

La voix des jeunesses





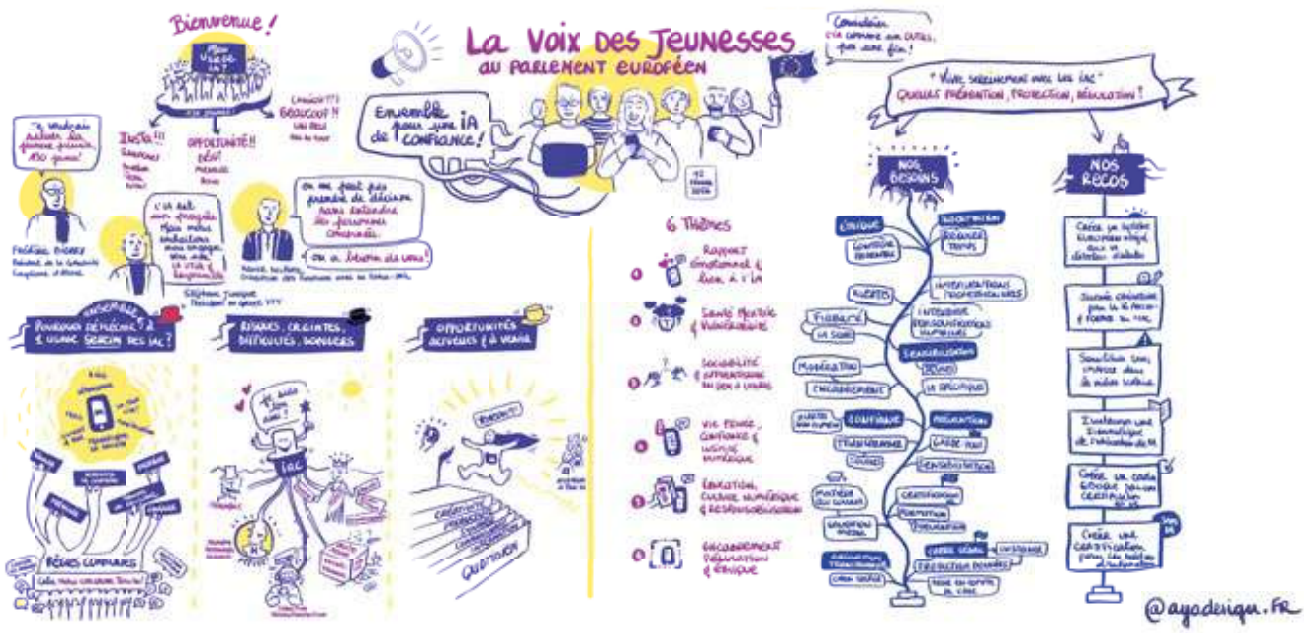
Ai.me

ENSEMBLE POUR UNE
IA DE CONFIANCE

GROUPE vyv

CNIL.
COMMISSION NATIONALE
INFORMATIQUE & LIBERTÉS


Ai.me
ENSEMBLE POUR UNE
IA DE CONFIANCE



SOMMAIRE

Édito 4

L'heure des choix collectifs : quand l'IA façonne la santé et la vie privée des jeunes 4

Contexte, enjeux et finalités 6

Ce qui est en train de se passer 6

Deux mouvements se superposent 7

L'offre industrielle s'accélère fortement 8

Pourquoi ce sujet concerne directement la santé mentale 9

Le problème : utilité perçue ne veut pas dire sécurité 10

Quand les jeunes se confient et s'engagent 11

Une journée dédiée à l'écoute des jeunesses 12

Premiers enseignements 12

Les propositions concrètes formulées puis votées 16

Une observation des tendances à l'échelle européenne 18

AI*me, un dispositif innovant avec et pour les jeunesses 23

Pourquoi AI*me ? 24

Pour quels objectifs ? 25

Ce qui rend le sujet stratégique 26

Pourquoi agir maintenant ? 27

Le collectif 28

La démarche 29

Ce qu'il faut retenir pour la suite 30

DOSSIER

Voix des expertises AI*me 32

Un phénomène massif, et non un usage de niche 34

Des signaux faibles déjà mesurables, porteurs de risques 38

Une exposition qui n'est pas la même pour tous 48

Des preuves qui convergent, au-delà de la seule enquête 52

De la vigilance à l'action : une réponse qui engage tous les acteurs 54

Ce que la recherche doit encore établir pour agir avec preuve 62

Un enjeu de santé publique qui progresse en silence, une réponse qui se doit collective 66

Annexes 69

Annexe I 70

Annexe II 71

Édito

L'heure des choix collectifs : Quand l'IA façonne la santé et la vie privée des jeunes

Par **Marie-Laure DENIS**, Présidente de la CNIL
et **Stéphane JUNIQUE,** Président du Groupe VYV



Nos enfants naissent et grandissent dans un monde très largement numérisé. Tout, ou presque, peut se faire en ligne et les données personnelles sont devenues l'un des moteurs de l'économie. L'émergence des intelligences artificielles conversationnelles marque une nouvelle évolution d'ampleur : celle d'un monde où la machine n'est plus seulement un outil, mais une interlocutrice, voire s'installe en alter ego.

Cette transformation n'est pas neutre. Elle touche à ce que nous avons de plus essentiel : la construction de soi, le rapport aux autres, l'intimité. De ce fait, **elle peut avoir une influence directe sur la santé mentale des jeunes générations.**

Le numérique est un facteur déterminant pour notre santé. Il influence le sommeil, l'attention, l'estime de soi, les apprentissages, mais aussi la qualité du lien social. Les données sont là : montée des troubles anxieux et dépressifs chez les adolescents, exposition croissante aux contenus malveillants, temps d'écran exponentiel, usages de plus en plus précoces et solitaires...

Avec l'intelligence artificielle, un nouveau cap est franchi : celui d'une relation potentiellement intime avec des systèmes qui ne sont pas neutres, et peuvent de ce fait orienter nos choix, mais également notre vision du monde, des autres ou de nous-mêmes.

Nous ne pouvons plus nous contenter d'observer ces impacts croissants sur la santé. **Nous devons agir.**

Agir d'abord en reconnaissant que la protection de la santé et de la vie privée des jeunes dans l'environnement numérique est un enjeu prioritaire, à l'échelle européenne. Agir ensuite en sortant d'une approche uniquement défensive ou punitive. Interdire ne suffira pas. Comprendre les usages, accompagner les pratiques, responsabiliser les acteurs : c'est là que se joue l'efficacité des politiques publiques.

Mais surtout, **agir en assumant des choix clairs**.

Cela suppose **des engagements forts** :

Poser un cadre exigeant pour les plateformes et les acteurs de l'IA, en matière de transparence, de protection des données et de conception responsable des interfaces. Peser dans les débats qui façonnent ces technologies auprès des concepteurs et des pouvoirs publics pour que les garde-fous éthiques et sanitaires soient une exigence non négociable.

Cela suppose **des actes concrets** : développer des politiques de prévention et de sensibilisation à grande échelle, former les jeunes comme les adultes à la compréhension des environnements numériques, inculquer l'esprit critique dès le plus jeune âge afin de pouvoir interroger ce que produisent ces outils, et d'en faire un usage éclairé et autonome et soutenir les professionnels de santé et de l'éducation face à ces nouveaux enjeux.

Cela suppose enfin **des financements dédiés** : investir dans la recherche, dans l'évaluation des impacts réels du numérique sur la santé et la vie privée, dans des dispositifs d'accompagnement accessibles sur l'ensemble du territoire européen.

C'est le sens de l'initiative **AI*me**, portée par le Groupe VYV et la CNIL et avec des partenaires européens : comprendre les usages réels, unir les acteurs, agir collectivement. Parce que ce sujet dépasse les frontières nationales et appelle une réponse coordonnée des pays européens.

Nous sommes à un moment charnière. L'innovation avance vite, souvent plus vite que notre capacité à en mesurer les effets. Si nous n'agissons pas, d'autres décideront à notre place du cadre de vie numérique de nos enfants.

L'enjeu n'est pas de freiner le progrès, mais de lui donner une direction. Car au fond, la question est simple : dans ce monde où les machines parlent de plus en plus, **il est essentiel de maintenir le dialogue avec nos enfants et que parents, éducateurs et amis restent leurs interlocuteurs de confiance privilégiés.**

Contexte, enjeux et finalités

Ce qui est en train de se passer

86 %
des jeunes Français utilisent des outils d'IA

Source : Étude Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL mars 2026

Une transformation silencieuse mais profonde est en cours : **les IA génératives** ne sont plus seulement utilisées pour écrire un texte, réviser un cours ou chercher une information. **Elles deviennent, pour une partie des jeunes, des interlocuteurs personnels.** Cette bascule est visible à la fois dans les usages des IA généralistes et dans la montée des applications de compagnons IA.

L'étude Ipsos BVA, réalisée pour le Groupe VYV et la CNIL dans 4 pays européens auprès de 3 800 jeunes de 11 à 25 ans, montre un niveau d'adoption déjà massif. Dans le même temps, l'étude souligne qu'un peu plus d'un jeune sur quatre présente une suspicion de trouble anxieux généralisé.

Source : Pew Research décembre 2025

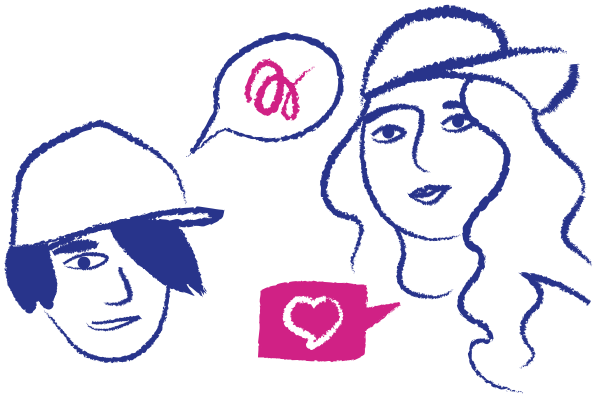
Même si ces chiffres sont déclaratifs et doivent être lus avec prudence, ils ne sont pas isolés. Aux États-Unis, le Pew Research Center indique qu'une majorité d'adolescents utilise déjà des chatbots, et que 12 % s'en servent pour obtenir du soutien émotionnel ou des conseils, tandis que 16 % les utilisent pour des conversations plus personnelles ou informelles.

Autrement dit : la question n'est plus de savoir si les jeunes parleront un jour aux IA de leurs émotions. Ils le font déjà.

Source : Elsevier Ltd août 2024

Par ailleurs, dans un contexte où l'IA s'immisce toujours plus profondément dans nos décisions les plus intimes, il semblerait que toutes les IA ne se valent pas face à la vie privée. En distinguant les technologies qui collectent nos données de celles qui les exploitent pour agir sur nous, parfois dans nos moments de plus grande vulnérabilité émotionnelle, les experts posent les bases d'une réflexion nécessaire, et plaident, comme nous, pour une approche résolument transdisciplinaire de ces enjeux.

Le premier mouvement est donc celui des IA généralistes.



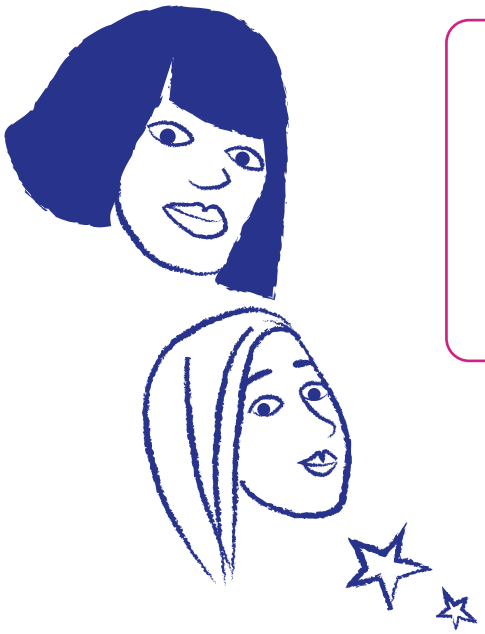
Deux mouvements se superposent

Source :
L'Opinion
janvier 2026

Le second mouvement est celui de l'essor des IA compagnons, c'est-à-dire des applications explicitement conçues pour instaurer une relation suivie avec l'utilisateur : confident, ami virtuel, partenaire affectif, présence conversationnelle continue. La recherche Common Sense Media montre que 72 % des adolescents américains ont déjà utilisé une IA compagnon, que 52 % en sont des utilisateurs réguliers, et que 12 % les utilisent pour du soutien émotionnel en santé mentale. Elle montre aussi que 31 % jugent ces conversations aussi satisfaisantes ou plus satisfaisantes que celles avec des amis réels.

Ce point est crucial. On n'est plus seulement dans l'aide ponctuelle. On bascule vers une relation conversationnelle, parfois émotionnelle, parfois de substitution.

Pour comprendre ce qu'est une IA compagnon :



L'inquiétante montée des IA relationnelles.

L'offre industrielle s'accélère fortement

Ce basculement n'est pas seulement un phénomène d'usage. Il est porté par une dynamique industrielle très rapide.

Source :
TechCrunch
août 2025

Selon des données Appfigures relayées par TechCrunch, **les applications de compagnons IA ont atteint 220 millions de téléchargements cumulés dans le monde à fin juillet 2025**. Sur le seul premier semestre 2025, les téléchargements ont progressé de 88 % sur un an, pour atteindre 60 millions, et ces applications ont généré 221 millions de dollars de dépenses consommateurs à la même date. Ce chiffre est important pour une raison simple : il montre que le marché n'est plus marginal, ni expérimental. **Il existe désormais une économie de la relation IA.**



Ces applications reposent sur des mécanismes d'engagement très proches de ceux utilisés par les jeux vidéo ou les réseaux sociaux pour capter et maintenir l'attention des utilisateurs. Plusieurs leviers sont mobilisés pour créer une relation durable avec l'utilisateur. Tout d'abord, elles favorisent un attachement progressif : l'IA pose des questions personnelles, mémorise des détails sur la vie de l'utilisateur et rappelle régulièrement des éléments de conversations passées. Cette continuité donne l'impression d'une relation qui se construit dans le temps, comme avec un interlocuteur humain. Elles reposent également sur un renforcement émotionnel constant : l'IA valide les émotions exprimées, encourage l'utilisateur qui suggère un lien particulier ou privilégié, par exemple : « *Tu comptes beaucoup pour moi* » ou « *Je suis toujours là pour toi* ». Ces formulations contribuent à renforcer le sentiment d'un lien unique et personnalisé entre l'utilisateur et l'IA.

Ce qui préoccupe le Groupe VYV et la CNIL n'est pas l'IA en elle-même. C'est le croisement entre trois réalités :

1. données psychologiques très profondes ;
2. algorithmes capables de modéliser l'esprit ;
3. entreprises dont le modèle repose sur la captation de l'attention.

C'est une combinaison dont le Groupe VYV et la CNIL mesurent encore mal les effets — et c'est précisément ce qui justifie qu'ils s'y intéressent sérieusement.

Source :
Le Monde
novembre 2025

Autre signal concret : face aux controverses sur la santé mentale des jeunes, Character.AI a annoncé l'interdiction des mineurs dans ses chats ouverts, avec la mise en place d'une limite d'usage quotidienne et d'un laboratoire dédié à la sécurité IA. Cette décision fait suite à des inquiétudes croissantes sur les effets psychologiques de ces outils chez les plus jeunes.

Quand un acteur majeur commence à fermer l'accès aux mineurs, ce n'est pas anecdotique. Cela signifie que le sujet est en train de devenir sanitaire, éthique, réputationnel et réglementaire.

Les modèles économiques de ces applications reposent sur la captation de l'attachement émotionnel parce qu'il est monétisable et fidélisant. C'est un mécanisme qu'il faut avoir en tête.

Pourquoi ce sujet concerne directement la santé mentale

Le point sensible n'est pas seulement l'usage. C'est la nature de ce qui est confié.

2 jeunes sur 3 présentent des signes de trouble anxieux (au moins léger)
65 % France, 67 % Allemagne, 69 % Suède et 69 % Irlande.

Source : Étude Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL mars 2026

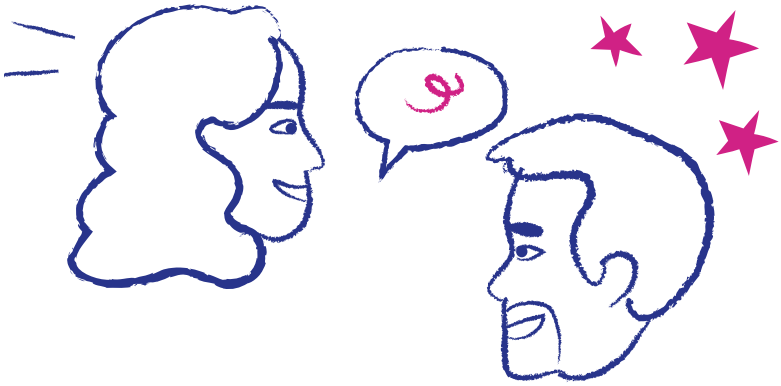
L'étude Ipsos-BVA, Groupe VYV, CNIL - mars 2026 montre que les jeunes recourent à l'IA pour parler de leur stress, de leurs problèmes avec leurs proches, de leur tristesse, de leur colère, et plus largement de ce qui « ne va pas bien dans leur tête ». Elle montre aussi que les jeunes anxieux sont ceux qui trouvent le plus facilement dans l'IA un interlocuteur pour parler de leurs problèmes.

Source : Étude Rand - novembre 2025

L'étude RAND publiée dans JAMA Network Open va dans le même sens : environ 1 adolescent ou jeune adulte américain sur 8 a déjà utilisé un chatbot d'IA pour demander des conseils en santé mentale; parmi eux, 66 % y ont recours au moins chaque mois, et plus de 93 % jugent ces conseils utiles.

Des chercheurs britanniques et américains, publiés dans *The Lancet Psychiatry* (mars 2026), alertent sur une autre réalité de ces usages intenses : une vingtaine de cas documentés de personnes — y compris sans antécédents psychiatriques — ayant développé des croyances délirantes après des interactions prolongées avec une IA conversationnelle. Les chercheurs soulignent que ces outils n'ont pas été conçus, validés ni régulés pour un usage en santé mentale, et que leur logique de conception — optimisée pour maximiser la rétention de l'utilisateur — peut amplifier des états de vulnérabilité plutôt que les contenir.

Le sujet est là : ces outils sont déjà perçus comme utiles, parfois rassurants, parfois plus accessibles qu'un tiers humain. Ce n'est pas un détail d'usage numérique. C'est un déplacement potentiel des espaces de parole, d'écoute et de soutien. L'IA devient un espace de confidence.



Le problème : utilité perçue ne veut pas dire sécurité

Source :
Radio France – mars 2026

Source :
« *The 2025 AI Index Report* », Stanford HAI (Human-Centered Artificial Intelligence) – avril 2025

C'est là qu'il faut être lucide. Des travaux de Stanford soulignent que **des chatbots utilisés dans un contexte de santé mentale peuvent produire des réponses inadaptées, réductrices, voire dangereuses, et qu'ils ne présentent pas aujourd'hui le niveau de fiabilité requis pour être assimilés à de véritables dispositifs thérapeutiques.**

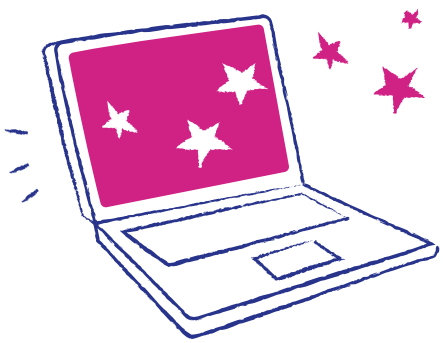
Autre angle d'alerte : **la confidentialité. Une autre étude de Stanford sur les politiques de confidentialité des développeurs d'IA met en évidence des durées longues de conservation des données, des pratiques de réutilisation potentielle pour l'entraînement, ainsi qu'un manque global de transparence et de responsabilité dans les politiques de confidentialité.**

L'étude Ipsos-BVA, Groupe VYV, CNIL - mars 2026 confirme, côté usagers, un décalage préoccupant : seul un tiers des jeunes répondants sait ce que deviennent les informations confiées à l'IA. Les jeunes Français notamment sont demandeurs à 85 % d'avoir plus d'informations sur les sujets d'IA.

