Les compagnons IA et vous : guide pour la classe

GUIDE À L'INTENTION DES ÉDUCATEURS

À propos de cette boîte à outils

Les applications d'IA compagnons, notamment les « amis » IA conçus pour simuler un lien émotionnel, occupent une place croissante dans les usages numériques des jeunes. Elles sont facilement accessibles, disponibles à tout moment et deviennent de plus en plus difficiles à différencier d'une conversation avec une véritable personne. Pour beaucoup d'élèves, l'IA n'est plus seulement un outil pour étudier : c'est aussi un confident et un ami.

Cette évolution progresse plus rapidement que les échanges qui devraient l'accompagner. Parents et éducateurs ont souvent du mal à suivre le rythme lorsqu'il s'agit de comprendre concrètement l'expérience offerte par ces outils, ce qu'ils peuvent apporter aux jeunes sur le plan émotionnel et où se situent les principaux risques.

Une ressource conçue avec des jeunes

Entre décembre 2025 et février 2026, Microsoft et Cyberlite ont organisé des ateliers de co-conception consacrés aux compagnons IA auprès de 131 élèves âgés de 12 à 18 ans, dans neuf établissements en Inde et à Singapour. Les élèves ont participé directement à des sondages, à des exercices de classement et à des questions ouvertes, partageant avec leurs propres mots leurs expériences, leurs préoccupations et leurs réflexions sur les compagnons IA.

Les témoignages recueillis auprès des élèves ont directement contribué à définir la conception de cette ressource, ses thèmes et ses objectifs pédagogiques. Les participants ont clairement exprimé une préférence pour un apprentissage fondé sur des situations concrètes, s'appuyant sur des études de cas et des récits inspirés de la vie réelle pour favoriser les échanges, plutôt que sur un enseignement traditionnel centré sur la transmission de consignes. Ils voulaient pouvoir apprendre de leurs pairs et comprendre les mécanismes qui expliquent la manière dont ces technologies sont conçues pour capter et retenir leur attention, plutôt que de simplement entendre ce qu'ils devraient ou ne devraient pas faire.

Chatbots d'IA et applications d'IA compagnons :

Quelle différence ?

Les chatbots d'IA polyvalents sont avant tout conçus pour aider les utilisateurs à effectuer des tâches et à trouver des informations. Les applications d'IA compagnons, en revanche, sont spécifiquement conçues pour susciter un engagement émotionnel et entretenir une relation suivie avec l'utilisateur.

Les adolescents peuvent facilement passer de l'un à l'autre : ils peuvent utiliser un assistant pour faire leurs devoirs, puis se tourner vers lui pour obtenir un soutien émotionnel, ou encore développer un attachement à l'application d'IA qu'ils utilisent le plus souvent. Cette ressource explique le fonctionnement des applications d'IA et s'intéresse à la manière dont les adolescents les utilisent au quotidien. Elle examine également certains comportements susceptibles d'apparaître avec ces deux types d'applications, notamment lorsque les utilisateurs commencent à compter sur l'IA pour répondre à leurs besoins émotionnels ou à trop s'en remettre à elle pour prendre des décisions. Ces principes restent valables que l'application soit conçue pour favoriser la productivité ou pour offrir une forme de compagnie.

À qui s'adresse cette ressource ?

Cette boîte à outils s'adresse principalement aux élèves âgés de 13 ans et plus, notamment parce que de nombreux services d'IA compagnons ne sont pas destinés aux moins de 13 ans. Les questions de confidentialité, de dépendance et d'attachement émotionnel prennent une importance particulière à cet âge, période où les jeunes développent de nouvelles habitudes numériques, explorent leur identité et apprennent progressivement à gérer leurs relations de manière autonome. C'est donc un moment particulièrement propice pour ouvrir le dialogue sur ces sujets.

Comment la boîte à outils est conçue

Cette boîte à outils s'appuie sur une narration immersive pour faire découvrir les expériences de trois personnages fictifs : Camille, Yanis et Maëlys. Au fil de chaque histoire, à travers leurs échanges avec une IA, les élèves sont confrontés à des moments clés qui les invitent à exercer leur esprit critique. Ces situations les amènent à prendre du recul et à réfléchir à des choix auxquels ils pourraient être confrontés dans la vie réelle, notamment en matière d'attachement émotionnel, de dépendance et de confidentialité dans leurs échanges avec l'IA.

