ans.

À cette insécurité économique s'ajoute une fragilité plus diffuse : perte de sens au travail (souvent appelée *brown-out*), ennui profond (*boring-out*), désengagement ou fatigue psychologique.

Dans ce contexte, une question revient de plus en plus souvent : et si je devenais obsolète ?

De la peur à l'action : changer de posture face au travail

Pour Sylvie Brémond, professeur associée à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, ancienne directrice des ressources humaines et coach en orientation professionnelle, cette inquiétude est compréhensible. Mais elle ne doit pas conduire à l'inaction.

Dans son ouvrage Travail-Plaisir, c'est possible dans le

monde qui change, publié chez Éditions L'Harmattan, elle propose un changement de perspective : passer d'une logique de menace à une logique d'opportunité.

La question centrale n'est plus seulement : « *mon métier va-t-il disparaître ?* »

Mais plutôt : « *comment puis-je créer ma place dans le monde du travail de demain ?* »

Selon elle, l'épanouissement professionnel ne relève pas uniquement du hasard ou des conditions extérieures. Il repose aussi sur une posture active et stratégique face à son parcours.

Où se trouvent les 78 millions de nouveaux emplois ?

Contrairement aux idées reçues, les nouveaux emplois ne se concentrent pas uniquement dans les métiers technologiques. Certes, les secteurs liés à l'intelligence artificielle, aux données ou à la cybersécurité figurent parmi les plus dynamiques.

Mais selon le rapport Future of Jobs du World Economic Forum, plusieurs domaines devraient fortement recruter dans les prochaines années :

- Les métiers liés à l'intelligence artificielle et aux données (data analysts, ingénieurs IA)
- La cybersécurité, devenue stratégique pour les entreprises
- La transition écologique, avec les experts en énergie, mobilité durable ou économie circulaire
- La santé et l'accompagnement des personnes, secteurs en forte croissance avec le vieillissement de la population
- L'éducation et la formation, particulièrement dans les compétences numériques et humaines

Une anecdote illustre cette mutation : certaines entreprises industrielles recrutent aujourd'hui des "traducteurs IA", des profils hybrides capables de faire le lien entre les équipes techniques et les métiers opérationnels.

Autrement dit, les opportunités émergent souvent à la croisée des disciplines, là où les compétences humaines et technologiques se rencontrent.

L'intelligence artificielle : menace ou opportunité ?

L'intelligence artificielle est souvent perçue comme une menace directe pour l'emploi. Pourtant, la réalité est plus nuancée.

Historiquement, chaque révolution technologique a détruit certains métiers tout en en créant d'autres. L'IA ne fait pas exception.

Elle automatise surtout les tâches répétitives, analytiques ou prévisibles. Mais elle renforce dans le même temps la valeur des compétences humaines : créativité, pensée

critique, empathie, capacité d'adaptation ou encore intelligence relationnelle. Dans les cabinets de conseil en ressources humaines, on observe par exemple que les recruteurs recherchent désormais des profils capables d'utiliser l'IA comme un outil, plutôt que de la subir.

Un responsable marketing expliquait récemment lors d'un séminaire professionnel :

« L'IA ne remplace pas mes équipes. Elle les oblige simplement à être plus stratégiques. »

Autrement dit, l'enjeu n'est pas de lutter contre la technologie, mais d'apprendre à travailler avec elle.

Le "travail plaisir" : quatre piliers pour rester maître de son parcours

Face à l'incertitude, Sylvie Brémond propose une approche qu'elle appelle le "travail plaisir". Il ne s'agit pas d'un idéal naïf, mais d'un levier de résilience professionnelle.

Selon elle, quatre piliers permettent de construire un parcours plus aligné.

1. La prise de conscience

Tout commence par un arrêt sur image : identifier ce qui nourrit ou épuise dans son travail.

Mettre des mots sur ses ressentis (frustration, fatigue, enthousiasme ou curiosité) permet déjà de reprendre le contrôle de sa trajectoire.

2. L'ouverture d'esprit

Le marché du travail évolue très vite. Des métiers qui n'existaient pas il y a dix ans sont aujourd'hui devenus courants. S'ouvrir à de nouvelles possibilités permet parfois de découvrir des trajectoires inattendues.

Un exemple fréquent concerne les journalistes ou communicants qui se reconvertisent aujourd'hui dans la stratégie de contenu numérique ou l'analyse des données médias.

