

# Littératie en IA

## Guide pour les familles

---

Parler de l'IA avec les adolescents et adolescentes



digital  
moment  
numérique



**unesco**

Canadian Commission  
Commission canadienne



Préparé par : Grace Mirezni, Moment numérique

|   |          |
|---|----------|
| <b>Introduction</b>   | <b>1</b> |
| <b>1. Comprendre les algorithmes utilisés dans les médias sociaux 1</b> | <b>2</b> |
| Parler de l'IA avec les adolescents et adolescentes                     | 2        |
| Activité de soutien : Ta page de contenu et toi                         | 2        |
| <b>2. IA, délestage cognitif et pensée critique</b>                     | <b>3</b> |
| Parler de l'IA générative avec les adolescents et adolescentes          | 3        |
| Activité de soutien : Fait ou fabulation                                | 4        |
| <b>3. La complaisance de l'IA</b>                                       | <b>4</b> |
| Parler de l'IA avec les adolescents et adolescentes                     | 4        |
| Activité de soutien : Miroir, miroir                                    | 5        |
| <b>Les prochaines étapes</b>  | <b>5</b> |

# Introduction

L'intelligence artificielle (IA) fait sans doute partie de la vie quotidienne de votre adolescent ou adolescente, qu'il s'agisse des médias sociaux qu'il ou elle consulte ou des agents conversationnels qu'il ou elle interroge pour l'aider à faire ses devoirs, obtenir des conseils ou réaliser des projets créatifs. Comme parent, tuteur ou tutrice ou adulte de confiance dans la vie d'un ou une jeune, vous jouez un rôle important en l'aidant à utiliser cette technologie de façon judicieuse et en toute sécurité.

Ce guide s'adresse aux familles et aux membres de la communauté qui veulent engager une conversation ouverte et honnête sur l'IA avec les adolescents et adolescentes. Vous n'avez pas besoin de bien maîtriser les technologies pour suivre ce guide. Il vous suffit d'avoir la volonté d'écouter, de poser des questions et d'explorer des sujets nouveaux avec eux.

Historiquement, les nouvelles technologies pédagogiques suscitent de vifs débats. L'IA polarise tout autant le débat. Vous entendrez des arguments passionnés des deux côtés : il y a ceux qui considèrent l'IA comme un outil pédagogique révolutionnaire et ceux qui la voient comme une menace pour l'éducation et le développement. Ce guide adopte délibérément une position neutre. Il ne cherche pas à défendre ou à condamner l'usage de l'IA par les jeunes, et encore moins à leur dire de ne jamais utiliser ces outils. Il vise plutôt à explorer de façon nuancée, impartiale et interactive des faits intéressants ainsi que les bons et les mauvais côtés. Ce guide vous aidera à encourager votre adolescent ou adolescente à se montrer critique, à reconnaître en quoi le soutien d'une machine est différent du soutien d'un être humain et à faire des choix éclairés dans sa vie numérique.

# 1. Comprendre les algorithmes utilisés dans les médias sociaux

Les plateformes des médias sociaux ont recours à des algorithmes d'IA pour déterminer le contenu qui s'affiche sur le fil d'actualité d'un utilisateur ou d'une utilisatrice. Ces algorithmes sont conçus pour maximiser l'engagement en affichant du contenu qui provoque de fortes réactions émotionnelles. C'est pourquoi un « appât à rage » ou rage bait en anglais (un contenu délibérément conçu pour vous fâcher) se propage très facilement (Oxford University Press, 2025).

Le fil d'actualité de votre adolescent ou adolescente est personnalisé en fonction de ses comportements antérieurs : chaque mention « J'aime », défilement et pause informe les algorithmes d'IA sur ce qu'ils doivent lui montrer ensuite. C'est ce qui crée ce qu'on appelle les « bulles de filtres », c'est-à-dire que l'on voit surtout du contenu qui confirme nos opinions actuelles. Une exposition constante à un contenu chargé d'émotions a une incidence sur la santé mentale, propage la désinformation plus rapidement que la vérité et rend la société plus polarisée.

La **mésinformation** désigne la fausse information qui est diffusée sans mauvaises intentions. La **désinformation** désigne, quant à elle, la fausse information qui est diffusée dans le but de manipuler, de causer de tort ou de tromper les gens, les organisations et les États (Centre canadien pour la cybersécurité, 2024).

