



L'INTELLIGENCE HUMAINE ET L'HUMAIN DANS TOUT ÇA !

ANIMÉ PAR LUCIE MICELI
FONDATRICE OLITEAM.

A l'ère de l'IA et de l'année de la charge mentale, nous sommes face à
une transition .

**NOUS AVONS TOUJOURS SU NOUS
ADAPTER !**

Comment retrouver l'accès à ses facultés intelligentes.

Rien de dramatique, juste une nouvelle transition

« C'était mieux avant » : une phrase qui traverse les générations.

- À chaque période de transition, l'humain a su s'adapter.
- Aujourd'hui, l'IA bouleverse nos repères (cf. Philippe Nieuwbourg).
- Elle est rapide, puissante, multi-sectorielle : un vrai "couteau suisse".
- Alors une question émerge : Et moi, dans tout ça ?
- Mon métier, mon avenir, ma valeur ?
- Ce que Philippe Nieuwbourg nous rappelle :

Même si l'IA est partout, son impact dépend aussi de ce que nous décidons d'en faire et de la place qu'elle doit prendre dans nos vies.

L'IA ne remplace pas notre pouvoir de décision, à condition de choisir de le conserver.



Et L'Humain dans tout ça ?

Burn-out, surcharge, perte de sens... Comment en est-on arrivé là ?

- Nous parlons de charge mentale comme d'un fléau.
- Et pourtant, il n'y a pas si longtemps, nous étions **créateurs, innovateurs**.
- **Révolutions industrielles, agricoles, sociales** : nous les avons traversées et façonnées.
- L'humain a **toujours trouvé sa place dans le changement**.
- Aujourd'hui encore, il peut se réinventer.

Il est nécessaire de replacer l'intelligence humaine, dans notre fonctionnement.



C'est quoi l'IH ?



L'intelligence humaine, c'est la capacité naturelle à...

Mobiliser ses facultés :

- ✓ Cognitives
- ✓ Émotionnelles
- ✓ Sociales
- ✓ Intuitives

Pour :

- Apprendre
- Résoudre des problèmes
- Prendre des décisions
- S'adapter, avec conscience

• Elle s'appuie sur :

- L'expérience
- La conscience de soi
- La relation aux autres
- Une adaptation évolutive et créative



L'IH, c'est notre capital vivant.





Ce qui nous empêche d'être dans l'IH

L'urgence extérieure anesthésie l'intérieur

Le mental est **saturé par des « je dois »** : une course permanente dictée par l'extérieur.

Résultats: **dispersion, perte de sens, fatigue chronique.**

L'urgence devient la norme.

Nos décisions ne viennent plus de nous, mais de l'extérieur.

Conséquences :

- ✗ Besoins ignorés
- ✗ Objectifs irréalistes
- ✗ Fatigue émotionnelle
- ✗ Désalignement



IRONIE

Comment contribuer !

Créer une image de style packaging "Starter Pack" comme une figurine de collection. La boîte est en plastique transparent moulé, insérée dans un fond cartonné « or ». Le fond général de l'image est #A8435B, avec un aspect minimaliste et propre. Le personnage est représenté sous forme de figurine 3D stylisée, un style cartoon mais réaliste et le personnage est souriant. Il est placé dans un renforcement au centre gauche, debout, en pantalon bleu et avec un t-shirt blanc et des baskets blanche. Le haut de la boîte affiche en grand : "KIT BIEN-ÊTRE", et en bas: « lucie » du personnage en lettres capitales or. Sur la droite, plusieurs accessoires sont présentés une parfaitement ajustés. Les accessoires sont : « une fleur de lotus, une bougie, une chaise amma, un monsieur qui médite. Le personnage doit ressembler à la photo ci-joint. L'image est bien éclairée, vue de face, en haute qualité, dans un style visuel proche d'un rendu produit professionnel. L'objectif est que le résultat ressemble à un produit réel prêt à être vendu en boutique.





Ce qu'il faut retenir

**IA : POUR OBTENIR UN BON RÉSULTAT, IL FAUT
UN BON PROMPT.**

**ET NOUS ? QUAND PRENONS-NOUS CE TEMPS
POUR FORMULER NOTRE PROPRE PROMPT
INTÉRIEUR ?**

Activer l'IH: son capital vital.