3. La proactivité

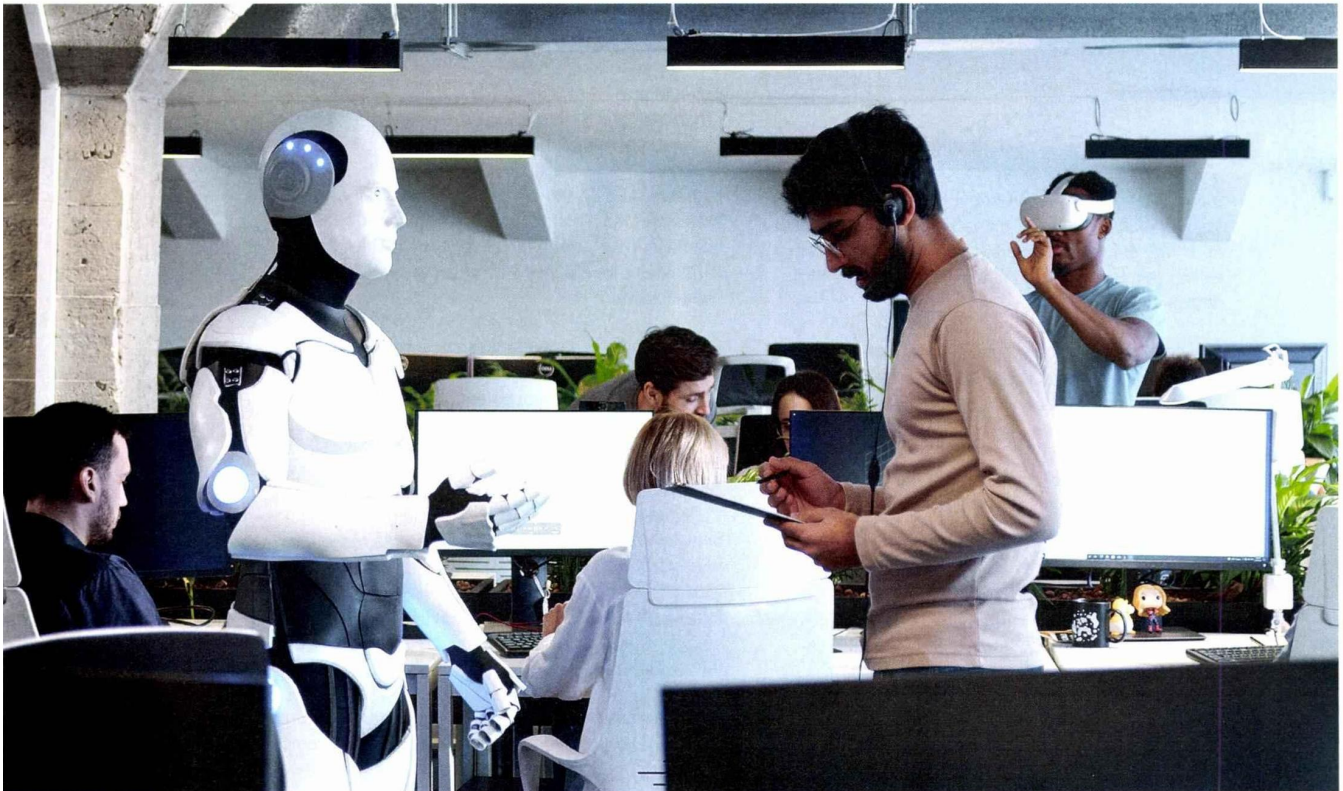
L'employabilité ne se décrète plus : elle se construit. Développer ses compétences, activer son réseau, se rendre visible sur les plateformes professionnelles ou participer à des projets transversaux deviennent des leviers essentiels.

Comme le résume Sylvie Brémond :

« La chance n'est pas un hasard. C'est souvent la rencontre entre préparation et opportunité. »

4. La résilience

Les parcours linéaires disparaissent progressivement.



Changer de poste, évoluer vers un autre secteur ou adapter ses compétences devient la norme. Dans ce contexte, la capacité à rebondir et à accepter l'incertitude constitue une compétence clé.

Transformer son rapport au travail sans tout quitter

Retrouver du sens dans son activité ne signifie pas forcément changer complètement de métier. Dans de nombreux cas, un ajustement suffit.

Certaines personnes choisissent par exemple de :

- développer un projet parallèle
- évoluer vers une mission différente au sein de leur entreprise
- changer de secteur tout en conservant leur expertise
- réduire leur temps de travail pour rééquilibrer leur vie personnelle

Une consultante en ressources humaines racontait récemment qu'après quinze ans de carrière, elle avait choisi de consacrer une journée par semaine à l'enseignement.

