Mehdi OUARCHE



Consultant, formateur et coach, je suis spécialisé dans l'efficacité individuelle, collective et organisationnelle. J'accompagne les particuliers, les professionnels et les entreprises pour les aider à améliorer leur performance, leur communication et leur gestion du stress. Je suis le fondateur du cabinet Sphère Grise, dédié au développement des compétences et à l'accompagnement en milieu professionnel.

Ma démarche se veut avant tout pragmatique. Je conçois des formations, des ateliers et des outils concrets pour développer les soft skills, la confiance en soi, l'intelligence émotionnelle et la coopération au sein des équipes. Je m'appuie pour cela sur des méthodes construites au fil de mon expérience, notamment la méthode Planet®, présentée dans mon livre *Gérer son patient*. Cet outil de profilage s'inspire des métaprogrammes et des typologies comportementales.

L'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) nourrit également ma pratique. Elle me permet d'aider mes clients à accueillir leurs émotions, à clarifier leurs valeurs et à s'engager dans des actions qui leur ressemblent. J'intègre aussi les neurosciences à mes accompagnements, en particulier leurs apports sur la régulation émotionnelle, la neuroplasticité et la gestion de l'attention.

Ma mission : rendre chacun plus autonome, plus aligné et plus efficace face aux défis du monde professionnel. Je suis convaincu que l'auto-observation, le feedback et la pratique régulière sont les clés d'un changement durable et mesurable.

Mehdi OUARCHE
Téléphone : +216 53 412 145

Quand l'IA pense à notre place

Les effets négatifs

Paresse cognitive

Moins d'effort mental, une mémoire et un raisonnement moins sollicités.

Esprit critique affaibli

Des réponses acceptées sans vérification, moins de doute et d'argumentation.

Attention fragmentée

Sollicitations et multitâche nuisent au travail en profondeur.

Santé mentale fragilisée

Anxiété face à l'avenir des métiers, perte de confiance, isolement.

Notre cerveau face à l'IA

Un outil puissant, à utiliser sans renoncer à penser

Les solutions

Réfléchir avant de demander

Formuler sa propre idée, puis l'enrichir avec l'IA plutôt que la remplacer.

Vérifier et questionner

Confronter chaque réponse à d'autres sources et à sa propre expertise.

Protéger des temps sans écran

Lire, écrire à la main, résoudre des problèmes, se concentrer longuement.

Dans les organisations : former à un usage critique de l'IA, fixer des règles claires et maintenir les échanges humains.

En résumé

- Déléguer sans réfléchir **affaiblit** la mémoire et le raisonnement.
- Une réponse bien formulée **n'est pas forcément juste**.
- Les sollicitations permanentes **fragmentent l'attention**.
- L'IA peut nourrir **anxiété et isolement**.
- **Penser d'abord**, vérifier ensuite, préserver des temps sans écran.

L'IA doit rester un outil au service de notre intelligence, jamais un substitut à notre capacité de penser.