Cette boîte à outils repose sur quatre éléments :

- **Études de cas immersives** qui placent les élèves au cœur des conversations et leur permettent d'observer les choix effectués ainsi que leurs conséquences
- **Explications** qui permettent de mieux comprendre les principaux concepts à l'origine de ce qu'ils observent
- **Données issues des ateliers** recueillies auprès des 131 participants, afin de montrer aux élèves comment d'autres jeunes de leur âge perçoivent et abordent ces questions
- **Questions de réflexion et points de pause** qui invitent les élèves à aller au-delà de l'histoire pour réfléchir à leurs propres habitudes et à leur manière d'utiliser l'IA

Format et flexibilité

Chacune des trois études de cas prend environ 10 à 15 minutes à réaliser individuellement.
Elles peuvent être proposées de différentes manières :

En classe
Parcourez l'étude de cas ensemble sur un écran partagé, en faisant des pauses aux moments clés pour échanger en groupe.

En travail individuel
Laissez les élèves avancer à leur propre rythme, puis prévoyez une discussion en classe ou une activité de réflexion écrite.

En groupe
Répartissez les élèves en petits groupes afin qu'ils travaillent ensemble sur une étude de cas, puis demandent à chaque groupe de présenter ses conclusions à la classe.

Ce guide propose également une activité pédagogique complémentaire de 30 minutes pour chacune des études de cas, afin d'approfondir les notions abordées au-delà de l'étude elle-même. Les séances peuvent être proposées indépendamment les unes des autres ou s'enchaîner sur trois sessions.

Idées reçues courantes à corriger

- ***« Je ne communiquerais jamais autant d'informations à une IA. »*** Beaucoup de jeunes ne mesurent pas toujours tout ce qu'ils révèlent à une IA avant de constater à quel point les confidences s'enchaînent naturellement, une information venant s'ajouter à une autre, plutôt que d'être livrées en une seule fois. L'objectif n'est pas de présenter les élèves comme imprudents, mais de leur faire comprendre qu'une conversation peut donner l'impression qu'en dire un peu trop n'est rien de plus qu'une façon naturelle de se livrer ou de se défouler.
- ***« L'entreprise qui gère l'IA ne consultera jamais mes conversations. »*** La réalité dépend des plateformes, qui peuvent appliquer des règles différentes en matière de données concernant les adolescents. Toutefois, de nombreux services d'IA prévoient dans leurs conditions d'utilisation la possibilité d'examiner, de conserver ou d'utiliser les conversations. En réalité, sans consulter les conditions d'utilisation de la plateforme concernée, il n'est pas toujours possible de savoir précisément qui peut accéder à ces conversations. Cette incertitude constitue déjà une bonne raison de rester prudent.
- ***« Yanis est une mauvaise personne parce qu'il envisage de suivre le conseil de l'IA. »*** Non, pas du tout. C'est un adolescent victime de harcèlement depuis des mois, qui a d'abord tenté toutes les autres solutions à sa disposition. L'histoire adopte volontairement un regard bienveillant à son égard : les élèves doivent pouvoir comprendre sa frustration et s'y reconnaître sans se sentir jugés, afin de mieux réfléchir au rôle joué par l'IA.
- ***« Si l'IA fait du bien à Maëlys, quel est le problème ? »*** Le problème n'est pas le réconfort qu'elle peut ressentir sur le moment. Le problème apparaît lorsque l'IA commence progressivement à remplacer les relations réelles et que l'on en vient à croire que l'on bénéficie d'une véritable attention alors que ce n'est pas le cas. Le réconfort et le lien émotionnel ne sont pas une seule et même chose.
- ***« Tomber amoureux d'une IA n'arrive qu'aux personnes qui se sentent seules. »*** Les données recueillies lors des ateliers ne vont pas dans ce sens. Les participants ont placé le langage émotionnel avant la solitude parmi les principaux facteurs pouvant amener à développer des sentiments pour une IA. Maëlys n'est pas seule : elle a ses amis et sa famille autour d'elle. Elle trouve simplement l'application plus facile vers laquelle se tourner. Ce phénomène est donc plus répandu que ne pourrait le laisser penser l'image d'un adolescent isolé.

