LE COACHING AUGMENTÉ

Réinventer sa pratique avec l'I.A.

Jean Francois Thiriet

LE COACHING AUGMENTÉ

Réinventer sa pratique avec l'IA.

Auteur : Jean - François Thiriet

LE COACHING AUGMENTÉ

Couverture : Midjourney.com

Mise en page : Victoria Ajadi

Imprimé en 2025 par Ingram Spark, Grande Bretagne

IAgora Editions

20 rue de Bon Grain

25115 Pouilley les Vignes

Portable : 06.19.16.73.61

Email : thiriet.jf@free.fr

Site internet : www.coaching-facilitation.fr

Copyright : Jean François Thiriet.

Tous droits réservés pour tous pays.

Loi du 11 mars 1957.

Tous droits réservés. La reproduction, la traduction, ainsi que la reprise entière ou partielle de cette publication ne peuvent être réalisées, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation préalable des auteurs.

Dépôt Légal : 1er Septembre 2025

ISBN. 979 -10 - 978523 - 2 - 0

Témoignages de lecteurs :

‘‘Ce livre m’a permis d’acquérir une vision intégrée de l’IA appliquée au coaching, et de reconnecter mes propres impressions à des concepts, des modèles, des scénarios et des témoignages. J’y ai appris beaucoup de choses et ai eu plusieurs moments de véritable révélation. Il m’a également invitée à réfléchir différemment à ma « double casquette de coach et enseignant en data science et machine learning’’

Martine George, Coach MCC, Superviseur de Coach, Bruxelles, Belgique.

‘‘Livre complet sur le sujet – très bien documenté – avec des fiches outils et deux atouts à mes yeux : les notes du futur et le coin des sceptiques’’

Nadia Grandclement, Coach professionnelle, Nice, France.

‘‘Il répond à toutes les questions. Ce qui a été le plus utile pour moi et apprenant me donnant l’envie de me mettre davantage à l’IA dans mon métier de Coach sont Les notes du futur (2035) ... très aidant pour se projeter’’

Nicolas Van Burg, Coach Professionnel, Genève, Suisse.

‘‘Ce ne sont pas tant les fiches pratiques (autodiagnostics, intégration de l’IA dans nos pratiques, etc...) qui m’ont marquée que la posture et le questionnement ‘‘META’’ à travers lesquels nous guide Jean François. Je suis sortie de cette lecture avec une vision beaucoup plus claire du champ concerné et des

enjeux liés, et me sens beaucoup plus opérationnelle, voire ‘‘augmentée’’.

Elisabeth Magro, Coach et Superviseur de Coach, PACA, France

Sommaire

Introduction générale

- Le coaching à l'ère de l'IA générative 1

Partie I : COMPRENDRE

Découvrir les fondations de l'IA générative et son impact sur le coaching

- **Chapitre 1 :** L'IA générative expliquée aux coachs 11
- **Chapitre 2 :** Le paysage actuel du coaching augmenté par IA 39
- **Chapitre 3 :** Ce que dit la science sur l'IA et le coaching 59

Partie II : EXPLORER

Analyser les implications de l'IA pour la pratique du coaching

- **Chapitre 4 :** Les forces et limites du coaching par IA 79
- **Chapitre 5 :** L'approche hybride : le meilleur des deux mondes 99
- **Chapitre 6 :** Les questions éthiques et déontologiques de l'IA en coaching 131

Partie III : AGIR

Intégrer concrètement l'IA dans votre pratique et vos programmes

- **Chapitre 7 :** Choisir les bons outils et plateformes d'IA pour le coaching 163

- **Chapitre 8 :** Préparer et mener une séance de coaching augmentée par l'IA 187

Partie IV : INNOVER

Anticiper l'avenir et façonner l'évolution du coaching avec l'IA

- **Chapitre 9 :** Développer les nouvelles compétences du coach augmenté 225
- **Chapitre 10 :** Prospective : l'avenir du coaching à l'ère de l'IA 257

Bibliographie : 283

Annexes 288

- **Annexe 1** : Glossaire des termes techniques 288
- **Annexe 2** : Ressources et outils recommandés 292
- **Annexe 3 :** Modèles de documents 294
- **Annexe 4** : Meilleure Approche de Coaching selon le Thème 299
- **Annexe 5** : IA, Éthique & Conformité Européenne 304
- **Annexe 6** – Mon Workflow de Coach Augmenté 308

Introduction Générale

Le coaching à l'ère de l'IA générative

"Nous sommes à l'aube d'une révolution qui transformera profondément notre façon de travailler, d'apprendre et de nous développer."