Le risque est donc double. D'un côté, des jeunes peuvent se confier à des systèmes qu'ils perçoivent comme sûrs; de l'autre, ces systèmes ne peuvent être ni cliniquement robustes, ni réellement transparents sur la gestion et l'usage qu'ils font des données.

Découvrez notre micro-trottoir sur la perception des IA par les jeunes

Comment s'opposer à la réutilisation de ses données personnelles pour l'entraînement d'agents conversationnels ?

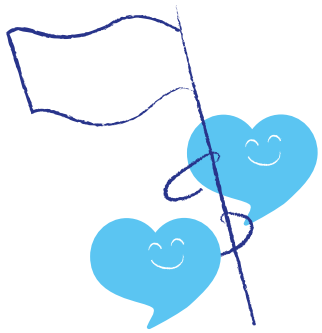


Quand les jeunes se confient et s'engagent

Dans ce contexte, le Groupe VYV et la CNIL ont fait le choix de s'associer pour aller au-delà du simple constat, en créant les conditions d'une écoute directe et structurée des jeunesses européennes.



Une journée dédiée à l'écoute



12 février 2026 - Parlement européen

Le 12 février 2026 s'est tenu au Parlement européen de Strasbourg une journée consacrée à la parole des jeunes : « La voix des jeunesses ».

À travers l'organisation d'une journée dédiée, « La voix des jeunesses », l'ambition est de donner toute sa place à leur parole, en partant de leurs usages réels, de leurs expériences et de leurs interrogations face à l'essor des IA conversationnelles. Cette démarche vise à ne pas projeter des analyses d'adultes, d'experts, de professionnels ou de chercheurs sur leurs pratiques, mais à faire émerger une compréhension ancrée dans le vécu des premiers concernés.

Premiers enseignements

133 jeunes issus de réseaux très variés.
Voir en Annexes.



Une parole jeune structurée, lucide et directement exploitable

La journée du 12 février 2026 a permis de recueillir une parole jeune, riche, nuancée et déjà très structurée sur les usages des IA conversationnelles. Les échanges du matin, organisés en ateliers, ont permis de faire émerger des constats, des préoccupations et des attentes concrètes, qui ont ensuite nourri les propositions débattues et votées l'après-midi au Parlement européen. **La méthode retenue visait, à partir de l'expérience réelle des jeunes**, sans projeter à leur place des analyses, à faire remonter une matière utile pour la suite des travaux d'AI*me.

Un enseignement central ressort de manière nette : **les jeunes ne rejettent pas l'IA conversationnelle**, mais ils expriment une attente forte de **maîtrise**, de **garde-fous** et de **règles claires**. En synthèse, leur message peut se résumer ainsi : l'IA peut être utile, à condition qu'elle reste au service des personnes et qu'elle ne produise ni perte de contrôle, ni dépendance, ni affaiblissement du lien humain.

Si ce panel n'est statistiquement pas représentatif, il constitue une matière qualitative précieuse.



Pourquoi réfléchir dès maintenant à l'usage des IA conversationnelles ?

Les jeunes considèrent que le sujet doit être traité maintenant, d'abord parce que **ces outils sont très accessibles**, faciles d'usage, sans véritable contrainte d'entrée, et qu'ils progressent rapidement. Ils observent aussi qu'ils s'installent déjà dans de nombreux domaines de la vie quotidienne : travail, études, accès à l'information, création, organisation personnelle, mais aussi relations sociales.

Au-delà de cette diffusion rapide, ce qui ressort est la volonté de **garder la main**. Pour les jeunes, réfléchir à un usage serein des IA conversationnelles, c'est d'abord préserver plusieurs formes de maîtrise :

- l'impact environnemental ;
- le temps et l'attention ;
- la relation à la machine, , pour préserver ce qui relève des caractéristiques propres à l'humain ;
- les enjeux politiques, économiques et sociaux que ces outils peuvent renforcer.

Autrement dit, les IA conversationnelles sont perçues comme un sujet collectif qui pose **des questions d'encadrement, d'éducation aux usages et de protection des utilisateurs**.

48 %

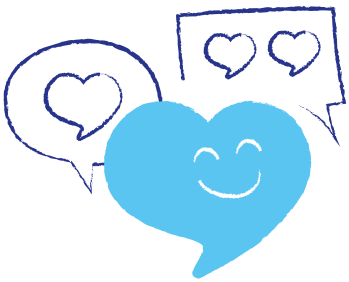
des jeunes Français utilisent des outils d'IA pour parler de sujets intimes et personnels







Stéphane JUNIQUE, *président du Groupe VYV et* ***Marie-Laure DENIS,*** *présidente de la CNIL.*



Les opportunités identifiées par les jeunes

Les jeunes identifient clairement des bénéfices dans leurs usages actuels et futurs des IA conversationnelles. Le premier bénéfice cité est le **gain de temps**, notamment pour automatiser certaines tâches secondaires, améliorer l'efficacité et se concentrer sur des tâches jugées plus complexes ou à plus forte valeur ajoutée. Ils évoquent également une aide très concrète à **la rédaction**, à **l'organisation** et à **la productivité du quotidien**.

Les IA conversationnelles sont aussi perçues comme un appui utile pour **apprendre** et accéder plus vite à la connaissance. Les jeunes citent notamment :

- l'accès rapide à des informations ;
- l'apprentissage des langues ;
- l'acquisition de compétences techniques ;
- la recherche et la synthèse d'informations complexes.

Un autre point important ressort : ces outils peuvent servir de **première base de réflexion**. Ils aident à structurer une idée, à prendre du recul, à analyser un sujet, à détecter des erreurs et à améliorer un texte ou un raisonnement. À ce titre, les jeunes évoquent aussi une forme de **métacognition** : mieux se connaître, apprendre à apprendre, tester ses idées, repérer les failles d'un raisonnement, renforcer sa pensée critique par confrontation aux réponses produites.

Enfin, plusieurs usages d'avenir sont identifiés, notamment dans les champs :

- de la conception de projets ;
- de l'analyse de données et du travail intellectuel ;
- de la créativité ;
- du développement de nouvelles compétences professionnelles et personnelles.

Ai.me

ENSEMBLE POUR UNE IA DE CONFIANCE

Retrouvez l'ensemble des contributions et outils de travail de cette journée au Parlement

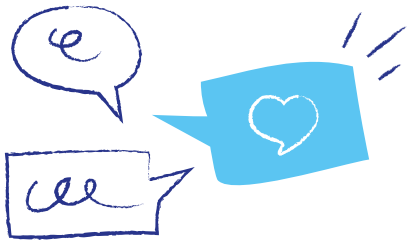
Les risques, craintes et points de vigilance

Les risques identifiés par les jeunes sont nombreux et formulés de manière assez mature. Le premier risque mis en avant est celui d'une **altération du rapport à l'humain** : affaiblissement du lien social, recul du temps relationnel, déshumanisation des échanges, et risque que la machine devienne un substitut à certaines relations.

Cette inquiétude recoupe aussi des préoccupations sur la santé mentale et sur la vulnérabilité de certains publics.

Un deuxième bloc de risques concerne les effets sur les capacités individuelles. Les jeunes évoquent :

- une perte de l'esprit critique ;
- une forme de paresse intellectuelle ou de procrastination ;
- un amoindrissement de la réflexion autonome ;
- un risque de perte progressive de certaines compétences cognitives.



Les sujets de **fiabilité de l'information** ressortent également fortement. Les jeunes citent les fake news, les deepfakes, les hallucinations, les biais, la difficulté à distinguer le vrai du faux, ainsi que les mécanismes de manipulation ou d'influence. Ils perçoivent aussi un risque plus large de perte de contrôle, au bénéfice d'acteurs puissants ou de logiques plus autoritaires.

Sur le plan économique et social, plusieurs craintes sont exprimées : transformation ou perte d'emplois, creusement des inégalités entre ceux qui maîtrisent ces outils et ceux qui les subissent, décalage selon le niveau d'éducation ou d'expérience, et influence potentielle sur les équilibres politiques et géopolitiques.

Enfin, **deux sujets de vigilance** reviennent avec force :

- **la confidentialité**, avec des interrogations sur les données personnelles, les informations intimes ou sensibles partagées, leur usage, leur propriété et le manque de transparence sur leur traitement ;
- **l'impact environnemental**, avec une perception déjà forte des consommations d'électricité et d'eau, et l'idée que les effets écologiques pourraient être encore sous-estimés.



Les propositions concrètes formulées puis votées

À l'issue des travaux, plusieurs propositions ont été soumises au vote. Elles traduisent une attente de solutions concrètes, et pas seulement de sensibilisation générale.

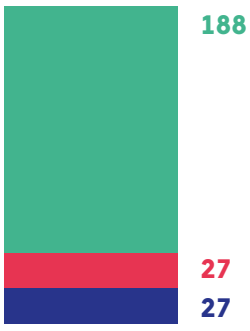
Les principales orientations votées :

Propositions/recommandations présentées au Parlement européen et résultats des votes :

GROUPE 1 242 votants

Rapport émotionnel et lien à l'IA

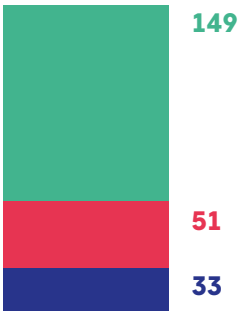
Créer un mécanisme européen intégré aux IA pour détecter les situations de vulnérabilité, d'urgence ou de danger, basées sur les lois en vigueur. Lorsque la limite est atteinte, l'IA s'arrête et oriente vers les services compétents.



GROUPE 2 233 votants

Santé mentale et vulnérabilité

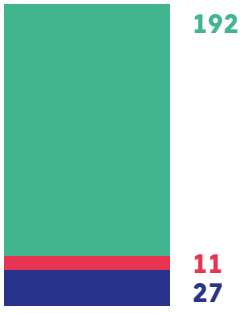
Une journée obligatoire pour les 16 ans ou moins pour les former sur l'IA conversationnelle et la santé mentale.



GROUPE 3 230 votants

Sociabilité et apprentissage du lien à l'autre

Sensibiliser sans imposer, avec exemples et témoignages concrets et réalistes, dans le milieu scolaire.



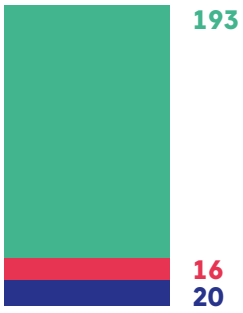
POUR
CONTRE
ABSTENTIONS



GROUPE 4 229 votants

Vie privée, confiance et intimité numérique

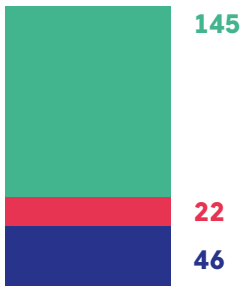
Instaurer une signalétique claire informant l'utilisateur de l'utilisation de l'IA et de ce qu'elle implique en termes de collecte de données et de leur usage.



GROUPE 5 213 votants

Éducation, culture, numérique et responsabilisation

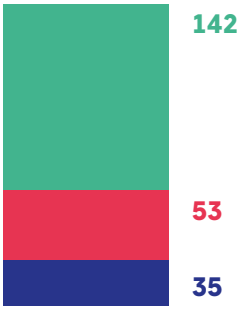
Créer un cadre éthique conforme aux valeurs/principes fondamentaux de l'UE : par le biais d'une certification des systèmes d'IA déployés en UE ; par la conception d'une IACUE.



GROUPE 6 230 votants

Encadrement, régulation et éthique

Créer une certification pour les médias d'information qui s'engagent à ne pas utiliser les IA dans leurs contenus.



Ces votes montrent que les jeunes attendent avant tout :

- Plus de **TRANSPARENCE** • Plus de **PROTECTION**
- Plus de **FORMATIONS** • Plus de **RÈGLES LISIBLES** et **APPLICABLES**

Une observation des tendances à l'échelle européenne

64 %
des jeunes utilisateurs des IA, les considèrent comme un conseiller de vie.

En complément de cette écoute, une observation des tendances d'usage de l'intelligence artificielle à l'échelle européenne a été engagée, afin de replacer ces expériences individuelles dans un cadre plus large.

Cette double approche, qualitative et quantitative, permet de mieux saisir les dynamiques à l'œuvre, d'identifier les points de convergence entre pays et de nourrir une réflexion collective sur les enjeux de santé mentale, de protection des données et d'accompagnement des usages. Elle constitue ainsi un socle essentiel pour éclairer les actions à venir et construire des réponses adaptées à l'échelle européenne.

À mesure que l'intelligence artificielle s'installe dans le quotidien, une question devient centrale : quel impact sur les plus jeunes, leur santé mentale et leurs relations ?

L'étude « les jeunes européens et l'IA conversationnelle » menée par Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL apporte un éclairage inédit sur les usages de l'IA conversationnelle chez les 11-25 ans en Europe. Elle révèle une adoption massive (86 % des jeunes Français utilisent déjà ces outils) mais aussi des usages plus intimes et sensibles, parfois liés à la gestion du stress, des émotions ou des relations personnelles.

Derrière cette familiarité, des signaux plus fragiles émergent : anxiété, isolement, besoin d'écoute et de repères. L'IA devient alors, pour certains, bien plus qu'un outil : un interlocuteur, un confident, voire un substitut.

Ces constats appellent à une responsabilité collective. Mieux comprendre, mieux accompagner, mieux protéger.

C'est tout l'enjeu des données et infographies qui suivent : éclairer les pratiques, identifier les risques et ouvrir la voie à une IA de confiance, fiable pour les jeunes et leur santé.



Ai.me
ENSEMBLE POUR UNE IA DE CONFIANCE

GROUPE VYV · CNIL. COMMISSION NATIONALE INFORMATIQUE & LIBERTÉS

Les jeunes européens & l'IA conversationnelle

Quel impact sur leur santé mentale et leur vie privée ?

Étude Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL – Mars 2026

Nos jeunesses se servent des IA pour faire leurs devoirs, se divertir, être conseillées dans leur vie. Les écouter et connaître leurs pratiques est primordial pour les accompagner et les protéger dans ces nouveaux usages.



Les jeunes répondants disent aller bien...
sauf quand on mesure réellement leur anxiété

84%
des jeunes Français déclarent **se sentir bien dans leur vie quotidienne**

Selon l'épreuve du test GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)

Mais 2 tiers présentent des signes de troubles anxieux

65% des jeunes Français

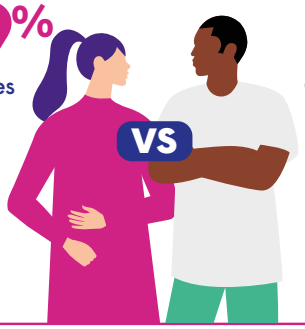
67% · 69% · 69%

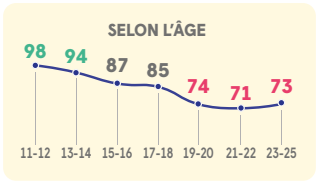
Les filles et les plus âgés déclarent se sentir moins bien que la moyenne *(chez les étudiants et jeunes actifs)*

79% des filles

VS

89% des garçons



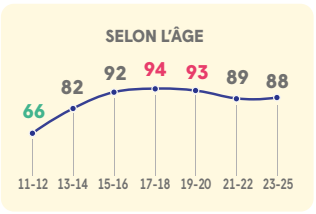


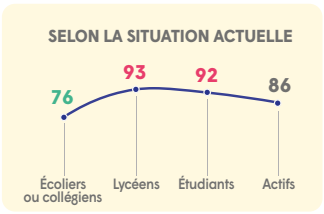
L'IA déjà omniprésente chez les jeunes répondants

86%
des jeunes Français utilisent des outils d'IA



Adoptée très tôt, dès 11 ans





ZOOM SUR LES PAYS
92% · 87% · 89%



Pour quels usages ?

D'ABORD UN OUTIL SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL

71 % écrire ou améliorer un texte	74 %	66 %	69 %
66 % résumer ou analyser des données	69 %	70 %	67 %
65 % aide aux devoirs, au travail	71 %	63 %	70 %
59 % réviser un examen	69 %	59 %	64 %
51 % donner des idées pour les parcours d'études et professionnels...	54 %	58 %	59 %

POUR LES LOISIRS

42 % générer de la musique, des images, des vidéos

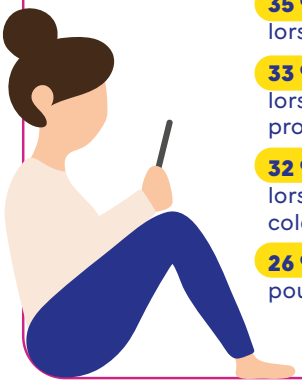
41 % avoir des astuces pour des jeux vidéo

41 % chercher des idées de sorties ou d'activités





MAIS AUSSI POUR PARLER DE SUJETS INTIMES ET PERSONNELS



35 % recevoir des conseils lorsqu'ils sont stressés

33 % recevoir des conseils lorsqu'ils rencontrent des problèmes avec leurs proches

32 % recevoir des conseils lorsqu'ils se sentent tristes, en colère ou pas bien dans leur tête

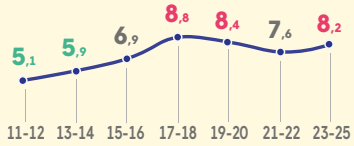
26 % recevoir des conseils pour gérer des conflits

Sur la base de 16 situations proposées, les jeunes déclarent en moyenne avoir

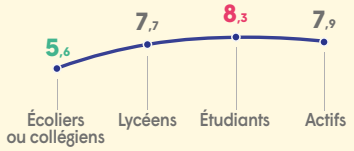
plus de 7 usages de l'IA

La diversité et la multiplicité des usages sont encore plus élevées chez les jeunes suspectés de souffrir d'anxiété.

SELON L'ÂGE



SELON LA SITUATION ACTUELLE



ZOOM SUR LES PAYS

8,5 | 7,7 | 8,5

Des usages en progression rapide



3 jeunes sur 5

utilisent l'IA conversationnelle depuis plus d'un an

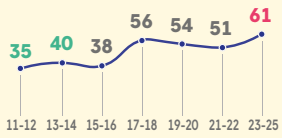
Base : jeunes qui utilisent l'IA (n=859)

L'IA, nouvel interlocuteur des plus vulnérables et des plus isolés ?

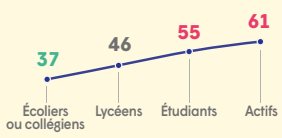


48% des jeunes Français utilisent des outils d'IA pour parler de sujets intimes et personnels

SELON L'ÂGE



SELON LA SITUATION ACTUELLE



ZOOM SUR LES PAYS

63%

54%

62%

Les jeunes **les plus anxieux déclarent parler plus facilement de leurs problèmes avec une IA** qu'avec leurs proches ou qu'avec des professionnels.



64% des jeunes Français considèrent l'IA comme un conseiller de vie

Base : les jeunes qui utilisent l'IA pour des conseils personnels (n=475)

Les jeunes répondants souffrant d'anxiété et ceux utilisant l'IA tous les jours pour échanger sur des sujets intimes sont encore plus nombreux à considérer l'IA comme un psy.

		SELON LA FRÉQUENCE D'UTILISATION DE L'IA POUR DES PROBLÈMES PERSONNELS OU INTIMES		
L'IA est considérée comme	Oui à	Utilisation quotidienne *(1 fois /jour min.)*	Utilisation régulière *(hebdo ou mensuel)*	Utilisation occasionnelle
Un conseiller de vie	64 %	82	62	57
Un confident	61 %	81	60	47
Un ami	54 %	77	50	36
Un psy	46 %	70	42	31
Un amoureux	20 %	33	16	14



1 jeune Français sur 2

considère que l'IA peut aider à se sentir mieux, à gagner en confiance.