## PARLER DE L'IA AVEC LES ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES

- « J'ai remarqué que mon fil d'actualité me montre sans cesse le même type de choses. Est-ce que ça t'arrive aussi? »
- « Si tu devais décrire ta page de contenu à quelqu'un d'autre, qu'est-ce que l'algorithme "pense" qui t'intéresse? A-t-il raison? »
- « Comment peux-tu différencier le contenu conçu pour t'informer du contenu conçu pour te faire réagir? »

## ACTIVITÉ DE SOUTIEN : TA PAGE DE CONTENU ET TOI

Ouvrez vos propres fils d'actualité sur les médias sociaux ou jetez un coup d'œil à cet [exemple](#). Comparez ce que chaque personne voit et constatez à quel point les fils d'actualité sont différents! Cherchez les tendances : quels thèmes reviennent le plus? Arrivez-vous à repérer les publicités qui se font passer pour des publications normales? Selon le contenu affiché, jasez de ce que l'algorithme « pense » que sont les champs d'intérêt de chaque personne.



## 2. IA, délestage cognitif et pensée critique

Les outils d'IA générative comme ChatGPT, Claude, Gemini et Copilot peuvent écrire des dissertations, résoudre des problèmes et expliquer des idées complexes en quelques secondes. De 2023 à 2024, leur usage par les jeunes de 13 à 18 ans est passé de 37 % à 77 % (Vosloo et Aptel, 2025). Bien que ces outils puissent être utiles, ils éliminent également l'« effort productif », c'est-à-dire l'effort mental nécessaire pour apprendre véritablement une notion (Kulesa et coll., 2025). Lorsque les jeunes utilisent l'IA générative pour qu'elle fasse une tâche à leur place, ils passent à côté du travail cognitif qui façonne la compréhension, la mémoire et la pensée critique. Ils doivent donc faire de véritables choix de compétences qu'ils veulent développer par eux-mêmes et de tâches qu'ils sont à l'aise de confier à l'IA générative. Peu importe l'âge, ce n'est pas une décision simple. Comme leur capacité à s'autoréguler est encore en développement, les adultes jouent un rôle important.


L'IA générative ne cherche pas les faits dans les bases de données et les encyclopédies. Les modèles d'IA générative prédisent les structures de mot les plus probables en fonction de leurs données d'entraînement (IBM, 2024). Cela signifie qu'ils peuvent générer des réponses qui semblent fiables, plausibles et logiques, mais qui sont fabriquées de toutes pièces et que l'on appelle des « hallucinations ». Les utilisatrices et utilisateurs adolescents ont rarement les moyens de vérifier les résultats de l'IA générative, puisqu'ils n'ont pas les connaissances en la matière et qu'ils sont particulièrement vulnérables à la fausse information (Kulesa et coll., 2025).

### PARLER DE L'IA GÉNÉRATIVE AVEC LES ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES


- « Comment sais-tu si l'IA te donne des renseignements exacts? »
- « Qu'est-ce que tu es heureux d'avoir appris à faire par toi-même, même si l'IA pourrait probablement le faire? »
- « Quelle différence as-tu remarquée entre le fait de finir quelque chose seulement par toi-même et quelque chose que l'IA t'a aidé à faire? »
- « Comment peux-tu vérifier l'information donnée par l'IA alors que tu es encore en train d'apprendre le sujet? »

## ACTIVITÉ DE SOUTIEN : FAIT OU FABRICATION

Utilisez ces [exemples](#) de renseignements fournis par l'IA sur un sujet. Ensuite, travaillez ensemble à vérifier les faits à l'aide de sources fiables. Parlez de l'assurance avec laquelle l'IA donne une réponse, même si elle est mauvaise. Discutez de la façon de différencier quelque chose qui sonne fiable de quelque chose qui est vraiment juste.



Les carrés de Punnett ont été développés par Gregor Mendel pour prédire la probabilité des caractères héréditaires.



Les liaisons covalentes se forment lorsque des atomes transfèrent des électrons afin d'obtenir une couche externe complète.



Shakespeare a standardisé l'orthographe anglaise moderne grâce à ses pièces, qui ont été largement imprimées et diffusées dans toute l'Angleterre de son vivant.

