

# ÊTRE OU NE PAS ÊTRE ASSISTÉ·E PAR L'IA? Là est la question!

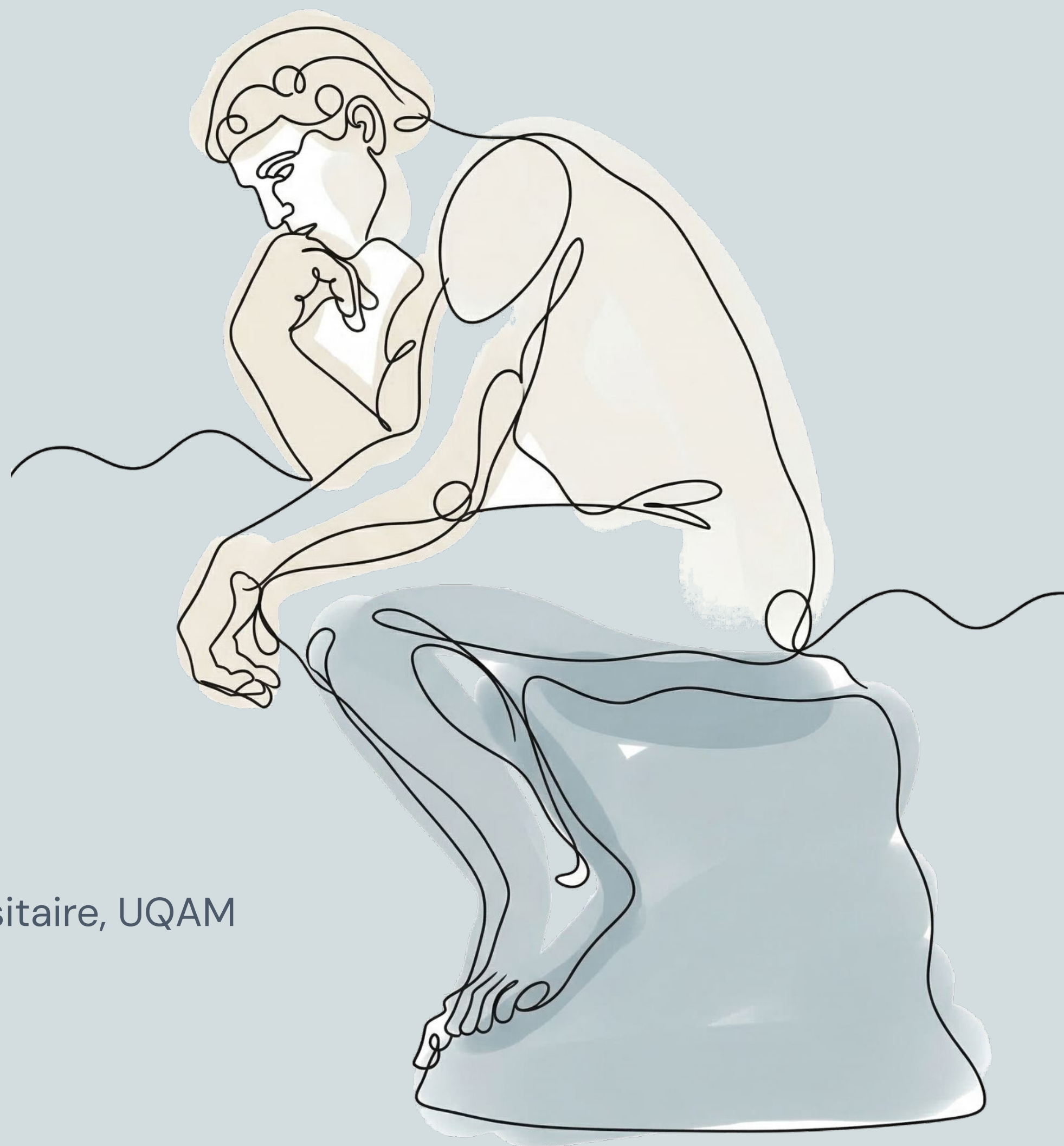
13 mai 2026 — RVCP

**Julie Beaupré**

chargée de projets pédagonumériques,  
Carrefour d'innovation et de pédagogie universitaire, UQAM

**Julien Martineau**

conseiller pédagogique, Université de Montréal



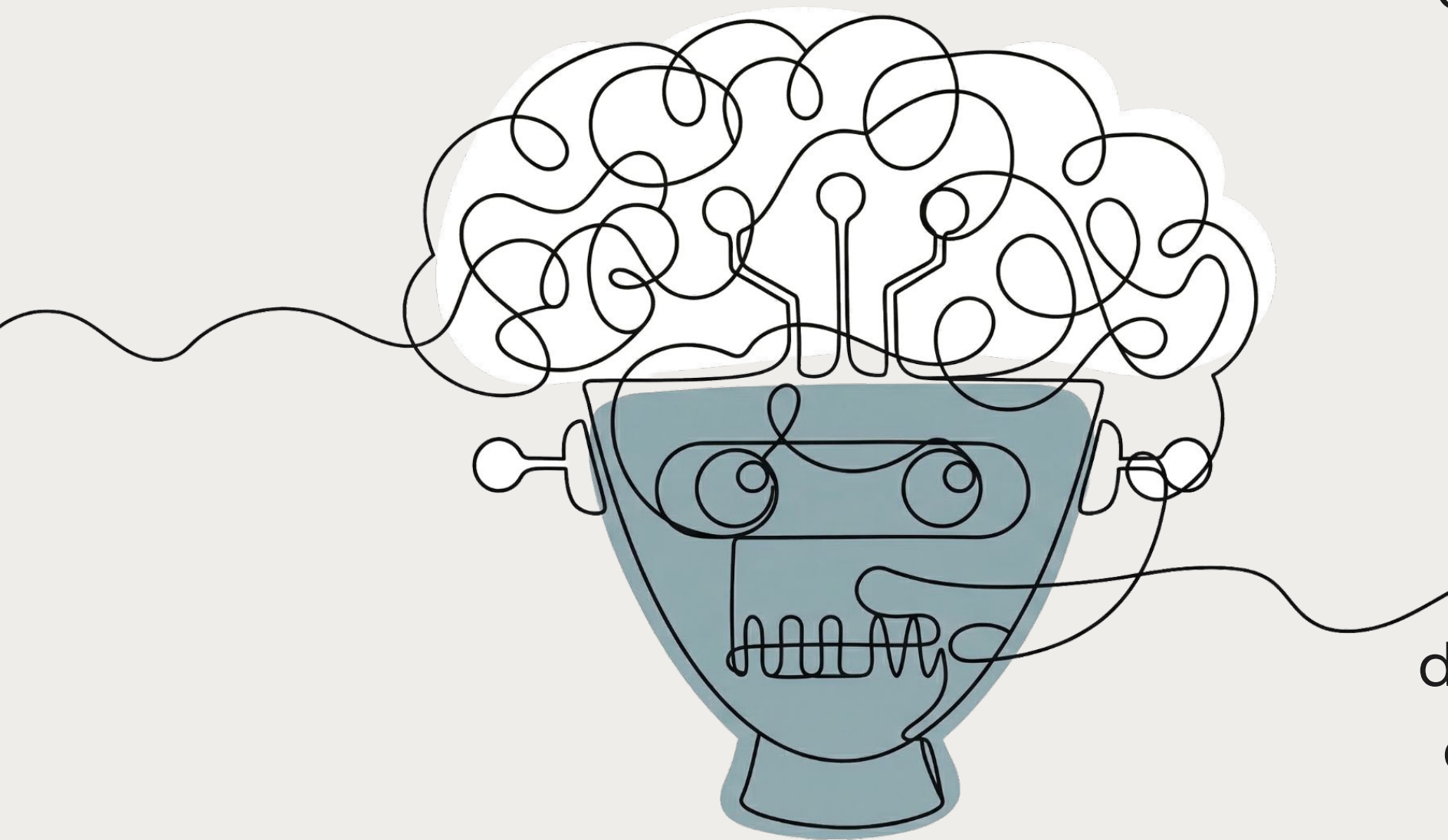
# LA RENCONTRE DE NOS 2 CERVEAUX



# LE DÉLESTAGE COGNITIF

C'est la tendance à **déléguer** à des algorithmes l'exécution de certaines tâches ([Rousset, 2025](#)).

De plus en plus d'éléments indiquent qu'un **recours excessif** aux outils d'IAg peut entraîner un délestage cognitif, lequel se produit lorsqu'on délègue des **tâches intellectuelles** à des aides externes, ce qui **réduit l'engagement** dans une réflexion approfondie et critique ([Gerlich, 2025](#)).



# POUR APPRENDRE...



il faut changer son cerveau et,  
plus spécifiquement,  
il faut changer ses connexions neuronales.

([Masson, 2020](#))

# APPRENDRE...

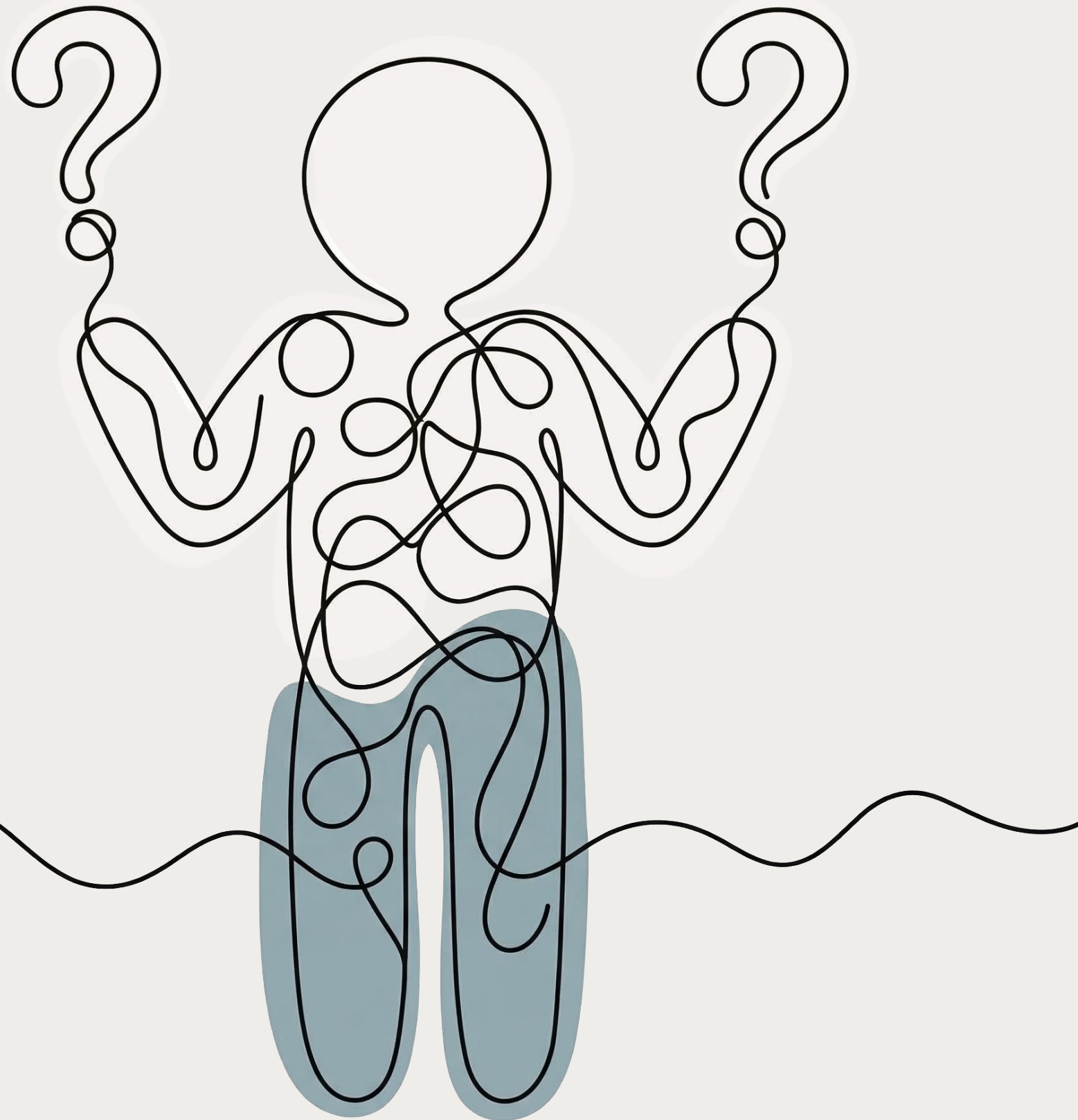


c'est changer la façon  
dont les neurones sont connectés les uns aux  
autres [...].

Ces modifications sont possibles  
grâce à cette capacité qu'a le cerveau humain  
de modifier ses connexions neuronales par  
l'apprentissage  
et que l'on nomme neuroplasticité.

([Masson, 2020](#))

# APPRENDRE...

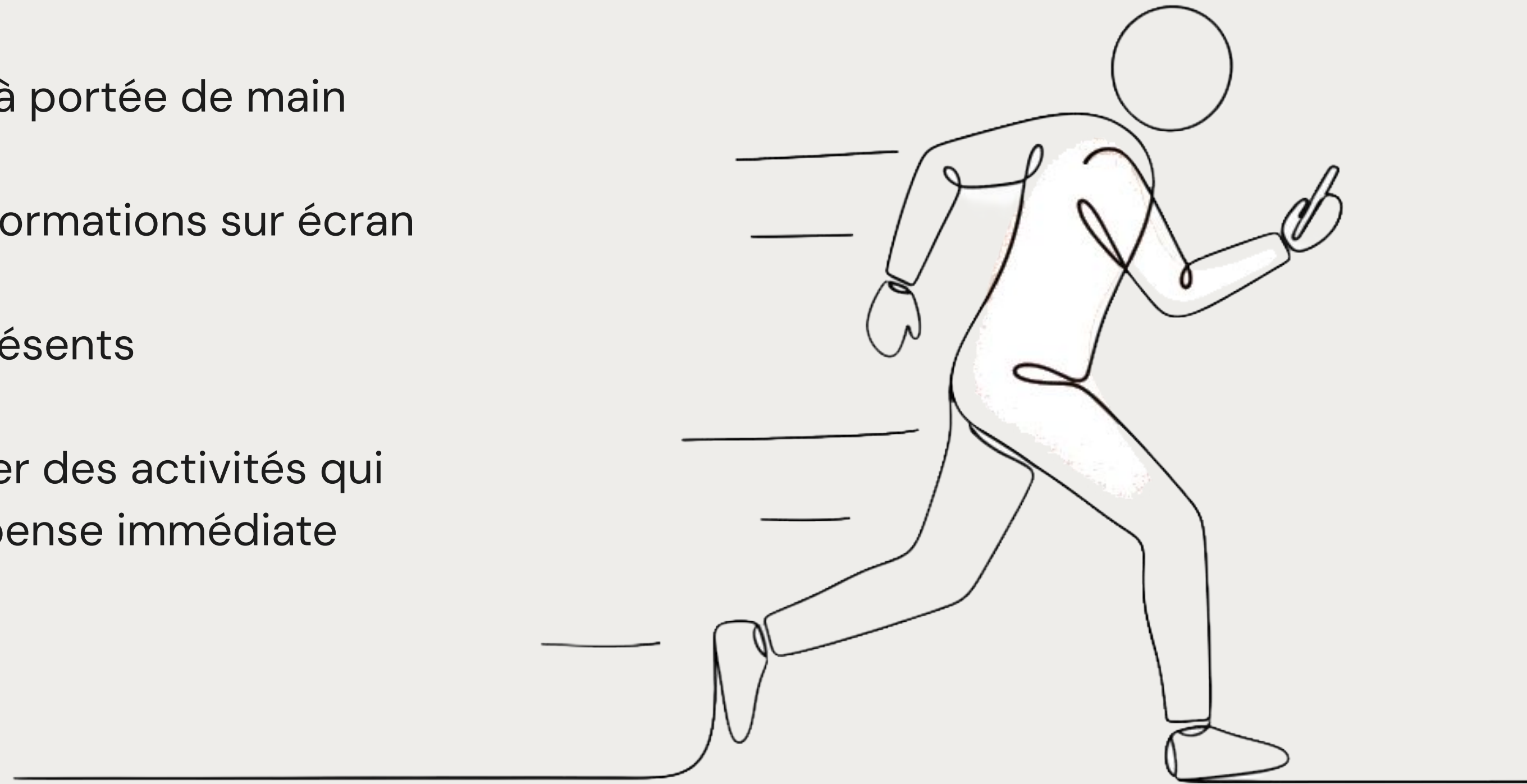


change le cerveau et [...]  
lorsqu'on cesse d'utiliser ce qui a été appris,  
le cerveau revient progressivement  
à son niveau initial et on oublie.