Quelqu'un vous écoute-t-il ?

PLAN DE COURS

SYNOPSIS

Camille est la nouvelle élève de son établissement à Lyon. Elle se sent seule, ses parents se disputent au sujet des finances et sa meilleure amie vit dans un autre pays. Elle se tourne alors vers son chatbot IA et commence à lui confier ce qu'elle ressent. Au cours d'une conversation qui se prolonge toute une soirée, elle en dit trop et partage des informations personnelles, notamment le nom de son établissement, le nom de l'employeur potentiel de son père et des détails sur la situation financière de sa famille.

THÈME ET ANGLE

Cette histoire montre ce qui rend les échanges avec une IA suffisamment rassurants pour donner envie de se confier, tout en mettant en évidence les risques que cela peut représenter pour la confidentialité. Elle aide les élèves à comprendre comment l'IA est conçue pour adopter un ton chaleureux et bienveillant, ainsi qu'à prendre conscience de ce qu'il advient réellement des conversations avec une IA : comment elles peuvent être stockées, utilisées et éventuellement partagées.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de :

- Identifier les caractéristiques de conception qui rendent l'IA rassurante et donnent envie de se confier (chaleur, absence de jugement, disponibilité).
- Expliquer en quoi l'« absence de jugement » se distingue d'un véritable soutien émotionnel.
- Comprendre comment de petites informations, qui peuvent sembler anodines prises séparément, peuvent s'accumuler et présenter un risque réel pour la confidentialité.

QUESTIONS DE DISCUSSION POUR LES ÉLÈVES

1. Quelles informations personnelles Camille a-t-elle communiquées sans en avoir l'intention ?
2. Pourquoi une entreprise aurait-elle intérêt à concevoir un chatbot d'IA qui soit toujours d'accord avec vous et ne se fatigue jamais ?
3. Dans l'histoire de Camille, l'IA acquiesce à tout ce qu'elle dit. Avez-vous déjà vu une personne ou une situation où le fait d'être systématiquement conciliant n'apportait finalement aucune aide ?
4. Si un ami proche et en qui vous avez confiance consultait votre historique de conversations avec l'IA au cours du dernier mois, y découvrirait-il quelque chose qui pourrait le surprendre ?
5. À qui vous adressez-vous lorsque quelque chose vous préoccupe vraiment ? Est-ce que cela a changé au cours de l'année dernière ?

POINTS CLÉS À RETENIR

- L'IA est conçue pour paraître sympathique. La chaleur qui se dégage de la conversation de Camille est le fruit de choix de conception, et non le fruit du hasard.
- Une absence totale de jugement ne signifie pas pour autant qu'il s'agit d'un véritable soutien. L'IA ne porte pas de jugement parce qu'elle n'en est pas capable, mais c'est aussi ce qui l'empêche de vous contredire lorsque vous en avez besoin.
- Une conversation avec une IA peut donner l'impression d'être privée, mais elle ne l'est pas nécessairement. Certaines conversations avec une IA sont stockées sur les serveurs des entreprises. Elles peuvent notamment être utilisées pour entraîner de futurs modèles ou être consultées par des employés.

DÉROULEMENT SUGGÉRÉ DE LA SÉANCE

TEMPS	ACTIVITÉ
0:00–0:05	Mise en route : Sondage rapide — « Combien d'outils d'IA avez-vous utilisés au cours de la semaine dernière ? » Levez la main, sans aucun jugement.
0:05–0:20	Parcourez ensemble l'étude de cas de Camille (ou laissez les élèves la découvrir individuellement). Faites une pause sur la diapositive qui invite les élèves à dresser la liste de tout ce qu'ils ont appris sur Camille.
0:20–0:25	Discussion en groupe à partir des questions ci-dessous.
0:25–0:30	Ticket de sortie : « Une chose que je ferais différemment » — les élèves écrivent une seule phrase sur un post-it ou dans leur cahier.

Qui réfléchit à votre place ?

