

## EIPAS en 2025

### 1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations à la prévention des risques psychosociaux
  - De nouvelles formations (consulter [www.eipas.org](http://www.eipas.org))
  - Un accompagnement dans la démarche QVCT
  - Des accompagnements collectifs
- tel. : 04 73 70 76 91

### 2 Pour les personnes en souffrance au travail

- Des ateliers collectifs
- Affirmation de soi, gestion des émotions
  - Mieux dormir
  - Sortir du burnout
- tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques  
En visio, tel : 06 43 29 84 78  
A Clermont-Fd, au Centre EIPAS, 16E rue Gaultier de Biauzat 63000 Clermont-Fd tel : 04 73 70 76 91  
Autres sites sur le Puy-de-Dôme : Beaumont, Cunlhat, Charbonnier les Mines, Giat, Issoire, Montel-de-Gelat, Riom  
Sur l'Allier : Montluçon, Saint Sylvestre Pragoulin, Vichy, Yzeure  
Sur le Cantal : Aurillac

Tous les détails sur [www.eipas.org](http://www.eipas.org)

Lettre éditée par l'association EIPAS  
Espace Investigation Prévention  
Accompagnement du Stress  
[www.eipas.org](http://www.eipas.org)



## L'IA peut-elle aider au renforcement de la QVCT ?

L'intelligence artificielle (IA) peut-elle jouer un rôle dans l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail et sous quelles conditions ? Dans un cadre rigoureux, l'IA pourrait être une ressource précieuse notamment dans les axes suivants :

### 1/ Amélioration de l'organisation et réduction de la charge de travail

- Automatisation de certaines tâches administratives (traitement des e-mails, saisie de données...)
- Assistants virtuels pour répondre aux questions courantes et réduire la surcharge cognitive.
- Optimisation des réunions, et du reporting
- Optimisation des plannings, adaptation des horaires de travail prenant en compte les besoins des salariés
- Outils favorisant le travail hybride et le

télétravail (gestion des flux de travail, optimisation des réunions hybrides).

- Amélioration de la répartition des tâches en fonction des compétences et des préférences des salariés.
- Suivi de la charge de travail et alertes préventives pour éviter la surcharge et le risque d'épuisement

### Points de vigilance

- Assurer une gouvernance éthique de l'IA
- Préserver l'autonomie et le contrôle humain
- Prévoir les reconversions ou évolutions de poste nécessaires
- Préserver l'équité
- Veiller à la transparence et former les salariés
- Respecter la vie privée et les données personnelles

### 2/ Optimisation des formations

- Identification des

besoins en formation en fonction des performances

- Plateformes de formation adaptative prenant en compte les besoins personnalisés des travailleurs.

### 3/ Amélioration de la sécurité au travail et prévention des accidents

- Détection des risques grâce à l'analyse des données en temps réel (caméras, capteurs IoT) et des systèmes d'alerte en cas de danger.
- Pour certains métiers à risque, simulations immersives en réalité augmentée pour se former dans des environnements sécurisés.

### 4/ Amélioration du confort au poste de travail

- Optimisation de l'éclairage, de la température etc...

>>>

### Précautions nécessaires à la mise en place de ces ressources liées à l'IA

- **Assurer une gouvernance éthique de l'IA** : Définir une charte éthique pour garantir le respect des droits des salariés. Impliquer les IRP dans les décisions liées à l'IA. Mettre en place un comité de suivi pour évaluer régulièrement les impacts humains de l'IA...
- **Préserver l'autonomie et le contrôle humain** : Veiller à ce que l'IA assiste et ne remplace pas la prise de décision humaine. Sensibiliser à un usage responsable et limité de l'IA afin de protéger les salariés. Prendre en compte les signalements par les salariés concernant les problèmes liés à l'IA...
- **Proposer des reconversions ou des évolutions de poste** si certaines tâches sont automatisées.
- **Veiller à préserver l'équité** dans l'amélioration de la répartition des tâches en fonction des compétences et des préférences des salariés.
- **Garantir la transparence et former les salariés** : Informer clairement les salariés sur les outils d'IA utilisés et leurs finalités. Expliquer les critères pris en compte dans les algorithmes, notamment ceux liés à l'évaluation des performances. Former les salariés sur le fonctionnement de l'IA. Favoriser une culture d'apprentissage continu pour aider les salariés à travailler avec l'IA au lieu de la subir...
- **Respecter la vie privée et les données personnelles** : Mettre en place des règles strictes sur la collecte et l'utilisation des données. Éviter toute forme de surveillance abusive [caméras intelligentes, tracking des emails, etc.]. Garantir la conformité avec les réglementations en vigueur.

Il est essentiel de respecter ces précautions, afin que l'IA puisse être un outil bénéfique au service de la QVCT, sans générer d'effets négatifs sur les conditions de travail des salariés.

> Actu EIPAS

## DIALOGUES SUR LE TRAVAIL

### Une série de mini-ateliers

A l'occasion de la Semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail du 16 au 20 juin 2025

#### QVCT : définitions, mise en place et pilotage

- Outil de cartographie
- Exemples pratiques
- Remise de l'outil complété avec le recueil effectué durant l'atelier

#### QVCT : identifier et réduire son stress

- Cartographie du stress
- Mini-quiz : stress ou épuisement professionnel ?
- Techniques de gestion émotionnelle

#### QVCT : Cohésion et importance du lien social : grand thème 2025

- Pourquoi le lien social est clé dans notre bien-être au travail ?
- Speed-meeting
- Partage d'anecdotes et témoignages et quizz

#### QVCT : place aux managers

- Confiance et autonomie
- Communication et intelligence émotionnelle
- Mise en place d'actions pour améliorer la QVCT dans son équipe

#### QVCT : santé mentale, handicap et inclusion

- Déconstruire les préjugés, comprendre et détecter
- Qu'entend-on par handicap invisible ? Gestes inclusifs et exemples inspirants
- Favoriser l'inclusion et la diversité

La QVCT  
c'est toute  
l'année

Ces DIALOGUES SUR LE TRAVAIL  
peuvent être déployés sur une période  
choisie par l'entreprise, répondant au  
mieux à ses besoins, sur toute l'année.

## Prochain atelier collectif : SORTIR DU BURN OUT

### PROGRAMME :

- Partager le vécu du Burn-Out. Echanger et être informé sur les mécanismes et les symptômes
- Être soutenu et accompagné dans ses objectifs individuels de soin
- Retrouver un équilibre de vie
- Reconstruire la motivation et stratégies de reprise
- Retrouver une bonne relation au travail
- Consolider et renforcer sa motivation sur la durée, prévenir les risques de rechute

en présentiel, au cabinet de la psychologue Annabelle MORGE  
4 Avenue de Royat 63400 Chamalières  
le **lundi** de **17h30 à 19h30.**  
En **6 séances de 2h à partir du 5 mai 2025**  
Groupe de 8 participants maximum.

Détails et bulletins d'inscription sur [www.eipas.org](http://www.eipas.org)