([Masson, 2020](#))

# AU RYTHME DE NOS HABITUDES...

- ... les outils numériques à portée de main
- ... la consommation d'informations sur écran
- ... les outils d'IAg omniprésents
- ... notre difficulté à tolérer des activités qui n'offrent pas de récompense immédiate



# “YOUR BRAIN ON CHATGPT”

## **Grand modèle de langage**

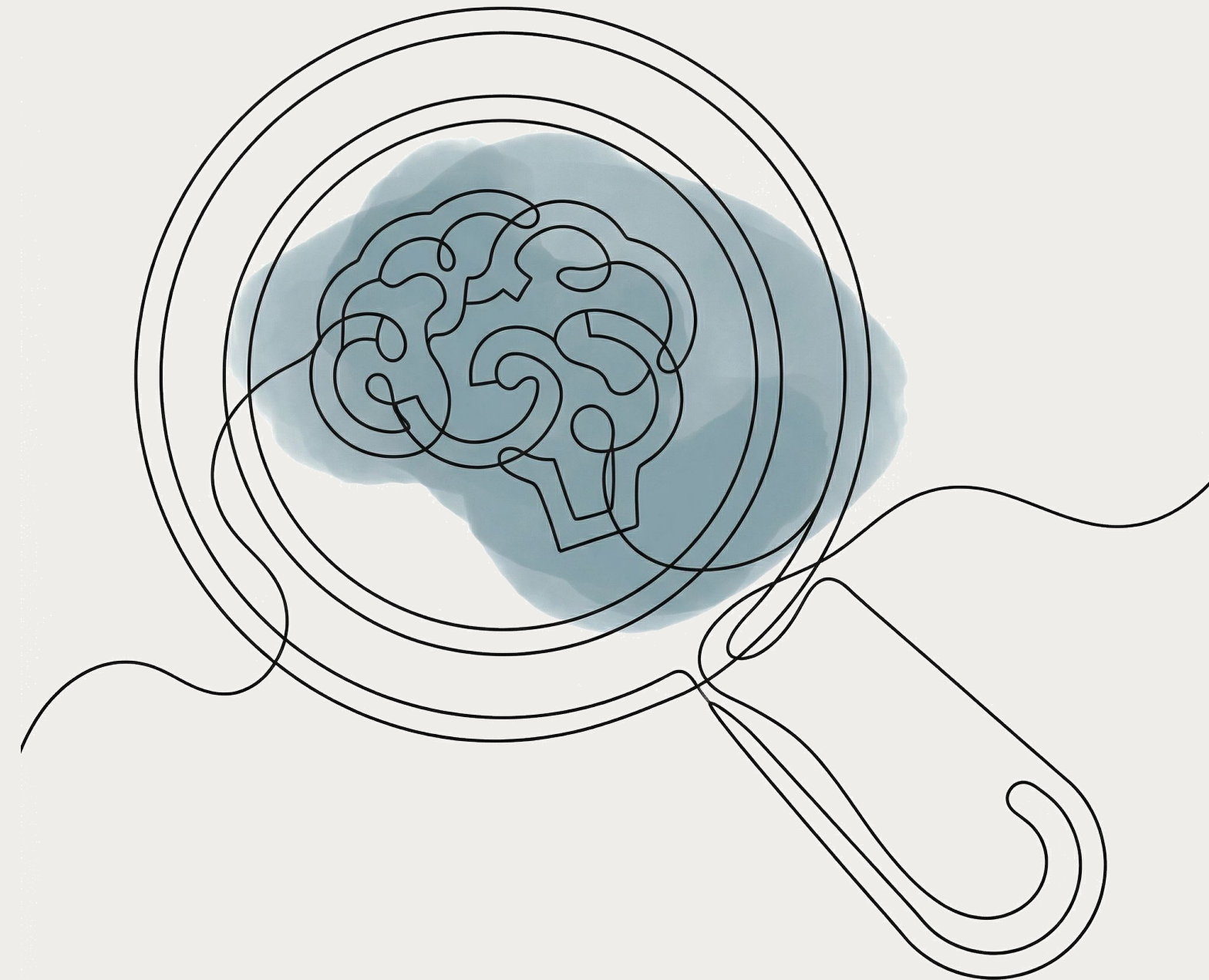
réseaux de connectivité  
moins étendus

travail intellectuel produit  
oublié rapidement

## **Cerveaux Seulement**

réseaux neuronaux plus  
puissants activés

contenu est encodé en  
mémoire



(Kosmyna et al., 2025).  
Dans Beaupré, 2025)

# LA DETTE COGNITIVE...

- est une situation où le recours répété à des systèmes externes comme les LLM remplace les efforts cognitifs nécessaires à la pensée indépendante
- permet de reporter l'effort mental à court terme, mais engendre des coûts à long terme, tels qu'une diminution de l'esprit critique, une vulnérabilité accrue à la manipulation et une baisse de la créativité

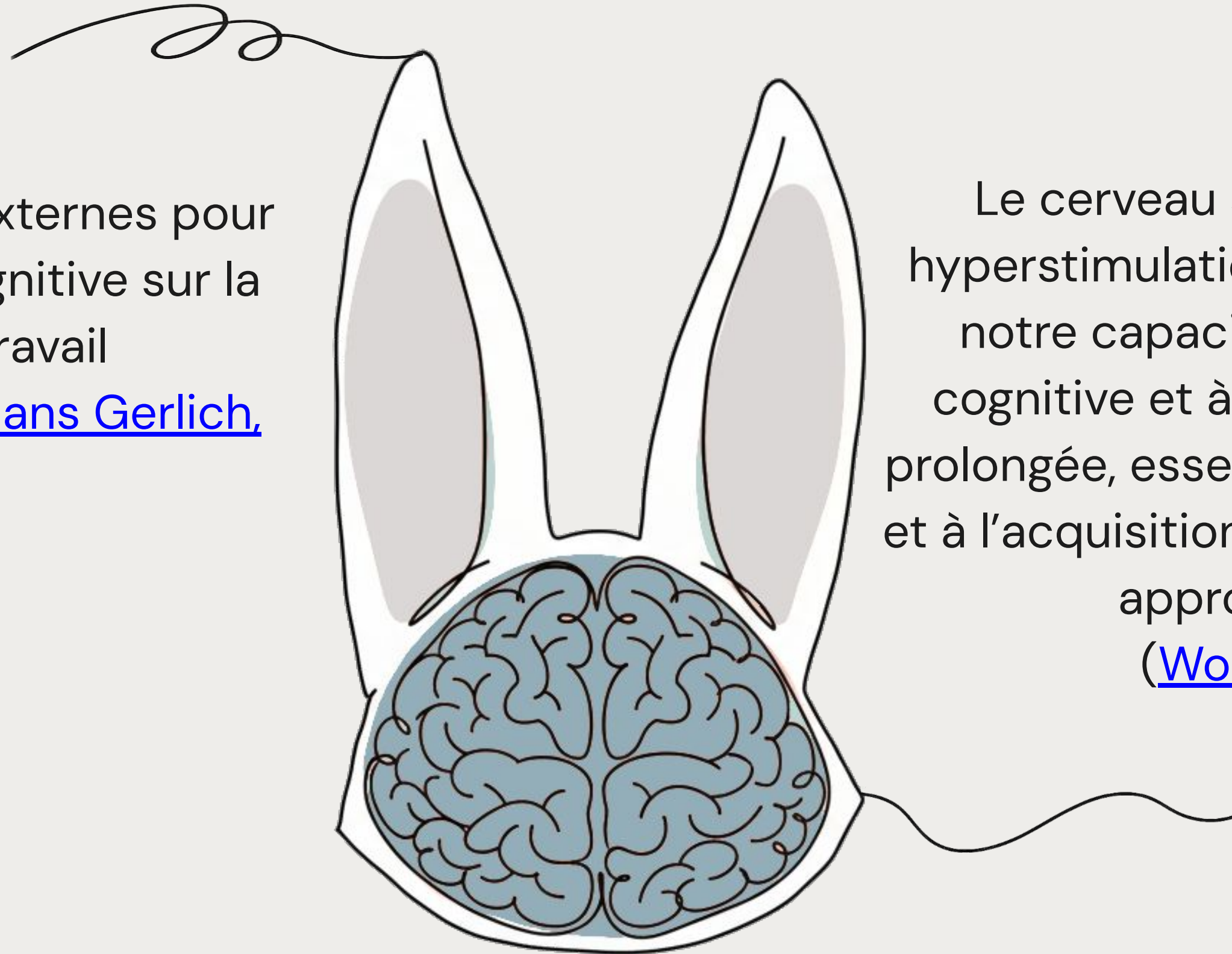
**«Lorsque les participants reproduisent des suggestions sans en évaluer l'exactitude ni la pertinence, ils perdent non seulement la maîtrise des idées, mais risquent également d'intérioriser des perspectives superficielles ou biaisées.»**

([Kosmyna et al., 2025](#)). Dans [Beaupré, 2025](#))

# DEVENIR IDIOT?

L'utilisation d'outils externes pour réduire la charge cognitive sur la mémoire de travail

([Risko and Gilbert, dans Gerlich, 2025](#))



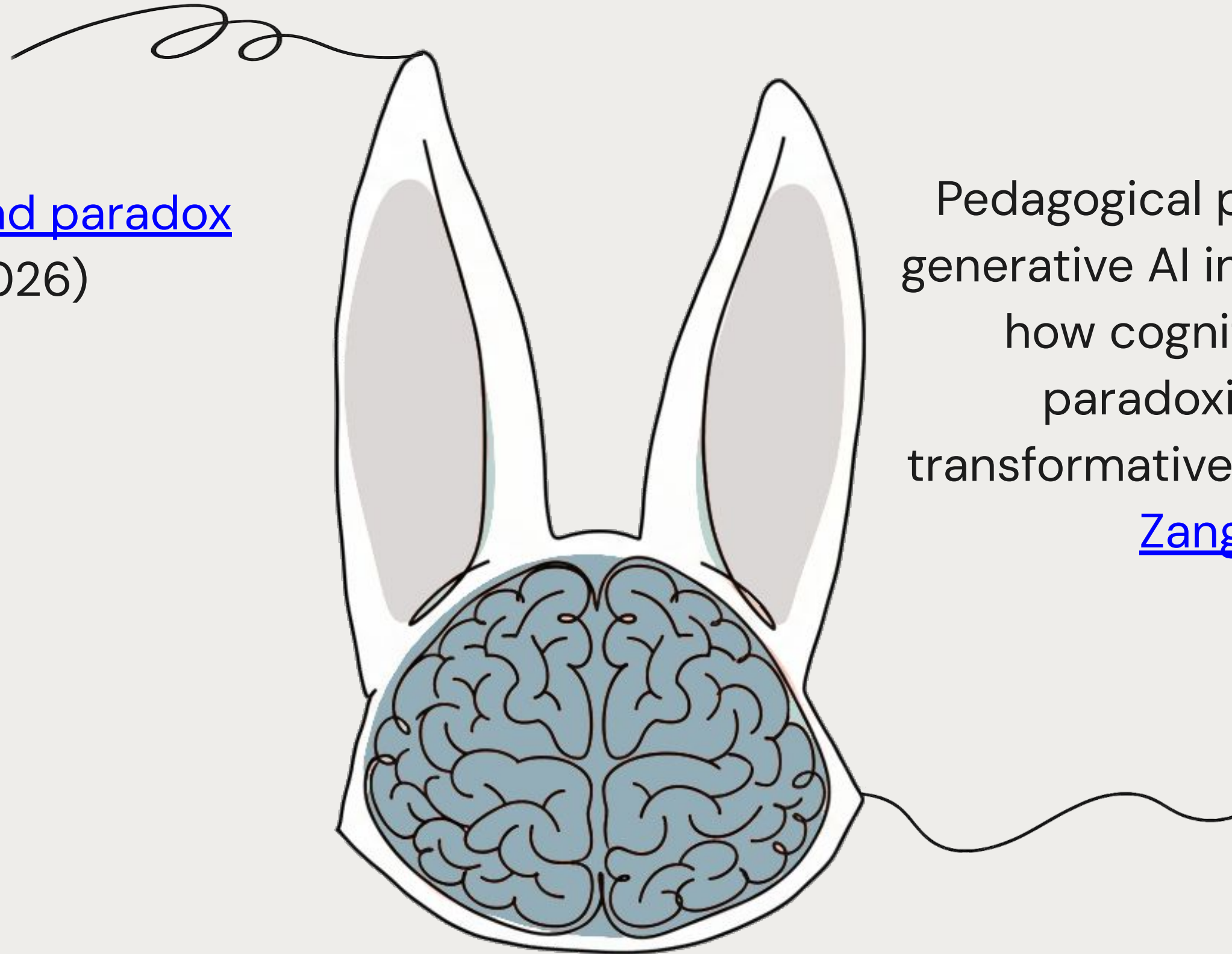
Le cerveau s'habitue à une hyperstimulation, ce qui diminue notre capacité à la patience cognitive et à la concentration prolongée, essentielle à la réflexion et à l'acquisition de connaissances approfondies.

([Wolf, 2018](#))

# DEUX VISIONS PLUS POSITIVES

[The cognitive offload paradox](#)

(Hardman, 2026)



Pedagogical partnerships with generative AI in higher education: how cognitive pathways paradoxically enable transformative learning ([Wang et Zang, 2026](#))