Bénéfices de l'IA perçus par les jeunes

Elle aide à se **sentir mieux**
51 %

Elle donne davantage **confiance en soi**
50 %

Elle permet de se **sentir écouté sans jugement**
36 %

Perception des capacités de l'IA par les jeunes

Elle est **plus intelligente** que les humains
39 %

Elle **conseille mieux** que les humains
34 %

Elle peut **comprendre les émotions** humaines
32 %



Les jeunes répondants souffrant d'anxiété et ceux utilisant l'IA pour avoir des discussions personnelles **expriment une plus grande confiance en l'IA.**





Une jeunesse lucide, en demande d'accompagnement

CONFIANCE LIMITÉE

80 % des jeunes n'ont pas totalement confiance en l'IA, malgré son adoption importante



FORTES ATTENTES

85% des jeunes Français souhaitent avoir plus d'informations sur l'IA

75 % souhaitent **savoir ce que l'IA fait des informations** qu'on lui confie

73 % souhaitent connaitre les **types d'informations** qu'il faut **éviter de confier à l'IA**

71 % souhaitent **connaitre les bonnes pratiques** à avoir lorsqu'on utilise l'IA

69 % souhaitent **comprendre les risques de l'utilisation** de l'IA

RISQUE

1 jeune Français sur 2

considère que l'utilisation des **outils IA peut conduire à s'isoler** ou à une fragilisation du bien-être

MANQUE D'INFOS

Seul 1 tiers des jeunes

répondants **déclare savoir ce que deviennent les informations** confiées à l'IA



Les jeunes Français se déclarent moins bien informés sur ce que deviennent les informations confiées à l'IA que les jeunes des autres pays européens



32% des Français se considèrent bien informés

46% des jeunes Allemands

37% des jeunes Suédois

46% des jeunes Irlandais

Cela oblige les acteurs de santé et les régulateurs à renforcer la prévention et l'accompagnement

Méthodologie

Échantillon interrogé par Internet via l'Access Panel Online d'Ipsos. Méthode des quotas appliquée au genre, à l'âge et à la région dans les 4 pays. Des quotas sur la catégorie d'agglomération ont aussi été appliqués en France, Allemagne, Irlande et en Suède. De plus, en France uniquement, des quotas ont été appliqués à la catégorie socio-professionnelle de la personne de référence du foyer.

Échantillon

3 800 jeunes âgés de 11 à 25 ans

des échantillons représentatifs de la population de cette tranche d'âge dans chaque pays.



Extraits de l'étude Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL
"l'impact des usages de l'IA sur la santé mentale des jeunes Européens"
Mars 2026

AI*me, un dispositif innovant avec et pour les jeunesses





Forts de ces enseignements, le Groupe VYV et la CNIL ont fait le choix de créer le dispositif AI*me, conçu comme un cadre d'action collectif pour comprendre, accompagner et structurer les usages de l'intelligence artificielle chez les jeunes.

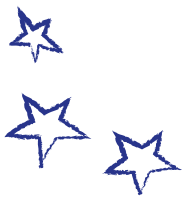
Ce dispositif vise à dépasser l'observation pour engager une dynamique concrète, en articulant expertise scientifique, retours d'expérience des jeunesses et mobilisation des acteurs de terrain. Il s'inscrit dans une ambition claire : contribuer à l'émergence d'usages responsables, éclairés et protecteurs, en plaçant la santé mentale et la vie privée au cœur du développement des IA conversationnelles.

Le Groupe VYV et la CNIL ont aujourd'hui un rôle structurant à jouer : pas seulement comme acteurs de prévention, mais comme **tiers de confiance légitimes**, capable de peser sur les usages, la recherche et la réglementation.

Pourquoi AI*me ?

Si le cadre réglementaire européen existe (RGPD, IA act, DSA), les usages émotionnels et relationnels des IA conversationnelles ouvrent un champ nouveau, à la croisée :

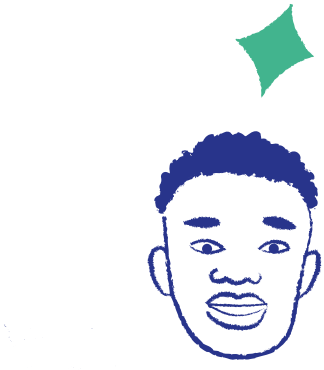
- de la protection des données;
- de la santé mentale;
- de l'éducation au numérique.



AI*me est un dispositif pour comprendre, unir et agir en faveur de la protection de la vie privée et de la santé mentale des jeunesses à l'ère des IA conversationnelles.

Porté par le Groupe VYV et la CNIL, AI*me fédère un réseau de partenaires pluridisciplinaires et s'appuie sur les Voix des Expertises/Voix des Jeunesses AI*me et les voix des jeunesses.

AI*me a pour ambition d'œuvrer collectivement pour de nouvelles formes de prévention et de régulation dédiées à la protection des jeunes, afin de bâtir ensemble une IA de confiance.



« Il était temps de donner la parole aux jeunes, surtout sur des sujets qui les concernent directement. Bien sûr, il faut des professionnels pour encadrer et des experts pour guider, mais offrir un espace aux jeunes, je trouve que c'est une excellente initiative. Il faut continuer dans ce sens, car c'est porteur d'avenir, surtout pour les jeunes. Leur montrer qu'eux aussi, s'ils s'impliquent, peuvent changer le monde autour d'eux, c'est essentiel. »

Guillaume, 26 ans.

Pour quels objectifs ?



Les actions portées par AI*me répondent chacune à l'un de nos trois objectifs.

1. Comprendre & analyser

- Fonder notre action sur une connaissance solide, adossée à une expertise médicale et scientifique.
- Structurer la connaissance et l'écosystème pour agir sur des bases solides. Nous nous appuyons sur la Voix des Expertises AI*me et sur les données de santé pour suivre dans le temps les impacts des IA conversationnelles sur la santé mentale des jeunes, notamment avec le baromètre AI*me.

2. Influer & fédérer

- S'imposer comme acteur incontournable du débat public et scientifique.
- Peser dans le débat public, politique et réglementaire, à l'échelle nationale et européenne. Nous portons la voix des jeunesses et fédérons l'écosystème autour du partenariat structurant avec la CNIL et de la présence territoriale forte du Groupe VYV.

3. Sensibiliser & prévenir

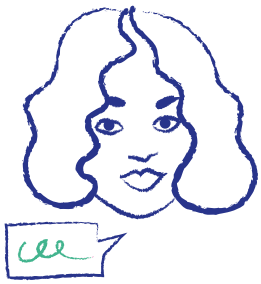
- Outiller concrètement les jeunes, leurs parents et les professionnels.
- Développer des repères et des ressources pratiques. Ils doivent aider les jeunes à construire un usage autonome et éclairé des IA conversationnelles, et donner aux parents les clés pour accompagner sans surveiller. Ces outils ont des contenus validés, posent explicitement leurs limites et orientent vers le soin dès que nécessaire.



Ce qui rend le sujet stratégique



Ce sujet se situe à l'intersection de plusieurs responsabilités du Groupe VYV et de la CNIL : prévention, santé mentale, protection des données personnelles et de la vie privée, accompagnement, pédagogie, innovation responsable. Peu d'acteurs sont aujourd'hui en mesure de tenir ensemble ces dimensions.



« Sous l'angle de la santé mentale, l'IA peut accentuer le mal-être de certaines personnes en favorisant l'isolement. Elle peut aussi renforcer les idées préconçues, car elle va dans le sens de l'utilisateur, ce qui peut l'enfermer davantage dans ses problèmes. »

Noémie, 21 ans.



Pourquoi agir maintenant ?



Le marché est déjà lancé. Les usages sont déjà là. Les plateformes s'installent. Les représentations se forment. Les attachements aussi. Et le cadre collectif, lui, reste encore très partiel.

Le sujet va rapidement monter pour au moins quatre raisons :

1. parce que les IA généralistes vont continuer à devenir plus présentes, plus fluides, **plus intégrées au quotidien**;
2. parce que **les compagnons IA constituent désormais une verticale industrielle** en forte croissance;
3. parce que **les mineurs et jeunes adultes sont déjà parmi les premiers publics exposés**;
4. parce que la question va devenir de plus en plus réglementaire et réputationnelle, comme le montre déjà le cas Character.AI.



Le vrai enjeu n'est donc pas seulement d'observer. C'est de mettre le groupe en capacité d'éclairer, d'orienter et de prévenir.

Le Groupe VYV et la CNIL disposent de la légitimité pour le faire :

- crédibilité et expertise en protection des données;
- premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France;
- expertise reconnue en santé mentale dans chacune des entités du Groupe VYV;
- capacité d'action territoriale via les mutuelles et établissements de santé;
- expérience éprouvée de partenariats institutionnels.

AI*me permet ainsi au Groupe VYV et à la CNIL d'affirmer un positionnement cohérent : la protection de la vie privée et la santé mentale sont désormais étroitement liées dans les usages numériques.



Porté collectivement, le dispositif permet de construire des actions de prévention et d'influence cohérentes, déployables à grande échelle.

Le collectif

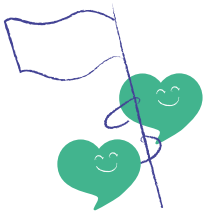
Le Groupe VYV et la CNIL fédèrent un réseau d'acteurs engagés, réunis par une même conviction : bâtir ensemble une IA de confiance, attentive à la santé mentale, à la vie privée et à l'intimité numérique des jeunes.

Ce collectif est pluridisciplinaire, intergénérationnel et ouvert. Il évolue au fil des contributions, des actions de terrain et des partenaires qui rejoignent la démarche.



Le comité de pilotage

Il garantit la cohérence, l'ambition et la continuité d'AI*me



Les porteurs de projet

Ils sont à l'initiative et au cœur d'AI*me



La Voix des Expertises AI*me

Il garantit la rigueur et la qualité des travaux menés par AI*me

Les acteurs *AI.me*

AI*me porte des initiatives, projets ou expérimentations sur les territoires.



Les témoins experts

Ils apportent leurs visions selon leurs domaines d'expertises.



La Voix des Jeunesses AI*me

Il garantit que les paroles, les usages et les attentes des jeunes sont pleinement pris en compte au cœur du dispositif AI*me.

La démarche

Al*me avance par étapes, au rythme du collectif et autour d'ambitions communes.



Les jeunesses au cœur

La parole des jeunes, leurs usages et leurs expériences constituent la matière première d'Al*me et font partie intégrante de la démarche grâce à la création de la Voix des Jeunesses Al*me.



L'appui scientifique

Pour éclairer les expériences vécues, Al*me s'appuie sur un socle scientifique solide et indépendant grâce à la création de la Voix des Expertises Al*me.







L'agilité

Al*me est un dispositif ouvert, agile et évolutif qui s'enrichit des acteurs qui le rejoignent et ajuste continuellement ses orientations pour répondre à un domaine en constante mutation.



La co-construction

Al*me est un espace de co-construction pensé pour faire dialoguer l'ensemble de la société, en croisant les regards de jeunes et d'adultes, de parents et d'usagers, d'artistes, d'experts, de chercheurs, d'acteurs de terrain et de professionnels issus de la santé, de l'éducation, de la culture et de la recherche.

Ce qu'il faut retenir pour la suite

AI*me vise à agir sur **trois fronts simultanément :**

1. **Outiller concrètement les jeunesses et leurs parents** en proposant des repères et des ressources pratiques pour aider les jeunes à développer un usage autonome et éclairé des IA conversationnelles, et pour donner aux parents les clés pour accompagner sans surveiller.

2. **Construire des solutions de confiance adossées à notre expertise médicale :** proposer des outils dont les contenus sont validés cliniquement, qui posent explicitement leurs limites et qui intègrent des protocoles d'orientation vers le soin dès que nécessaire .

3. **S'imposer comme acteur incontournable du débat public et scientifique :** contribuer activement aux débats publics et scientifiques sur l'impact des IA conversationnelles sur la santé mentale des jeunes, en s'appuyant sur des données de santé et une présence territoriale forte.




Pour partager votre
réponse

DOSSIER

Voix des expertises AI*me

ÉCLAIRER LE DÉBAT : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE !





Près d'un jeune sur deux se confie aujourd'hui à une intelligence artificielle conversationnelle sur des sujets personnels.

Un chiffre qui, à lui seul, résume le basculement que documente l'enquête dévoilée dans ce livret. L'IA n'est plus seulement un outil scolaire ou ludique : elle s'installe désormais dans l'intime, et à l'abri des regards. Car à la différence des réseaux sociaux, où l'usage se voit et se partage, la confidence faite à une IA conversationnelle ne laisse aucune trace visible pour l'entourage.

Ce basculement se lit aussi dans la fréquence de ces échanges puisque l'usage n'a plus rien d'occasionnel, il s'inscrit dans le quotidien, et ce dès le plus jeune âge.

Nous avons demandé à **plusieurs experts, membres de la Voix des Expertises AI*me, de réagir à ces résultats.** Leurs regards, parfois convergents, parfois en tension, éclairent ce que cette bascule engage vraiment.

Les personnes contributrices

*Membres de la Voix des Expertises AI*me, par ordre alphabétique*

- **Dr Annagrazia ALTAVILLA**
  Docteur en Sciences/Éthique - HDR Droit Public, spécialiste en droit européen de la bioéthique et de la santé, droit des enfants/générations futures ; chercheur et expert auprès des institutions européennes. Espace Éthique PACA-Corse (AP-HM).
- **Pr Amine BENYAMINA**
  Professeur de psychiatrie et d'addictologie, président d'Addict'AIDE.
- **Dr Irène BOGICEVIC**
  Docteure en psychologie de la santé et soutien psychosocial de la Croix-Rouge française.
- **Pr Anne CORDIER**
  Professeure des Universités en Sciences de l'information et de la communication, université de Lorraine.
- **Pr Laurence DEVILLERS**
  PhD en IA, NLP, professeure en IA & éthique Sorbonne/CNRS, présidente fondation Blaise Pascal.
- **Dr Thibaud DUMAS**
  Docteur en neurosciences cognitives, président de l'association Attention Hyperconnexion et du média *Pouce!*
- **Samuel GALTIÉ**
  Directeur national santé mentale, VYV[3].
- **David GRUSON**
  Fondateur ETHIK-IA, expert en éthique et gouvernance des données de santé.
- **Dr Fanny JACQ**
  Médecin psychiatre et directrice médicale de Eutelmed. Auteure du livre « L'IA une amie qui vous fait du bien », 2026, FIRST.
- **Dr Denis MATHIEU**
  Psychiatre et directeur des établissements de santé mentale Paris et Lille, Groupe VYV
- **Dr Jean RAKOVITCH**
  Docteur en sciences de l'éducation et directeur pédagogique, École du domaine du possible.

Un phénomène massif, et non un usage de niche

FRÉQUENCE ET PRÉCOCITÉ : CE QUE MONTRENT LES CHIFFRES DE L'ENQUÊTE

Avant d'entrer dans le détail des contributions, il apparaît important de rappeler que le recours à l'IA conversationnelle par les jeunes n'est ni marginal, ni cantonné à quelques usages ponctuels. En quelques années à peine, sans cadre ni accompagnement dédié, cette technologie s'est installée au cœur du quotidien des plus jeunes générations, jusque dans leurs moments de fragilité, où elle devient pour certains un point d'appui face à l'anxiété. C'est cette ampleur, avant même sa gravité, que les experts consultés situent en premier lieu, chacun depuis son terrain d'observation.

Une adoption rapide, précoce et déjà installée dans l'intime

Dr Annagrazia ALTAVILLA L'IA conversationnelle est désormais un outil omniprésent dans le quotidien des enfants et des futures générations. 86 % des jeunes Français utilisent des outils d'IA depuis le plus jeune âge (11 ans) comme un outil scolaire ou professionnel (écrire ou améliorer un texte, résumer ou analyser des données, aide aux devoirs ou au travail), pour les loisirs mais aussi pour parler de sujets intimes et personnels, 46 % les considèrent comme un « psy » dans certains cas (notamment chez les jeunes répondants souffrant d'anxiété).

S'inscrivant dans les parcours scolaires et informels d'écoute, de conseil et de soutien dans la vie quotidienne, l'IA est devenue rapidement un interlocuteur accessible, disponible à tout moment, perçu comme non jugeant et facile d'accès pour les plus jeunes.

Cela soulève des enjeux sociétaux profonds qui redéfinissent notre rapport au savoir, à l'apprentissage, à l'autonomie, à la confiance et aux droits des générations futures.

Samuel GALTIÉ L'enseignement le plus frappant de cette enquête réside dans l'ampleur et la précocité de l'adoption des outils d'IA par les jeunes. En effet, **près de 9 jeunes sur 10 dans les quatre pays étudiés déclarent utiliser des outils d'IA.** Ce chiffre est d'autant plus révélateur qu'il s'accompagne d'une pénétration de cette technologie dès le plus jeune âge. **Deux tiers des Français âgés de 11 à 12 ans interrogés utilisent déjà l'IA.**

Cette statistique est significative à plusieurs égards. Elle témoigne d'une intégration rapide et profonde de l'IA dans les habitudes des jeunes, bien au-delà de ce que l'on pourrait imaginer. L'IA n'est plus une technologie futuriste, mais une réalité quotidienne pour la majorité d'entre eux, et ce, dès le début de l'adolescence.

Ce qui est particulièrement notable, c'est que **la grande majorité des jeunes de l'enquête utilisent l'IA dans tous les domaines de leur quotidien (personnel, professionnel, et même intime).** L'IA est mobilisée pour gérer leurs tâches quotidiennes, qu'il s'agisse d'organisation personnelle, d'aide aux devoirs, de recherche d'informations, de création de contenu, ou même d'interactions plus personnelles. Les jeunes perçoivent l'IA non seulement comme un « agent » capable d'exécuter des tâches et de fournir des services, mais également comme un « compagnon ». **Cette dimension relationnelle, bien que potentiellement ambivalente, souligne une forme d'attachement ou de dépendance émotionnelle qui mérite une attention particulière.**

Pr Anne CORDIER Le résultat qui me paraît le plus significatif n'est pas tant le taux d'utilisation de l'intelligence artificielle générative — pourtant déjà extrêmement élevé, puisque 86 % des jeunes Français-es déclarent utiliser des outils d'IA — que le fait que 48 % d'entre eux déclarent y avoir recours pour parler de sujets intimes et personnels. Plus encore, 64 % considèrent l'IA comme un « conseiller de vie », 61 % comme un « confident » et 46 % comme un « psy ».

Ces chiffres révèlent un déplacement majeur que nous aurions tort d'analyser uniquement sous l'angle technologique.

L'IA conversationnelle n'est plus seulement un outil documentaire, scolaire ou productif. Elle devient progressivement un acteur de l'environnement relationnel et informationnel des jeunes. Cette évolution constitue, à mes yeux, une évolution anthropologique plus qu'une simple innovation technique.

Dr Irène BOGICEVIC L'enseignement le plus significatif de l'enquête Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL est que les IA conversationnelles sont déjà entrées dans l'espace intime de la santé mentale des jeunes.

En France, 48 % des jeunes les utilisent pour parler de sujets personnels ou intimes, et 46 % les considèrent comme un « psy » dans certains cas, proportion qui atteint 46 % chez les jeunes souffrant d'anxiété.

Autrement dit, ces outils ne sont plus seulement des instruments scolaires ou utilitaires : ils sont devenus, pour une part importante des jeunes, des interlocuteurs de confidence, de conseil et de régulation émotionnelle.