Se désidentifier d'un blocage

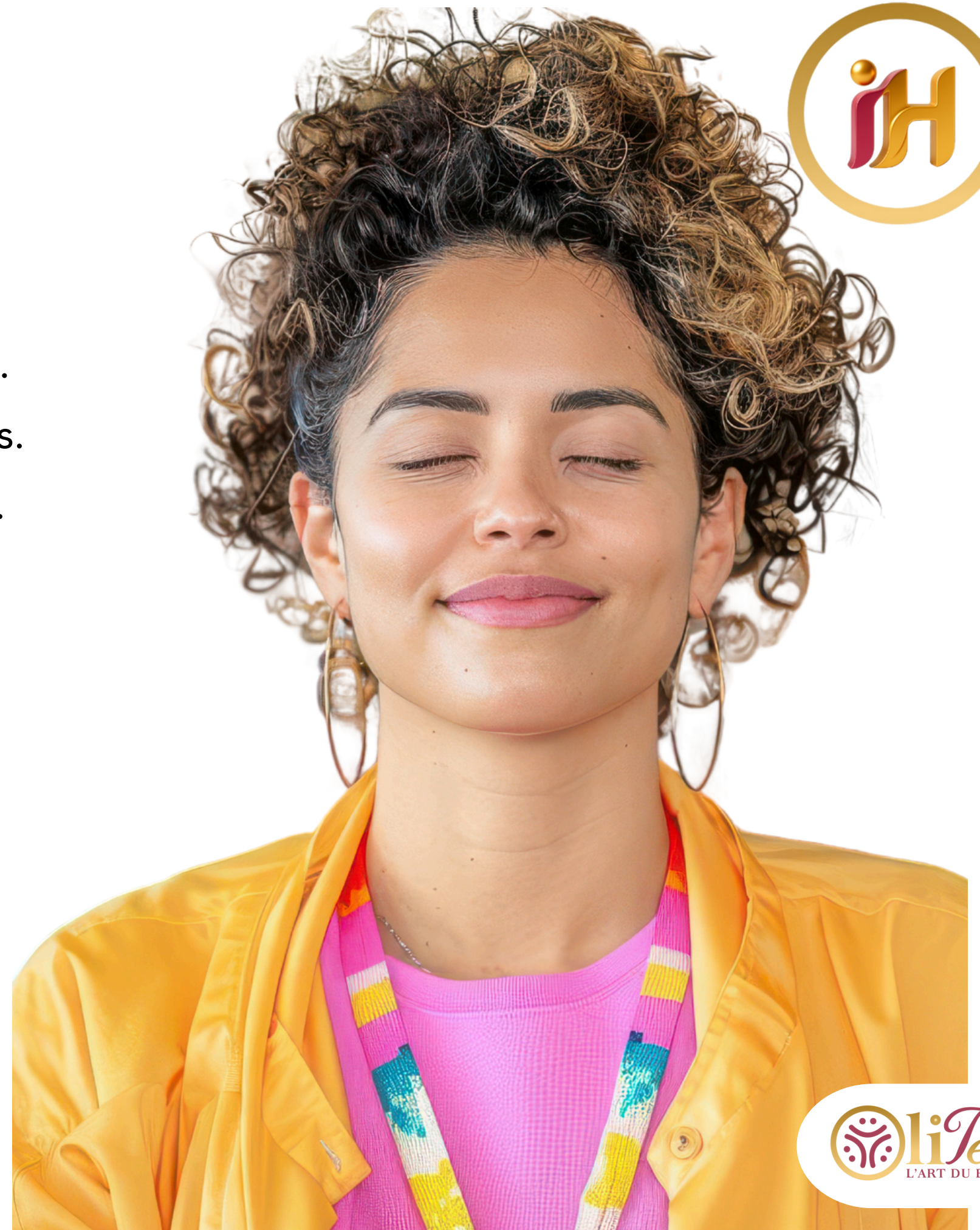
- Si je dis « je n'ai pas le temps », le mental crée une montagne.
- Avec l' IH, j'utilise mes ressources : je clarifie , je décide, je fais.
- Résultat : pas de stress, pas de culpabilité, une action alignée.

L'IH permet de :

- ✓ Clarifier une situation
- ✓ Prendre une décision juste
- ✓ Réduire les excès émotionnels
- ✓ Retrouver un ancrage intérieur

Une clé puissante pour gagner en :

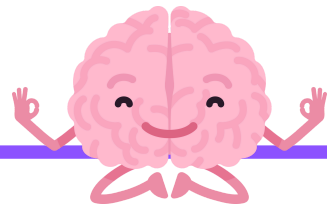
Organisation, sérénité, efficacité, et collaboration.



Développer les facultés de l'Intelligence Humaine



L'intelligence humaine est vivante. Elle s'entretient comme un muscle.
Chaque faculté se renforce par des pratiques concrètes, accessibles et complémentaires.



FACULTÉS COGNITIVES

Clarifier, structurer,
comprendre, décider

Pratiques associés :

- Sophrologie
- Clarification du mental
- Hypnose

- ✓ Concentration accrue
- ✓ Meilleure organisation mentale
- ✓ Capacité de décision claire



FACULTÉS ÉMOTIONNELLES

Accueillir, transformer, réguler

Pratiques associés :

- EFT
- Coaching émotionnel
- Respiration consciente
- Yoga doux
- Ostéopathie

- ✓ Diminution du stress
- ✓ Équilibre émotionnel
- ✓ Présence à soi



FACULTÉS SOCIALES

Créer du lien,
collaborer, s'exprimer

Pratiques associés:

- Coaching relationnel / CNV
- Clarification en communication
- Sophrologie en groupe
- Ateliers relationnels

- ✓ Meilleure communication
- ✓ Relations plus saines
- ✓ Esprit de coopération



FACULTÉS INTUITIVES

Percevoir, ressentir, s'aligner

Pratiques associées :

- Hypnose & visualisation
- Méditation / Yoga
- Naturopathie
- Ostéopathie (libération ,
reconnexion au corps)

- ✓ Décisions alignées
- ✓ Développement du ressenti
- ✓ Meilleure écoute de soi



REVENIR À L'ESSENTIEL : L'HUMAIN

L'intelligence humaine, ce n'est pas un concept abstrait.
C'est une réalité vivante, un socle intérieur sur lequel chacun peut s'appuyer pour avancer avec lucidité, sérénité et cohérence.

En activant nos 4 facultés fondamentales :

- Cognitives : je pense avec clarté
- Émotionnelles : je ressens avec justesse
- Sociales : je me relie avec conscience
- Intuitives : je perçois ce qui est juste pour moi

Je retrouve mon pouvoir d'agir, de décider et de collaborer dans un monde en mouvement.

L'intelligence humaine est la capacité naturelle des êtres humains à mobiliser leurs facultés



L'INTELLIGENCE HUMAINE

**UNE AVENTURE
HUMAINE**

METTEZ VOTRE ÉNERGIE A VOTRE SERVICE