# LE COMBAT DES CHAMPIONS

## Dans le coin IA

effort minimal

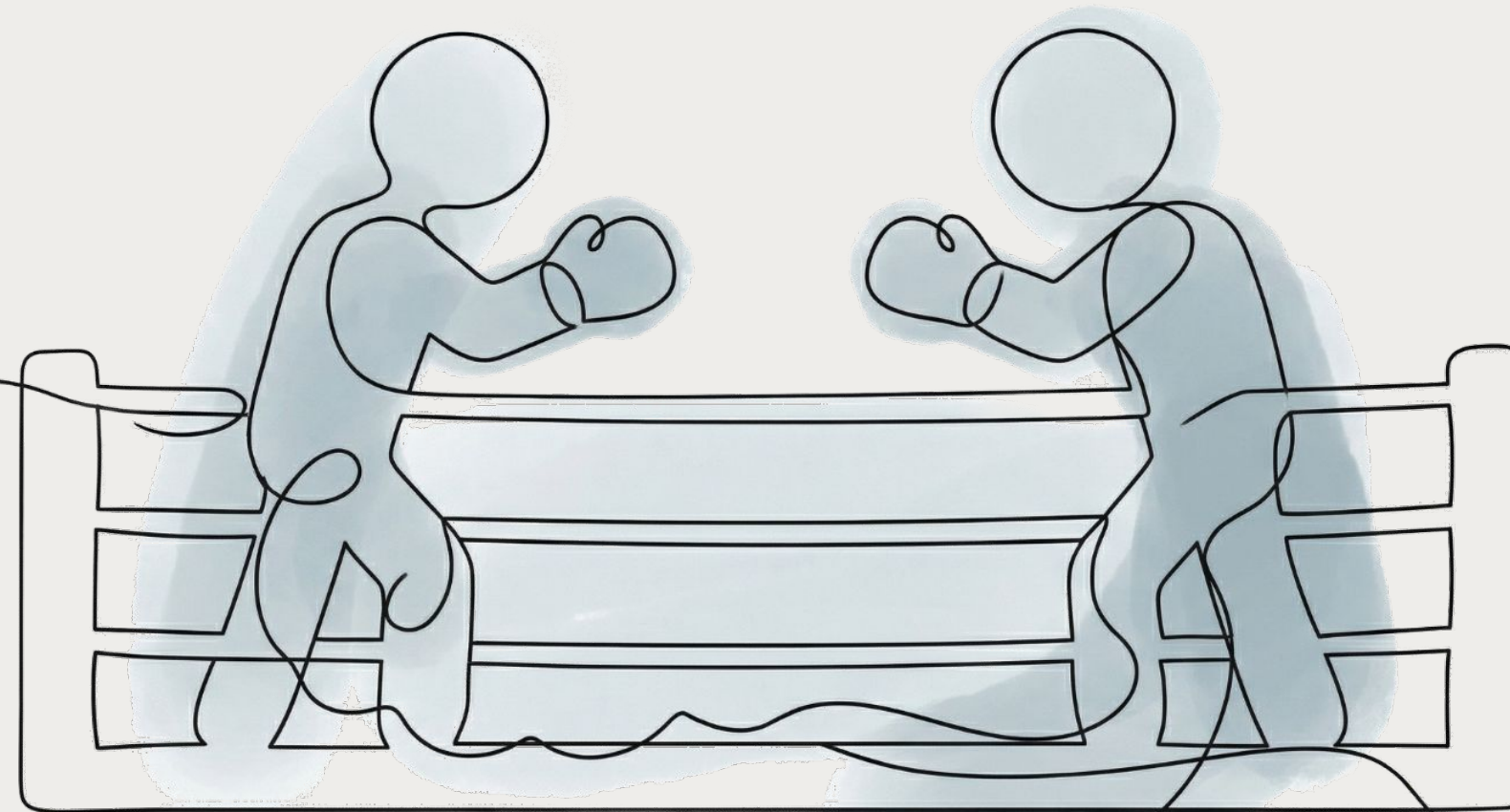
vitesse

fluidité

instantanéité

facilité

illusion de maîtrise



## Dans le coin Humain

effort soutenu

concentration prolongée

engagement cognitif

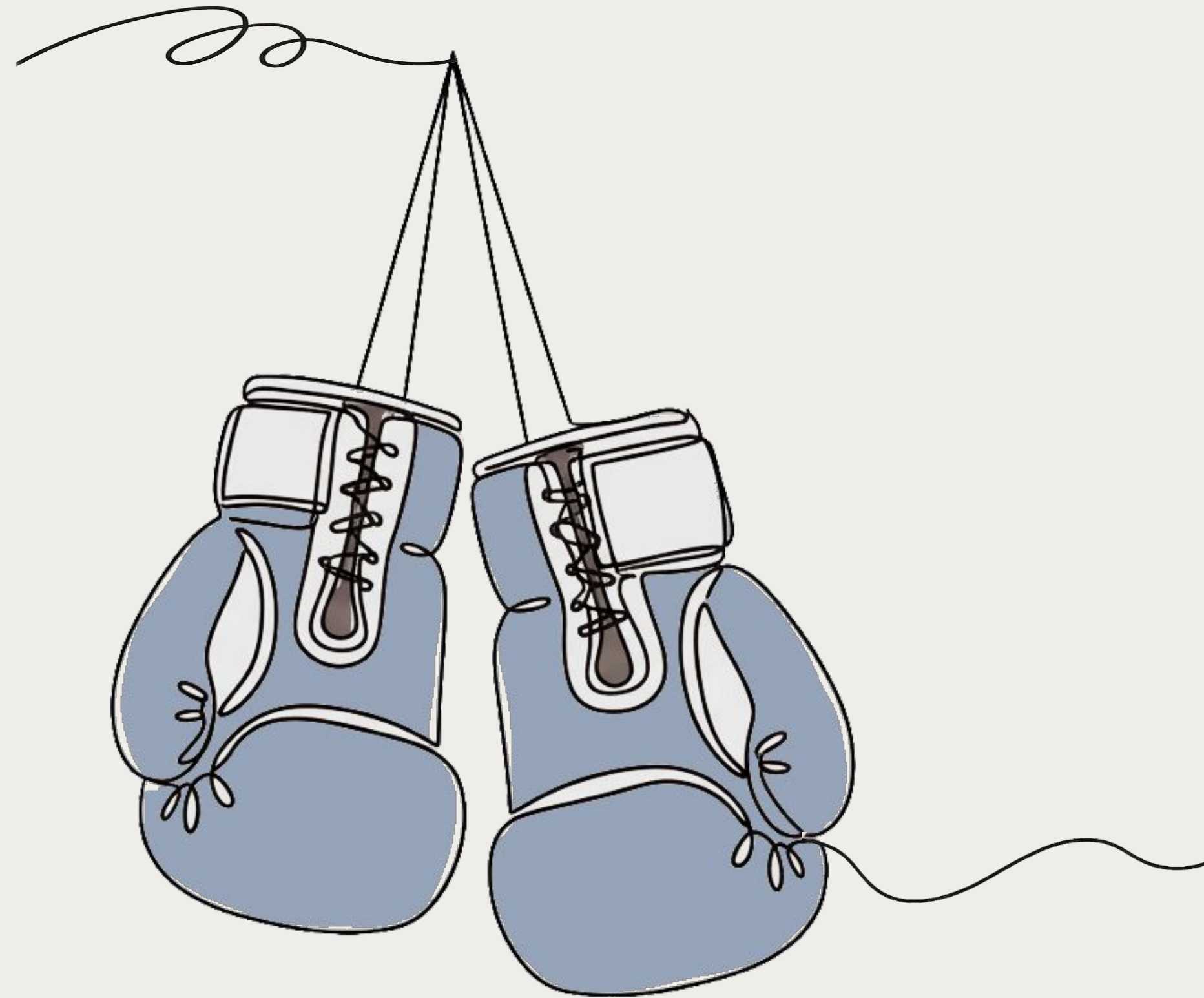
friction intellectuelle

patience cognitive

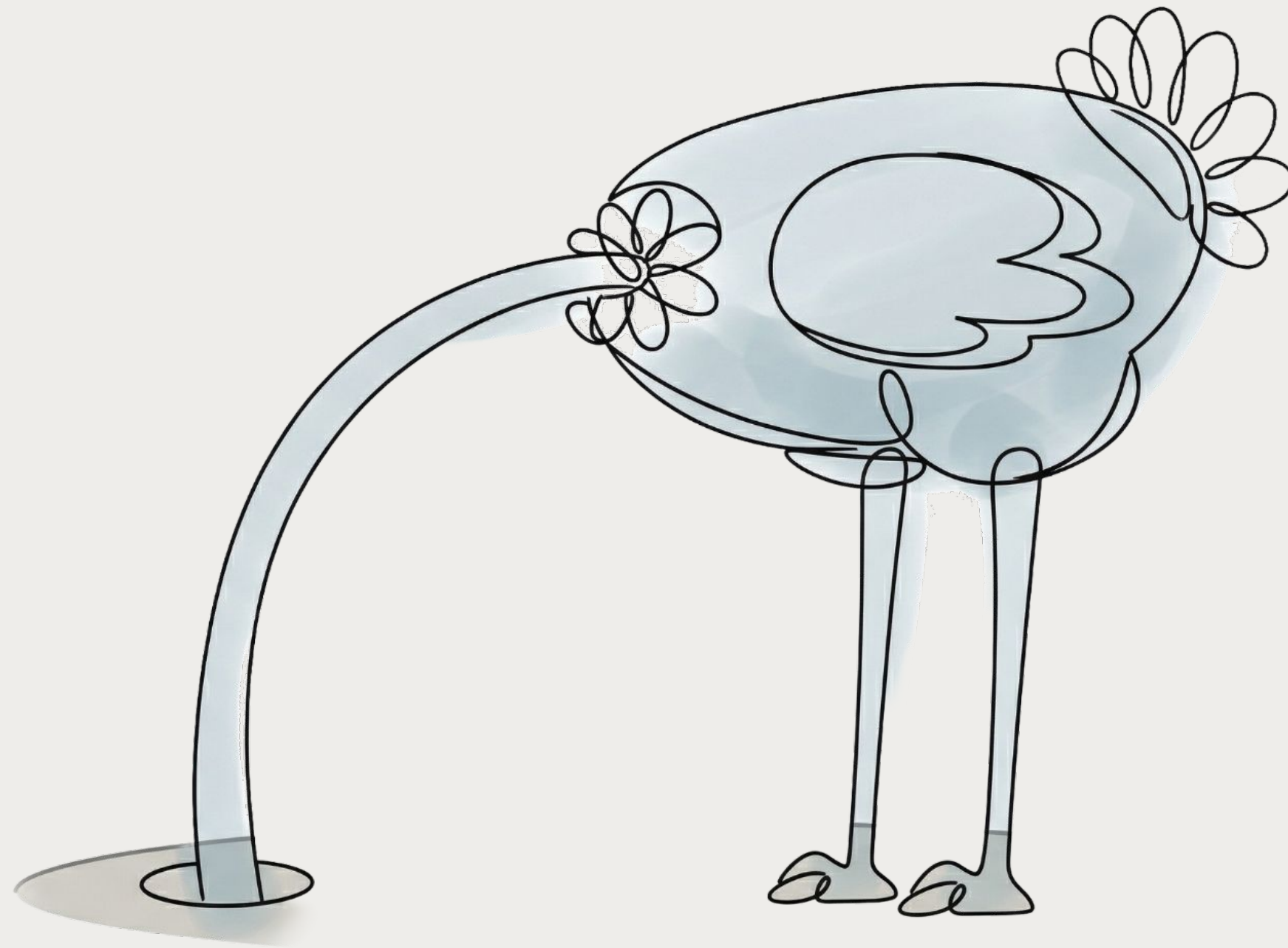
attention de qualité

récupération en mémoire

# CHOISIR VOS BATAILLES COGNITIVES



# QU'EST-CE QU'UN DÉLESTAGE RÉUSSI?



Nouvelles idées

♥ 3

Organiser l'information

♥ 1

Libérer du temps pour des tâches qui demandent de réfléchir

♥ 1

Tableau comparatif

♥ 1

Compléter peaufiner

♥ 1

inspiration

♥ 1

Brainstorming

♥ 1

Formulation améliorée

♥ 1

Générations d'idées

♥ 1

meilleure formulation

♥ 1

brainstorming

♥ 1

Gain de temps

♥ 1

Générer des idées rapidement

♥ 1

Recherche ciblée

♥ 1

Rapidité de synthèse

♥ 1

réorganisation

♥ 1

Récupérer certaines informations

♥ 1

hiérarchisation des idées par concept

Confiance

meilleure formulation

Pédagogique

demande de code

Résumé

Ajout d'idées

Métaprompt exigeant et de révision

Ça a fait quelque chose que je n'aurais pas été en mesure de faire.

Sauvé du temps

Connaissance efficace

Apprentissage

Structurer mes idées

Efficace et rapide

Aucun besoin apprentissage

Accessibilité

Brainstorm

supervision humaine

Questionnement

Basé sur articles fournis

Obligation académique

Rien

Gain de temps

gain de temps

Gain de temps

Bas dans la taxonomie de Bloom

Rapidité

Résumé d'un concept afin de comprendre une lecture

Motivation

recherche

C'était procédural

Faible valeur de la tâche

Quand c'est répétitif

Gain de temps

## Votre question Wooclap s'affichera ici

- 1 Installez l'extension **Chrome** ou **Firefox** 🧩
- 2 Cliquez sur « Ajouter un vote Wooclap » et vérifiez que vous êtes connecté à votre compte Wooclap 🧑
- 3 Assurez-vous d'être en **mode présentation** sur Google Slides 🖥️

**wooclap**

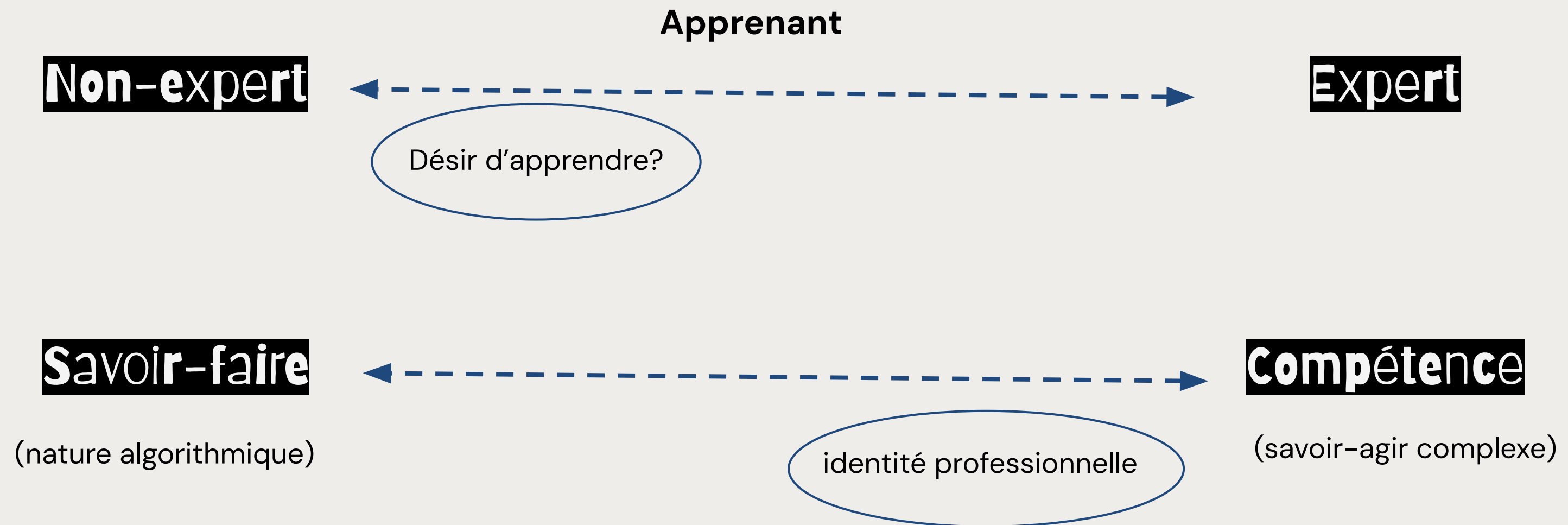
Pensez à une tâche que vous avez déjà déléguée à l'IA. Qu'est-ce qui vous a fait sentir que c'était adéquat de le faire?

## Votre question Wooclap s'affichera ici

- 1 Installez l'extension **Chrome** ou **Firefox** 🧩
- 2 Cliquez sur « Ajouter un vote Wooclap » et vérifiez que vous êtes connecté à votre compte Wooclap 🧑
- 3 Assurez-vous d'être en **mode présentation** sur Google Slides 🖥️

**wooclap**

# PROPOSITION D'ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER (AVANT DE DÉLÉGUER UNE TÂCHE À UN OUTIL D'IA GÉNÉRATIVE)



# PROPOSITION D'ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER (AVANT DE DÉLÉGUER UNE TÂCHE À UN OUTIL D'IA GÉNÉRATIVE)

**novice**



**expert**

Est-ce que je souhaite apprendre?

# PROPOSITION D'ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER (AVANT DE DÉLÉGUER UNE TÂCHE À UN OUTIL D'IA GÉNÉRATIVE)

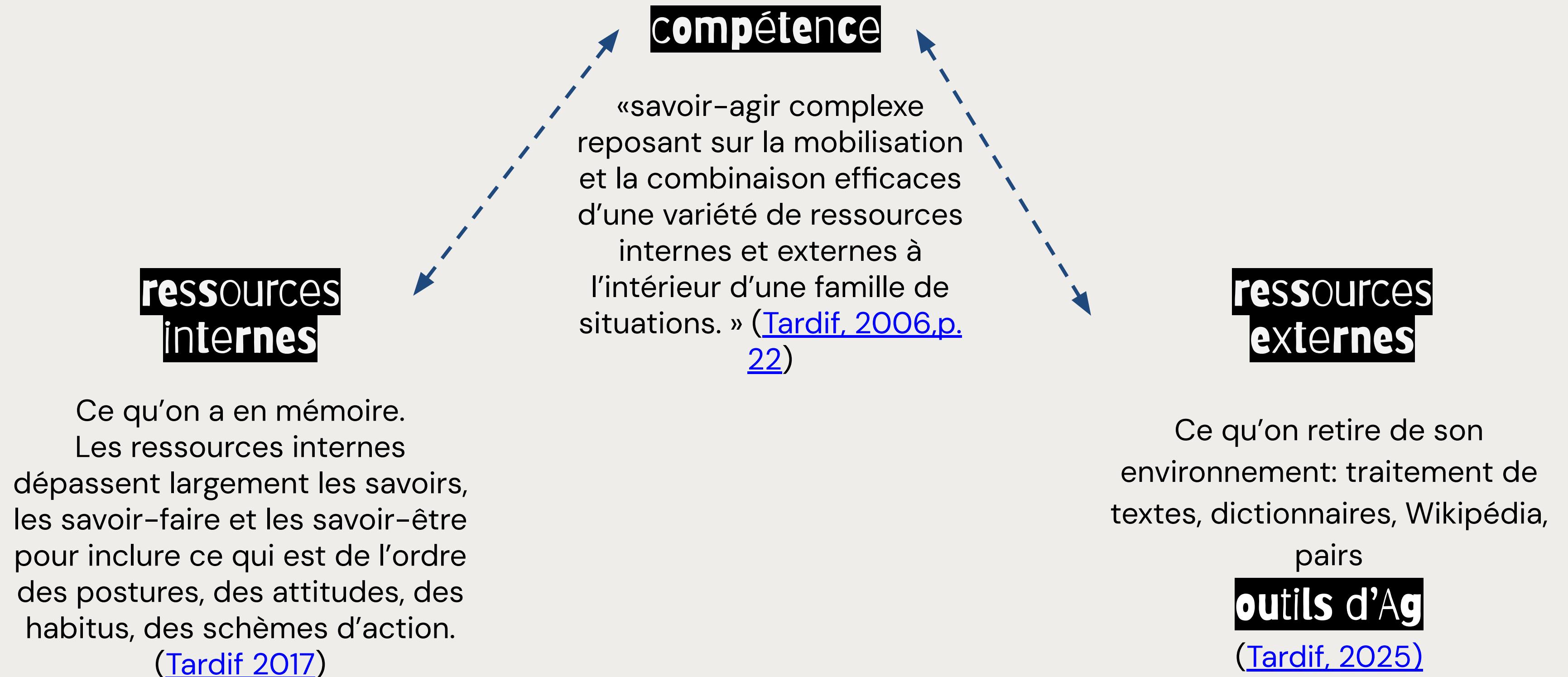
**savoir-faire**



**compétence**

Qu'est-ce que je souhaite apprendre?

# L'IA GÉNÉRATIVE ET LA NOTION DE COMPÉTENCE



## compétence

«savoir-agir complexe reposant sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations.» ([Tardif, 2006,p. 22](#))

## ressources internes

Ce qu'on a en mémoire.  
Les ressources internes dépassent largement les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être pour inclure ce qui est de l'ordre des postures, des attitudes, des habits, des schèmes d'action.  
([Tardif 2017](#))

## ressources externes

Ce qu'on retire de son environnement: traitement de textes, dictionnaires, Wikipédia, pairs  
**outils d'Ag**  
([Tardif, 2025](#))

# LES ÉMOTIONS DE JULIE

01-22 16:45

Triste constat à mettre dans notre sac d'anecdotes:



## Critères de délestage cognitif

- Quand l'IA fait la réflexion à notre place.
- Quand l'IA fait la rédaction à notre place.
- Quand j'utilise l'IA pour aller plus vite.
- Quand l'IA soulage.
- Quand l'IA est un raccourci.
- Quand je focalise sur le produit fini.
- Conserver les tâches qui font grandir.