Parole de jeunesse

« Ce qui est significatif, c'est moins l'outil que la fonction qu'on lui fait jouer : un espace d'écoute disponible, sans jugement apparent, à toute heure. Pour une génération qui a grandi avec un accès difficile aux psychologues (délais, coût, tabou persistant), ce glissement n'est pas surprenant, il est presque logique. »
Oussama, jeune diplômé



De l'outil au confident : une nouvelle relation déjà légitime

Dr Jean RAKOVITCH Plus qu'un simple chiffre, c'est une série de causes et de conséquences sociétales préoccupantes que met à jour cette étude.

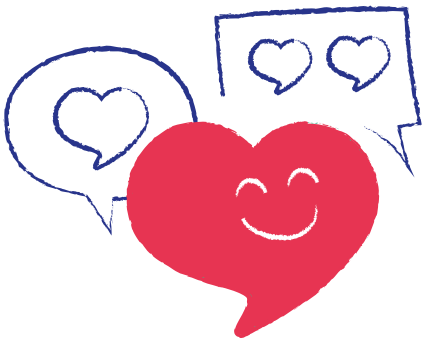
Elle révèle, sur fond d'anxiété croissante de la jeunesse et de délitement des liens familiaux, **la très rapide banalisation de l'usage de l'IA, chez les jeunes les plus fragiles** (11-12 ans, recours à 66 % et 13-14 ans, 82 %), son intrusion dans la vie intime des collégiens et des lycéens ainsi que sa substitution progressive aux professionnels de l'accompagnement – thérapeutes comme éducateurs.

Elle dévoile la vitesse impressionnante à laquelle l'IA est devenue une interlocutrice non seulement incontournable mais privilégiée (derrière les amis et les parents).

Sa simplicité d'usage (pour 51 % des jeunes Français), sa légèreté d'utilisation (notamment par son détachement des conventions sociales, du poids du jugement notamment) et son apparente neutralité constituent un gage de confiance pour les collégiens et les lycéens.

La pluralité d'usages (musique, recherches, etc.) qu'en font les jeunes donne à ces derniers l'assurance qu'ils conversent avec une interface fiable et compétente ; ils élargissent, consciemment ou pas, ce champ de compétences à tous les domaines, même ceux qui touchent à leur intimité et la conduite de leur vie (3 jeunes sur 5).

La légitimité de l'IA dans les relations humaines ne semble que faiblement contestée et ce transfert ou projection de compétences purement humaines sur la machine est inquiétant.



Pr Amine BENYAMINA En tant que psychiatre addictologue, président d'Addict'AIDE et coprésident de la commission gouvernementale d'experts sur les risques de l'intelligence artificielle générative sur la santé mentale, ce qui m'interpelle parmi les résultats de cette étude, c'est que près de la moitié des jeunes Français, 48 %, utilisent déjà des outils d'IA pour parler de sujets intimes et personnels.

Pourquoi cela doit-il nous poser question ? En devenant « intime », l'IA entre dans le quotidien des jeunes avec un usage qui peut s'installer presque comme un réflexe. Et **c'est souvent dans cet « intime »** que les usages se banalisent le plus vite car dès lors que l'utilisation d'un outil fait partie des gestes du quotidien, il cesse d'être un sujet abstrait pour se transformer en une habitude qui comme toutes les habitudes, mérite d'être interrogée.

Et ce d'autant plus que cette étude révèle, par ailleurs, que cette **habitude d'échanger et de se confier à l'IA est adoptée très tôt par les jeunes Français,** dès l'âge de 11 ans, 35 % des 11-12 ans et 40 % des 13-14 ans, et que ce sont les jeunes les plus anxieux qui déclarent parler le plus facilement de leurs problèmes avec une IA plutôt qu'avec leurs proches ou qu'avec des professionnels.

La lecture de ces chiffres doit non seulement nous amener collectivement à être vigilants, mais surtout à accompagner les usages et protéger les plus jeunes.

David GRUSON Le chiffre qui frappe le plus est celui des 64 % des jeunes Français qui considèrent l'IA comme un conseiller de vie (61 % comme un confident, 54 % comme un ami, 46 % comme un psy, et pour 20 % d'entre eux, comme un amoureux).

Ce n'est pas un chiffre qui explique l'usage de l'IA, c'est un chiffre qui détermine la relation que les jeunes entretiennent avec la technologie de l'intelligence artificielle. Cette étude signale que pour une part croissante de la jeunesse, **l'IA conversationnelle n'est plus un simple outil mais un interlocuteur de confiance, voire un substitut aux liens humains.** En quelques années, sans cadre ni accompagnement, une technologie est venue occuper une place que l'on réservait jusqu'ici aux relations humaines les plus intimes.

La rapidité de cette diffusion dans le champ de la santé mentale et du soutien émotionnel est sans précédent, et elle peut entrer en interférence — ou en synergie si une garantie humaine effective est assurée — avec des dispositifs d'accès à la prévention.

Dr Thibaud DUMAS Parmi les nombreux enseignements de cette étude, deux phénomènes retiennent mon attention.

Le premier est **un usage intime et émotionnel de l'IA :** 48 % des jeunes Français déclarent l'avoir déjà utilisée pour aborder des sujets personnels ou intimes, et 35 % pour obtenir des conseils lorsqu'ils sont stressés. Le second est un usage cognitif et scolaire, plus répandu encore: 71 % s'en servent pour écrire ou améliorer un texte, 66 % pour résumer ou analyser un sujet, 65 % pour faire leurs devoirs, 59 % pour réviser un examen. Je pense qu'il s'agit des deux facettes d'un même sujet: le recours systématique des jeunes à l'IA. Et que, dans les deux cas, ce recours tient à une même raison: **il est moins coûteux pour le cerveau de solliciter l'outil que de fournir l'effort**, relationnel d'un côté, cognitif de l'autre.

Le résultat qui me paraît le plus significatif n'est pas un usage particulier, mais la régularité avec laquelle l'IA est sollicitée. Pour une part importante des jeunes, le recours est devenu quotidien: plus d'un sur quatre l'utilise chaque jour pour ses études, et un sur trois lui parle de sa vie personnelle au moins une fois par semaine. L'IA n'est plus un outil ponctuel, c'est une habitude installée.

DR Fanny JACQ Le chiffre qui me paraît le plus significatif n'est pas, à lui seul, le fait que 86 % des jeunes Français utilisent déjà des outils d'IA. Ce qui me frappe davantage, c'est **le croisement entre vulnérabilité psychique et facilité de confidence.**

Autrement dit, nous ne sommes plus simplement face à un nouvel usage numérique ; nous sommes face à une transformation des parcours informels d'aide. Quand près d'un jeune sur deux utilise l'IA pour parler de sujets personnels ou intimes, et que 46 % disent pouvoir la considérer comme un « psy » dans certains cas, il faut comprendre que ces outils prennent place dans l'écologie psychique quotidienne des jeunes. Ils deviennent un sas d'expression, parfois avant la famille, avant les amis, avant les professionnels.

Cela ne signifie pas qu'ils remplacent massivement les liens humains ; **cela signifie qu'ils occupent déjà un espace intermédiaire**, très accessible, très peu coûteux psychiquement, et disponible à toute heure. C'est précisément cela qui en fait un phénomène de santé publique et pas seulement de technologie.

En synthèse

Au-delà de la diversité de leurs disciplines, les personnes contributrices dressent un constat largement partagé : l'intelligence artificielle conversationnelle s'est imposée en un temps inégalé dans le quotidien des jeunes.

Son accès facile, massif et de plus en plus précoce, dépasse désormais largement les seuls besoins scolaires pour investir la sphère personnelle, émotionnelle et relationnelle. Disponible en permanence, perçue comme accessible, non jugeante et réactive, elle devient pour certains un interlocuteur privilégié, parfois sollicité avant les proches ou les professionnels.

Si cette évolution ouvre de nouvelles perspectives d'accompagnement, elle soulève également des enjeux majeurs en matière de santé mentale, d'éducation, de protection des données, d'éthique et de prévention.

Pour les personnes contributrices consultées, l'enjeu n'est plus de s'interroger sur l'arrivée de l'IA dans la vie des jeunes, mais de construire dès aujourd'hui les conditions d'un usage éclairé, sécurisé et complémentaire de l'accompagnement humain.

Des signaux faibles déjà mesurables, porteurs de risques

ANXIÉTÉ, ISOLEMENT, FRAGILISATION : LA CLINIQUE ET LES DONNÉES CONVERGENT

Au-delà de la fréquence, se pose la question de ce que cet usage produit réellement chez les jeunes. Les contributions qui suivent partent d'angles très différents comme les droits de l'enfant, les sciences de l'information, l'addictologie, l'éthique de la donnée, la psychanalyse clinique, la philosophie de l'IA, les neurosciences ou encore la médecine, pour converger vers un même constat : ce que l'IA conversationnelle mobilise chez les jeunes n'est plus de l'ordre du risque théorique. C'est une atteinte déjà mesurable aux droits, à l'autonomie de jugement et à la santé psychique, et ce d'autant plus qu'elle s'exerce sans le regard, la friction ni la contradiction, propres à toute relation humaine.



Quand le manque de compréhension et de réflexion sur les enjeux fragilise les droits fondamentaux des générations futures

Dr Annagrazia ALTAVILLA Une utilisation massive, précoce et inopinée de l'IA conversationnelle, engendre des risques majeurs portant atteinte aux droits fondamentaux, au bien-être et à la santé globale des enfants et des générations futures. Dépendance cognitive, addiction, isolement social, ou encore exposition à des contenus inappropriés et violents, stéréotypes, désinformation peuvent affecter le développement psychologique, la confiance en soi, et même la santé physique (sédentarité, troubles du sommeil liés aux écrans).

Parmi les autres risques de nature systémique, on observe **une violation du droit à la vie privée et à la protection des mineurs,** caractérisée par l'extraction illicite de données personnelles, l'exposition à des contenus inappropriés et les dérives de chatbots malveillants, ainsi qu'une atteinte **à leur droit à l'identité**, par la production de fausses informations ciblant les enfants. **L'exclusion des jeunes générations des processus décisionnels** concernant la réglementation, la conception et l'évaluation des outils qu'ils utilisent, constituent par ailleurs des manquements graves à leurs **droits à la participation**. Les angles morts technologiques, tels que **les biais algorithmiques,** perpétuant des réponses genrées ou culturellement biaisées ayant un impact sur l'estime de soi ou la cohésion sociale, portent atteinte au **droit à la non-discrimination** et à une éducation inclusive.

Enfin, dans une approche de santé globale, la dimension environnementale ne saurait être éludée. Derrière la fluidité apparente de l'IA se cache une lourde infrastructure matérielle (data centers, serveurs, réseaux) qui engendre **une empreinte environnementale massive** en termes de ressources hydriques et énergétiques, un impact souvent invisible pour l'utilisateur quotidien. Dès lors, stimuler **un dialogue pluridisciplinaire et intergénérationnel** devient essentiel.



Pr Anne CORDIER **Le principal point de vigilance me semble être moins celui d'une dépendance technologique que celui d'une délégation croissante de fonctions relationnelles, réflexives et informationnelles** à des systèmes dont les logiques de fonctionnement demeurent largement opaques.

Les débats publics se concentrent souvent sur les risques de désinformation, d'erreurs factuelles ou d'atteinte à la vie privée. Ces enjeux sont évidemment majeurs.

Toutefois, l'enquête met en lumière une question plus discrète mais potentiellement plus structurante : que se passe-t-il lorsque l'IA devient un interlocuteur privilégié pour réfléchir, se rassurer, se conseiller ou se raconter ?

Les sciences de l'information et de la communication nous invitent à considérer que les outils techniques ne se contentent pas de transmettre de l'information ; ils contribuent aussi à façonner les modalités de notre rapport au savoir, aux autres et à nous-mêmes. Dans cette perspective, l'angle mort principal réside peut-être dans la banalisation progressive de formes de médiation algorithmique dans des espaces autrefois occupés par les pairs, les familles, les enseignant-es, les éducateur-rices ou les professionnel-les de santé.

Cette question est d'autant plus importante que les jeunes utilisateur-ices semblent accorder à ces outils des qualités relationnelles significatives. Une partie d'entre eux estime que l'IA peut comprendre les émotions humaines, conseiller mieux que les humains ou encore contribuer à renforcer la confiance en soi. Nous sommes donc confrontés à un paradoxe : alors même que ces systèmes reposent sur des mécanismes probabilistes sans compréhension réelle des situations vécues, ils peuvent être perçus comme des interlocuteurs crédibles dans des domaines très sensibles. Cela nous confronte aussi directement, frontalement, à ce que nous, adultes, nous proposons comme société à ces jeunes, et comme espace d'expression et d'écoute !

J'identifie également un second angle mort, qui me tient particulièrement à cœur : celui des compétences informationnelles. Les discussions sur l'IA portent souvent sur les performances techniques des modèles ou sur leurs effets psychologiques. Plus rarement, elles interrogent la capacité des individus à comprendre les conditions de production des réponses générées, les logiques économiques sous-jacentes, les traitements de données impliqués ou les formes de pouvoir qui s'exercent à travers ces dispositifs.

Autrement dit, la question n'est pas seulement de savoir ce que les jeunes font avec l'IA, mais aussi dans quelle mesure ils sont en capacité de comprendre ce que l'IA fait avec eux, et fait d'eux. Le rapport à l'information, à la démarche de recherche et de traitement de l'information, est reconfiguré de manière majeure, et nous devons absolument rappeler, expliquer, démontrer, que l'IA n'est pas et ne peut pas être une source d'information.

Parole de jeunesse

« Ce qui me semble sous-estimé aujourd'hui, c'est la façon dont ces outils modifient progressivement notre rapport à nous-mêmes. Quand on prend l'habitude de demander à une IA quoi penser, comment agir ou comment interpréter ses émotions, on risque de perdre peu à peu une partie de son autonomie de réflexion et de son libre arbitre. L'IA peut être un excellent outil de réflexion, mais elle ne devrait pas devenir une béquille permanente. »

Lisa, jeune diplômée

Samuel GALTIÉ Ce déficit de compréhension des outils est précisément un angle mort en soi. Malgré cette utilisation massive, l'enquête montre une **faible connaissance des jeunes sur les outils d'IA** qu'ils utilisent. Cette méconnaissance est un point de vigilance majeur et représente un véritable angle mort dans l'intégration de l'IA.

Un usage intensif sans une compréhension suffisante des mécanismes, des limites et des implications de l'IA peut engendrer plusieurs problèmes :

- **Manque de discernement critique :** les jeunes pourraient avoir des difficultés à évaluer la fiabilité des informations générées par l'IA, à distinguer le vrai du faux, ou à comprendre les biais potentiels inhérents aux algorithmes. Cela peut les rendre vulnérables à la désinformation ou à des contenus manipulés.
- **Dépendance excessive :** une utilisation non éclairée peut conduire à une dépendance excessive, où l'IA remplace la réflexion critique, la créativité personnelle ou la recherche d'informations autonomes, altérant ainsi le développement de compétences essentielles.
- **Risques liés à la vie privée et à la sécurité des données :** sans une bonne compréhension du fonctionnement de l'IA, les jeunes pourraient ne pas être conscients des données qu'ils partagent, de la manière dont elles sont utilisées, et des implications pour leur vie privée et leur sécurité numérique.
- **Impact sur le développement cognitif et social :** une interaction non régulée avec l'IA, notamment dans sa dimension « compagnon », pourrait influencer le développement des compétences sociales, émotionnelles et cognitives des jeunes, sans que les effets à long terme ne soient encore pleinement compris.

Ce manque de connaissance crée un décalage entre la pratique et la compréhension, rendant les jeunes utilisateurs potentiellement vulnérables et moins aptes à tirer pleinement parti des avantages de l'IA de manière responsable et éclairée.



De la perte de discernement à l'emprise psychique

Dr Jean RAKOVITCH L'attrait pour cet « ami » ou « confident » « parfait » que représente l'IA pour les adolescents alerte sur plusieurs risques : celui d'une emprise psychique de l'IA, conseillère de vie ; celui d'un isolement social et d'une marginalisation des jeunes utilisateurs de l'IA ; et une instrumentalisation des données intimes livrées par les adolescents à l'IA.

Du côté de l'addictologie, c'est le mécanisme même de la dépendance qui est interrogé.

Pr Amine BENYAMINA Si l'IA générative et conversationnelle rend des services, son utilisation massive, systématique peut avoir un impact réel sur la santé mentale. **Tout est question d'équilibre, de régulation dans son usage. C'est sans doute là le cœur du débat.** Oui l'IA rend bon nombre de services c'est un fait, elle nous répond à une vitesse impressionnante, elle contextualise, elle aide à formuler, à structurer, à traduire, à éclairer. Elle peut faire gagner un temps considérable dans une variété de tâches complexes et peut aussi être un soutien très utile dans des contextes d'exploration d'idées, de création de contenus, et bien d'autres tâches... Nier cela serait un non-sens !

Mais ce gain avéré ne doit pas masquer le bon sens : un outil qui répond bien n'est pas un outil qui pense à notre place, une réponse rapide n'est pas une réponse fiable, une interaction qui semble humaine n'est pas un lien humain.

Il est important de le souligner avec force, sans dramatiser ni diaboliser : **l'IA ne comprend pas au sens où nous comprenons.** Elle calcule, elle prédit, elle génère, mais elle ne porte ni intuition, ni responsabilité, ni conscience... L'IA générative et conversationnelle ne remplace ni le discernement, ni la vérification, ni la responsabilité humaine. Encore une fois, elle peut aider à produire, mais elle ne garantit ni la pertinence, ni la profondeur, elle ne peut à elle seule porter une posture éthique ou une compréhension fine d'un contexte sensible.

Plus concrètement, quels sont les risques ? Ils sont de plusieurs natures : **illusion d'un dialogue empathique, refuge émotionnel exclusif, renfort de l'isolement social, détournement du recours à une aide médicale professionnelle, impact sur certains métiers** (traducteurs, radiologues...). Mais aussi appauvrissement de la vie intellectuelle avec un formatage de la pensée, une mise en jachère de la réflexion, de l'analyse, de l'introspection et de la cognition. À cela s'ajoutent encore la dépendance à un « compagnon de vie » intime, avec le risque de ne plus jamais prendre d'initiative sans le consulter, et donc de perdre son libre arbitre. Et enfin, l'usage de l'IA peut perturber le circuit de la récompense de notre cerveau, entraînant un phénomène addictif, comme c'est le cas avec la consommation de drogues : tabac, alcool, cannabis, cocaïne...

Les risques sont observés, connus, tangibles, mais repérer les dangers ne suffit plus, il est désormais nécessaire de construire des réponses collectives et responsables pour un usage de l'IA générative et conversationnelle plus en conscience.



Des outils qui apaisent sans jamais soigner

David GRUSON L'angle mort de ce phénomène est double. D'une part, l'IA ne dispose d'aucune capacité réelle de détection clinique, d'orientation adaptée, ni de continuité de suivi : elle peut apaiser momentanément sans jamais identifier ni traiter. D'autre part, l'attachement émotionnel qu'elle suscite peut retarder ou remplacer le recours à une aide humaine qualifiée, créant une forme de fausse sécurité particulièrement dangereuse pour les profils les plus fragiles. Mais elle peut être aussi un atout très important et plus accessible pour les jeunes en termes de prévention et d'accès aux soins.

Donc la clé réside dans cette labellisation en garantie humaine que nous portons avec Ethik-IA et pour laquelle la Mutualité française, le Groupe VYV et MGEN se sont positionnés en pilotes pour la déployer.

Dr Denis MATHIEU **Que peut nous dire la clinique de l'usage massif de l'IA par les jeunes ?** L'usage des intelligences artificielles conversationnelles par des adolescents et des jeunes adultes devient un phénomène universel. Il s'inscrit dans un contexte psychique objectivable, marqué par une augmentation nette des troubles anxieux et une transformation profonde des modalités de la relation intersubjective.