« Je n'ai pas changé de métier, explique-t-elle. J'ai simplement élargi ma façon de l'exercer. ». Ces ajustements peuvent parfois donner un sens profond au travail.

Passer de la réflexion à l'action

Lorsque l'on se sent bloqué professionnellement, la difficulté principale n'est pas toujours de comprendre ce qui ne va pas. C'est d'oser agir.

Sylvie Brémond recommande de commencer par de petites étapes :

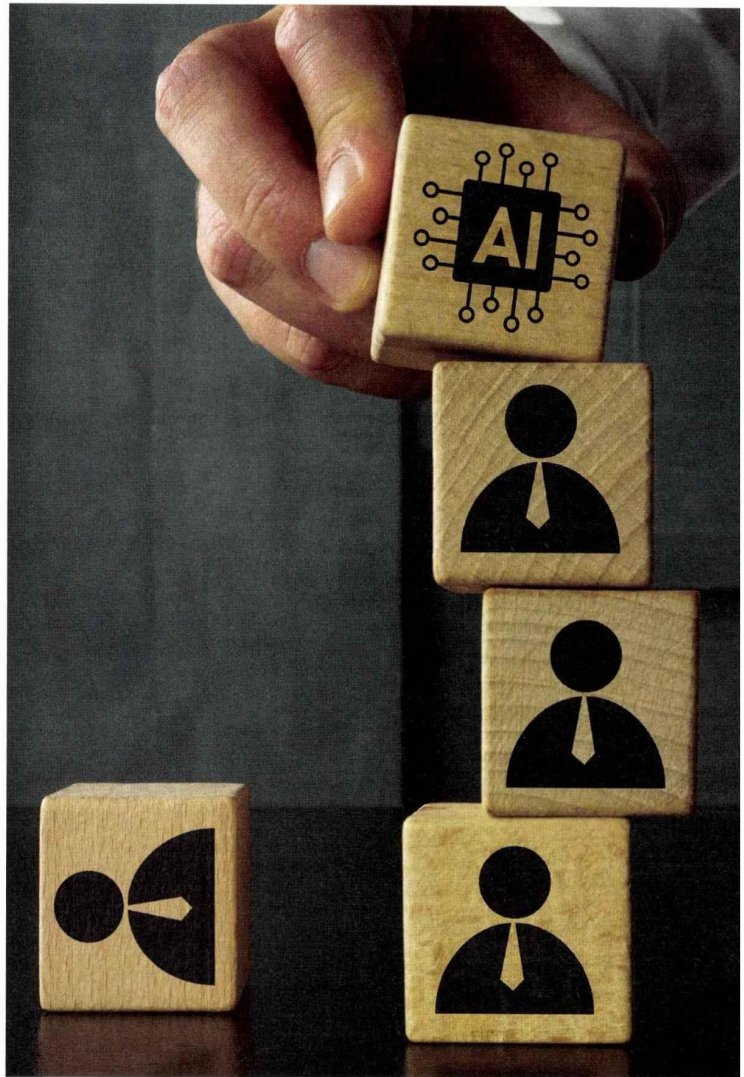
- rencontrer des professionnels d'autres secteurs
- suivre une formation courte
- tester un projet parallèle
- participer à un réseau professionnel ou associatif

Ces actions permettent souvent de sortir de l'immobilisme et de reconstruire progressivement une trajectoire plus alignée.

Le travail plaisir est-il possible à tout âge ?

Une idée reçue persiste : la reconversion ou l'évolution professionnelle seraient réservées aux jeunes générations. Pourtant, les études montrent que les transitions de carrière deviennent de plus en plus fréquentes après 40 ou 50 ans.

Les travailleurs expérimentés possèdent des atouts majeurs : expérience, maturité, réseau et compréhension des organisations. Dans certains secteurs comme la formation, le conseil ou l'accompagnement, ces qualités sont même particulièrement recherchées.



Redéfinir le travail à l'ère des mutations

À l'heure où l'intelligence artificielle et les transformations économiques redessinent profondément le marché de l'emploi, la question du travail dépasse largement la simple recherche d'un poste.

Elle touche à l'identité, au sens et à la place que chacun souhaite occuper dans la société.

Le défi n'est donc plus seulement de trouver un emploi, mais de construire un travail qui nous ressemble, capable d'évoluer avec le monde qui change.

Et peut-être que ce 1er mai, symbole historique des luttes sociales, pourrait aussi devenir l'occasion de se poser une nouvelle question : non pas seulement « où vais-je travailler ? », mais « quel travail ai-je vraiment envie de construire ? ».