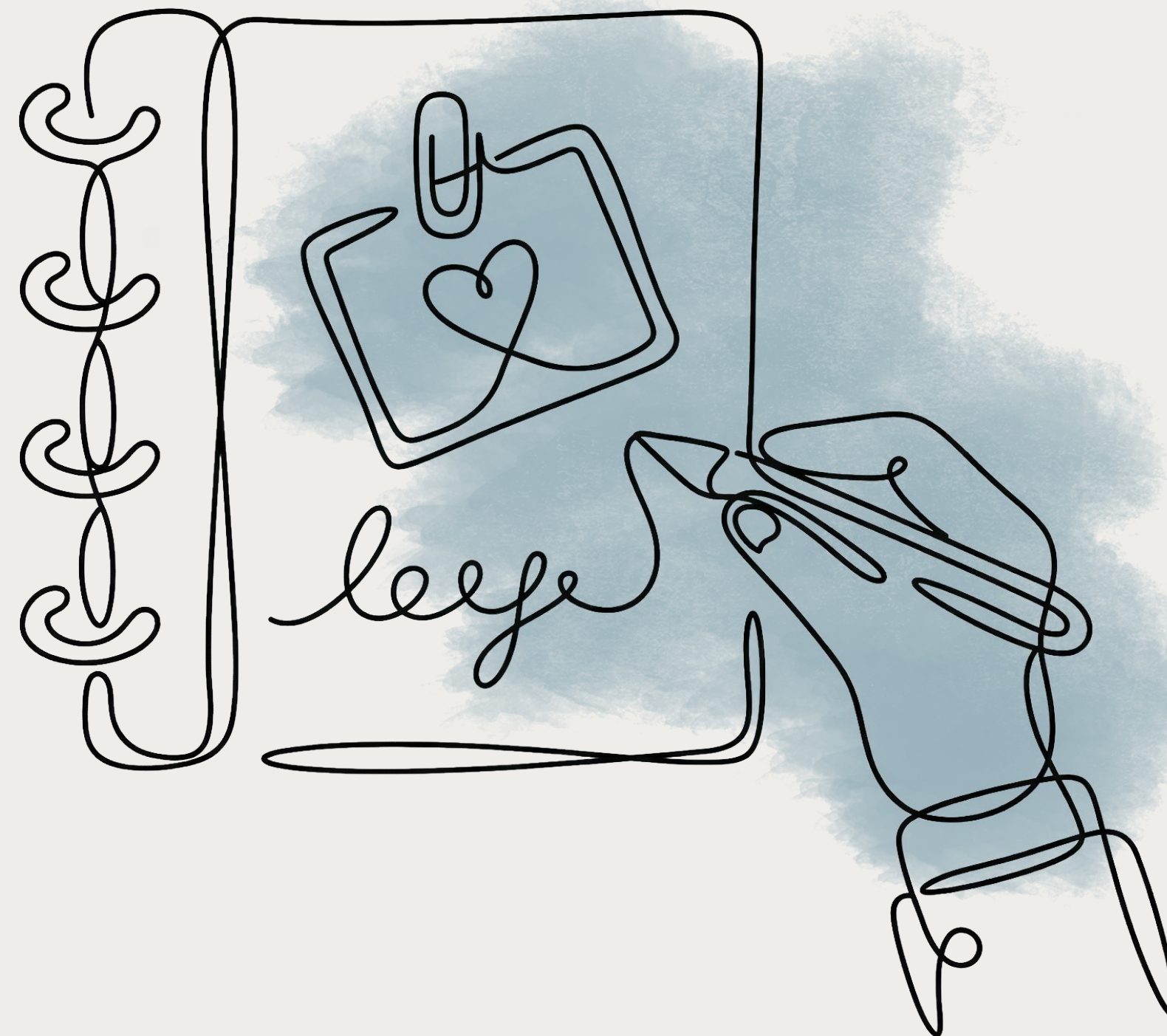


**Julie Beaupre**

16 h 40 22 janv.

C'est bête hein?  
J'ai choisi de réfléchir sans l'IA. De survoler à nouveau un texte déjà lu pour trouver des critères.  
Je trouve ma liste approximative, banale, décevante. Et j'ai presque honte de te la montrer. C'EST FOU!  
KOSSÉ ÇA!

# POUTINES OU CROTTES SUR LE COEUR



# LE JOURNAL DE JULIEN

Journal d'utilisation de l'IA				
Date/Heure	Catégorie	Contexte/Tâche	Pourquoi?	Réflexion
inconnue	Utilisation douteuse	Écrire question d'un sondage	Après avoir cocréé l'ensemble du sondage, il y avait une question à ajouter. Je me suis dit, je peux bien le faire moi-même, probablement pour me prouver que je pouvais. Mais c'était long, genre 10 min. Et j'ai cédé, j'ai demandé à l'IA, c'était super bon et rapide.	
inconnue	Résistance	Écrire courriel	Après l'expérience des questions de sondage, je devais envoyer le sondage et l'accompagner d'un message. J'ai voulu le faire moi-même, peut-être pour me prouver que j'avais encore un cerveau, ou parce que je voulais m'adresser personnellement aux gens, je ne sais pas	good feeling après les chums
12-févr-26	Utilisation douteuse	Question d'exercice	Parce que c'était pas une question surper bien construite et je considérais avoir compris la matière et j'étais tanné de pas avancer, donc, IA, fais-le	Même pas été en mesure de le faire. J'ai fini par le réussir. Au final, complètement indifférent.

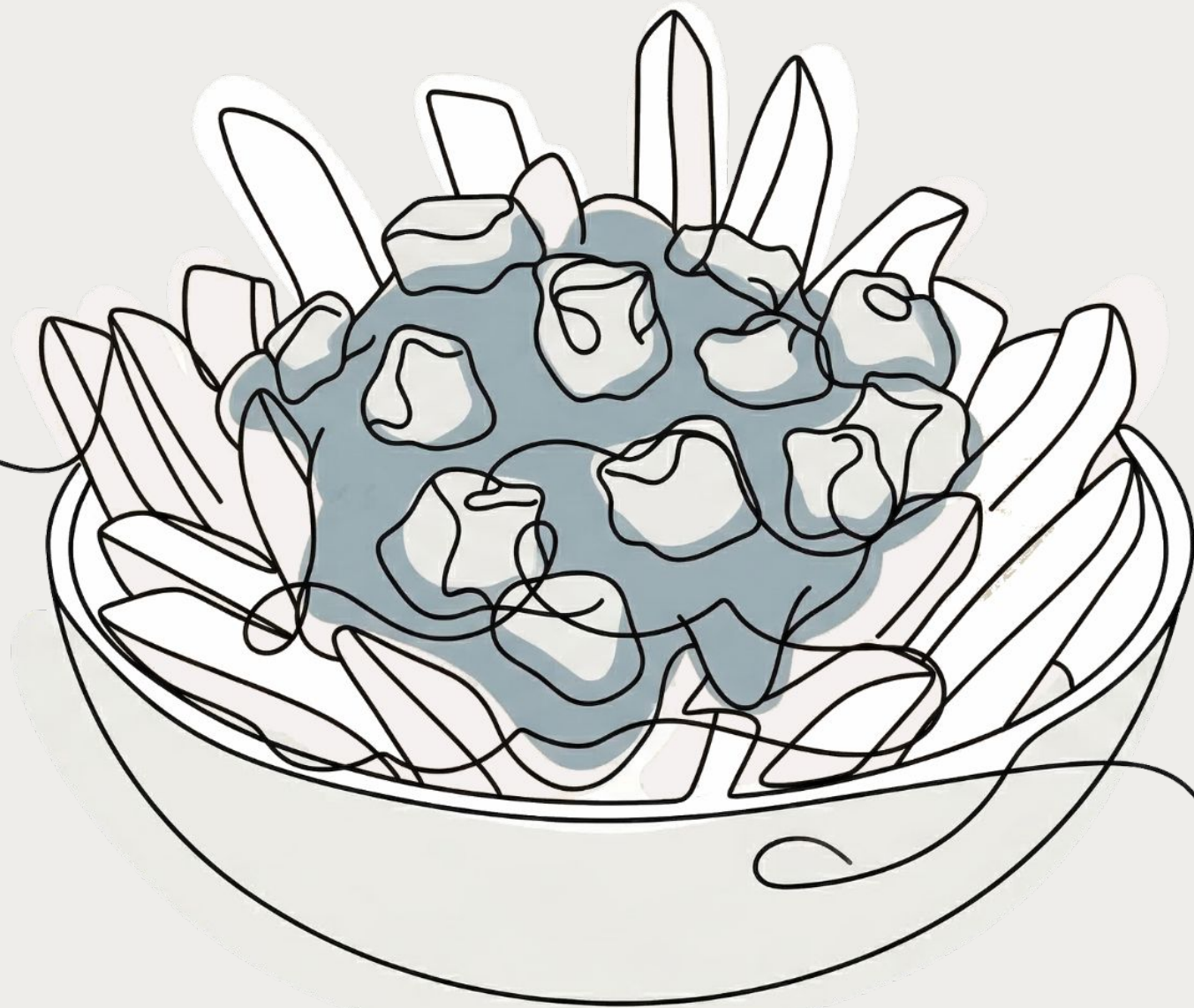
# LE JOURNAL DE JULIE

date	usage		Émotion / raison
5 février 2025	<input checked="" type="checkbox"/> pre <input type="checkbox"/> perso	<p>Pour une rencontre de 120 gestionnaires:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• générer des questions de discussion ouvertes</li> <li>• générer des questions à échelle likert</li> </ul> <p>Discussion en équipe pour faire <u>notre</u> choix en fonction du contexte et de nos intentions</p>	<p>coincée/pressée/voire agressée par le temps</p> <p>Quelques minutes seulement pour bien faire le travail en équipe.</p> <p>Mon besoin de me poser est important.</p>
13 février	<input checked="" type="checkbox"/> pre <input type="checkbox"/> perso	<p>Pour un sprint au bootcamp</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 idées pour libérer du temps dans notre situation fictive</li> <li>• les développements à venir de l'IA pour notre situation</li> <li>• 10 autres situations dans lesquelles on pourrait transférer notre solution</li> </ul> <p>Discussion pathétique en équipe</p>	<p>Démobilisation complète</p>
16 février	<input checked="" type="checkbox"/> pre <input type="checkbox"/> perso	<p>Pour notre one pager</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• générer les concepts les plus importants de notre gros document</li> </ul> <p>J'ai fait le réseau de concepts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• générer une infographie</li> </ul>	<p>Me remettre dans le bain. Pas vraiment de friction intellectuelle...</p> <p>Infographie incomplète. Sentiment ambigu.</p>

# LES MINUTES DE LENTEUR COGNITIVE DE FANNY



# VOS CERVEAUX SUR LES TOUCHES



En équipe, partagez et échangez sur votre utilisation des outils d'IAg. Si possible, à partir de vos historiques, identifiez une conversation pour chacune des catégories suivantes :

- délestage exemplaire (chou kale!)
- zone grise
- poutine

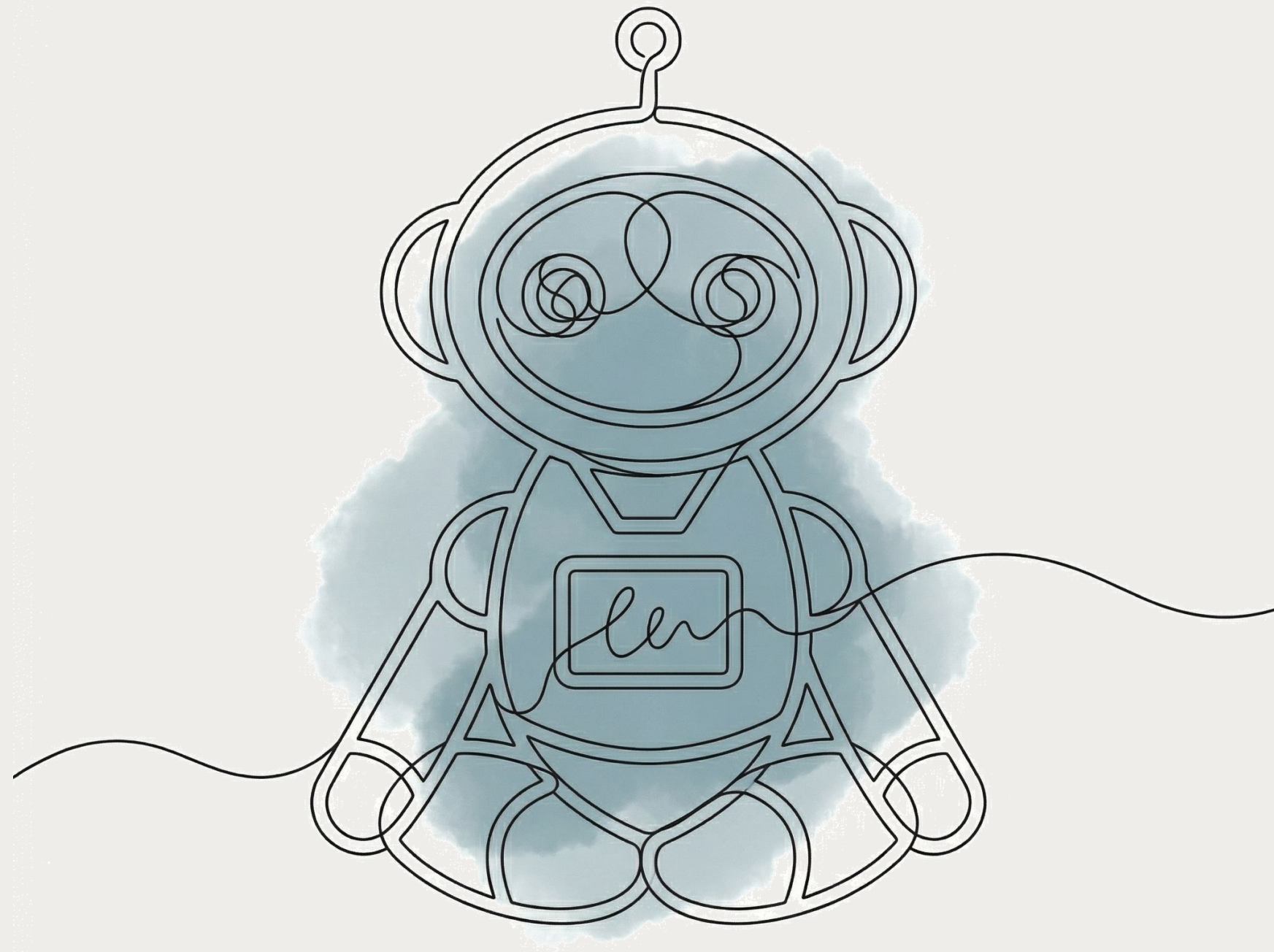
Donnez les cas d'utilisation de l'IA de votre équipe pour chacune des catégories

## Votre question Wooclap s'affichera ici

- 1 Installez l'extension **Chrome** ou **Firefox** 🧩
- 2 Cliquez sur « Ajouter un vote Wooclap » et vérifiez que vous êtes connecté à votre compte Wooclap 🧑
- 3 Assurez-vous d'être en **mode présentation** sur Google Slides 🖥️

**wooclap**

# RETOUR



# LES 2 MINUTES DE LENTEUR COGNITIVE



## 1 Délestage exemplaire

Générer des Alt text

Recherche un type de conférence "Jazzé" besoin comblé dans ce type d'utilisation avec L'IAg (délestage satisfaisant)

production de contenu pour sa propre analyse/formation

Une question légal moins familière. Vérification des propos non-connues.

diverses solutions de codage que je peux tester et évaluer ensuite

Rédaction de courriels administratifs

Bloqué sur Excel et dans l'impasse. Délestage vers l'IA, mais solutions étaient mauvaises.

Reformulation d'e-mail en écrivant le fond - laisser la forme à l'IAg en promptant la cible

agencement de contenu pédagogique que j'évalue et analyse par la suite

Finaliser la planification d'une

## 2 Zone grise

Traduction dans une situation de langue seconde.(Vocabulaire académique. Pour gagner du temps, donc sans grande vérification)

De l'idéation dans le cas de créer une formation à l'intégrité intellectuelle

Premier jet de texte

Vérification ou interprétation de données publiées

Mène une série d'entretiens avec beaucoup de notes. Relecture donne un style mou "corporate" un peu décevant.

Approfondir la conception d'un projet de médiation culturelle

Apport non sollicité: on ne voulait pas que l'IA intervienne!

Quand je demande à l'IA une recette pour mon « instant pot » au lieu d'aller chercher le livre

L'effort requis pour l'obtention d'une réponse satisfaisante

## 3 Poutine

Répondre à des questions techniques (et non technopédagogiques)

Pas content du résultat de l'IA. Évaluation d'un projet à l'essai et le retour pauvre de l'IA . C'était trop générique. Plus fière de ça production personnelle.

Échange Brainstorm pour activité pédagogique. Au niveau du retour ça n'a pas validé un niveau de maîtrise.

faire des résumés de contenus sans réécrire

Quand je demande une reformulation, mais que c'est juste parce que je n'ai pas confiance en mon message.