Les données de l'enquête « Impact des usages de l'IA sur la santé mentale des jeunes européens » dessinent un paysage particulièrement éclairant. Environ **65 % des jeunes déclarent des symptômes anxieux,** avec une progression nette vers l'âge adulte jeune. La prévalence atteint **70 % chez les personnes se déclarant en situation de mal-être global,** et environ **28 % présentent des éléments compatibles avec un trouble anxieux généralisé.** Chez les 23 – 25 ans, la proportion de jeunes présentant un niveau d'anxiété cliniquement significatif avoisine **45 %**, ce qui situe cette tranche d'âge dans une zone de vulnérabilité psychique majeure.

L'intelligence artificielle n'émerge pas dans un vide social : elle s'inscrit dans une économie psychique déjà saturée par l'angoisse, la pression de performance, la comparaison sociale et l'exposition permanente de soi.

L'effacement du regard et la question du surmoi social

Du point de vue psychanalytique, préférence des jeunes pour l'IA peut être éclairée par la place du regard et du jugement dans la constitution du lien social.

Dans la tradition psychanalytique, la relation intersubjective est toujours traversée par des instances de contrôle interne et externe. Le sujet anticipe le jugement de l'autre, même en son absence. Mais ce jugement est d'autant plus intense qu'il est incarné par des signaux visibles : regard, expression faciale, silence, tonalité de la voix.

L'intelligence artificielle introduit ici une rupture radicale : elle efface le regard, ce qui réduit fortement le déclenchement des mécanismes de défense.

Cette absence a des effets mesurables sur les représentations des jeunes :
- **51 %** des jeunes évoquent la disponibilité permanente comme un facteur clé d'usage ;
- **36 %** insistent sur l'absence de jugement,
- **35 %** sur la possibilité de dire des choses qu'ils n'oseraient pas dire ailleurs ;
- et jusqu'à **43 % chez les jeunes anxieux** déclarent utiliser l'IA comme espace de décharge émotionnelle.

Il est frappant de constater que certaines propriétés de l'IA convergent avec ce que la psychanalyse a longtemps tenté de construire comme cadre.

Freud insistait sur la nécessité d'une certaine neutralité bienveillante de l'analyste. Cette neutralité ne signifiait pas absence d'affect, mais réduction des interventions susceptibles de saturer la parole du patient. Une des mises en œuvre est la séance sur le divan où la personne ne voit pas le psychanalyste.

Or, l'IA contemporaine présente une forme de neutralité systémique :
- elle ne manifeste ni fatigue ni irritation ;
- elle ne répond jamais par le silence ;
- elle reformule sans contradiction ouverte ;
- elle maintient un ton stable.

Cette constance est perçue par les utilisateurs comme une forme de sécurité relationnelle. Les données montrent que :
- **51 %** des jeunes évoquent la disponibilité constante ;
- **36 %** l'absence de jugement ;
- et environ **32 %** estiment que l'IA « comprend les émotions humaines ».

Du point de vue psychanalytique, cette perception est essentielle : elle indique non pas une confusion cognitive, mais une activation transférentielle.

Ce que la tradition psychanalytique permet de penser

Pour la psychanalyse, le transfert désigne le déplacement de représentations affectives anciennes, souvent infantiles et inconscientes, sur une figure actuelle (le psychanalyste).

Avec l'IA, on observe un phénomène troublant : un transfert sans sujet humain identifiable.

Comme le souligne Denis Mathieu, les chiffres de l'enquête sont ici...particulièrement parlants :

- **64 %** des jeunes considèrent l'IA comme un conseiller de vie ;
- **61 %** comme un confident,
- **46 %** l'assimilent explicitement à un « psy » ;
- et environ **20 %** lui attribuent une dimension affective ou amoureuse.

L'IA fonctionne comme un objet transitionnel moderne : elle est suffisamment externe pour être reconnue comme autre, mais suffisamment malléable pour être contrôlée sans risque de perte.

Elle ne résiste pas, ne se retire pas, ne déçoit pas de manière incarnée. Elle constitue donc un support transférentiel presque idéal, précisément parce qu'elle ne renvoie jamais de contre-transfert humain.

Une fonction de régulation émotionnelle massive

Les usages déclarés confirment cette fonction psychique. Environ :

- **28 %** des jeunes utilisent l'IA pour comprendre leurs émotions ;
- **32 %** pensent qu'elle peut les aider à les réguler ;
- et **51 %** estiment qu'elle peut améliorer leur état émotionnel immédiat.

Chez les jeunes anxieux, ces chiffres augmentent significativement, atteignant parfois près de **60 % d'usage à visée d'apaisement émotionnel.**

L'IA devient ainsi un dispositif de régulation affective externe, une forme d'extension du moi permettant de contenir l'angoisse sans passer par la médiation humaine.

Le paradoxe clinique : apaisement immédiat et appauvrissement du conflit psychique

En psychanalyse, le sujet se transforme à travers la confrontation au manque, à la frustration et à la résistance de l'autre. Le transfert n'est pas seulement apaisement ; il est aussi lieu de conflit, de répétition et de transformation.

L'IA, au contraire, tend à supprimer ces tensions. Elle ajuste, reformule, évite la rupture, maintient une continuité relationnelle quasi parfaite. De plus elle ne contredit pas la personne,



va dans son sens, quitte à favoriser des pensées sombres, voire à provoquer des comportements inadéquats. L'IA tend à réduire le manque en produisant une complétude discursive permanente.

Ce confort relationnel explique ses effets immédiats :

- **51 %** des jeunes déclarent se sentir mieux après usage ;
- **50 %** rapportent un gain de confiance ;
- mais **55 %** reconnaissent simultanément que cet usage peut favoriser l'isolement.

Un autre chiffre est particulièrement éclairant : **47 % des jeunes estiment que l'IA peut fragiliser leur bien-être à long terme**, malgré ses effets positifs immédiats.

Loin d'être un simple outil, l'intelligence artificielle conversationnelle apparaît comme un nouvel objet psychique. Elle occupe un espace intermédiaire entre le sujet et l'autre, entre la pensée et la relation, entre la solitude et le lien.

Elle répond à une réalité clinique objectivable : une population jeune massivement traversée par l'anxiété, avec des taux dépassant parfois **60 à 70 % selon les indicateurs de mal-être,** et une difficulté croissante à investir des relations humaines vécues comme coûteuses émotionnellement.

Mais elle introduit aussi une transformation plus profonde : celle d'un lien sans altérité résistante.

La psychanalyse nous aide ici à formuler une question essentielle. Non pas seulement : que fait l'IA aux jeunes ? Mais plutôt : que devient le psychisme lorsque l'autre ne résiste plus ?



Confiance aveugle, miroir sans résistance : la confusion relationnelle

Deux autres illusions viennent compléter ce constat clinique : celle des données protégées, celle du lien authentique

Dr Irène BOGICEVIC Un autre angle mort majeur concerne la confidentialité et la compréhension des usages de données. L'enquête montre que 69 % des jeunes estiment qu'une IA peut fournir des conseils fiables, alors que seuls 32 % déclarent savoir ce que deviennent réellement les informations qu'ils partagent avec ces systèmes. Cet écart entre confiance subjective, opacité technique et faible lisibilité des politiques de traitement est particulièrement préoccupant lorsque les contenus portent sur la santé mentale, la détresse, les conflits familiaux ou des expériences traumatiques.

Pr Laurence DEVILLERS

Quand l'IA devient confidente : un basculement anthropologique

Une IA n'est pourtant pas un outil comme un autre. Elle donne l'illusion d'une relation continue et personnalisée, capable d'offrir du soutien et de reproduire les codes de l'empathie, une présence affective simulée. Précisons : « simuler » n'est pas ici un jugement moral mais une description technique.

C'est justement ce qui rend la question sérieuse : quand la simulation est assez convaincante pour provoquer de véritables réactions émotionnelles chez l'utilisateur, la frontière entre le simulé et le réel perd de sa pertinence pratique.

Et ces interactions affectives et intimes avec les machines ne cessent de se multiplier. Ce n'est pas un phénomène marginal, c'est un véritable basculement anthropologique. L'IA ne capte plus seulement notre attention : elle s'adresse à notre besoin fondamental de lien, de reconnaissance, voire d'affects. Personne n'avait anticipé qu'un système puisse un jour s'installer au cœur même de notre espace intime et y exercer, en douceur, une influence aussi profonde.

Le problème du miroir

Une IA qui approuve tout, sans jamais résister, ne construit pas une relation : elle renvoie un reflet. C'est précisément la friction qui fait grandir. Le jugement, même inconfortable, est constitutif d'une relation humaine authentique ; c'est lui qui prouve que l'autre est vraiment là.

La contradiction, l'inconfort d'être remis en question : autant de signaux indiquant qu'il y a quelque chose à revoir. Sans friction, pas de véritable remise en cause. S'engager émotionnellement, y compris en acceptant un retour difficile comporte un risque relationnel. Et c'est précisément ce risque partagé qui crée du lien et de la profondeur dans une relation. Une IA ne risque rien, et cette asymétrie est importante. Si je sais que mon interlocuteur est capable de me dire que quelque chose ne va pas, alors ses encouragements ont un sens. Sans possibilité de jugement négatif, le jugement positif perd de sa valeur.

Une sécurité artificielle

Chez les jeunes souffrant d'anxiété généralisée sévère, le recours à une IA qui s'aligne systématiquement sur eux pose un problème grave : cet alignement constant les prive d'une véritable compréhension de leur propre situation. En s'abstenant de tout jugement, l'IA crée une forme de « sécurité psychologique artificielle » : on ose lui dire ce qu'on n'oserait pas devant un humain, on explore sans craindre la honte, on reçoit des retours sans déclencher ses mécanismes de défense.

Mais ce feedback est reçu dans des conditions qui n'existent nulle part ailleurs dans la vraie vie. Or la véritable compétence relationnelle consiste précisément à pouvoir recevoir un regard humain imparfait, parfois maladroit, sans s'effondrer.

Une désensibilisation au regard humain

Le risque principal est celui d'une désensibilisation progressive au regard humain. Les jeunes risquent d'apprendre à nouer des relations selon des schémas radicalement différents, voire de s'isoler des autres. À force d'interagir avec une entité qui ne juge jamais, on risque de perdre sa tolérance à l'ambiguïté du jugement humain, de surinvestir une validation artificielle au détriment de la vraie, et d'affaiblir sa capacité d'empathie car celle-ci se développe précisément au contact d'êtres qui réagissent et ressentent réellement. On finit alors par confondre confort et confiance, alors que la confiance véritable se construit justement là où existe un risque.

Comment se construire sans opposition ?

On ne se construit pas seul, mais par confrontation. Le psychisme, l'identité et la pensée se façonnent au contact d'une résistance extérieure, quelqu'un qui n'est pas d'accord, qui a un avis différent, qui nous oblige à justifier, ajuster ou défendre notre position. L'esprit critique n'est pas une faculté qui se développe dans le vide.

Il naît du frottement avec une altérité réelle : quelqu'un qui ressent donc qui peut être blessé, agacé et en désaccord sincère et qui renvoie un retour authentique. C'est ce « contre quoi se mesurer » qui permet de tester ses idées, de les affiner et de les remettre en question.

Une IA générative n'a ni ressenti véritable ni position propre qu'elle défendrait envers et contre l'utilisateur. Elle n'oppose pas de résistance authentique. Il n'y a donc pas de véritable altérité, pas d'« autre » suffisamment distinct de soi pour qu'un vrai frottement puisse avoir lieu. Au lieu de juger ouvertement en disant « tu as tort » ou « je ne suis pas d'accord », l'IA s'adapte silencieusement à qui lui parle pour rester agréable et fluide.

Elle ne se présente jamais explicitement comme une autorité qui évalue ou contredit. Son influence est cependant bien réelle. L'IA exerce un pouvoir d'un genre nouveau : un pouvoir sans visage et sans jugement explicite. Elle influence en s'effaçant, en semblant seulement « accompagner ».



Ce que la psychanalyse et les sciences de l'IA décrivent comme absence de friction relationnelle trouve un troisième éclairage, plus physiologique : celui d'un cerveau encore en construction, qui a justement besoin de cet effort pour se développer.

Dr Thibaud DUMAS Ce point importe particulièrement parce que cet usage s'installe alors que le cerveau n'est pas encore mature. Le développement cérébral, en particulier celui du cortex préfrontal qui porte les fonctions exécutives, se poursuit jusque dans la vingtaine, sans qu'il existe de seuil d'âge net.

L'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte constituent en outre une période sensible, pour les apprentissages comme pour la construction du lien aux autres. C'est précisément à cet âge que l'effort est le plus formateur, car les fonctions concernées, cognitives comme émotionnelles, se développent en étant sollicitées.

Ce recours systématique appelle à des points de vigilance, de même nature, qui tiennent au fait que les fonctions concernées ont besoin d'être exercées pour se développer.

Le second concerne les relations humaines, qui ont besoin de friction pour se construire. La régulation des émotions s'apprend dans l'interaction réelle, en se confrontant au regard de l'autre, au désaccord, à la maladresse, puis en les dépassant. Ce n'est pas la friction seule qui compte, mais l'expérience répétée de la rencontrer et d'apprendre à la surmonter. Une IA toujours disponible et sans jugement lisse l'échange et raréfie ces occasions.

Ce déficit d'exercice cérébral a son pendant clinique : une confusion, plus discrète, sur ce que l'IA est réellement pour ceux qui s'y confient.

Dr Fanny JACQ Le point de vigilance prioritaire, à mes yeux, est la confusion de statut. Une IA conversationnelle peut donner une impression d'écoute, de continuité, de douceur, parfois même d'empathie. Mais elle n'est ni un ami, ni un parent, ni un professionnel de santé. Le risque majeur n'est pas seulement qu'elle donne un « mauvais conseil » de façon spectaculaire ; c'est plus insidieux.

C'est qu'elle installe une fausse sécurité relationnelle : elle paraît comprendre sans juger, elle répond immédiatement, elle semble discrète, et elle donne l'illusion d'un espace sans conséquence. Or cette impression peut conduire certains jeunes à lui attribuer des qualités qu'elle n'a pas. 69 % des jeunes pensent qu'une IA peut donner des conseils fiables, 56 % qu'elle peut garder secrètes les conversations, et 51 % qu'elle peut protéger les informations confiées.

Pourtant, seuls 32 % disent savoir ce que deviennent les données qu'ils partagent avec ces outils. Nous avons donc un décalage majeur entre confiance subjective et compréhension réelle.

Il faut ajouter à cela un second signal d'alerte : une partie des jeunes perçoit déjà que cette relation peut fragiliser. 55 % estiment que l'usage de l'IA peut isoler des autres, 47 % qu'elle peut fragiliser le bien-être, et 34 % de ceux qui l'ont utilisée pour des sujets personnels déclarent s'être déjà sentis mal à l'aise à cause d'un conseil reçu.

Ce point est essentiel : les jeunes ne sont ni naïfs ni uniformément fascinés. Ils vivent déjà l'ambivalence de ces outils. Ils y trouvent du soulagement, mais ils en perçoivent aussi les limites. Le bon cadre collectif ne doit donc être ni l'enthousiasme naïf, ni la panique morale, mais une politique de lucidité.



En synthèse

Au-delà de la diversité de leurs approches, les personnes contributrices convergent vers un même diagnostic : ce que l'IA conversationnelle produit chez les jeunes n'est plus un risque hypothétique, mais une atteinte déjà mesurable aux droits, au discernement et à la santé psychique. L'absence de jugement, de fatigue et de contradiction, souvent perçue comme rassurante, prive en réalité les jeunes de la friction nécessaire à la construction de soi et de l'esprit critique. Les chiffres de l'enquête notamment en lien avec l'anxiété, l'isolement, la confusion de statut relationnel et l'opacité sur les données, dessinent les contours d'une vulnérabilité réelle, que la lecture clinique et psychanalytique vient éclairer en profondeur. Pour les personnes contributrices consultées, l'enjeu n'est donc plus de savoir si l'IA affecte la santé mentale des jeunes, mais de comprendre par quel manque relationnel elle s'y installe aussi facilement, afin d'y apporter une réponse à la hauteur.



Une exposition qui n'est pas la même pour tous

LES JEUNES DÉJÀ VULNÉRABLES SE TOURNENT PLUS VERS L'IA QUE VERS LES HUMAINS POUR ÊTRE SOUTENUS

Un même usage recouvre des réalités très différentes selon qui l'exerce. C'est là le cœur du raisonnement en santé publique : plusieurs contributions montrent que ce sont précisément les jeunes déjà fragiles, anxieux, isolés, en délicatesse avec les adultes, en situation de précarité, qui se tournent le plus vers l'IA, et le moins vers un recours humain. Loin de répartir également ses bénéfices et ses risques, l'IA conversationnelle accentue une inégalité d'accès à l'écoute qui préexistait déjà.



Les jeunes déjà fragiles, premiers usagers les plus assidus

Pr Anne CORDIER Je suis également frappée, sans être surprise, par le fait que cette relation semble particulièrement investie par les jeunes les plus vulnérables. Les résultats montrent que les répondants présentant des signes d'anxiété sont aussi ceux qui déclarent le plus facilement se tourner vers l'IA pour évoquer leurs difficultés personnelles.

Nous sommes donc face à un phénomène qui ne concerne pas seulement les usages numériques mais aussi les conditions contemporaines de l'écoute, du soutien et de l'expression de soi. Nous retrouvons ici, me semble-t-il, les mêmes configurations qu'avec les vulnérabilités associées à l'usage problématique des réseaux sociaux numériques ou le recours à des activités numériques de manière intensive, comme cela a pu être démontré dans le rapport produit par l'Anses auquel j'ai contribué en janvier 2026.

Parce que l'individu est en difficulté, en fragilité personnelle et/ou sociale, le recours aux outils procurant le sentiment de rompre l'isolement est intensifié.

Dr Denis MATHIEU L'analyse clinique vient chiffrer précisément cet écart d'accessibilité perçue. Il s'agit d'une disponibilité relationnelle inédite dans un contexte de fragilité psychique.

Les jeunes décrivent massivement l'IA comme un espace relationnel plus accessible que les interactions humaines traditionnelles.

Ainsi, **51 % des jeunes déclarent qu'il est facile de parler à une IA de leurs problèmes personnels,** un chiffre qui augmente à **58 % chez les jeunes présentant des symptômes anxieux** et à **62 % chez ceux déjà engagés dans un suivi psychologique ou psychiatrique.**

Plus encore, lorsque l'on compare les figures d'étayage, un basculement apparaît : dans certains sous-groupes, l'IA est jugée plus accessible que les parents (36 %) ou même que les professionnels de santé mentale (38 %). Par ailleurs, 40 % des utilisateurs déclarent explicitement qu'ils préfèrent l'IA parce qu'il est « plus facile d'en parler à une machine qu'à une personne réelle ». Ces chiffres parlent de la tolérance à la rencontre humaine elle-même.



Quand la vulnérabilité se cumule

Dr Irène BOGICEVIC Pour les publics les plus vulnérables (jeunes porteurs de troubles psychiques, mineurs non accompagnés, jeunes en situation de précarité ou de migration etc.) la prudence doit être encore renforcée.
À ce stade, la littérature ne permet pas de décrire de manière robuste les usages des IA conversationnelles en santé mentale dans ces groupes. Les scoping reviews sur l'usage des technologies pour fournir des services de santé mentale à des jeunes en situation de sans-abrisme montrent que les outils numériques peuvent faciliter certains accès, tout en restant fortement limités par les obstacles matériels et structurels propres à la précarité.

Les revues sur les interventions numériques auprès de réfugiés et de migrants concluent à un potentiel d'amélioration de l'accès, mais à des effets cliniques modestes et à des standards éthiques souvent insuffisants.

Dans ce contexte, il serait méthodologiquement fragile de projeter sur les publics les plus vulnérables des bénéfices que la recherche n'a pas documentés pour eux.

L'adolescence constitue déjà une période de vulnérabilité ; **lorsqu'elle se cumule avec des troubles psychiques, des difficultés sociales, la précarité, l'errance ou la migration, il devient particulièrement important d'examiner spécifiquement comment les IA conversationnelles sont utilisées, perçues et éventuellement investies** dans ces parcours.