— Erik Brynjolfsson

Un nouveau territoire à explorer

Sophie, coach professionnelle depuis quinze ans, s'installe confortablement dans son fauteuil. Son prochain client est en retard, ce qui lui laisse quelques minutes pour consulter ses messages. Un email attire son attention : ''Essayez CoachGPT gratuitement pendant 30 jours''. Elle sourit, mi-amusée, mi-agacée. Encore une de ces applications qui prétendent ''révolutionner le coaching''. Par curiosité, elle clique. Dix minutes plus tard, Sophie est stupéfaite. L'IA vient de lui proposer un questionnement plus pertinent que celui qu'elle avait préparé pour son client. Plus troublant encore : en simulant

une séance test, l'IA a identifié un angle mort dans sa propre approche de coach. Sophie ressent un mélange d'admiration et d'inquiétude. ''Est-ce la fin de mon métier?'' se demande-t-elle. ''Ou le début d'une nouvelle ère?'' Cette scène fictive se déroule aujourd'hui dans de nombreux cabinets de coaching à travers le monde.

L'intelligence artificielle générative, capable de produire des textes, des images et des conversations d'une qualité remarquable, bouleverse. Nous vivons un moment historique où la technologie franchit un seuil critique dans sa capacité à comprendre, générer et interagir avec le langage humain. Les modèles d'IA générative comme GPT-4, Claude, ou Gemini ne se contentent plus de traiter des données ou d'exécuter des tâches prédéfinies - ils peuvent désormais engager des conversations nuancées, poser des questions pertinentes, et même manifester une forme d'empathie algorithmique.

Pour les coachs professionnels, cette évolution soulève des questions fondamentales : Comment ces technologies vont-elles transformer notre pratique? Représentent-elles une menace ou une opportunité? Comment pouvons-nous les intégrer de manière éthique et efficace?

Et surtout, quel sera l'impact sur nos clients et sur l'essence même du coaching?

Ce livre est né de ces questions. Il ne prétend pas offrir des réponses définitives - nous naviguons tous en territoire inconnu - mais propose plutôt une exploration rigoureuse, nuancée et pratique de ce nouveau paysage. Notre objectif est de vous accompagner dans cette transition, que vous soyez technophile enthousiaste ou praticien plus réservé face à ces évolutions.

Ce que ce livre n'est pas :

- **Ce n'est pas un manifeste technophile** qui prône le remplacement des coachs par des algorithmes.
- **Ce n'est pas non plus un pamphlet technophobe** qui diabolise l'IA au nom d'un humanisme mal compris.
- **Ce n'est pas un manuel technique** qui vous enseignera à coder votre propre IA.
- **Ce n'est pas une thèse scientifique**, ni une revue de l'état de l'art sur le coaching IA
- **Ce n'est pas une projection futuriste** déconnectée des réalités actuelles du coaching.
- **Un état de lieux de la Loi européenne sur l'IA,** même si elle a/aura des impacts sur notre pratique.

Ce que ce livre est :

Ce livre est un guide pratique, rigoureux et résolument optimiste, qui vous propose :

- **Une exploration accessible** des technologies d'IA générative et de leur application au coaching.
- **Une synthèse de recherches scientifiques** et de mon expérience sur l'efficacité et les limites du coaching par IA.

- **Des outils concrets** pour intégrer l'IA dans votre pratique, en respectant l'éthique et la déontologie du coaching.

- **Une réflexion sur l'avenir** de notre profession et les nouvelles opportunités qui s'ouvrent à nous. Un état de lieux de la Loi européenne sur l'IA, même si elle a/aura des impacts sur notre pratique.

Pourquoi ce livre maintenant?

L'IA générative appliquée au coaching n'est pas une spéculation futuriste - c'est une réalité présente qui se déploie rapidement. Des sondages récents montrent que seulement 10% des coachs pensent que l'IA est une mode passagère mais 29% (seulement !) d'entre eux pensent que l'IA va améliorer la gestion de leur activité (ICF). Oui, l'IA génère un sentiment de méfiance et inhibe la curiosité (Diller & al,2021) chez les coachs. Sentiment amplifié en 2025 lorsqu'une IA coach a démontré des capacités de niveau ACC et presque PCC (Passmore & Al, 2025). La même année dans l'étude de l'IA Coach appelée '' 1440 '', plus de la moitié des participants ont cru que l'IA était humaine (Brown & Al, 2025) par ses réponses.