Petits mots de carte de souhait

Rédaction d'une description d'épisode à partir de questions déjà rédigées

Création d'exercices supplémentaires pour des étudiants à partir d'examens pour du formatif : trop de travail en

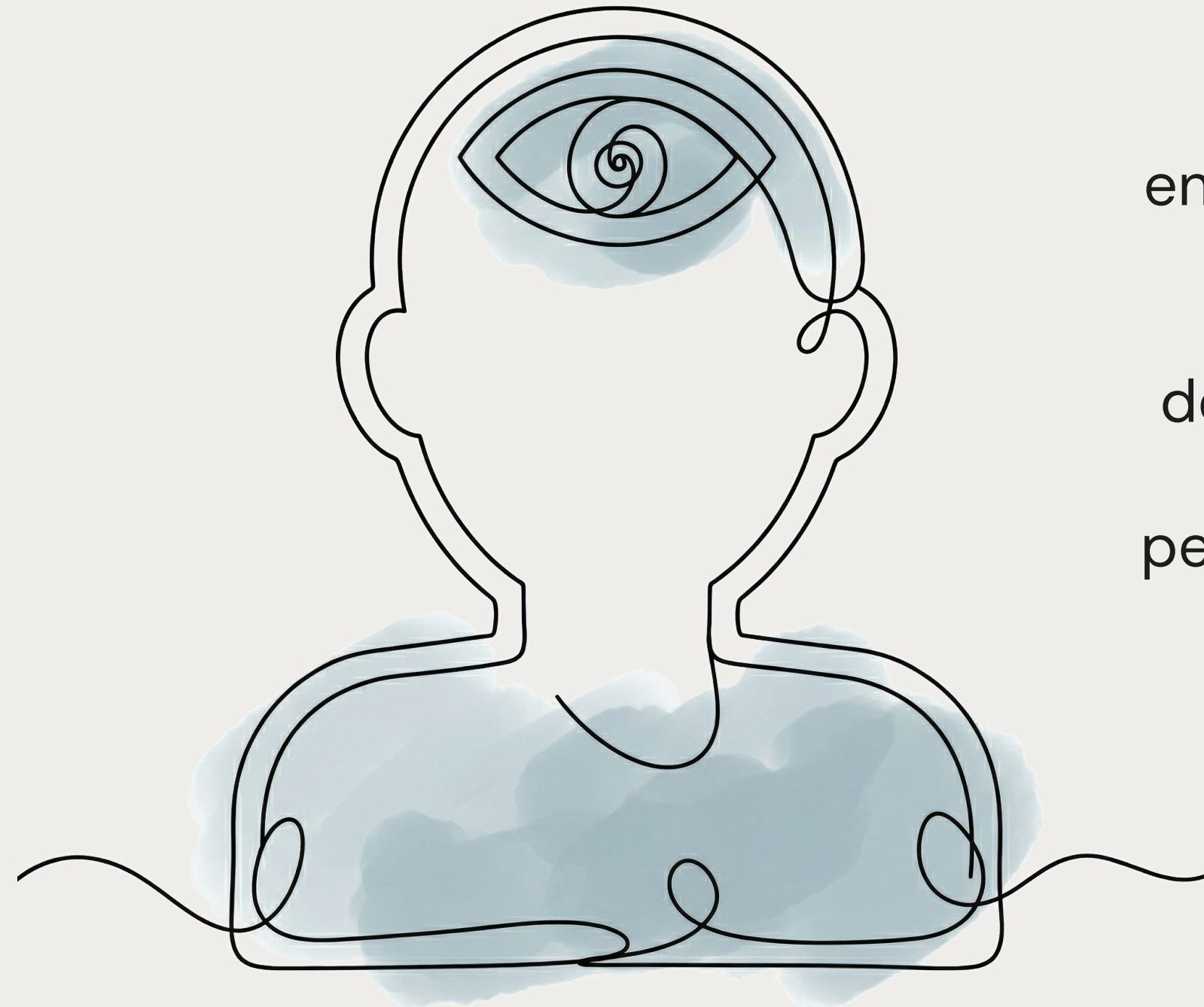
# LE RÉFLEXE DU CHOIX CONSCIENT

## **gains immédiats**

rapidité

fluidité

réduction de l'effort



## **couts différés**

encodage superficiel en  
mémoire

dépendance aux outils

pensée critique affaiblie

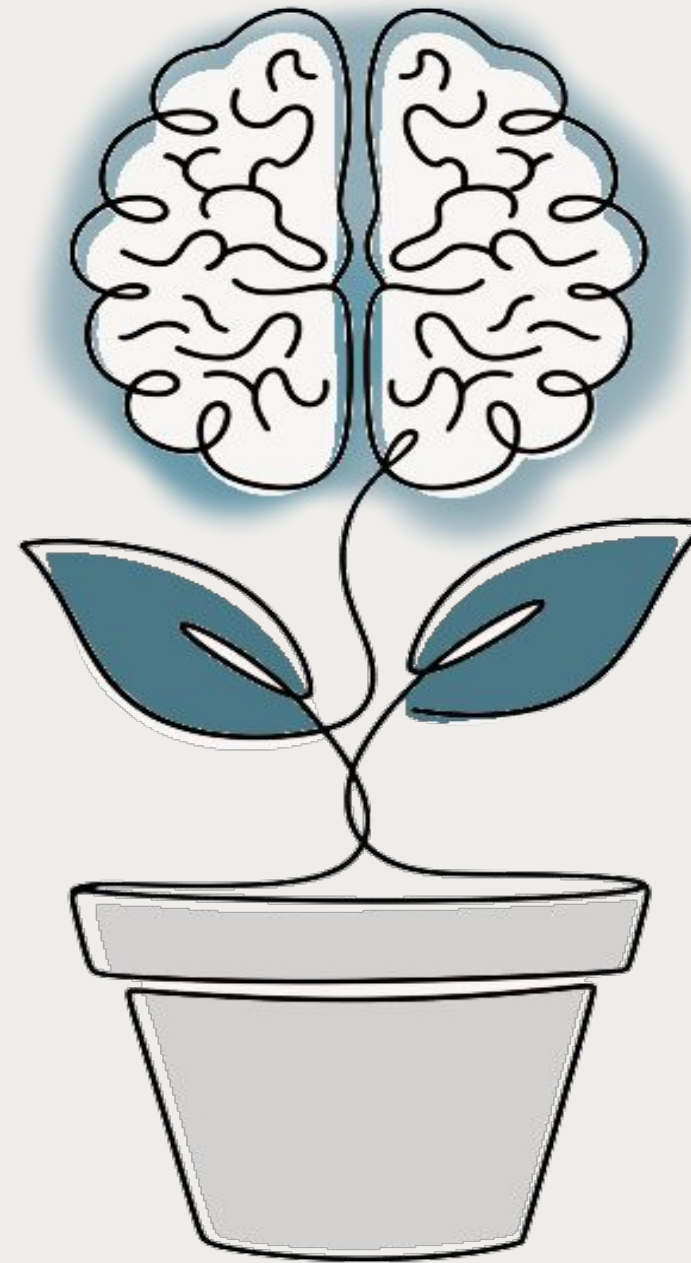
# UNE FOIS VOS COMBATS CHOISIS

délégation  
totale



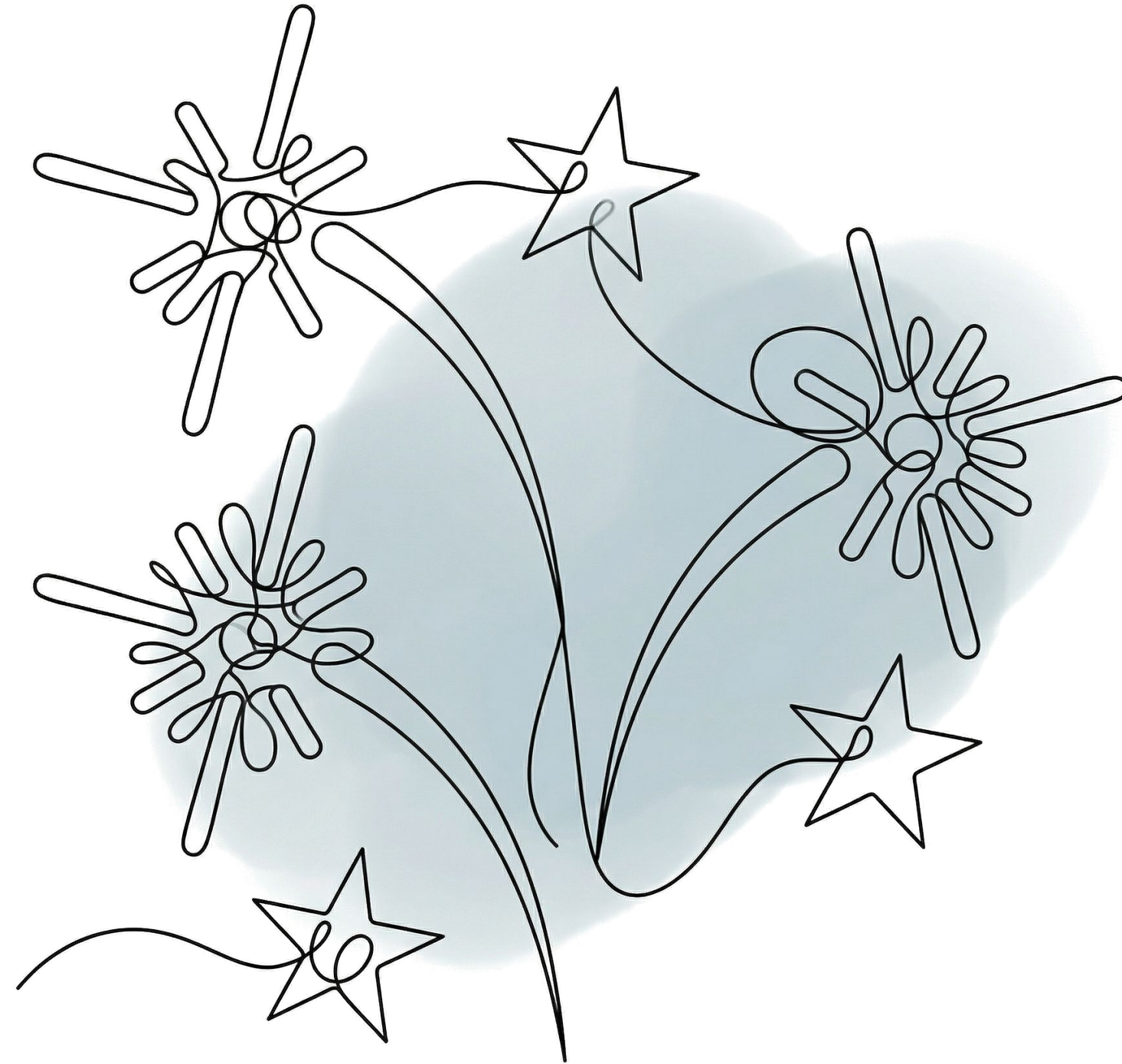
maitrise  
du raisonnement

'IA  
assiste les  
opérations

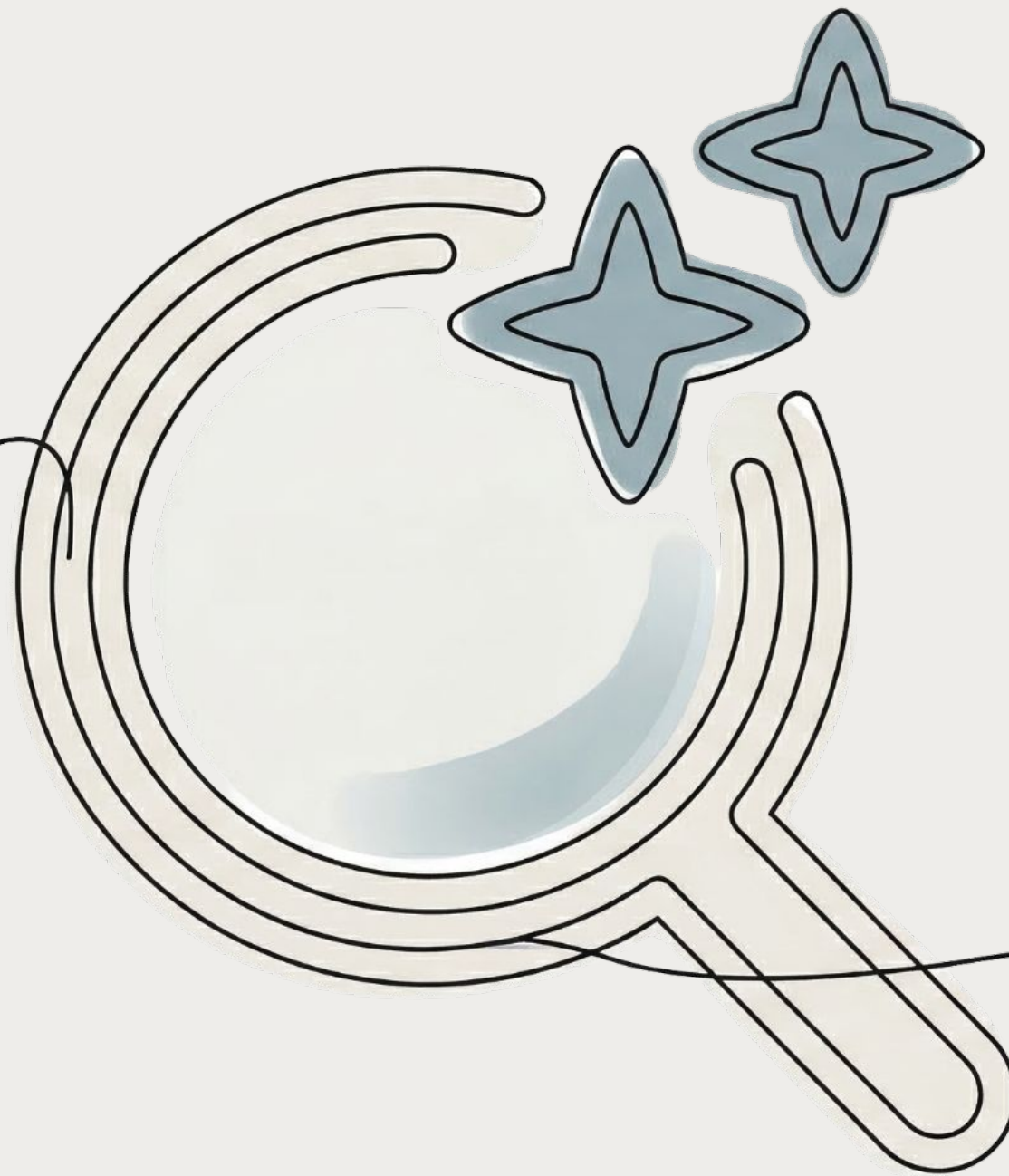


'Humain·e  
conserve les  
fonctions cognitives  
supérieures

# DANS LE CERVEAU DE JULIEN



# LA REQUÊTE À LAQUELLE VOUS N'AVEZ JAMAIS PENSÉ



- Pourquoi?
- Comment?
- Résultat

## Exporter les données

Un lien de téléchargement sera envoyé à votre adresse e-mail. Le lien expire dans 24 heures.

Conversations de




Tous

30 jours

90 jours

Personnalisé

L'exportation inclura

 Conversations	Tous
 Utilisateurs	Tous
 Projets	Tous

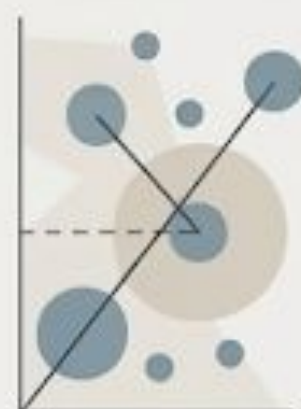
Annuler

Exporter

# L'Analyse du Délestage Cognitif : De l'Usage à la Conscience

Ce processus distingue le délestage stratégique (efficacité experte) du délestage problématique (dépendance passive), transformant des données brutes en un diagnostic nuancé basé sur l'intention et la centralité des compétences.

## Phase 1 : Observation et Détection



### Scanner et documenter les interactions

Recenser le volume, le nombre d'échanges et la présence de travail préalable.

### Identifier les patterns de récurrence

Regrouper les tâches par type (codage, rédaction, etc.) sans émettre de verdict définitif.



### Détecter les signaux d'alerte

Repérer la passivité (1-2 échanges) ou l'usage systématique sur des tâches critiques.

## Phase 2 : Validation Contextuelle



### Clarifier l'intention et la finalité

Interroger l'utilisateur sur l'objectif (apprendre vs produire) et l'usage du résultat final.



### Évaluer la centralité de la compétence

Déterminer si la tâche déléguée touche au cœur de l'identité professionnelle de l'utilisateur.



### Un dialogue indispensable

Les réponses de l'utilisateur influencent directement le verdict final de l'analyse.

## Phase 3 : Rapport Final et Action



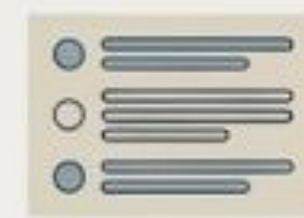
### Verdicts nuancés par le contexte

Classification entre délestage stratégique, zone de vigilance ou délestage problématique.



### Ancrage dans la réalité

Utilisation d'extraits réels pour illustrer la posture et comparaison avec des profils types.



### Recommandations concrètes

Définition de trois actions spécifiques pour reprendre le contrôle de son agentivité cognitive.

## Comparaison des Critères d'Usage

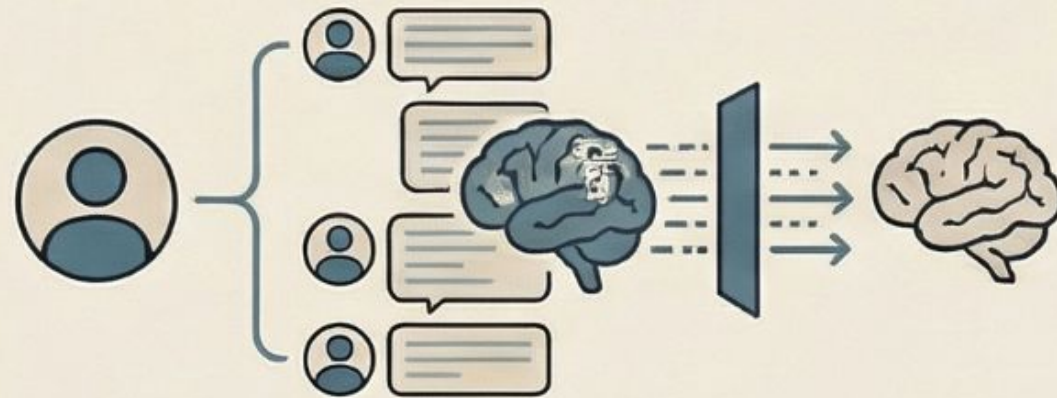
Critère	Stratégique (✓)	Problématique (×)
Activité	Active (>10 échanges)	Passive (1-2 messages)
Posture	Expert (peut valider)	Apprenant (court-circuité)
Contraire	Tâche périphérique	Compétence identitaire

# Analyser son Délestage Cognitif : Le Parcours en 3 Phases

Ce processus analyse les conversations avec une IA pour identifier les moments où l'utilisateur délègue sa réflexion de manière problématique, transformant des données brutes en un diagnostic nuancé basé sur l'intention, l'expertise et la centralité des tâches.