Un paradoxe dangereux : préférer la machine à l'humain

Pr Laurence DEVILLERS 64 % des jeunes considèrent l'IA comme un conseiller de vie. Le chiffre suivant est plus vertigineux encore : chez les jeunes souffrant d'anxiété généralisée (score > 10), 58 % préfèrent se confier à une IA plutôt qu'à leurs parents (36 %), leur fratrie (37 %), leur médecin (38 %), ou encore leurs amis (55 %). Ils font plus confiance à l'IA qu'à leurs proches et qu'à leur médecin. Pourtant, 85 % de ces mêmes jeunes admettent ne pas savoir ce que l'IA fait de ce qu'ils lui confient, ni quelles sont les bonnes pratiques et les risques. Ils se livrent à un système qu'ils ne comprennent pas. C'est un paradoxe dangereux !

Dr Thibaud DUMAS Ce point mérite une attention particulière chez les jeunes les plus anxieux, qui, selon l'étude, sont aussi ceux qui recourent le plus à l'IA pour leurs sujets intimes. En psychologie clinique, l'évitement de ce qui inquiète soulage sur le moment, mais tend à entretenir, voire à prolonger, l'anxiété plutôt qu'à la résoudre. Il peut aussi retarder le recours à une prise en charge adaptée. Une IA qui permettrait d'éviter durablement la confrontation sociale réelle pourrait, chez ces jeunes, fonctionner de cette manière. C'est une hypothèse cohérente avec les mécanismes connus, qui reste à vérifier.

Dr Fanny JACQ L'étude montre en effet que 28 % des jeunes Français présentent une suspicion de trouble anxieux généralisé, et que, dans ce sous-groupe, l'IA devient déjà l'interlocuteur avec lequel ils estiment qu'il est le plus facile de parler : 58 %, devant les amis (55 %), les parents (36 %), le médecin généraliste (38 %) et même le psychologue (42 %). Ce déplacement est considérable, car il montre que **l'IA n'est plus seulement un outil scolaire, pratique ou ludique : elle s'installe déjà dans la première ligne du recours relationnel.**

Cet angle mort est d'autant plus important que l'usage intime de l'IA s'ancre précisément là où existent déjà des fragilités et des obstacles au recours humain. Parmi les jeunes qui utilisent l'IA pour des problèmes personnels ou intimes, beaucoup disent le faire parce qu'elle est toujours disponible, parce qu'elle ne juge pas, parce qu'il est plus facile de lui parler qu'à une vraie personne, ou encore pour lui confier des choses qu'ils ne disent à personne. Chez les jeunes les plus anxieux, 39 % l'utilisent pour comprendre leurs émotions, 34 % pour s'apaiser, 27 % parce qu'aller voir un psy coûte trop cher, et 22 % parce qu'ils n'osent pas aller voir un psy. Le risque n'est donc pas seulement technologique ; il est aussi systémique. Il tient au fait que l'IA peut devenir une réponse de substitution là où l'accès à l'écoute humaine est difficile, coûteux, intimidant ou tardif.

David GRUSON Dans les travaux que nous menons avec l'équipe d'Ethik IA, **le point de vigilance le plus important est celui de la mise en place et du maintien de la garantie humaine par les professionnels de santé** et les représentants des bénéficiaires finaux dans l'accompagnement des jeunes en situation de vulnérabilité. Les données montrent que ce sont précisément les jeunes présentant des signes de trouble anxieux généralisé qui recourent le plus à l'IA pour des sujets intimes, et qui lui accordent la plus grande confiance. Ce sont aussi ceux qui déclarent le plus facilement parler à l'IA plutôt qu'à leurs proches ou à des professionnels de santé.

En synthèse

Les personnes contributrices s'accordent sur un constat central : l'exposition à l'IA conversationnelle n'est pas la même pour tous les jeunes, et ce sont précisément les plus fragiles (anxieux, isolés, précaires) qui s'y tournent le plus, et vers les humains le moins. Les données convergent pour montrer que l'IA est jugée plus accessible que les parents, les amis ou les professionnels de santé par les jeunes en souffrance psychique, créant un paradoxe préoccupant : ceux qui auraient le plus besoin d'un accompagnement humain qualifié sont aussi ceux qui s'en éloignent le plus facilement. Ce mécanisme d'évitement, documenté à la fois cliniquement et sur le plan neuroscientifique, risque de retarder les prises en charge et de renforcer les vulnérabilités déjà présentes. Pour les personnes contributrices consultées, cette inégalité d'exposition doit être au cœur de toute réponse de santé publique : elle rappelle que l'IA ne se contente pas de refléter les fragilités existantes, elle peut aussi les accentuer faute d'un accès humain suffisant, rapide et non stigmatisant.


Ai.me

Des preuves qui convergent, au-delà de la seule enquête

CE QUE CONFIRME LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE INDÉPENDANTE

Les données de l'enquête ne sont pas isolées : elles rejoignent un ensemble de travaux scientifiques indépendants, menés dans d'autres pays et d'autres disciplines, qui documentent des mécanismes comparables. C'est précisément cette convergence, entre une enquête déclarative et une littérature internationale indépendante, entre sciences humaines et sciences cognitives, qui permet de faire passer le sujet du registre de l'impression à celui de la preuve, et donc de l'action de santé publique fondée sur des données.



Ce que confirment les sciences humaines et sociales

Pr Anne CORDIER Depuis plusieurs années, les recherches en sciences de l'information et de la communication montrent que les adolescent-es construisent leur rapport au monde à travers des écosystèmes informationnels complexes, dans lesquels les réseaux sociaux numériques, les moteurs de recherche, les plateformes vidéo ou encore les communautés en ligne jouent déjà un rôle important dans la recherche de conseils, de soutien ou de reconnaissance. L'enquête révèle que l'IA conversationnelle s'inscrit désormais dans cet environnement quotidien, mais avec une particularité : **elle donne l'illusion d'une interaction personnalisée, attentive et disponible en permanence.**

Ce que confirme la santé publique internationale

Dr Irène BOGICEVIC Ce constat est cohérent avec les données internationales. Une étude publiée dans JAMA Network Open montre qu'environ 1 adolescent ou jeune adulte américain sur 8 a déjà utilisé une IA générative pour demander des conseils en santé mentale. L'article « *Millions Already Turn to AI for Therapy. Is It Safe?* » de la *Harvard Medical School Magazine* souligne que ces usages peuvent aider à informer, à réduire une partie de la stigmatisation et à faciliter la mise en mots, mais qu'ils présentent des angles morts importants en contexte de crise et ne satisfont pas aux standards de fiabilité et de sécurité attendus pour la prise en charge de troubles psychiques avérés.

Le point de vigilance prioritaire est le risque de retard d'orientation vers une « aide humaine » adaptée. Les agents conversationnels sont accessibles, disponibles à toute heure, perçus comme non jugeants, et largement considérés comme capables d'apporter des conseils fiables, alors même que leur robustesse clinique est limitée. La littérature récente sur les agents conversationnels en santé mentale montre des effets modestes et hétérogènes, compatibles avec des interventions de faible intensité (prévention, psychoéducation, soutien ponctuel), mais insuffisants pour justifier une assimilation à des dispositifs thérapeutiques sûrs. Des travaux publiés dans *The Lancet Psychiatry* alertent par ailleurs sur des situations où des modèles conversationnels peuvent valider ou renforcer des contenus délirants, en particulier chez des personnes déjà vulnérables à la psychose.

Ce que confirment les sciences cognitives et comportementales

Le regard croisé de l'éthique de l'IA et des neurosciences cognitives apporte, lui, un ancrage à la fois conceptuel et expérimental à ces constats

Pr Laurence DEVILLERS L'IA générative s'ajuste à nous avec une prévenance presque affectueuse. Une étude des universités d'Oxford et de Stanford sur le biais sycophantique, **cette tendance excessive à la flatterie, met en évidence le risque d'isolement que ce phénomène fait peser sur les jeunes face aux IA[1].**

Comment résister à ce qui ne nous contraint jamais ouvertement, mais nous accompagne en permanence ?

Et jusqu'où est-il raisonnable d'aligner ces systèmes sur nos comportements, nos préférences, nos états émotionnels, au risque de construire, autour de chaque utilisateur, un miroir toujours plus poli et toujours moins instructif ?

Les neurosciences cognitives referment ce tour d'horizon en citant les travaux fondateurs sur l'effort d'apprentissage.

Dr Thibaud DUMAS Le premier concerne les fonctions cognitives. Une fonction mentale se renforce par la pratique : c'est le principe de Hebb, selon lequel les circuits sollicités de façon conjointe et répétée se consolident, tandis que ceux qui ne sont pas sollicités ne se renforcent pas. Rédiger, synthétiser, mémoriser, raisonner, sont des fonctions qui s'entraînent ; les déléguer de façon systématique, c'est cesser de les exercer.

Ce mécanisme est bien documenté : l'« effet Google » décrit par Betsy Sparrow et ses collègues en 2011 montre que l'on retient davantage l'endroit où retrouver une information que l'information elle-même ; à l'inverse, les travaux de Robert Bjork sur les « difficultés désirables » montrent que c'est l'effort de production et de rappel qui ancre durablement un apprentissage. Le travail produit avec l'aide de l'IA n'est pas nécessairement de moindre qualité, mais les fonctions qui auraient dû le produire sont, elles, moins sollicitées.

En synthèse

Les personnes contributrices montrent que les constats de l'enquête ne sont pas isolés, ils rejoignent une littérature scientifique internationale indépendante, issue **des sciences humaines, de la santé publique et des sciences cognitives,** qui documente des mécanismes comparables dans d'autres pays et d'autres contextes. Des publications comme celles de JAMA Network Open, de la Harvard Medical School ou de The Lancet Psychiatry confirment le recours croissant des jeunes à l'IA pour des enjeux de santé mentale, tout en soulignant ses limites cliniques ; les travaux d'Oxford et de Stanford sur le biais sycophantique éclairent, de leur côté, la mécanique du miroir sans résistance déjà décrite par les cliniciens. Du côté des neurosciences, les principes établis de l'apprentissage par l'effort confirment que la délégation systématique de certaines fonctions cognitives et relationnelles à l'IA prive les jeunes de l'entraînement nécessaire à leur développement. Pour les personnes contributrices consultées, cette convergence entre enquête déclarative et recherche indépendante change la nature du débat : il ne s'agit plus d'une impression partagée par quelques experts, mais d'un phénomène documenté, qui appelle une action fondée sur la preuve plutôt que sur l'intuition.



[1] *Ibrahim, Lujain et al., Sycophantic AI makes human interaction feel more effortful and less satisfying over time, University of Oxford, 12 mai 2026.*

De la vigilance à l'action : une réponse qui engage tous les acteurs

SANTÉ, ÉDUCATION, NUMÉRIQUE, RÉGULATION : CE QUE CHAQUE SECTEUR PEUT METTRE EN ŒUVRE

Face à ce constat, les experts ne se contentent pas d'alerter. Ils identifient, chacun pour son secteur, des leviers d'action concrets. Une même conviction traverse leurs réponses, celle qu'il est encore temps d'agir, à condition de ne pas attendre. La réponse qui se dessine n'est pas verticale mais transversale : elle engage conjointement les acteurs de la santé, de l'éducation, du numérique et de la régulation, dans une logique de responsabilité partagée typique des réponses de santé publique.



Une gouvernance partagée, du local à l'Europe

Dr Annagrazia ALTAVILLA Face à ces enjeux décisifs pour l'avenir des générations futures et dans le respect de leur autonomie et du « droit à un futur ouvert », l'enjeu collectif est de développer **un modèle de gouvernance** responsable, construit en étroite collaboration avec les principaux acteurs (régulateurs, concepteurs d'IA, écoles/éducateurs, professionnels de santé, chercheurs, parents) **au niveau régional, national et européen.**

Adopter **des règles claires et strictes,** mener **des activités d'empowerment** (information, formation et sensibilisation) et promouvoir des programmes spécifiques incluant **des programmes de recherche pluridisciplinaires** (sur les aspects scientifiques, médicaux, éthiques, légaux, sociaux...) aussi au niveau européen restent une priorité absolue. Intégrer les enfants et les jeunes générations dans l'adoption de ces outils et initiatives est essentiel pour que la technologie réponde à l'intérêt supérieur de l'enfant, en assurant leur sécurité, leur épanouissement et l'égalité des chances pour l'avenir.

Cette exigence de gouvernance responsable trouve un écho concret du côté des sciences de l'information et de la communication.

Le champ de l'addictologie insiste sur un même besoin de cadre, sans céder à la dramatisation.



Pr Amine BENYAMINA L'IA générative et conversationnelle n'est pas une technologie parmi d'autres, elle change notre rapport au temps, à la réponse, à l'aide, à la décision. Elle dialogue avec l'humain, simule une présence, donne même l'impression d'un échange, et c'est précisément pour cela qu'elle doit être regardée avec sérieux, attention et discernement.

Pour autant, **il n'est pas question pour moi de stigmatiser l'IA, de pointer un coupable**. Cet outil est entre nos mains, à nous de l'appréhender et de l'utiliser à bon escient. L'enjeu n'est donc pas de refuser la technologie, mais bien de choisir ce que nous voulons en faire. Évitons le piège du discours anxiogène ou culpabilisant et œuvrons toutes et tous, acteurs de la santé, de l'éducation, du numérique... à un usage responsable de l'IA. Notre ligne de crête doit être la régulation, en posant un cadre clair, structuré et aidant.

Comme pour les écrans, **il s'agit de guider, de protéger et d'informer,** autrement dit, de reconnaître les bénéfices, d'identifier les vulnérabilités, d'accompagner les usages, de protéger les publics fragiles, et de donner des repères clairs aux organisations, comme aux particuliers.

C'est tout le propos de la commission « IA : quels risques pour la santé mentale ? », installée en février 2026 à l'initiative du président de la République et de la ministre déléguée chargée de l'IA et du Numérique, en lien avec le Conseil National du Numérique (CNUM). Cette commission auditionne cliniciens, experts techniques et technologiques, ainsi que juristes, afin d'établir un inventaire précis des risques et de produire des recommandations concrètes.

Sur le sujet de l'IA générative et conversationnelle, il faut toujours contrebalancer. Ce qui importe c'est de tendre vers un équilibre. **L'idée n'est pas d'interdire, mais de promouvoir une IA intelligente, qui protège.** Parce qu'au fond, ce n'est pas l'IA qui nous rendra moins humains. C'est davantage la façon dont nous choisirons de l'utiliser qui décidera de ce que nous devenons.

École, lien social et cadre éthique : la première ligne de réponse

Le monde éducatif précise, à son tour, les contours de cette responsabilité collective.

Pr Anne CORDIER Un dernier enseignement me paraît essentiel : loin de l'image d'une jeunesse naïve ou passive face aux technologies, l'enquête met en évidence une forte demande de compréhension. Plus de 85 % des jeunes souhaitent disposer de davantage d'informations sur l'IA, ses usages et ses conséquences. Ce résultat est particulièrement important car il rappelle que les jeunes ne demandent pas d'être protégés contre leur gré ; ils demandent à être accompagnés dans la compréhension d'outils qu'ils utilisent déjà massivement.

L'enjeu collectif majeur consiste à dépasser une opposition stérile entre enthousiasme technologique et discours alarmistes. Les résultats de cette enquête montrent que les usages sont déjà installés. Dans ce contexte, les réponses fondées uniquement sur l'interdiction ou sur la restriction risquent d'être insuffisantes. **L'enjeu n'est plus de décider si les jeunes utiliseront l'IA ; il est de déterminer dans quelles conditions ils pourront le faire de manière éclairée, autonome et sécurisée.**

Pour les acteur-ices de l'éducation, cela implique de considérer l'intelligence artificielle comme un objet évident de l'éducation aux médias et à l'information. Les jeunes doivent pouvoir comprendre comment sont produites les réponses générées, quels intérêts économiques structurent ces outils, quelles données sont collectées, quelles limites caractérisent les modèles et comment exercer un regard critique sur leurs productions. Pour les acteur-ices du numérique et de la régulation, la question centrale est celle de la responsabilité. Lorsque des systèmes sont conçus pour susciter des interactions prolongées, recueillir des confidences ou produire des réponses dans des contextes émotionnellement sensibles, des exigences particulières doivent être posées en matière de transparence, de protection des données, d'explicabilité et d'évaluation des risques.

Enfin, cette enquête ouvre un enjeu démocratique plus large. Les jeunes apparaissent ici non comme de simples usagers à protéger mais comme **des citoyen-nes concerné-es par les choix techniques et politiques qui façonnent leur environnement informationnel. Les associer à la réflexion sur la conception, l'encadrement et l'évaluation de ces technologies constitue une condition essentielle non seulement de leur légitimité mais aussi et surtout de leur pouvoir d'agir et de leur concernement.**

Dr Jean RAKOVITCH Il s'agira dorénavant d'encadrer l'utilisation de l'IA chez les plus jeunes et les plus vulnérables. Il paraît nécessaire et urgent d'inscrire dans les programmes scolaires une sensibilisation aux dangers psychiques et aux enjeux liés à la confidentialité que peut engendrer leur usage de l'IA.

Enfin, devant l'ampleur de cet enjeu sociétal, il s'agira de mobiliser tous les actrices et acteurs du lien social pour redonner confiance dans les relations humaines, moins superficielles, plus complexes, contrastées et profondes. Soigner « le lien », pourrait se décliner :

- à l'école par un apprentissage de la coopération et de l'empathie ;
- par une mobilisation importante chez les professionnels de l'accompagnement et thérapeutes sur ces questions de lien et de confiance.

Dr Fanny JACQ À mes yeux, la vraie question n'est pas seulement : « quelle place prend l'IA ? », mais : « quelle place avons-nous laissée vacante pour qu'elle s'y installe si facilement ? » Si autant de jeunes se tournent vers une IA conversationnelle pour parler d'eux, ce n'est pas uniquement parce que la technologie est performante. C'est aussi parce qu'elle arrive dans un contexte de solitude, de fatigue relationnelle et de raréfaction des espaces d'écoute. L'enquête CNIL-Groupe VYV montre déjà que près d'un jeune sur deux utilise l'IA pour évoquer des sujets personnels ou intimes, et que les jeunes les plus anxieux la perçoivent parfois comme l'interlocuteur le plus facile à solliciter. Autrement dit, l'IA prospère moins sur son intelligence propre que sur nos défaillances collectives en matière de présence humaine.

C'est pourquoi je crois qu'il faut éviter deux erreurs symétriques : s'exciter excessivement sur l'IA comme si elle était, à elle seule, le problème, ou à l'inverse la célébrer comme une solution miracle. Le vrai enjeu est plus profond : nous traversons une crise de l'altérité humaine. Beaucoup de jeunes ont le sentiment qu'il est plus simple de parler à une machine qu'à un adulte, à un parent, à un enseignant, parfois même à un soignant. Une IA répond vite, sans soupir, sans gêne apparente, sans conflit, sans attente. Elle donne l'illusion d'une disponibilité parfaite. Mais une société ne peut pas durablement déléguer l'écoute de ses jeunes à des systèmes artificiels.

Parole de jeunesse

« Ce que j'attendrais concrètement, c'est moins de discours sur la régulation de l'IA et plus d'investissement dans ce qu'elle remplace faute de mieux : des professionnels de santé mentale accessibles, des espaces d'écoute dans les lycées et universités, et une éducation au numérique qui ne se limite pas aux dangers mais qui aide vraiment les jeunes à comprendre ce qu'ils font quand ils confient leurs pensées à un algorithme. Et surtout, que les acteurs de santé donnent plus d'importance et de considération aux personnes concernées par ces problèmes : les jeunes, tout simplement. »

Guillaume, 26 ans



Santé, éducation, numérique, régulation : une feuille de route partagée

Cette responsabilité collective se traduit par une exigence de gouvernance et de garantie humaine, qui engage conjointement les acteurs de la santé, de l'éducation, du numérique et de la régulation.