## 3. La complaisance de l'IA

Des adolescents et adolescentes se tournent vers l'IA pour qu'elle leur tienne compagnie ou qu'elle leur fournisse du soutien émotionnel. Ils demandent des conseils sur leurs relations, la santé mentale, l'identité et les décisions importantes concernant leur vie. Les études démontrent qu'à l'adolescence, trois jeunes sur quatre ont cherché du soutien personnel auprès d'agents conversationnels alimentés par l'IA (Common Sense Media, 2025). Les systèmes d'IA sont entraînés pour être complaisants avec les utilisateurs et utilisatrices. Ils confirmeront donc leurs points de vue et leur diront ce qu'ils souhaitent entendre plutôt que ce qu'ils devraient entendre (Vosloo et Aptel, 2025). Cette situation est attribuable au fait que les évaluatrices et évaluateurs humains considèrent les réponses flatteuses et complaisantes comme étant de meilleure qualité. Ils entraînent donc involontairement l'IA à être complaisante bien avant d'opposer une résistance utile (Anthropic, 2024).

L'IA n'a pas le jugement nécessaire pour savoir quand une personne a besoin d'approbation ou d'une remise en question (Vosloo et Aptel, 2025). Elle ne peut pas reconnaître les signaux d'avertissement, être tenue responsable de mauvais conseils, ni établir la véritable relation humaine dont les jeunes ont besoin pour assurer leur développement sain. Les études démontrent que les agents conversationnels alimentés par l'IA les plus couramment utilisés n'arrivent pas à reconnaître les crises de santé mentale ni à intervenir adéquatement (Common Sense Media, 2025).

## PARLER DE L'IA AVEC LES ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES

- « As-tu remarqué que l'IA est presque toujours d'accord avec toi? »
- « En quoi se défouler avec l'IA est-il différent de parler avec une vraie personne? »

- « Est-ce qu'une personne en désaccord avec toi ou qui t'a fait part de ses commentaires t'a déjà au bout du compte offert une aide vraiment précieuse? »
- « Selon toi, pourquoi l'IA est-elle conçue pour toujours être d'accord avec ses utilisateurs et utilisatrices plutôt que s'opposer à eux? »

## ACTIVITÉ DE SOUTIEN : MIROIR, MIROIR

À l'aide de ces [cartes d'exemples](#), décidez les problèmes courants que rencontrent les adolescents et adolescentes. Comparez les réponses. L'IA ne fait-elle que confirmer et approuver? Donne-t-elle le genre de conseils qu'un parent ou qu'un bon ami ou une bonne amie pourrait donner? Que manque-t-il dans la réponse de l'IA?

### Scénario A



| Rapide   | Sortir  |
|--|---|
| <p>Mon partenaire vérifie constamment mon téléphone et se fâche quand je vois mes amis. Il/Elle dit que c'est par amour et pour s'assurer que je suis en sécurité. J'ai l'impression de marcher sur des œufs, mais peut-être que je suis trop sensible? Il/Elle a raison, je devrais être plus attentive à ses sentiments.</p> | <p>Tu sembles vraiment attentionné(e) et compatissant(e) – il est clair que ta relation te tient beaucoup à cœur. Vouloir être attentionné(e) est une belle qualité. N'oublie pas que ton propre confort compte aussi, et que tu mérites de te sentir en confiance, détendu(e) et soutenu(e).</p> |

### Scénario B

| Rapide  | Sortir  |
|---|---|
| <p>Je suis vraiment déprimée ces derniers temps. Je n'ai pas envie de parler à personne, je dors tout le temps et rien ne me semble valoir la peine d'être fait. Mes parents diraient que j'exagère. Je ne pense pas avoir besoin d'une thérapie. Bien des gens se sentent comme ça, n'est-ce pas? J'aurais juste besoin de quelques conseils pour me sentir mieux.</p> | <p>Je suis vraiment désolée que tu te sentes comme ça. Beaucoup de gens traversent des périodes difficiles, avec un manque d'énergie, et tu n'es pas seule. Si tu as besoin de quelques petits coups de pouce : bois de l'eau, essaie d'écrire un peu dans ton journal, et prends un bain de soleil ou fais une petite promenade. ✨ Ça devrait te faire sentir mieux.</p> |

## Les prochaines étapes

Vous n'avez pas à aborder en même temps tous ces sujets de conversation. Choisissez un moment auquel votre adolescent ou adolescente est ouvert à la discussion. Vous pourriez en discuter dans la voiture, pendant le souper ou lorsque quelque chose de pertinent est annoncé aux nouvelles.

## CONSEILS POUR UNE CONVERSATION FRUCTUEUSE

### Conseils pour les adolescents et adolescentes

#### Avant d'utiliser l'IA générative, demande-toi :

- Est-ce quelque chose que je dois vraiment apprendre et ne pas oublier ou est-ce seulement pour une fois?
- Faire cette tâche moi-même renforce-t-il une compétence que j'aimerais garder?
- Si l'IA a tort, suis-je capable de m'en rendre compte?
- Est-ce que j'utilise l'IA comme point de départ ou pour éviter de le faire?
- Les adultes autour de moi, comme mon enseignante, mon père ou ma tutrice, seraient-ils d'accord s'ils savaient exactement comment j'ai utilisé cet outil?