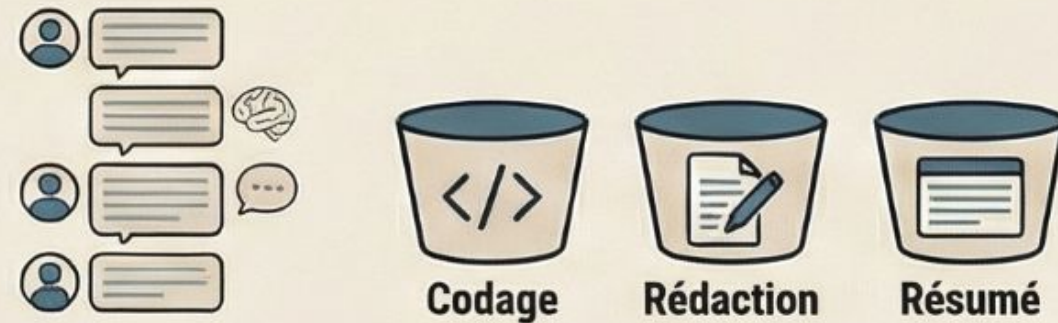
## PHASE 1 & 2 : DE L'OBSERVATION À LA CLARIFICATION

### Phase 1 : Observation objective



Analyse du volume d'échanges et des signaux de passivité sans émettre de verdict final.

### Identification des patterns récurrents



Regroupement des usages par type de tâche (codage, rédaction, résumé) et détection des alertes.

### Phase 2 : Validation du contexte



Questions ciblées sur l'intention (apprendre vs produire) et la centralité de la compétence.

## PHASE 3 : LE DIAGNOSTIC FINAL ET L'ACTION

### Comparaison aux profils types



Critères pour distinguer le délestage stratégique du délestage problématique

Engagement:	Actif (≥10 échanges)	Passif (1-2 échanges)
Expertise:	Capacité de valider	Acceptation sans vérification
Travail préalable:	Ébauche ou réflexion amont	Aucun travail préalable

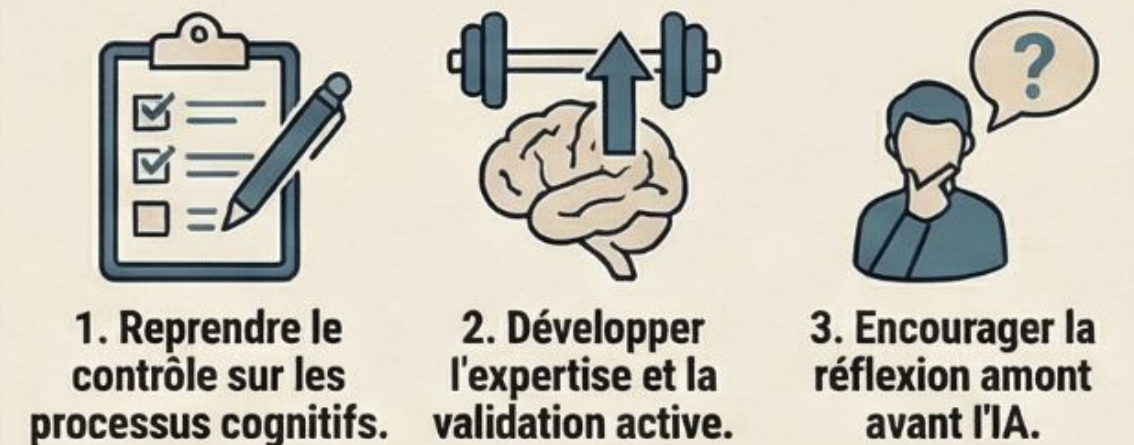
Positionnement de l'utilisateur entre les profils "Expert qui pilote" et "Utilisateur dépendant".

### Verdicts ancrés et nuancés



Analyse finale classant les usages en Stratégiques, Zones de vigilance ou Problématiques.

### Recommandations concrètes



1. Reprendre le contrôle sur les processus cognitifs.
2. Développer l'expertise et la validation active.
3. Encourager la réflexion amont avant l'IA.

Proposition de trois actions spécifiques pour reprendre le contrôle sur les processus cognitifs.



## ANALYSE — PERSONNE 1

Professeur expert

### Vue d'ensemble

Catégorie	Convs	Msgs	Verdict
	4	278	✅ Stratégique
Rédaction professionnelle	24	472	⚠️ Vigilance
Commentaires étudiants	1	88	👑 Problématique
	2	18	✅ Stratégique
institutionnel	~6	~60	✅ Stratégique
Personnel	subset	—	✅ Stratégique

## ANALYSE — PERSONNE 2

Conseiller(ère) pédagogique *Pédagogie vétérinaire · Programmation · Conception innovante · Réflexion IA · Personnel*

### Vue d'ensemble

Catégorie	Convs	Msgs	Verdict
Pédagogie vétérinaire	16	180	✅ Stratégique
Codage / automatisation	14	317	✅ Stratégique
Conception pédagogique innovante	4	80	✅ Stratégique
Réflexion sur l'IA	3	44	✅ Stratégique
Personnel / hors travail	13	154	✅ Stratégique
Support technique	10	58	✅ Stratégique

## Zone de vigilance

### Rédaction professionnelle — divergence selon l'enjeu relationnel

Sur 24 conversations, la posture "contexte détaillé → IA rédige → je modifie" est défendable pour la majorité. Mais trois sous-groupes méritent d'être distingués.

**Sous-groupe sain — documents institutionnels :** Conv. 44 ( , 68 msgs) et 46 (l , 36 msgs) montrent un engagement réel. Dans la conv. 44, vous construisez activement : *"Je suis un enseignant de le partenaire communautaire"* — vous apportez le contexte, l'IA structure la demande de financement, vous itérez 34 fois. C'est du travail collaboratif sur un document complexe que vous pilotez intellectuellement.

**Sous-groupe à surveiller — documents relationnels :** Conv. 129 (reformulation sondage, 70 msgs) et conv. 141 (feedback collègues, 31 msgs). Dans la 129, vous reformulez du contenu que vous avez vous-même produit (*"semble représentatif du terrain et cohérent"*) — l'IA améliore votre prose, c'est légitime. Dans la 141, c'est plus nuancé : vous cherchez comment donner un feedback à des collègues , avec mémoire des conversations passées. Le résultat reste le vôtre, mais votre voix s'y dilue progressivement.

**Sous-groupe à risque croissant — courriels à fort enjeu humain :** Conv. 78 (courriel stage , 26 msgs) et conv. 130 (étudiant : ). Ce sont des communications qui engagent des personnes vulnérables ou des partenaires directs. Le format "questions/ réponses structurées → l'IA rédige" y fonctionne bien techniquement, mais crée une distance entre votre jugement humain sur la situation et le texte final.

La tendance globale dans ce corpus n'est pas problématique aujourd'hui. Elle le devient si vous arrêtez progressivement de rédiger des premières ébauches dans des contextes où votre voix spécifique a une valeur relationnelle.



**La requête 2.3  
(.pdf, .doc ou .md)**

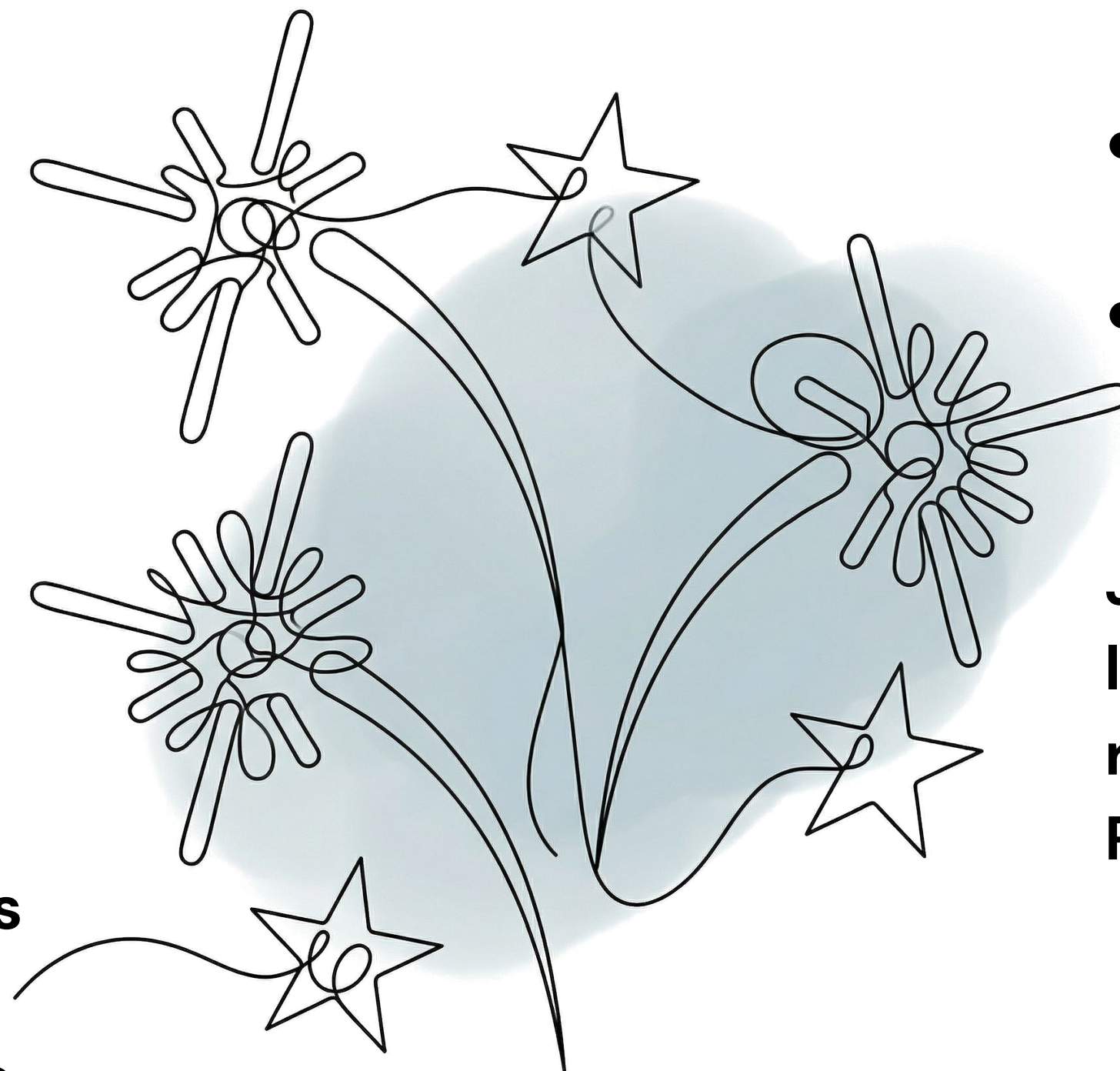
# LES 2 MINUTES DE LENTEUR COGNITIVE



# DANS LE CERVEAU DE JULIE

- 1 atelier
- 20 personnes enseignantes
- 4 éléments de rédaction
- 13 compétences professionnelles

**Mon défi:**  
tant qu'à utiliser les outils d'IAg, aussi bien les mobiliser pour devenir de meilleurs·es pédagogues



- 42 requêtes passées sous la loupe
- 48 pages de dIAlogue

**J'ai appris:**  
**les FORCES** dans mes requêtes, mais aussi les **RISQUES** de délestage

# EXPLORER

**L'Humain·e** choisit de soutenir sa réflexion et d'activer ses processus métacognitifs

**L'Humain·e** choisit de reformuler les contenus générés avec sa propre voix professionnelle



## **L'outil d'Ag**

stimule la mise en tension des idées en proposant plusieurs options à comparer

## **L'outil d'Ag**

fournit des matériaux bruts ou des gabarits volontairement incomplets à retravailler

# JUGER

**L'Humain·e** choisit de peser les avantages, les limites et les renoncements pour prendre une décision éclairée selon le contexte

**L'Humain·e** choisit de valider par ses observations et d'arbitrer en mobilisant son jugement professionnel



**L'outil d'Ag** suggère des éléments à adapter et des précautions à envisager avant la mise en œuvre

**L'outil d'Ag** soulève des hypothèses, des zones d'incertitude ou des indicateurs à observer

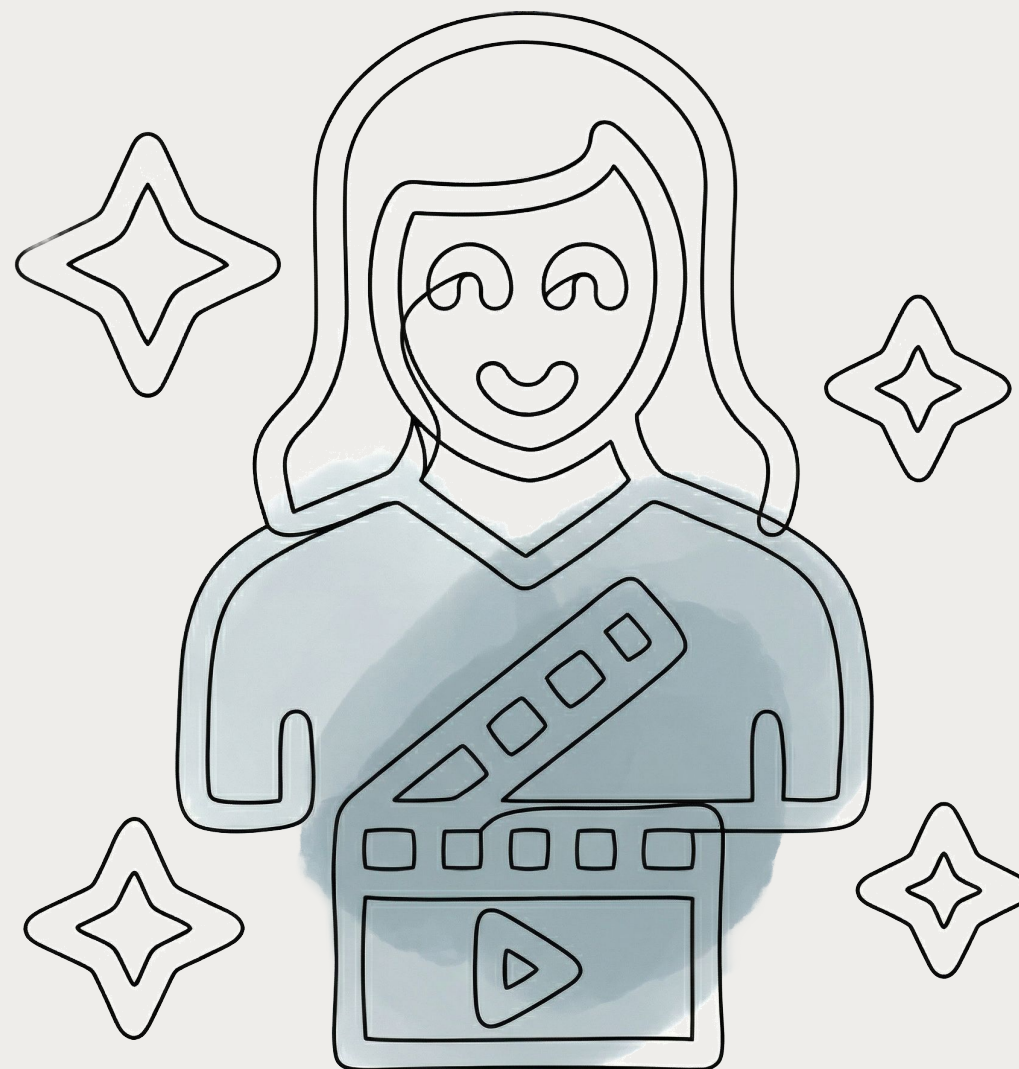
# AGIR

## **L'Humain·e** choisit

d'apprendre et de développer sa compétence

## **L'Humain·e** choisit

d'assumer la responsabilité des contenus générés, des décisions prises et des actions posées