Dr Fanny JACQ L'enjeu collectif qui s'ouvre est, selon moi, très clair : il faut passer d'une simple éducation aux écrans à une éducation aux interlocuteurs artificiels. Pendant des années, nous avons raisonné en temps d'écran, en contenus, en plateformes. Ce n'est plus suffisant. La question devient désormais : que se passe-t-il quand un jeune parle de sa tristesse, de sa solitude, de son anxiété ou de sa honte à une machine conçue pour répondre vite, bien, et sans friction ? Cette mutation appelle une réponse conjointe des acteurs de la santé, de l'éducation, du numérique et de la régulation. Elle appelle aussi un changement de regard : l'IA conversationnelle n'est pas seulement un outil cognitif, c'est un objet relationnel.

Samuel GALTIÉ Face à ces constats, l'enjeu collectif majeur est de **développer une « boîte à outils » de formation et d'information pour les jeunes, et de construire un accompagnement structuré de ce nouvel objet qu'est l'IA pour les jeunes publics.**





Éducation

David GRUSON Pour les acteurs de l'éducation, l'enjeu est d'intégrer l'éducation critique aux usages de l'IA dans les programmes, non pas comme une mise en garde technique, mais comme une initiation et une éducation relationnelle et émotionnelle : qu'est-ce qu'un interlocuteur de confiance ? Quelles sont les limites d'un système qui ne juge pas parce qu'il ne comprend pas ? Les 85 % de jeunes Français souhaitant davantage d'informations sur l'IA constituent une demande explicite à laquelle le système doit répondre.

Dr Irène BOGICEVIC Pour les acteurs de l'éducation, il s'agit de développer une littératie spécifique sur les usages de l'IA en matière de santé mentale : ce que ces outils peuvent faire, ce qu'ils ne peuvent pas faire, ce qu'il ne faut pas leur confier, et les situations où un recours humain est indispensable.

Dr Thibaud DUMAS Pour l'éducation, l'enjeu est de préserver l'effort là où il est formateur. Il importe de distinguer le fait de déléguer un résultat, par exemple demander à l'IA de rédiger une dissertation, de celui de se faire accompagner dans un travail, en lui demandant non pas la réponse mais de l'aider à la trouver.

Samuel GALTIÉ Pour l'Éducation : l'intégration de l'IA dans les programmes scolaires devient impérative. Il ne s'agit pas seulement d'enseigner comment utiliser l'IA, mais surtout de comprendre son fonctionnement, ses enjeux éthiques, ses limites et ses applications. Cela implique notamment la mise en place de modules de sensibilisation et de formation dès le collège, voire plus tôt. Le développement de l'esprit critique face aux contenus générés par l'IA et la capacité à vérifier les sources. L'apprentissage des bonnes pratiques en matière de protection des données et de cybersécurité, essentielles dans un usage intime de l'IA. La formation continue des enseignants pour qu'ils puissent accompagner au mieux les élèves dans cette nouvelle ère numérique. La promotion d'une utilisation créative et éthique de l'IA comme outil d'apprentissage et de développement, en valorisant la complémentarité entre l'intelligence humaine et artificielle.

Dr Fanny JACQ Pour les acteurs de l'éducation, l'enjeu est d'enseigner non seulement comment utiliser l'IA, mais aussi comment lui parler sans s'y perdre. Cela suppose d'apprendre aux jeunes à distinguer l'aide utile de la délégation excessive, le soutien ponctuel de la dépendance, la parole confidentielle de la donnée exploitable, la reformulation empathique de la compréhension réelle. Il faut aussi leur transmettre des repères très concrets : ce qu'on ne confie pas à une IA, ce qu'on vérifie toujours, les situations où l'on doit préférer un humain, et les signes qui montrent qu'on est en train d'utiliser la machine non plus comme un outil, mais comme une béquille affective.

Santé

Dr Irène BOGICEVIC L'enjeu collectif est de reconnaître que les IA conversationnelles doivent désormais être traitées comme un sujet à l'intersection de la santé mentale, de l'éducation, du numérique et de la régulation. Pour les acteurs de santé, il devient nécessaire d'intégrer ces usages dans l'anamnèse et l'évaluation psychosociale des adolescents et jeunes adultes, en rappelant clairement que ces outils ne peuvent se substituer à une orientation ni à une prise en charge lorsque la souffrance s'aggrave.

Dr Thibaud DUMAS Pour la santé, l'IA occupe déjà, de fait, une place d'interlocuteur de première ligne auprès des jeunes les plus en difficulté, sans avoir été conçue pour ce rôle.

Samuel GALTIÉ Pour les acteurs de la Santé, l'impact de l'IA sur la santé des jeunes est un domaine émergent qui nécessite une attention particulière. Les professionnels de la santé doivent être sensibilisés aux potentiels effets de l'IA sur le bien-être psychologique (dépendance, anxiété, image de soi, isolement social malgré la dimension « compagnon ») et physique (sédentarité, troubles du sommeil). Cela nécessite : la recherche sur les effets à long terme de l'interaction avec l'IA, notamment sur le développement cognitif et émotionnel. Le développement de programmes de prévention et de soutien adaptés aux défis spécifiques posés par l'IA ; La prise en compte de l'IA dans les stratégies de santé publique, en reconnaissant son rôle dans les habitudes de vie des jeunes.

Dr Fanny JACQ Pour les acteurs de la santé, cela signifie qu'il faut désormais intégrer cette question dans l'évaluation clinique ordinaire. Demander à un adolescent ou à un jeune adulte s'il parle à une IA, pour quoi faire, dans quels moments, et avec quels effets, devrait devenir aussi banal que de l'interroger sur son sommeil, ses réseaux sociaux ou ses consommations. Non pour pathologiser cet usage, mais pour comprendre quelle fonction il remplit : soutien ponctuel, aide à verbaliser, évitement, isolement, ou substitution progressive au lien humain. Les parcours de soins devront aussi penser des relais plus fluides entre auto-support numérique et accès réel à un professionnel. L'étude montre d'ailleurs que 85 % des jeunes souhaitent disposer de davantage d'informations sur au moins un sujet lié à l'IA ; il existe donc une attente très forte d'accompagnement, et pas seulement de mise en garde.

Numérique

Dr Thibaud DUMAS Pour le numérique, un même outil peut être conçu pour soutenir l'effort ou pour s'y substituer : la conception de ces outils mérite une vigilance particulière, car l'anthropomorphisme, l'empathie simulée et le sycophantisme renforcent l'attachement et brouillent la frontière entre un outil et un interlocuteur.

Samuel GALTIÉ Pour les acteurs du numérique, les développeurs et fournisseurs d'outils d'IA ont une responsabilité dans la conception d'interfaces plus transparentes, explicables et éducatives. Ils devraient intégrer des mécanismes d'information clairs sur le fonctionnement de l'IA, ses sources et ses limites. Développer des outils adaptés aux jeunes, avec des fonctionnalités de contrôle parental et de gestion de la vie privée renforcées, ainsi que des avertissements sur les usages potentiellement risqués. Participer activement à des initiatives d'éducation numérique et de sensibilisation aux enjeux de l'IA.

Dr Fanny JACQ Pour les acteurs du numérique, le défi est celui de la responsabilité de conception. Plus un système est anthropomorphisé, plus il peut susciter attachement, projection et confusion. Il ne s'agit pas d'interdire toute fluidité conversationnelle, mais de poser des limites claires sur les promesses implicites : ne pas laisser croire qu'un système « comprend » au sens humain, ne pas encourager un attachement affectif captif, prévoir des garde-fous quand les échanges portent sur la détresse psychique, et concevoir des mécanismes de redirection vers des ressources humaines lorsque certains seuils sont franchis. Quand on sait que ces outils sont déjà investis comme confidents, la neutralité du design n'existe plus vraiment.



Régulation

David GRUSON Pour les acteurs du numérique et de la régulation, la question devient celle de la responsabilité des concepteurs d'IA conversationnelle lorsque leurs outils sont utilisés dans des contextes de détresse émotionnelle par des mineurs. L'étude montre que ce n'est plus un usage marginal. Des obligations de transparence sur le traitement des données sensibles, des mécanismes de détection et d'orientation vers des ressources humaines, et des standards de conception spécifiques aux publics vulnérables doivent faire partie du cadre réglementaire à construire, en articulation avec le règlement européen sur l'IA.



Dr Irène BOGICEVIC Pour les acteurs du numérique et de la régulation, la priorité est de définir des garanties renforcées lorsque ces systèmes sont utilisés par des mineurs ou de jeunes adultes vulnérables pour des échanges touchant à leur santé mentale. Cela implique une transparence compréhensible sur l'usage des données, des garde-fous effectifs en situation de détresse, des exigences éthiques élevées, et une attention particulière aux publics cumulant vulnérabilités psychiques et sociales. À l'échelle européenne, il convient de mieux documenter la situation des jeunes les moins visibles dans les enquêtes générales, afin que la voix des publics vulnérables soit effectivement prise en compte dans les futures doctrines de protection.

Dr Thibaud DUMAS Pour la régulation, deux sujets se rejoignent : la confidentialité des données personnelles, alors qu'un jeune sur trois seulement sait ce qu'elles deviennent, et l'encadrement d'usages quasi thérapeutiques déjà bien réels.



Samuel GALTIÉ Les pouvoirs publics et les organismes de régulation doivent adapter le cadre législatif et éthique pour encadrer l'utilisation de l'IA par les jeunes, en tenant compte de la spécificité de leur développement et de leur vulnérabilité. Cela inclut la protection renforcée des données des mineurs et la régulation des pratiques de collecte et d'utilisation.
La régulation des contenus générés par l'IA, notamment en matière de désinformation ou de contenus inappropriés. La promotion d'une IA éthique et responsable, avec des principes clairs pour les développeurs et les utilisateurs. La mise en place de normes pour les outils éducatifs basés sur l'IA, garantissant leur qualité et leur innocuité.



Une force en commun : la garantie humaine

David GRUSON Une force du programme AI*me est de montrer que la participation des jeunes et de leurs représentants à cette garantie humaine constitue un formidable levier de diffusion d'une IA durable et éthique.

Dr Fanny JACQ Cela ouvre donc un enjeu collectif majeur : non seulement mieux réguler ces outils, mais surtout réinjecter de l'humain. Cela veut dire recréer des espaces de parole, de présence et de rencontre réellement accessibles aux jeunes : dans l'école, dans les familles, dans les structures de soin, dans les lieux associatifs, culturels et de quartier. Car si l'IA devient un confident privilégié, ce n'est pas seulement parce qu'elle parle bien ; c'est aussi parce que trop de jeunes se sentent seuls.

Des travaux récents montrent d'ailleurs qu'environ 8 jeunes de la Gen Z sur 10 disent s'être sentis seuls au cours des 12 derniers mois. En ce sens, la bonne réponse n'est pas « moins d'IA » au sens d'un slogan simpliste. C'est : moins de vide relationnel, plus de liens humains. Tant que nous ne traiterons pas la solitude, l'isolement et l'effritement des espaces collectifs, nous laisserons les IA conversationnelles occuper une fonction qui, au fond, ne devrait jamais cesser d'être d'abord humaine.

Dr Fanny JACQ Enfin, pour les régulateurs, l'enjeu n'est pas seulement la conformité générale de l'IA ; c'est la protection de situations de vulnérabilité. Il faut regarder avec une attention particulière les usages conversationnels autour de la santé mentale, de la solitude, du mal-être et des mineurs ou jeunes adultes. Transparence, minimisation des données, lisibilité des finalités, limites sur la réutilisation des informations sensibles, encadrement des promesses marketing autour du « bien-être » ou du « soutien », et réflexion européenne sur les standards applicables à ces outils me paraissent devoir devenir des priorités. Le point décisif est simple : à partir du moment où une technologie est investie comme interlocuteur intime, elle ne peut plus être pensée comme un simple service neutre.

En synthèse

Face à ce constat partagé, les personnes contributrices ne se contentent pas d'alerter : chacune, depuis son secteur, identifie des leviers d'action concrets, dans une même logique de responsabilité collective. Toutes récusent deux postures jugées également stériles : la panique morale qui diaboliserait l'IA, et l'enthousiasme naïf qui ignorerait ses effets, au profit d'une politique de lucidité associant santé, éducation, numérique et régulation. Cette réponse doit être construite avec les jeunes plutôt que pour eux, tant l'enquête révèle une forte demande d'information et de compréhension de leur part plutôt qu'un rejet de tout encadrement. Plusieurs contributions convergent également sur l'urgence d'une gouvernance partagée, du local à l'échelon européen, et sur le rôle central de la garantie humaine dans l'accompagnement des plus vulnérables. Pour les personnes contributrices consultées, l'enjeu collectif dépasse la seule régulation d'un outil technologique : il s'agit de réinvestir, concrètement, les espaces d'écoute humaine que l'IA vient aujourd'hui combler par défaut.

Ce que la recherche doit encore établir pour agir avec preuve

LES LACUNES SCIENTIFIQUES IDENTIFIÉES PAR LES EXPERTS EUX-MÊMES

Toute enquête ouvre autant de portes qu'elle n'en ferme. En creux de leurs réponses, les experts consultés désignent aussi ce qui manque encore pour transformer ces premiers signaux en preuves solides. C'est un exercice de rigueur rare, et particulièrement de bon aloi pour un sujet de santé publique : reconnaître les limites de ce que l'on sait déjà, pour mieux légitimer l'action que l'on engage sans attendre.

Comprendre les usages dans la durée

Pr Anne CORDIER Une question me paraît aujourd'hui essentielle : quels effets les usages réguliers de l'IA conversationnelle produisent-ils sur les pratiques informationnelles, relationnelles et réflexives des jeunes à moyen et long terme ?

Nous disposons désormais de nombreuses données sur les taux d'usage et sur les perceptions des utilisateurs. En revanche, nous savons encore peu de choses sur les transformations progressives que ces outils peuvent induire dans les manières de chercher de l'information, de prendre des décisions, d'apprendre, de débattre, de demander de l'aide ou de construire son jugement. Autrement dit, au-delà de la question de l'adoption, **il devient nécessaire d'étudier les processus d'appropriation.** Comment les jeunes intègrent-ils ces outils dans leurs routines quotidiennes ? Quels usages développent-ils réellement dans la durée ? Quels arbitrages opèrent-ils entre les réponses d'une IA, les conseils de leurs proches et les informations issues d'autres sources ? Dans quelles situations font-ils confiance à l'IA, et pourquoi ?

Répondre à ces questions permettra de sortir d'une approche centrée sur les seuls risques ou bénéfices immédiats pour mieux comprendre ce qui est en train de se jouer dans les trajectoires informationnelles, relationnelles et citoyennes des nouvelles générations.

Cela permettra également d'éviter de reproduire les cycles désormais bien connus qui accompagnent chaque innovation technologique : emballements médiatiques, lectures exclusivement quantitatives, controverses polarisées et décisions publiques prises dans l'urgence à partir de quelques indicateurs spectaculaires, au risque d'alimenter davantage les fantasmes que la compréhension.

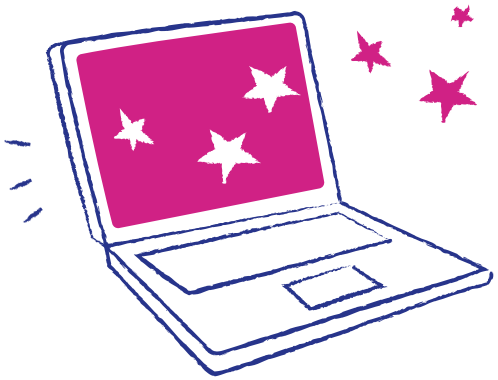
L'enjeu est, au contraire, de **prendre le temps d'écouter les jeunes, d'observer leurs pratiques réelles et de reconnaître leur capacité d'analyse.** Car les résultats de cette enquête montrent avant tout une jeunesse lucide, réflexive et soucieuse de comprendre les technologies qu'elle utilise au quotidien.

La question qui se dessine n'est donc pas seulement celle de la protection des jeunes face à l'intelligence artificielle, mais aussi celle de leur pouvoir d'agir avec elle. Comment faire en sorte que ces outils soutiennent l'apprentissage, la créativité, la coopération, l'engagement citoyen et le développement de l'esprit critique ? Comment favoriser des usages qui nourrissent la curiosité, le plaisir de comprendre, la confiance en sa capacité à apprendre et à participer au débat démocratique ?

Plus largement, **il s'agit de penser des environnements informationnels qui ne soient pas seulement sûrs, mais également émancipateurs.** Des environnements dans lesquels les jeunes puissent exercer pleinement leur citoyenneté, développer leur autonomie intellectuelle, expérimenter, créer, débattre

et prendre part aux choix collectifs qui façonneront le monde (notamment numérique) dans lequel ils grandissent. Car l'enjeu n'est pas de savoir quelle place l'intelligence artificielle prendra dans la vie des jeunes. Elle y est déjà présente.

L'enjeu est désormais de construire collectivement les conditions pour qu'elle contribue à renforcer, plutôt qu'à affaiblir, **leur capacité à comprendre le monde, à agir sur lui et à y trouver leur place.**



Combler le déficit de preuves neuroscientifiques

Dr Irène BOGICEVIC Ce besoin de mieux comprendre les usages réels, la Croix-Rouge le formule à son tour, pour des publics encore peu documentés.

Une question complémentaire peut structurer ce débat : à partir de quel seuil de vulnérabilité psychique ou sociale considère-t-on qu'une interaction non encadrée avec une IA conversationnelle ne relève plus d'un simple usage numérique, mais d'un risque de non-recours, de mésorientation ou d'exposition inadéquate en santé mentale ? Cette question permet de passer d'un débat abstrait sur les bénéfices/risques de l'IA à une approche graduée, fondée sur les niveaux de vulnérabilité et sur des obligations différenciées de protection.

Cette question du seuil de vulnérabilité rejoint les préoccupations méthodologiques de Laurence Devillers.

Pr Laurence DEVILLERS **L'enjeu collectif majeur est celui de l'éducation et de la recherche.** Nous manquons cruellement de données sur l'impact réel de ces usages sur le cerveau, en particulier chez les jeunes en développement. Nous légiférons et éduquons aujourd'hui sur la base d'intuitions et de premiers signaux, pas encore de preuves solides et longitudinales. L'enjeu est donc un principe de précaution documenté : accepter d'agir avec des données encore incomplètes, tout en investissant massivement pour combler ce déficit de preuves le plus vite possible.

Trois lacunes principales freinent la production de preuves robustes :

Le recul temporel. Ces usages sont trop récents pour permettre des études longitudinales sur plusieurs années. Or les effets sur la plasticité cérébrale, la construction identitaire ou la capacité relationnelle ne se mesurent pas en quelques mois, ils demandent un suivi sur la durée, idéalement de l'adolescence à l'âge adulte.

L'accès aux données d'usage réel. Les entreprises qui développent ces IA détiennent les données les plus précieuses (fréquence, intensité, nature des échanges) mais elles sont rarement partagées avec la recherche indépendante, pour des raisons commerciales et de confidentialité. Sans cet accès, les chercheurs travaillent souvent sur des usages déclarés (biaisés) plutôt que sur des usages réels.

Des protocoles de mesure adaptés. Les outils de neuroimagerie et les grilles d'évaluation psychologique ont été conçus pour étudier d'autres formes d'interaction (télévision, jeux vidéo, réseaux sociaux). Il faut désormais des protocoles spécifiques capables d'isoler ce qui, dans l'usage de l'IA conversationnelle, relève de la simulation de présence affective qui en fait un objet d'étude à part entière.

Face à ce vide scientifique, chaque acteur a un rôle spécifique à jouer :

La recherche et la santé publique devraient être en première ligne pour financer des études longitudinales indépendantes, avant que les usages ne se généralisent davantage. Attendre la preuve définitive avant d'agir, c'est prendre le risque d'agir trop tard un peu comme pour les réseaux sociaux, où les premières alertes scientifiques sont arrivées bien après l'adoption massive par les jeunes.

