Parler des compagnons IA avec votre adolescent

GUIDE À L'INTENTION DES ADULTES DE CONFIANCE

POURQUOI LE SUJET EST IMPORTANT AUJOURD'HUI

Si vous avez remarqué que votre adolescent utilise une application d'IA, que ce soit pour faire ses devoirs, chercher des conseils ou simplement discuter, sachez que vous êtes loin d'être le seul. L'IA n'est plus une simple nouveauté : elle fait désormais partie du quotidien. Certains chatbots sont conçus pour se comporter comme des amis, certains personnages fictifs sont pensés pour donner aux utilisateurs le sentiment d'être appréciés, et certaines applications sont spécialement optimisées pour réagir aux émotions. Ces outils occupent désormais une place dans la vie numérique des jeunes, souvent sans que les parents ou les adultes qui les accompagnent en aient pleinement conscience.

Ce qui n'était qu'un outil pour étudier est devenu, pour beaucoup d'adolescents, aussi un confident. Cette tendance va plus vite que les conversations qui l'entourent. La plupart des parents savent que l'IA fait désormais partie de la vie de leurs enfants, mais ils connaissent moins bien ce que ces outils peuvent offrir sur le plan émotionnel : ce qui attire les jeunes, ce qui peut les inciter à y revenir sans cesse et où se situent réellement les risques.

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.

CE QUE NOUS AVONS APPRIS EN ÉCHANGEANT AVEC DES JEUNES

Entre décembre 2025 et février 2026, Microsoft et Cyberlite ont organisé des ateliers de co-conception consacrés aux compagnons IA avec 131 élèves âgés de 12 à 18 ans, issus de neuf établissements en Inde et à Singapour. À travers des sondages, des exercices de classement et des questions ouvertes, les élèves ont raconté leurs expériences, fait part de leurs préoccupations et partagé leurs réflexions avec leurs propres mots. Leurs témoignages ont directement façonné ce guide.

Principaux enseignements à retenir :

Les jeunes de cette cohorte ont conscience des risques.

Ils ont spontanément évoqué la perte d'esprit critique, le partage excessif d'informations et la dépendance émotionnelle, sans attendre que les adultes les interrogent sur ces sujets. Ils sont loin d'être naïfs quant à la nature de l'IA.

Ils se tournent vers l'IA parce qu'elle ne les juge pas.

59 % des participants ont indiqué que l'un des principaux attraits de se confier à une IA était l'absence de jugement, notamment par comparaison avec des camarades susceptibles de répandre des rumeurs ou de réagir.

L'attrait pour ces outils ne se limite pas aux moments où quelque chose ne va pas.

Certaines caractéristiques propres à leur conception, comme un langage chaleureux et une disponibilité permanente, peuvent donner l'impression d'un lien avec l'outil, même lorsque l'utilisateur n'est ni seul ni en difficulté.

Microsoft Cyberlite

COMMENT UTILISER LA BOÎTE À OUTILS À LA MAISON

Cette boîte à outils propose trois courtes histoires interactives consacrées à Camille, Yanis et Maëlys, chacune nécessitant environ 10 à 15 minutes de lecture. Elles s'adressent aux adolescents de 13 ans et plus, mais peuvent également être très utiles aux adultes de confiance qui les accompagnent.

Nous vous invitons à découvrir ces histoires avec votre adolescent et à partager, au fil de la lecture, vos propres réflexions et expériences concernant l'IA.

Voici quelques façons d'utiliser la boîte à outils à la maison :

- Lisez une histoire ou parcourez-la avec votre adolescent, en faisant une pause chaque fois qu'un passage vous semble propice à la discussion.
- Découvrez les études de cas séparément, puis échangez ensemble sur ce qui vous a interpellé, surpris ou fait réfléchir.
- Vous pouvez également répartir les trois études de cas sur plusieurs jours ou semaines, afin de laisser les discussions s'installer progressivement, sans pression, plutôt que de chercher à tout aborder en une seule séance.

Cette boîte à outils a pour objectif de vous aider, vous et votre adolescent, à engager plus facilement des conversations qui peuvent parfois être difficiles à entamer. Discuter de l'attachement grandissant de Maëlys à un compagnon IA peut être plus facile que de demander directement à votre adolescent s'il pense devenir trop attaché au sien. Ces situations fictives offrent une certaine distance, ce qui peut aider à rendre la discussion réelle moins personnelle et moins chargée émotionnellement pour vous comme pour votre adolescent.

POUR LANCER LA CONVERSATION

Ces questions sont conçues comme des pistes de discussion à explorer progressivement, et non comme une liste à aborder d'un seul coup. Montrez-vous curieux et laissez la conversation évoluer naturellement. N'oubliez pas qu'un accompagnement numérique efficace repose avant tout sur l'ouverture d'esprit et l'absence de reproches. S'intéresser à l'univers numérique de votre adolescent sans porter de jugement, plutôt que de répondre à vos inquiétudes en limitant son accès, augmente les chances qu'il vienne vous parler lorsqu'il se trouve face à une situation qui lui paraît inhabituelle.

Pour entamer la conversation

- « Parmi les trois personnages — Camille, Yanis et Maëlys — lequel t'a semblé le plus familier, celui auquel tu t'es le plus identifié ? »
- « Y a-t-il quelque chose pour lequel l'IA est vraiment douée ? Et quelque chose pour lequel elle est plutôt mauvaise ? »
- « Certains de tes amis ont-ils commencé à utiliser l'IA pour autre chose que leurs devoirs ? »

Pour explorer les questions de confidentialité

- « En lisant ce que Camille a partagé, y a-t-il eu quelque chose qui t'a fait penser : "Je pourrais dire ça moi aussi sans même y réfléchir" ? »
- « Si quelqu'un pouvait lire tout ce que tu as écrit dans un chatbot, y aurait-il quelque chose qui pourrait le surprendre ? »
- « À ton avis, qui peut réellement voir ces conversations ? T'es-tu déjà demandé ce qu'il advient de ce que tu y écris ? »

Pour explorer les conseils et la prise de décision

- « Dans l'histoire d'Yanis, y a-t-il eu un moment où tu as senti que la conversation commençait à prendre une mauvaise tournure ? »
- « Y a-t-il une décision que tu ne voudrais absolument jamais confier à l'IA ? Pourquoi celle-là ? »
- « Quand l'IA répond avec assurance, comment peux-tu savoir si ce qu'elle dit est vraiment exact ? »

Pour explorer le lien émotionnel

- « Que t'a inspiré l'histoire de Maëlys ? Y a-t-il un élément qui t'a semblé exagéré ou, au contraire, réaliste ? »
- « Penses-tu qu'on puisse réellement éprouver des sentiments pour une IA ? À ton avis, qu'est-ce qui peut provoquer ce sentiment ? »
- « Y a-t-il quelque chose que l'IA t'apporte et qu'un ami ou un membre de ta famille ne pourrait pas t'apporter ? »