Parallèlement, nous assistons à une prolifération d'applications et de plateformes de ''coaching IA'' directement accessibles à nos clients potentiels. Cette évolution rapide crée à la fois des opportunités et des défis pour les coachs professionnels :

Opportunités :

- Étendre l'impact et l'accessibilité du coaching.
- Développer de nouvelles méthodologies augmentées par la technologie.
- Personnaliser plus finement l'accompagnement.
- Mesurer et démontrer l'efficacité du coaching avec plus de précision.

Défis :

- Naviguer les questions éthiques et déontologiques émergentes.
- Distinguer sa valeur unique face aux solutions automatisées.
- Développer de nouvelles compétences technologiques.
- Préserver l'essence humaine du coaching dans un contexte technologique.

Face à ces transformations, les coachs ont besoin de ressources fiables, équilibrées et pratiques pour orienter leur réflexion et leur action. C'est précisément ce que ce livre aspire à offrir.

À qui s'adresse ce livre?

Ce livre s'adresse principalement aux coachs professionnels qui souhaitent comprendre et naviguer l'impact de l'IA générative sur leur pratique.

Il sera particulièrement utile pour :

- Les coachs établis cherchant à faire évoluer leur pratique face aux nouvelles technologies.
- Les coachs en formation qui veulent se préparer à exercer dans un paysage transformé par l'IA.
- Les responsables de programmes de coaching dans les organisations qui réfléchissent à l'intégration de ces technologies.
- Les formateurs et superviseurs de coachs qui accompagnent l'évolution de la profession.

Structure du livre : un parcours progressif

Ce livre est organisé comme un parcours progressif, vous guidant de la compréhension fondamentale vers l'action concrète :

- **COMPRENDRE** : Nous poserons les bases en expliquant ce qu'est l'IA générative, comment elle fonctionne, et quel est l'état actuel de son application au coaching.
- **EXPLORER :** Nous examinerons les forces et limites respectives du coaching humain et du coaching par IA, ainsi que les questions éthiques soulevées par cette rencontre.

- **AGIR** : Nous passerons à la pratique avec des conseils concrets pour choisir les bons outils, préparer et mener des séances assistées par IA, et développer les nouvelles compétences requises.

- **INNOVER** : Nous nous projetterons vers l'avenir en explorant les nouveaux modèles économiques, les possibilités de co-création avec l'IA, et l'évolution possible de la définition même du coaching.

Chaque chapitre est conçu pour être à la fois autonome et intégré dans cette progression d'ensemble, vous permettant de naviguer selon vos besoins et intérêts spécifiques.

Comment utiliser ce livre

Pour tirer le meilleur parti de cet ouvrage, voici quelques suggestions :

- **Lisez à votre rythme et selon vos besoins**

  Bien que le livre suive une progression logique, n'hésitez pas à naviguer directement vers les chapitres les plus pertinents pour votre situation actuelle. Les chapitres sont conçus pour être compréhensibles même lus isolément.

- **Engagez-vous avec les éléments interactifs**

  Tout au long du livre, vous trouverez divers éléments interactifs conçus pour approfondir votre réflexion et faciliter l'application pratique.

- **Cherchez ces encadrés !**

    - ❒ **Quiz et auto-évaluations** pour situer votre pratique et vos connaissances.

    - ❒ **Exercices pratiques, études de cas** pour expérimenter concrètement les concepts présentés.

    - ❒ ‘‘**Le coin du sceptique**’’ pour aller chercher le critique autour de l’IA et éviter un optimisme béat.

    - ❒ ‘‘**Notes du futur”** pour prendre de la hauteur et se projeter en 2035.

Avertissement

Ce livre a bénéficié de l’appui de l’intelligence artificielle selon la méthode ‘‘H-IA-H’’ : Ecris par l’Humain / Amélioré par l’IA / Validé par l’Humain. Dans ce projet, j’ai été autant auteur que méta-architecte en articulant mes compétences et mes recherches avec celles de ChatGPT, Gemini, ou encore Claude et Manus. **Peut-être une idée déjà du chemin que l’IA invite les coachs à prendre.**

Les sources citées dans le livre ont été vérifiées pour prévenir les conséquences des hallucinations de l’IA. Rendez-vous à la fin de ce livre pour découvrir d’autres ressources complémentaires.