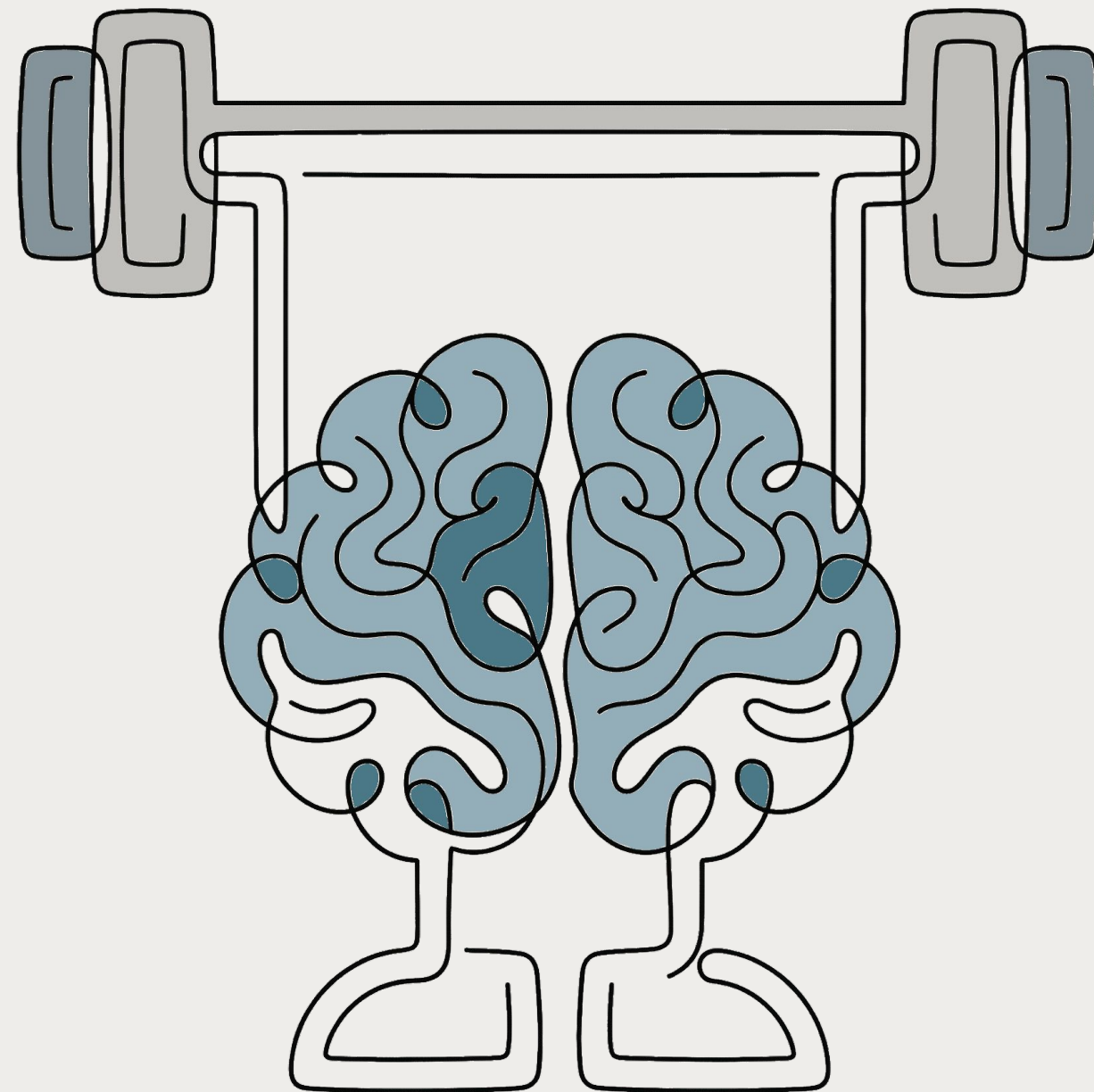
## **L'outil d'Ag**

reste un outil au service de l'action professionnelle

## **L'outil d'Ag**

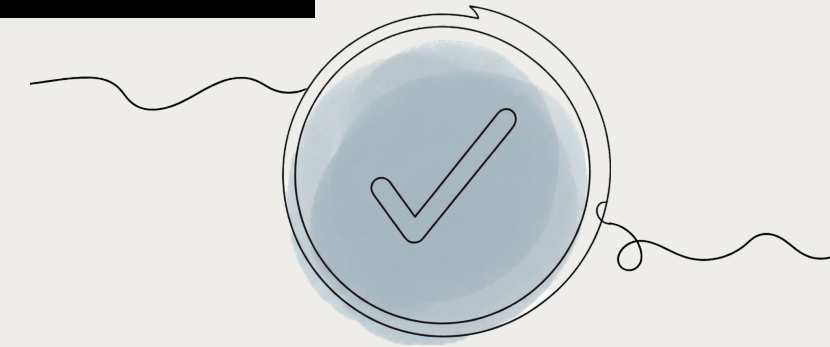
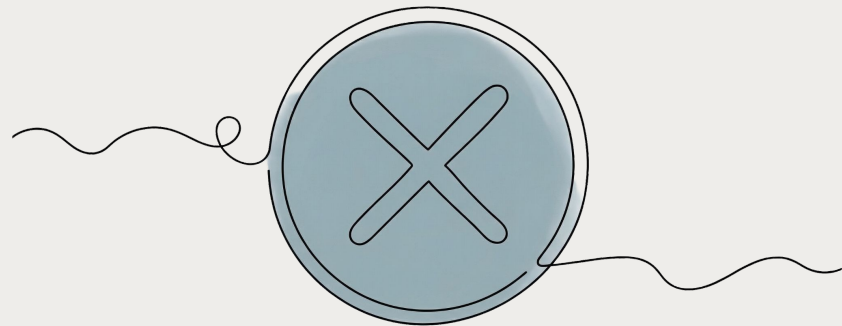
éclaire l'action professionnelle en proposant des réactions possibles et des scénarios plausibles sans "voir" la réalité du contexte

# AUTOPSIE D'UNE REQUÊTE ANTI-DÉLESTAGE



# EXPLORER

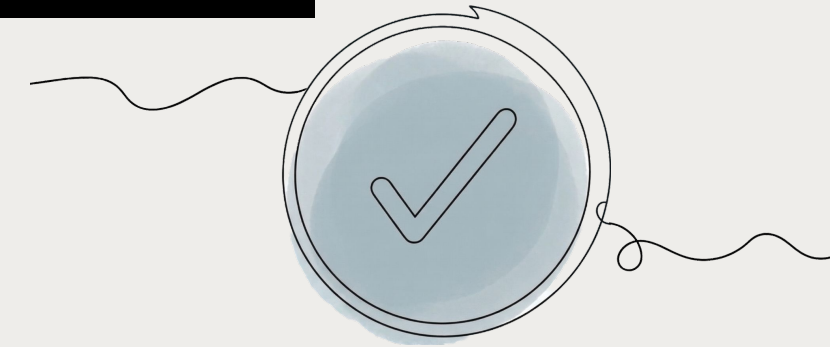
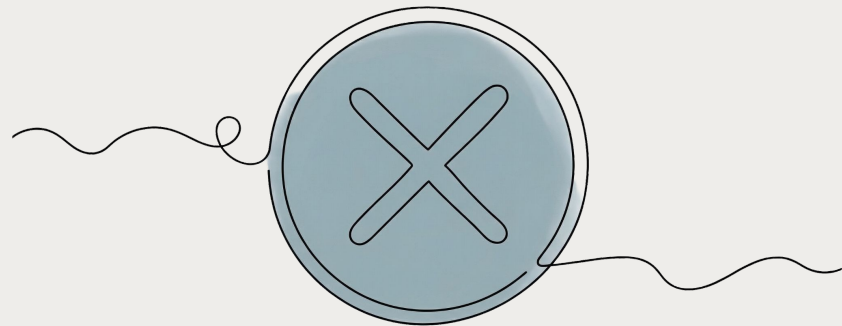
Une **requête** qui muscle le cerveau



<b>évite de demander</b>	<b>met plutôt l'accent su</b>
une réponse finale ou une recette à reproduire	les questions à se poser et les pistes à explorer
un produit fini	des matériaux transformables à s'approprier

# EXPLORER

## Une requête qui muscle le cerveau



Quelles sont les étapes pour intervenir après qu'un élève ait eu des propos discriminatoires?

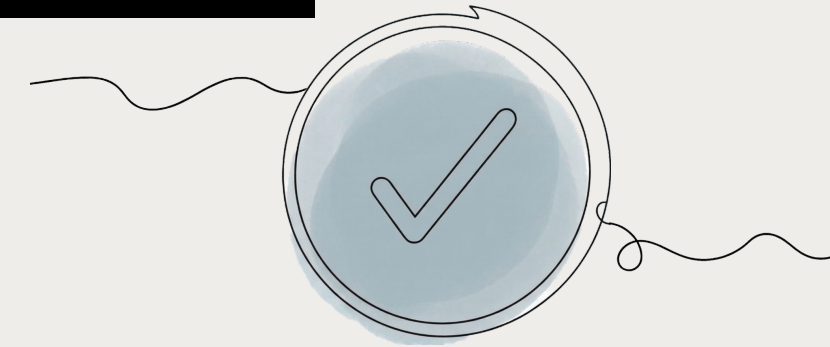
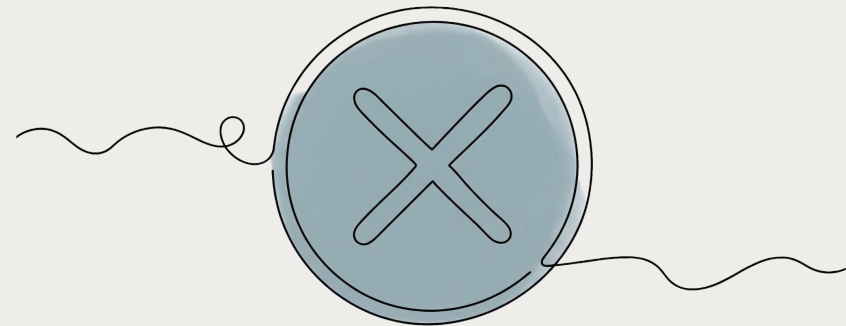
Voici comment j'envisage d'intervenir après des propos discriminatoires : [...].  
Quelles questions devrais-je me poser et quels angles morts devrais-je considérer pour ajuster mon intervention de manière éthique?

Crée un gabarit complet de journal réflexif prêt à être utilisé.

Propose un gabarit de journal réflexif volontairement incomplet, avec différentes sections (questions, autoévaluation, espace libre). Indique les éléments que je devrais personnaliser pour qu'il corresponde à ma pratique.

# JUGER

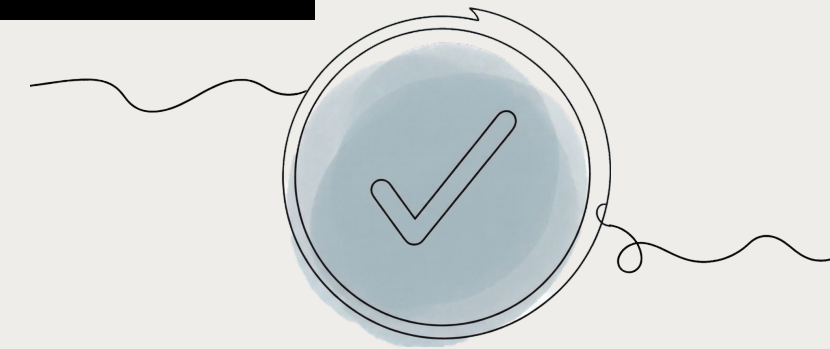
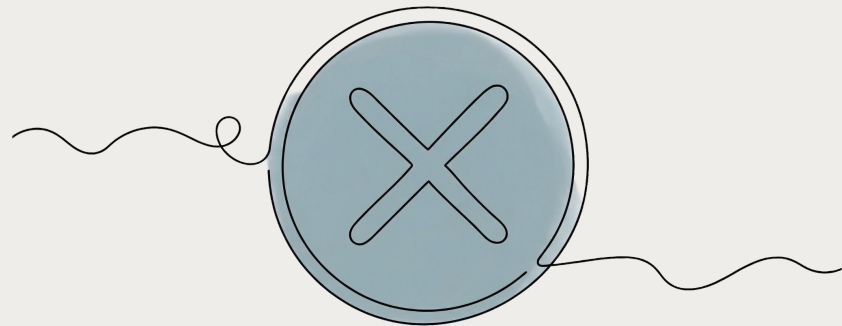
Une **requête** qui muscle le cerveau



<b>évite de demander</b>	<b>met plutôt l'accent sur</b>
la meilleure option ou décision à prendre	une comparaison explicite des options et sur des repères pour juger de leur pertinence selon le contexte
une validation ou un diagnostic de situation	des indicateurs, des questions d'observation ou des hypothèses à infirmer ou confirmer par l'observation sur le terrain

# JUGER

## Une requête qui muscle le cerveau



Quelle est la meilleure modalité d'évaluation pour évaluer la compétence [...] ?

Propose différentes modalités d'évaluation pour la compétence [...].

Pour chacune, précise les avantages, les limites et les renoncements, afin que je détermine celle qui est la plus pertinente selon mon contexte.

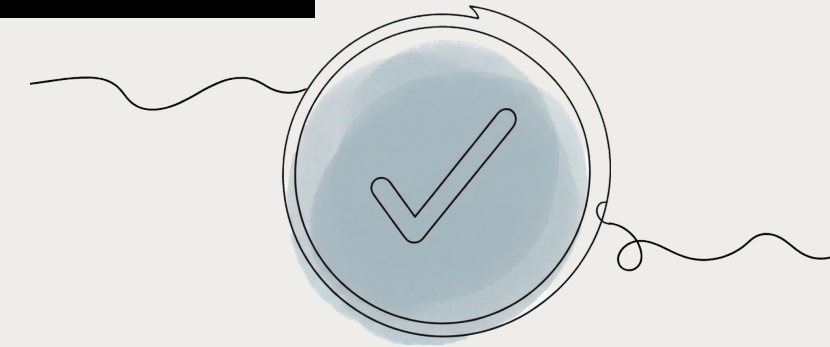
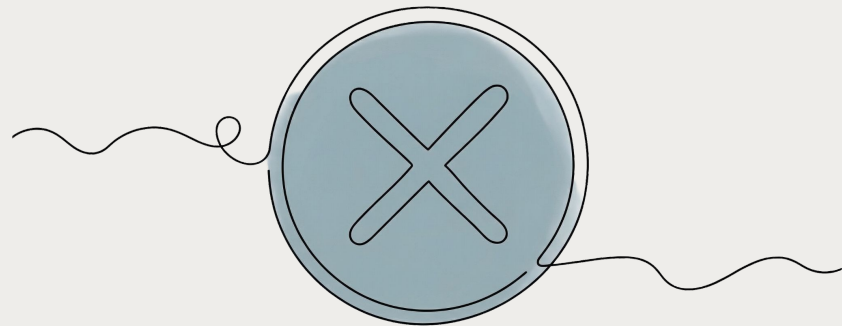
Est-ce que mon message au parent est approprié?

Voici le message clé que je compte tenir à ce parent pendant la rencontre : [...].

Quels éléments de sa réaction (ton, questions, incompréhensions, posture) devrais-je observer pour juger si ma communication est bien reçue et ajuster ma posture au besoin?

# AGIR

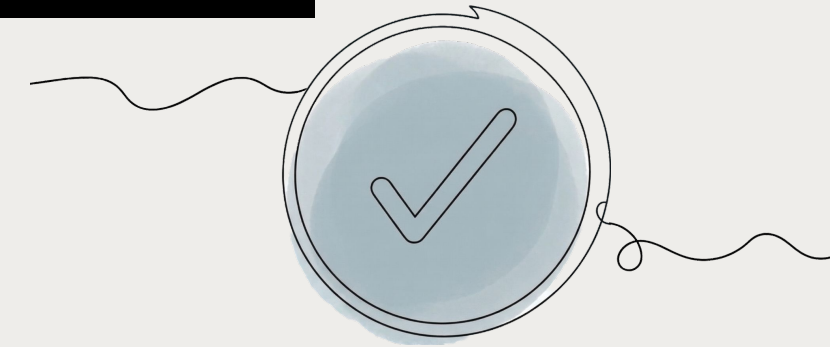
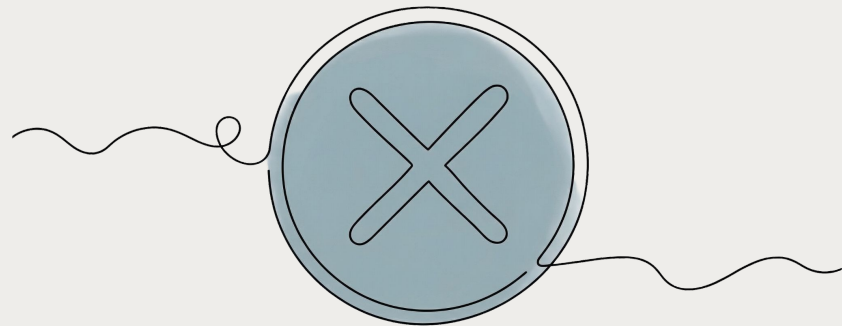
## Une requête qui muscle le cerveau



<b>évite de demander</b>	<b>met plutôt l'accent sur</b>
de concevoir ou d'exécuter une tâche professionnelle	l'analyse de sa propre pratique, l'explicitation du raisonnement sous-jacent et l'identification de pistes d'amélioration transférables
d'interpréter une situation réelle, de porter un jugement professionnel ou de prescrire la conduite à adopter	les éléments du contexte humain, relationnel et éthique à considérer, ainsi que sur les points de vigilance et les ajustements possibles pendant l'action

# AGIR

## Une requête qui muscle le cerveau



Conçois une séquence clé en main pour [...].

Voici une activité que j'ai déjà animée : [...].  
Aide-moi à analyser quels gestes pédagogiques ont réellement soutenu [...].  
Quelles alternatives pourrais-je expérimenter la prochaine fois pour développer [...]?