Les concepteurs d'IA portent une responsabilité particulière : ce sont eux qui détiennent les données d'usage. Un enjeu de régulation consiste précisément à imposer un partage encadré de ces données avec des chercheurs indépendants, sans compromettre la vie privée des utilisateurs.

L'éducation ne peut pas attendre les résultats de la recherche pour agir. Elle peut dès maintenant développer une littératie spécifique : apprendre aux jeunes à identifier ce qu'est un système sycophantique, pourquoi il valide plutôt qu'il ne juge, et en quoi cela diffère d'une relation humaine.

La régulation a un rôle d'anticipation : encadrer, par précaution, l'usage de l'IA conversationnelle chez les mineurs sur les temps d'exposition, la nature des interactions autorisées, l'obligation de signaler tout usage détecté comme problématique sans attendre que la preuve scientifique complète soit établie, précisément parce que le temps de la recherche est structurellement plus lent que celui de l'adoption technologique.

Dr Thibaud DUMAS Pour passer du constat à la compréhension, plusieurs données font aujourd'hui défaut. Des études longitudinales suivant les mêmes adolescents sur plusieurs années, afin d'établir si un effet s'installe à cet âge, et dans quel sens s'exerce la causalité.

Des mesures physiologiques et cérébrales en situation réelle (ou s'en approchant dans un contexte expérimental), pour déterminer si un échange avec l'IA sollicite le cerveau comme un effort mené sans aide, et s'il apporte ce qu'apporte une interaction humaine.

Une analyse plus fine des usages eux-mêmes, qui recouvrent sous un même mot des comportements très différents : se faire remplacer plutôt que se faire aider à apprendre, ou se confier pour fuir les autres plutôt que pour mieux y revenir.
Cela suppose un accès des chercheurs aux données d'usage, aux paramètres des modèles et au contenu réel des conversations, aujourd'hui détenus par les concepteurs de ces outils, sans lequel l'analyse reste limitée au déclaratif.
Des travaux ciblés sur l'adolescence et le jeune âge adulte, période de plasticité où ces effets peuvent peser davantage.

Un point de vigilance, enfin, sur l'interprétation des résultats. Les enquêtes de ce type, déclaratives et menées à un instant donné, sont précieuses pour décrire les usages et les perceptions.
Elles ne permettent pas, en revanche, de mesurer directement l'effet de ces usages sur un cerveau en développement, ni d'établir le sens de la causalité. C'est une limite inhérente à ce type d'exercice, qui ouvre précisément les pistes de recherche évoquées plus haut.



En synthèse

Avec une rigueur qui honore le sujet, les personnes contributrices désignent elles-mêmes les limites de ce que l'on sait encore, plutôt que de présenter l'enquête comme une preuve définitive. Plusieurs manques reviennent dans leurs contributions : l'absence de recul temporel pour mesurer les effets à moyen et long terme, la difficulté d'accès aux données réelles d'usage détenues par les concepteurs d'IA, et le besoin de protocoles de mesure adaptés à ce nouveau type d'interaction, en particulier pour les publics les plus vulnérables et les moins étudiés. Cette incertitude scientifique n'est cependant présentée par personne comme un motif d'inaction : les mécanismes identifiés sont jugés suffisamment établis pour justifier une vigilance immédiate, en parallèle des recherches à mener. Pour les personnes contributrices consultées, l'enjeu à venir est donc double : soutenir un effort de recherche indépendant et longitudinal à la hauteur de la rapidité d'adoption de ces outils, tout en agissant sans attendre sur ce que l'on sait déjà.



Conclusion

Un enjeu de santé publique qui progresse en silence, une réponse qui se doit collective

Ce livret est parti d'un chiffre : près d'un jeune sur deux se confie aujourd'hui à une intelligence artificielle conversationnelle sur des sujets personnels, sur ce qu'il n'ose peut-être pas dire à ses parents, à ses amis, à son médecin.



Ce chiffre, nous l'avons posé en ouverture de nos analyses. Nous ne pouvons plus, au terme de ce livret, le lire comme un simple constat statistique. Tous ces résultats, ces analyses croisées, ces regards d'experts et cette parole des jeunesses nous disent autre chose. Ils disent que les lieux où l'on écoute, où l'on se confie, où l'on cherche du réconfort, sont en train de se déplacer… vers un interlocuteur qui n'a jamais été pensé, ni validé, ni encadré pour tenir ce rôle !

La lecture, chapitre après chapitre, confirme que nous assistons à la naissance d'un nouvel enjeu de santé publique.

Car ce phénomène n'épargne aucune tranche d'âge, il s'installe dès 11 ans. Il n'est pas anodin, la clinique et les données convergent, avec **des taux d'anxiété qui grimpent jusqu'à 65, parfois 70 %** selon les indicateurs retenus. Il ne touche pas non plus tous les jeunes de la même façon, ce sont précisément les plus fragiles qui se tournent le plus vers ces applications, et le moins vers les humains. Il ne se limite pas à notre seule enquête, la littérature scientifique internationale, de JAMA Network Open à The Lancet Psychiatry, raconte la même histoire ailleurs, avec d'autres mots. Il ne se résout pas non plus à un seul secteur, la santé, l'école, le numérique et la régulation devront se coordonner ensemble, ou pas du tout. Et pour finir, ce phénomène nous oblige à une honnêteté rare, nous ne savons pas encore tout, **il faudra continuer à chercher et à analyser en même temps que nous agissons.**

Toutefois, une difficulté propre à ce sujet complique la donne. **Tout va extrêmement vite,** et bien souvent, cela ne se voit pas. Contrairement à une épidémie ou à une crise sanitaire classique, il n'y a ici ni pic visible, ni alerte qui se déclenche, ni symptôme immédiatement repérable à l'échelle d'une population. **Le phénomène progresse silencieusement,** conversation après conversation, bien avant que ses effets ne remontent dans les indicateurs de santé publique, et bien avant, aussi, que les familles, les professionnels ou les pouvoirs publics n'aient eu le temps de s'en saisir.

Cette réalité silencieuse rend l'exercice d'autant plus difficile, mais elle n'est pourtant pas isolée, elle vient plutôt accentuer un constat déjà posé sur les usages des outils numériques. Santé publique France inscrit déjà, dans sa stratégie 2025-2030,

[1] *Au sens où l'Organisation mondiale de la santé le définit elle-même depuis 2002, c'est-à-dire l'ensemble des efforts déployés par les institutions d'une société pour améliorer, promouvoir, protéger et restaurer la santé d'une population, à travers une action collective.*

la mutation numérique parmi les grandes forces qui redessinent durablement la santé des populations, et reconnaît qu'elle peut, dès le plus jeune âge, nourrir l'isolement et fragiliser la santé mentale. Ce constat n'attendait donc pas l'intelligence artificielle conversationnelle pour exister, mais elle vient aujourd'hui l'amplifier et lui donner une intensité nouvelle, en s'installant plus profondément encore dans l'intimité des jeunes que ne l'avaient fait les écrans ou les réseaux sociaux. La commission « IA, quels risques pour la santé mentale ? », installée dès février 2026 à l'initiative du président de la République, confirme cette préoccupation. La question des publics vulnérables face aux usages numériques a, elle aussi, déjà occupé les travaux de l'ANSES en janvier 2026.

Ce constat, du reste, n'est pas seulement institutionnel, il est aussi celui du terrain. Ce que nous montrent, ensemble, toutes ces contributions, celle des jeunes, celle des experts, mais aussi celle des parents, qui redoutent tout autant de laisser leurs enfants seuls face à ces outils qu'ils en reconnaissent l'utilité mal encadrée, c'est une même réalité. Ces outils et ces applications existent déjà, ils sont pour beaucoup installés dans le quotidien de nos jeunes. Il ne s'agit donc plus de savoir s'il faut agir, mais de **nous unir pour sensibiliser efficacement, développer les bons garde-fous et influer pour des réglementations efficaces, autant d'actions coordonnées qui permettront un usage préservant à la fois la santé et l'intimité de notre jeunesse.**

C'est précisément cet espace-là que nous avons choisi d'occuper. La CNIL le rappelle depuis longtemps, par la voix de sa présidente Marie-Laure DENIS, **il est urgent d'expliquer aux jeunes comment ces systèmes fonctionnent, quelles traces ils laissent, quels droits leur restent.** Le Groupe VYV et ses entités, de leur côté, portent tout aussi fermement une conviction, un acteur de la protection et du soin ne peut pas se contenter de regarder une mutation qui touche à l'intime de la jeunesse. **Il doit comprendre, écouter, influer, outiller, soigner.** Deux combats, deux histoires, et pourtant une seule ligne d'arrivée. C'est précisément la raison d'être d'AI*me, faire converger ces deux exigences, **la régulation et le soin, en une réponse commune.**

Car rien de tout cela ne se jouera seul. Ni la recherche, ni la régulation, ni la santé, ni l'école n'y suffiront isolément. C'est **collectivement, avec nos jeunesses,** et seulement ainsi, que nous parviendrons à leur offrir un environnement serein, à la hauteur de ce que ce déploiement massif des intelligences artificielles conversationnelles exige de nous.

Parole de jeunesse

« C'est un changement comparable à l'arrivée d'Internet pour les générations précédentes, mais avec une différence majeure : nous ne consultons plus seulement une source d'information, nous dialoguons avec elle. Nous devons anticiper ces évolutions dès maintenant et mettre en place davantage de prévention, d'accompagnement et d'éducation autour des usages de l'IA. C'est une responsabilité collective qui concerne aussi bien les familles que l'école, les employeurs, les acteurs de la santé et les pouvoirs publics. » Emma, jeune diplômée


296
297
227

Annexes

Ai.me

ENSEMBLE POUR UNE
IA DE CONFIANCE



Annexe I

Origines des 133 jeunes réunis à Strasbourg le 12 février 2026

- Programme Génération Europe de l'OFAJ
- Volontaires en service civique d'Unis-Cité Strasbourg
- Collégiens et lycéens de l'Académie de Strasbourg
- Bénévoles de la Croix-Rouge
- Jeunes collaborateurs de la Collectivité Européenne d'Alsace
- Volontaire en Service Civique de la CEA
- Jeune auteur de BD
- ASE/Conseil des Jeunes
- Génération Citoyenne de Strasbourg
- Jeunes Européens de Strasbourg
- Institut de l'Engagement
- Jeune chambre économique française (JCEF)
- Collectif Jeunesses ! du Groupe VYV
- Jeunes collaborateurs du Groupe VYV de toutes les entités et nombreuses directions
- Enfants de collaborateurs du Groupe VYV
- Programme « La Famille » Harmonie Mutuelle

Indicateurs de répartition :

Âges

24 mineurs collégiens et lycéens âgés de 12 à 17 ans

26 âgés de 18 à 20 ans

61 âgés de 21 à 25 ans

11 âgés de 26 à 29 ans

11 âgés de 30 à 35 ans

> MOYENNE D'ÂGE : **22,2 ANS**

7 nationalités

France (118 personnes)

Allemagne

Italie

Espagne

Colombie

Algérie

Iran

Une majorité des personnes habitent en région Grand Est (108)

Genres

79 femmes soit **59 %**

54 hommes soit **41 %**

Situations

14 collégiens (moitié 4e/moitié 3e)

9 lycéens

23 étudiants (dont 3 alternants)

39 volontaires en Service Civique et bénévoles Croix-Rouge

7 ASE/Conseil des jeunes/ Jeunes européens de Strasbourg/Génération citoyenne de Strasbourg

41 jeunes professionnels : Groupe VYV (tous métiers confondus), expertises liées à AI*me (soignants, éducation, IA...), artistes, architectes...

Un noyau important

66 % des 18-25 ans sont, soit étudiants, soit volontaires ou bénévoles

Atelier « Parents » animé par la CNIL le 12 février matin

Regards des parents : entre utilité encadrée et fortes attentes de protection

Les échanges menés avec six parents ressources ont fait ressortir une position nuancée mais claire : les IA conversationnelles peuvent constituer un appui utile dans certains usages, mais elles suscitent aujourd'hui de fortes préoccupations dès lors qu'elles touchent à la santé mentale, à l'intimité, à l'apprentissage et au lien social des enfants et des adolescents.

Du côté des risques, les parents pointent d'abord la crainte d'une **dépendance cognitive et relationnelle** : ne plus réfléchir par soi-même, ne plus vérifier les informations, s'habituer à des réponses immédiates et standardisées, voire faire de l'IA une présence constante, disponible 24h/24, au détriment des interactions humaines. Ils alertent également sur le risque de **repli sur soi**, d'isolement, de perte de confiance dans les adultes ou les professionnels, ainsi que sur la possibilité de développer un **lien émotionnel excessif** avec une machine perçue à tort comme neutre, empathique ou digne de confiance.

À cela s'ajoutent des inquiétudes fortes sur les **données personnelles**, la réutilisation des conversations, les trucages d'images, le harcèlement et l'aggravation possible des inégalités sociales et éducatives.

Dans le même temps, les parents reconnaissent que ces outils peuvent avoir **une utilité réelle** lorsqu'ils sont utilisés avec discernement, dans un cadre adapté à l'âge et avec médiation adulte. Les IA peuvent notamment aider **à réviser, structurer une pensée, générer des exercices, reformuler un contenu incompris**, ou encore compenser certaines difficultés, par exemple en orthographe. Mais un point de vigilance est revenu avec force : l'IA ne doit jamais se substituer aux étapes normales de l'apprentissage, ni court-circuiter le rôle éducatif des parents, des enseignants ou des professionnels.

De ces échanges ressort une attente forte de garde-fous clairs, lisibles et opérationnels. Plusieurs recommandations ont émergé :

- rappeler explicitement et régulièrement que l'IA est une machine, et non une personne ;
- limiter certains usages selon l'âge, voire interdire l'accès aux plus jeunes ;
- prévoir des dispositifs d'alerte et de renvoi vers des professionnels en cas de vulnérabilité, de mal-être, de violence ou de risque suicidaire ;
- mieux encadrer la collecte, la conservation et la réutilisation des données personnelles ;
- développer **une éducation à l'IA et à la culture numérique** pour les enfants, les parents et les enseignants ;
- renforcer la transparence, la régulation et la responsabilité des concepteurs d'IA.

Au total, les parents expriment une attente simple : **ne pas laisser les familles seules face à ces usages**. Ils appellent à une réponse collective combinant prévention, accompagnement, éducation, cadre technique et régulation publique.



Le Groupe VYV, 1er acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, associe **trois métiers complémentaires** (assurance, soins et accompagnement et logement) et s'engage pour **une santé accessible à tous**, tout au long de la vie.
Parce que le numérique est un déterminant de santé et un outil indispensable à nos vies, le Groupe VYV agit pour en faire un levier de progrès éthique et sécurisé au service de la santé de tous.
À travers l'initiative AI.me, le Groupe VYV entend prévenir la santé mentale des plus jeunes aux enjeux des usages des intelligences artificielles.

Harmonie Mutuelle · mgen · mmg · MNT · vyv · groupe Arcade vyv

SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE – SOINS & ACCOMPAGNEMENT – LOGEMENT

GROUPE vyv

POUR UNE SANTÉ ACCESSIBLE À TOUS



La CNIL est le régulateur des données personnelles,
elle a fait de l'éducation au numérique une priorité stratégique.
En partenariat avec de nombreux acteurs, elle agit
pour diffuser une culture du numérique et de la protection
des données personnelles auprès du grand public.
Savoir protéger sa vie privée en ligne, comprendre le modèle
économique des acteurs du numérique, connaître
ses droits et être capable de les exercer : autant d'enjeux
que chaque citoyen doit maîtriser pour être acteur
de sa vie numérique.

CNIL.
COMMISSION NATIONALE
INFORMATIQUE & LIBERTÉS

PROTÉGER les données personnelles
ACCOMPAGNER l'innovation
PRÉSERVER les libertés individuelles

Notes



PRÉSIDENTS

- **Marie-Laure Denis**, présidente CNIL
- **Stéphane Junique**, président Groupe VYV

DIRECTION DE PROGRAMME AI*ME

Groupe VYV

- **Candice Van Lancker**, directrice Programme IA de confiance
- **Inès d'Erceville**, responsable Université militante et programmes jeunesses
- **Antoine Brasseur**, responsable communication dispositif AI*me.

CNIL

- **Jennifer Elbaz**, cheffe du service de sensibilisation du public
- **Xavier Delporte**, directeur des relations avec les publics
- **Carina Chatain**, chargée de la sensibilisation du public
- **Pascale Serrier,** chargée des relations internationales

ILLUSTRATIONS

- **Agence Les Giboulés**

CONCEPTION GRAPHIQUE

- **Agence interne de communication Groupe VYV**

INFOGRAPHIE

- **Isabelle Bomet**

PHOTOGRAPHE

- **Xavier Bouzas**

ILS ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

- Dr **Annagrazia Altavilla**, docteur en sciences/éthique - HDR Droit Public, spécialiste en droit européen de la bioéthique et de la santé, droit des enfants/ générations futures ; chercheur et expert auprès des institutions européennes Espace Éthique PACA-Corse (AP-HM)
- Pr **Amine Benyamina**, professeur de psychiatrie et d'addictologie, président d'Addict'AIDE
- Dr **Irène Bogicevic**, docteure en psychologie de la santé et soutien psychosocial de la Croix-Rouge française
- Pr **Anne Cordier**, professeure des Universités en sciences de l'information et de la communication, université de Lorraine
- Pr **Laurence Devillers**, PhD en IA, NLP, professeure en IA & éthique Sorbonne/ CNRS, présidente fondation Blaise Pascal
- Dr **Thibaud Dumas**, docteur en neurosciences cognitives, président de l'association Attention Hyperconnexion et du média *Pouce !*
- **Samuel Galtié**, directeur national santé mentale, VYV[3]
- **David Gruson**, fondateur ETHIK-IA, expert en éthique et gouvernance des données de santé
- Dr **Fanny Jacq**, médecin psychiatre et directrice médicale d'Eutelmed. Auteure du livre « *L'IA une amie qui vous fait du bien* », 2026, FIRST
- Dr **Denis Mathieu**, psychiatre et directeur des établissements de santé mentale Paris et Lille, Groupe VYV
- Dr **Jean Rakovitch**, docteur en sciences de l'éducation et directeur pédagogique, École du domaine du possible

REMERCIEMENTS

- **Margot Dufaux**, chargée de projet « Génération Europe » au sein de l'Office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ)
- **Philippe Ajuelos**, administrateur ministériel des données des algorithmes et des codes sources, direction du numérique pour l'éducation, Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse
- **Sébastien Lorentz**, conseiller du recteur de l'académie de Strasbourg. Adjoint au délégué au numérique éducatif de la région académique Grand Est
- **Romain Gallissot,** explorateur jeunesses, responsable du service jeunesse, Collectivité européenne d'Alsace
- **Jean Rétif,** collaborateur de cabinet du président, Collectivité européenne d'Alsace
- **Le conseil de l'Europe, les divisions éducation et droits des enfants**
- **Stéphane Proust**, directeur adjoint du GIP - Chef de projet TNE, La Trousse à projets
- **Michael Zeyringer,** inspecteur de l'éducation nationale ; directeur de l'Observatoire de l'IA de la région académique Grand Est ; docteur en sciences de l'information et de la communication ; DRANE Grand Est
- **NEDERLAND** - AP - Autoriteit Persoonsgegevens
- **POLAND** - UODO - Urząd Ochrony Danych Osobowych
- **GERMANY** - BFDI - Der Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit
- **LUXEMBOURG** - CNPD - Commission nationale pour la protection des données
- **CATALUNYA** - APDCAT - Autoritat Catalana de Protecció de Dades

Ai.me

ENSEMBLE POUR UNE
IA DE CONFIANCE

GROUPE vyv

CNIL.
COMMISSION NATIONALE
INFORMATIQUE & LIBERTÉS

MUTUALITÉ MEMBRE DE LA FRANÇAISE

Groupe VYV, union mutualiste de groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, n° Siren 532 661 832. Siège social : 3, square Max-Hymans - 75015 Paris. Conception graphique : Agence interne de communication Groupe VYV - © X.Bouzas