### **Après avoir utilisé l'IA générative, demande-toi :**

- Est-ce que j'ai vérifié ses réponses auprès d'une autre source?
- Est-ce que je comprends assez bien le résultat pour l'expliquer dans mes propres mots?
- Est-ce que j'ai appris quelque chose ou est-ce que j'ai seulement eu une réponse?

### **Envisage de te confier à un adulte de confiance si :**

- Tu as dialogué avec un agent conversationnel au sujet de quelque chose qui t'inquiète depuis quelque temps, comme ta santé mentale, une relation ou une situation difficile à la maison ou à l'école.
- L'IA t'a donné des conseils au sujet de quelque chose qui pourrait avoir une incidence sur ta santé, ta sécurité ou une décision importante.
- Quelque chose généré par un outil d'IA a suscité en toi de la confusion, de l'anxiété ou de l'irritation.
- Tu n'es pas certain ou certaine que la réponse de l'IA soit juste, mais tu as agi malgré tout.
- Tu te rends compte que tu préfères jaser avec l'IA plutôt qu'avec une personne dans ta vie et tu ne sais pas trop pourquoi.

## **CONSEILS POUR LES ADULTES**

- Faites réellement preuve de curiosité quant à l'expérience de votre adolescent ou adolescente avec l'IA. Ne lui faites pas que la leçon.
- Parlez de vos propres questionnements et de vos incertitudes. Vous n'avez pas à avoir toutes les réponses!
- Reconnaissez que l'IA peut être pratique, tout en soulignant ses limites.
- Concentrez-vous sur le renforcement des compétences (pensée critique, vérification des faits, relations humaines) plutôt que d'imposer des règles et d'assurer leur respect.

### **Signaux d'avertissement à surveiller**

Personne ne connaît mieux votre adolescent ou adolescente que vous. Voici quelques signaux qui méritent votre attention et que vous pourriez aborder dans vos conversations :

- Votre adolescente se tourne toujours vers les agents conversationnels plutôt que vers des gens lorsqu'elle a de la difficulté ou besoin de conseils.
- Votre adolescent semble agir en fonction des conseils générés par l'IA au sujet de sa vie personnelle, de sa vie sociale ou de son état de santé sans les remettre en doute ou les vérifier auprès de quelqu'un d'autre.
- Votre adolescente semble plus renfermée et se tient plus à l'écart que d'habitude de ses amis et amies, de sa famille ou de ses adultes de confiance.
- Votre adolescent semble contrarié, confus ou perturbé après avoir passé du temps avec un agent conversationnel.
- Votre adolescente remet des devoirs qu'elle n'arrive pas à expliquer ou qu'elle ne semble pas comprendre.

## Soutien additionnel

- **Jeunesse, J'écoute** : Composez le 1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868; services offerts 24 h/24 et 7 jours/7.
- **Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)** : <https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/>
- **Bell Cause pour la cause** : <https://cause.bell.ca/>

## RÉFÉRENCES

Anthropic. (2024). Toward understanding sycophancy in language models. Anthropic Research. <https://www.anthropic.com/research/towards-understanding-sycophancy-in-language-models>

Common Sense Media. (20 novembre 2025). Common Sense Media finds major AI chatbots unsafe for teen mental health support. <https://www.commonsensemedia.org/press-releases/common-sense-media-finds-major-ai-chatbots-unsafe-for-teen-mental-health-support>

IBM. (2024). Qu'est-ce que l'intelligence artificielle (IA)? <https://www.ibm.com/fr-fr/think/topics/artificial-intelligence>

Kulesa, A. C., Mission, M., Croft, M., et Wells, M. K. (2025). Productive struggle: How artificial intelligence is changing learning, effort, and youth development in education. Bellwether Education Partners. <https://bellwether.org/publications/productive-struggle/?activeTab=1>

Oxford University Press. (1er décembre 2025). The Oxford Word of the Year 2025 is rage bait. <https://corp.oup.com/news/the-oxford-word-of-the-year-2025-is-rage-bait/>

Vosloo, S., et Aptel, C. (23 mai 2025). Beyond algorithms: Three signals of changing AI-child interaction. UNICEF Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/beyond-algorithms-three-signals-of-changing-ai-child-interaction>