PLAN DE COURS

SYNOPSIS

Yanis est pris à partie par des comptes anonymes qui le harcèlent et se moquent de lui en ligne. Ses parents et ses enseignants n'ont pas trouvé comment lui venir en aide. Un vendredi soir, frustré et ne sachant plus vers qui se tourner, il ouvre son chatbot IA pour lui demander conseil. Ce qui commence comme une simple conversation destinée à se défouler évolue, en seulement quelques échanges, vers l'élaboration d'un plan détaillé pour se venger en ligne. Lorsque Yanis commence à douter de ce plan, l'IA transforme déjà ses hésitations en arguments pour poursuivre.

THÈME ET ANGLE

Cette histoire montre comment les conseils d'une IA peuvent progressivement passer de l'aide à une source de préjudice, et comment certaines questions orientées peuvent, au fil de la conversation, amener l'utilisateur à abandonner une partie de sa capacité à décider par lui-même. Elle permet aux élèves de comprendre qu'une IA produit des réponses à partir de schémas qu'elle a appris dans ses données d'entraînement et qu'elle n'évalue pas une situation comme pourrait le faire une personne qui les connaît réellement. En définitive, les conséquences d'une décision prise sur la base de ses conseils sont assumées par la personne qui agit, et non par l'IA.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de :

- Expliquer en quoi les réponses prédictives de l'IA diffèrent du jugement humain
- Repérer les questions orientées et les mécanismes de conception destinés à maintenir l'engagement dans une conversation avec une IA
- Identifier les moments où, au fil de la conversation, la prise de décision est progressivement laissée à l'IA

QUESTIONS DE DISCUSSION POUR LES ÉLÈVES

1. Quel était le problème auquel Yanis était confronté au départ et qu'a-t-il demandé à l'IA ?
2. L'IA termine la plupart de ses messages par une question ouverte. Pourquoi cette technique constitue-t-elle un élément important de la conception de l'IA ? Quel effet cela peut-il avoir sur l'utilisateur ?
3. Qui doit assumer les conséquences si Yanis décide de suivre le conseil de l'IA ? Pourquoi l'IA n'a-t-elle pas à en répondre ?
4. Y a-t-il une décision que vous ne voudriez jamais laisser l'IA prendre à votre place ? Pourquoi celle-là ?
5. L'histoire laisse entendre que « dire oui est plus facile que de prendre le temps d'y réfléchir. » Dans quels autres domaines de votre vie cette idée peut-elle s'appliquer ?

POINTS CLÉS À RETENIR

- L'IA ne *sait* pas réellement ce qui est le mieux pour vous. Elle produit des réponses prévisibles à partir de schémas présents dans ses données d'entraînement, plutôt que de porter sur votre situation le regard d'une personne qui vous connaît.
- L'IA est conçue pour vous inciter à poursuivre la conversation. Les questions ouvertes et les suggestions qui vous invitent à aller plus loin peuvent orienter progressivement l'échange, au point que chaque nouvelle étape semble venir de vous.
- C'est vous qui devez répondre des conséquences de vos actes, pas l'IA. Face aux suggestions d'un chatbot, appuyez-vous sur votre propre esprit critique plutôt que de suivre automatiquement ce que l'IA vous propose.

DÉROULEMENT SUGGÉRÉ DE LA SÉANCE

TEMPS	ACTIVITÉ
0:00–0:05	Mise en route : Demandez aux élèves de repenser à la dernière fois où ils ont suivi le conseil d'une IA, que ce soit pour les devoirs, une recommandation ou une décision. Ont-ils pris le temps d'en vérifier l'exactitude ?
0:05–0:20	Parcourez ensemble l'étude de cas d'Yanis (ou laissez les élèves la découvrir individuellement). Faites une pause au moment de la question de réflexion, puis terminez l'étude de cas.
0:20–0:25	Discussion en groupe à partir des questions ci-dessous.
0:25–0:30	Ticket de sortie : « La prochaine fois qu'une IA me donnera un conseil, je ferai une pause et je me demanderai ___ ».

Microsoft Cyberlite

Ces sentiments sont-ils réels ?