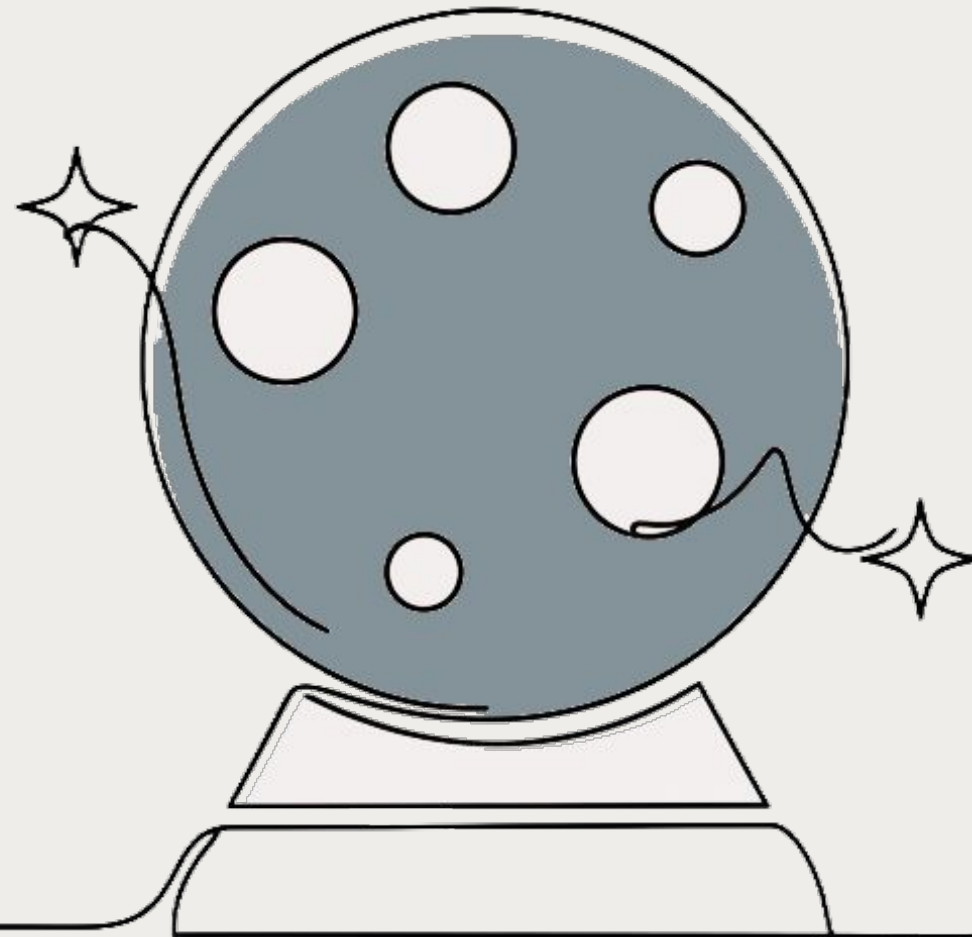
Quelle décision devrais-je prendre concernant [...]?

« Voici la situation : [...]. Quels éléments du contexte devrais-je observer avant de choisir une intervention? Quels ajustements en cours d'action devrais-je anticiper pour préserver le climat d'apprentissage? »

# LES MINUTES DE LENTEUR COGNITIVE

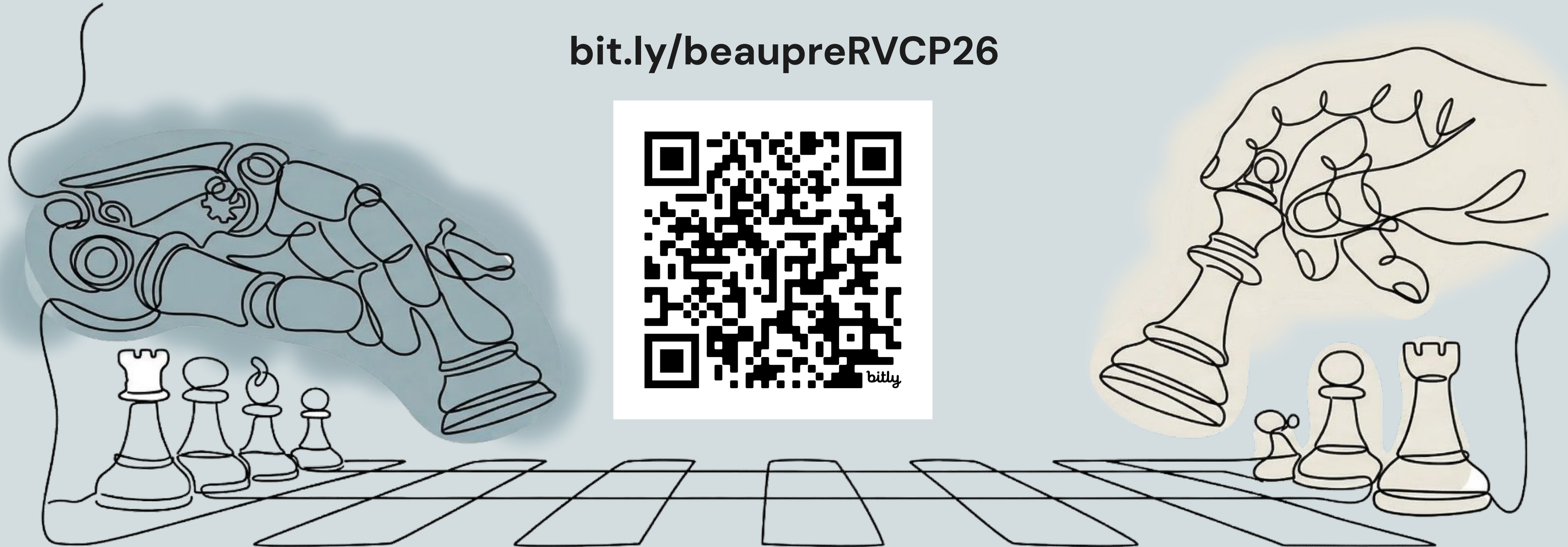


# QUOI GARDER DANS VOTRE VIE PROFESSIONNELLE?

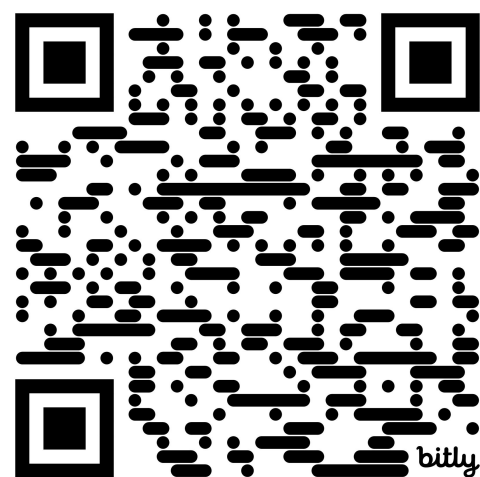


# ÉCHEC ET MAT?

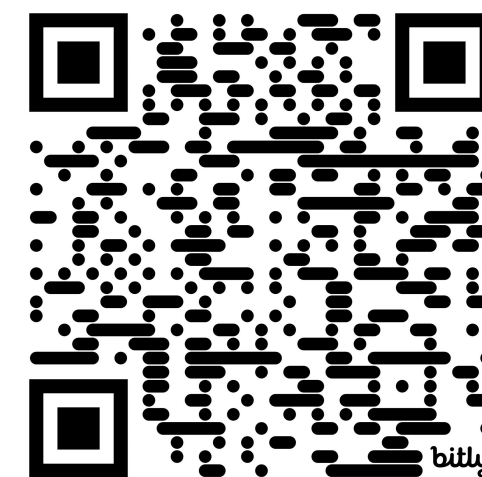
[bit.ly/beaupreRVCP26](https://bit.ly/beaupreRVCP26)



# AU PLAISIR!



[bit.ly/BeaupreMartineau](https://bit.ly/BeaupreMartineau)



# CRÉDIT DES IMAGES

## Images libres de droits

Nuno Lezon  
Smaching Stocks  
Vectors Market  
Nurfajri Aldi  
Dierys Design  
N. Style  
Said Edi  
Adrien Coquet  
Andhika Pramanto  
Andre Bruand  
Symbolon  
Pro Symbols  
PopcornArts  
Agus Junaidi  
Izwar Muis  
Muhamad Shabraiz  
Becris  
Hafidz Majdudin  
Martin Königsmann  
Anditii Creative  
DinosoftLabs  
Rendicon  
Zky Icon

## autres images

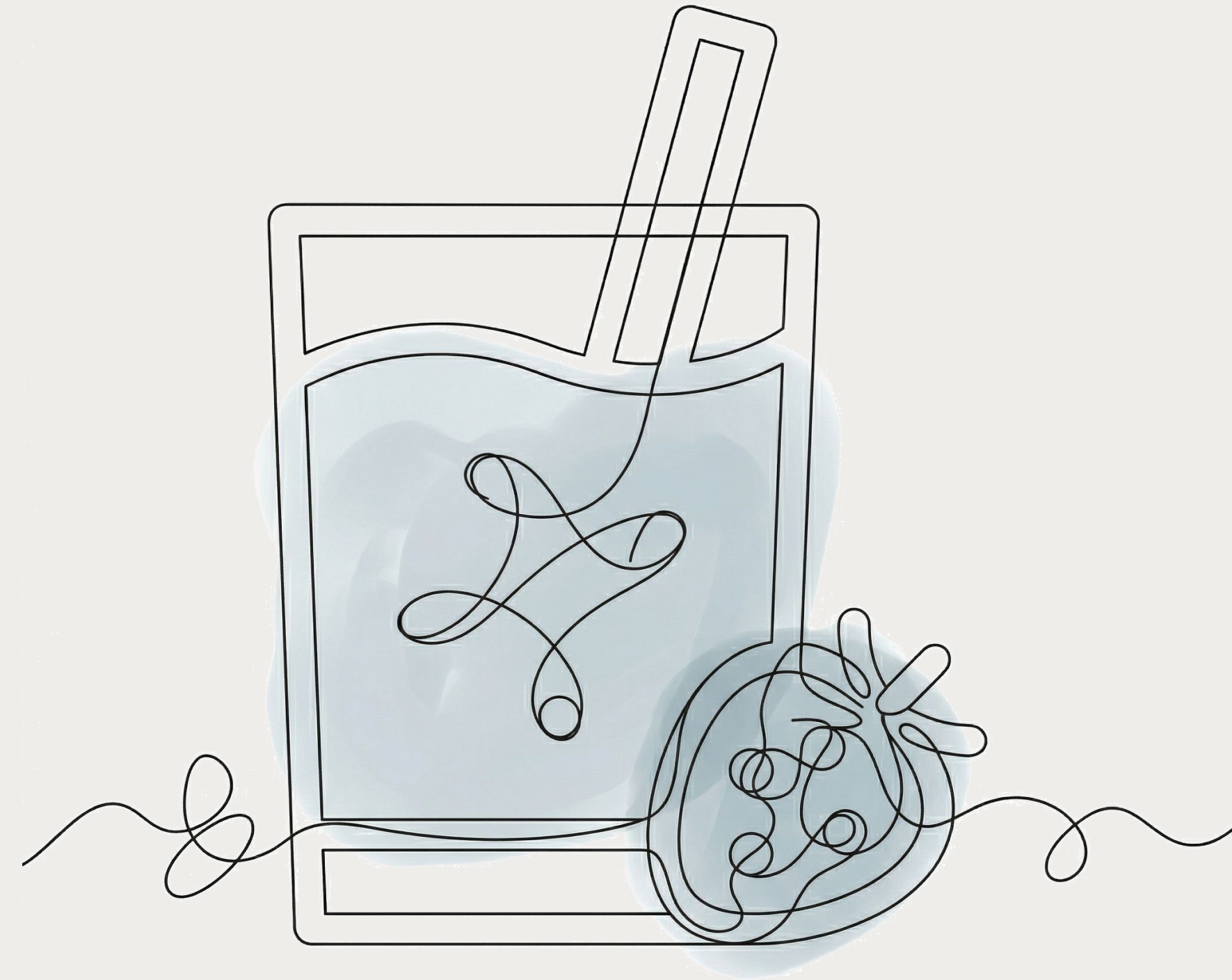
Shutterstock  
Dreamstime  
Flaticon

## photos de Julie et Julien

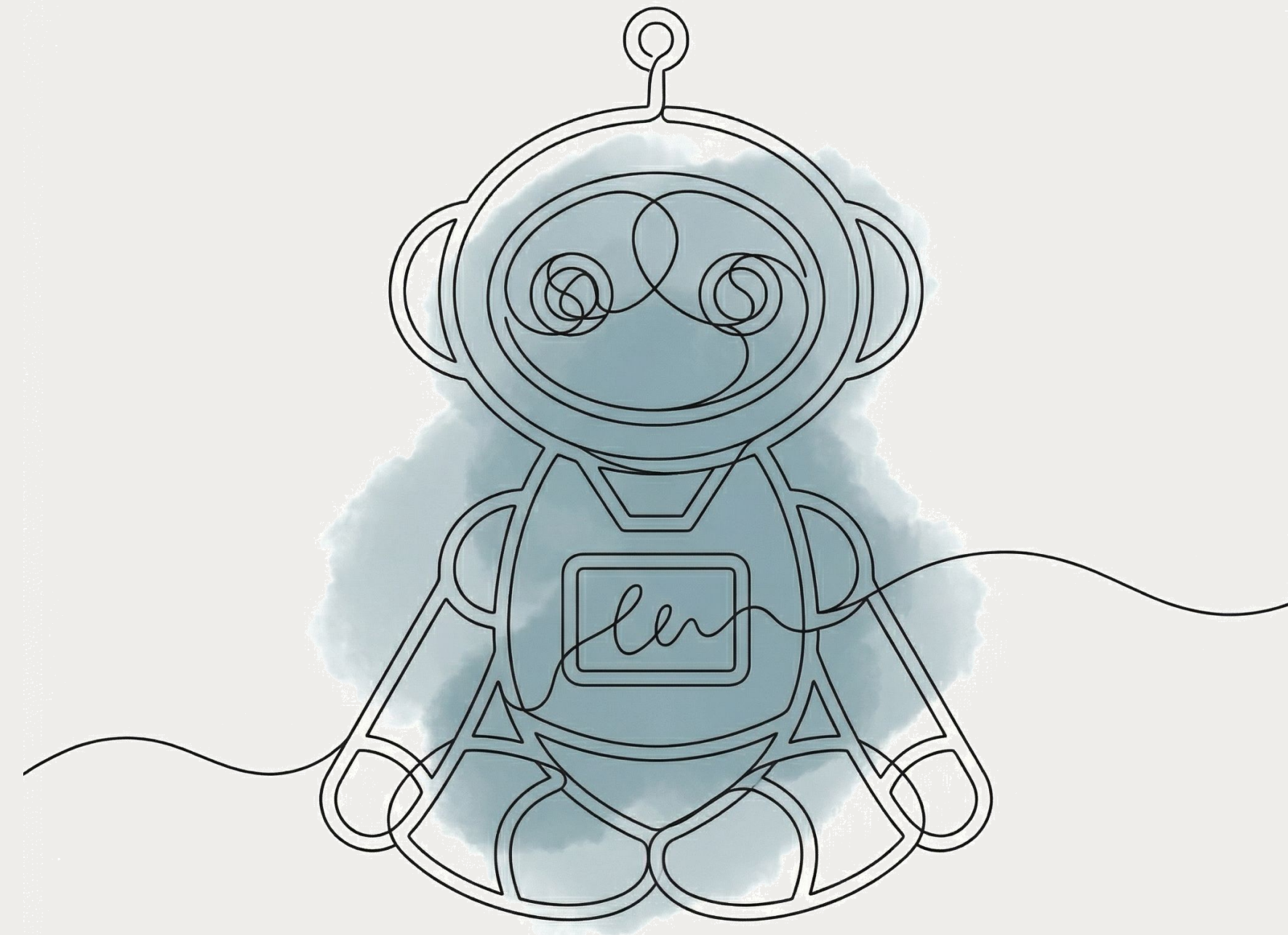
Émilie Tournevache  
RVCP 2024

**toutes les images ont été  
uniformisées par l'IA  
et le talentueux Julien  
Toulze**

# CRÉDIT DES IMAGES



# CRÉDIT DES IMAGES



# ÊTRE OU NE PAS ÊTRE ASSISTÉ·E PAR L'IA?

Là **est** la question!



Julie Beaupré

**CoP LiteratIA**

**8 avril 2026**

**14h00**



Julien Martineau

# VOS CERVEAUX SUR LES TOUCHES



# VOS CERVEAUX SUR LES TOUCHES



# LA SURPRISE DE JULIE

02-17 09:45

Ça fait drôle d'utiliser Google scholar et qu'il marche encore comme "l'ancien" google, sans IA. Et aussi de n'utiliser que des mots clés 😊

The screenshot shows a Google Scholar search for the term "délestage cognitif". The search bar at the top contains the text "délestage cognitif" and a search icon. Below the search bar, the results are displayed in a list format. On the left side, there are filters for "Articles" (showing approximately 906 results), "Date indifférente" (with options for "Depuis 2026", "Depuis 2025", "Depuis 2022", and "Période spécifique..."), "Trier par pertinence" (with "Trier par date" as an option), "Toutes les langues" (with "Recherche dans les pages en Français" as an option), "Tous les types" (with "Articles de revue" as an option), and checkboxes for "inclure les brevets" (unchecked) and "inclure les citations" (checked). There is also a "Créer l'alerte" button. The search results list includes:

- [HTML] Vers des cerveaux Google?** by R Rinaldi, Les Grands Dossiers des Sciences Humaines, 2018 - shs.cairn.info. Abstract: "... cognitive a même un nom consacré : le cognitive offloading (le « délestage » cognitif). ... Les questions que se pose le monde scientifique ou les tests cognitifs ne devront-ils pas être ...". Source: cairn.info, Obtenir @ UQAM.
- Apprendre à penser à l'heure de ChatGPT** by M Rousset, Sciences Humaines, 2025 - shs.cairn.info. Abstract: "... de son utilisateur, agissant comme une prothèse cognitive. De quoi donner des sueurs froides aux ... En cause, l'existence d'un principe baptisé « délestage cognitif ». Autrement dit, la ...". Source: cairn.info, Obtenir @ UQAM.
- [HTML] Numéros en texte intégral** by C Badulescu, Ça Delestage, VI De La Ville - refsicom.org. Abstract: "... mettre en exergue les motifs (affectifs, cognitifs, pragmatiques) qui programment des micro-... modélise d'un point de vue affectif et cognitif. La sémiotique de Jacques Fontanille qui définit ...". Source: refsicom.org.
- [PDF] Le brouillon: quelle utilisation pour quels résultats?** by O Lumbroso, Cnesco. Écrire et rédiger: comment guider les élèves ..., 2018 - cnesco.fr. Abstract: "... spatiale, un allègement cognitif qui permet dans de nombreux cas de convoquer plus efficacement l'expertise orthographique de l'élève, grâce au délestage cognitif du dessin. ...". Source: cnesco.fr.