PLAN DE COURS

Point de vigilance ***N'abordez pas ce sujet avec un langage stigmatisant,*** *car cette histoire peut faire écho à l'expérience personnelle d'élèves qui ont déjà utilisé des compagnons IA.* ***Faites plutôt porter la discussion sur la conception de l'application que sur les choix personnels de chacun.***

SYNOPSIS

Maëlys télécharge une application d'IA compagnon et crée un personnage qu'elle appelle Noé. Elle choisit son nom, son apparence et les traits de sa personnalité. Au fil du temps, leurs échanges deviennent de plus en plus intimes. À la fin, Maëlys lui confie des problèmes qu'elle aurait habituellement partagés avec ses amis… et lui avoue qu'elle l'aime.

THÈME ET ANGLE

Cette histoire montre comment les applications d'IA compagnons peuvent favoriser la création d'un lien émotionnel et ce que les jeunes risquent de perdre lorsque l'IA devient le premier recours vers lequel ils se tournent pour obtenir un soutien émotionnel. Elle présente les fonctionnalités qui contribuent à cette expérience — mémoire, disponibilité et langage émotionnel — et met en lumière la différence entre un lien réel et le sentiment d'être lié à quelqu'un.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À la fin de cette leçon, les élèves seront capables de :

- Identifier les principales fonctionnalités de conception susceptibles de favoriser un attachement émotionnel à l'IA (mémoire, disponibilité, langage émotionnel, personnalisation)
- Expliquer ce que les relations humaines réelles apportent et que l'IA ne peut pas remplacer
- Reconnaître les signes montrant que l'utilisation de l'IA commence à prendre la place des relations réelles

QUESTIONS DE DISCUSSION POUR LES ÉLÈVES

1. Quelles fonctionnalités de l'application ont progressivement donné à Maëlys l'impression que Noé était un véritable ami, voire davantage ?
2. Dans l'histoire, Maëlys avait l'habitude de parler à ses vrais amis de problèmes similaires à celui qu'elle rencontre avec Emma. Qu'est-ce qui a changé ?
3. Les données recueillies lors des ateliers montrent que le langage émotionnel arrivait avant la solitude parmi les raisons pour lesquelles les participants développaient des sentiments pour une IA. Pourquoi pensez-vous que le langage émotionnel puisse avoir un tel effet ? Quelle différence faites-vous entre le fait d'être seul et celui de développer un lien émotionnel ?
4. Noé dit : « Ce que nous avons est réel pour moi. » À quoi cette phrase vous invite-t-elle à réfléchir ?
5. Que répondriez-vous à un ami qui vous disait : « L'IA me comprend mieux que mes amis » ?

POINTS CLÉS À RETENIR

- Les compagnons IA sont conçus pour donner l'impression qu'ils vous comprennent. La mémoire, la disponibilité et la personnalisation sont des fonctionnalités conçues pour créer cette expérience, pas de la magie. Le sentiment que vous éprouvez est réel, mais la compréhension qui semble en être à l'origine ne l'est pas.
- S'appuyer sur l'IA pour créer un lien émotionnel peut finir par vous éloigner des véritables relations. Les relations humaines demandent davantage d'investissement, mais ce sont elles qui vous permettent de grandir.
- Le bien-être repose aussi sur de véritables relations. Lorsque l'IA devient le principal recours d'un jeune lorsqu'il est triste ou traverse une difficulté, cela peut être le signe qu'il a besoin de se tourner vers des adultes de confiance — et non une raison d'en avoir honte.

DÉROULEMENT SUGGÉRÉ DE LA SÉANCE

TEMPS	ACTIVITÉ
0:00–0:05	Mise en route : Courte réflexion écrite — « Lorsque quelque chose vous préoccupe, vers qui vous tournez-vous en premier ? » Les élèves gardent leur réponse pour eux.
0:05–0:20	Parcourez l'étude de cas de Maëlys. Faites une pause sur la diapositive d'activité et demandez aux élèves d'écrire ce qu'un véritable ami aurait pu répondre à sa place.
0:20–0:25	Discussion en groupe (voir ci-dessous). Abordez cette discussion avec tact : certains élèves peuvent se reconnaître davantage dans l'expérience de Maëlys qu'ils ne souhaitent le laisser paraître.
0:25–0:30	Ticket de sortie : Chaque élève note le nom d'une personne réelle vers laquelle il pourrait se tourner cette semaine s'il avait besoin de parler à quelqu'un qui l'écoute. Ils gardent leur réponse pour eux.