

POUR DE VRAI

J'ai une idée





“J’ai une idée” – comprendre

La dépendance cognitive : quand on confie à l’IA le premier pas.

Ce que raconte cette histoire

Denis a une rédaction à écrire. Son réflexe est de demander à Mello de choisir le sujet, puis de commencer le texte. Il avait pourtant écrit un premier mot, « Il », avant de le barrer pour recopier la phrase proposée par l’IA. Quand il découvre que Lucas a choisi presque le même sujet et que son message d’anniversaire pourrait être adressé à n’importe qui, il comprend que ses productions ne racontent plus grand-chose de lui. Il pose alors le téléphone et cherche ses propres mots.

La notion : la dépendance cognitive

Denis ne triche pas et il sait réfléchir. Le problème est plus discret : il confie presque toujours à l’outil le démarrage et les premiers choix. À force de demander avant de chercher, il entraîne moins le réflexe de commencer, d’hésiter et de choisir. La dépendance cognitive apparaît quand l’aide devient automatique et remplace une part de réflexion que l’on pourrait encore exercer soi-même.

Pour aller plus loin : pourquoi les réponses se ressemblent

Mello ne connaît de Denis que ce qu’il lui raconte. Sans détail personnel, souvenir ou intention précise, elle produit une réponse plausible à partir de formulations fréquentes. Deux élèves qui posent une question générale peuvent recevoir des réponses différentes, mais souvent construites autour des mêmes idées attendues. Le sujet de Denis ressemble donc à celui de Lucas, et son mot d’anniversaire sonne comme un message prêt à l’emploi.

Le démarrage est souvent le moment le plus inconfortable : il faut chercher, choisir et accepter une première idée imparfaite. Le problème n’est pas de demander de l’aide tôt, mais de demander à l’IA de choisir ou d’écrire à sa place. Elle peut au contraire soutenir le départ en posant des questions, en proposant une méthode ou en aidant à développer une idée déjà amorcée.

Le mot de Léon est touchant parce qu’il ressemble à Léon et à la relation qu’il entretient avec son ami. Une IA peut aider à trouver les mots, mais le souvenir, le détail ou l’émotion qui les rendent personnels doivent venir de celui qui parle.



En parler

Si tu es ado

Tu as le droit de demander de l'aide à une IA. Avant de le faire, garde une petite partie du départ pour toi : un premier mot, trois idées, une question ou un souvenir. Le test du « Il », c'est le stylo avant le pouce. Si tu bloques, tu peux demander à l'IA de te poser des questions plutôt que de répondre à ta place. Ensuite, utilise-la pour vérifier, corriger ou améliorer sans lui abandonner tes choix. Elle peut t'aider à formuler ; ce qui rend ton texte vrai doit venir de toi.

Si tu es parent

L'histoire ne dit pas qu'il faut bannir l'IA. Elle montre un risque discret : un travail peut être rendu et sembler correct tandis que l'habitude de démarrer seul s'affaiblit. Les signes ne sont pas seulement les notes : « je ne sais pas par où commencer », une difficulté à expliquer un choix ou l'impossibilité de modifier un texte sans retourner vers l'outil. Chercher, hésiter et produire une première version imparfaite sont des étapes d'apprentissage. L'objectif n'est pas le zéro IA, mais de préserver régulièrement ces moments.

Pour en parler

Quelques questions ouvertes pour en parler, sans en faire une leçon :

- Quand l'IA t'aide-t-elle vraiment à réfléchir ?
- Est-ce qu'elle a déjà choisi à ta place sans que tu t'en rendes compte ?
- Dans ton dernier travail avec une IA, qu'est-ce qui venait de toi ?
- Comment pourrais-tu rendre une réponse générale plus personnelle ?

Le piège à éviter : transformer l'échange en enquête sur chaque devoir ou chaque prompt. Mieux vaut rendre le processus visible avec quelques questions : « Pourquoi ce choix ? Qu'est-ce que tu as changé ? Qu'aurais-tu pu faire sans l'outil ? » Le but est de l'autonomie, pas de surveiller l'usage.

**Garde le premier pas
pour toi.**



Pour la classe

Autonomie intellectuelle & éducation aux médias

Pourquoi en classe

Objectif : distinguer une aide qui soutient la réflexion d'une délégation qui la remplace, puis savoir expliquer l'origine et le choix d'une idée. L'épisode montre des travaux qui se ressemblent et un élève qui ne sait pas dire pourquoi il a choisi son sujet. La question du professeur — « Pourquoi celui-là ? » — devient un test simple : l'élève peut-il expliquer son choix, dire ce qu'il a ajouté et relier l'idée à sa propre intention ?

Question de débat

À quel moment une idée proposée par une IA devient-elle vraiment la tienne ? (Pour une classe de 6e-5e : si une IA te donne une idée, qu'est-ce que tu dois y ajouter pour qu'elle te ressemble ?)

Accueillez les réponses sans chercher un verdict unique. Amenez les élèves à distinguer trois gestes : recevoir une proposition, la choisir pour une raison, puis la transformer ou la relier à une expérience. Une idée n'est pas personnelle simplement parce qu'on l'a copiée, mais elle peut devenir une matière de départ.

Activité : trois idées d'abord

Donnez un sujet simple et proche de leur quotidien. Chacun écrit trois idées seul, en cinq minutes, même imparfaites. Demandez ensuite trois idées à une IA sur le même sujet. Comparez sans organiser un match entre l'humain et la machine : quelles propositions se ressemblent, surprennent ou restent trop vagues ? Chacun choisit une idée, humaine ou proposée par l'IA, puis la transforme. Terminez par trois questions : « Pourquoi celle-là ? Qu'est-ce que j'ai changé ? Qu'est-ce qui vient de moi ? »

En prolongement. Deux élèves posent exactement la même question à la même IA, puis comparent les réponses. Elles ne seront pas nécessairement identiques : recherchez plutôt les thèmes, structures et clichés qu'elles ont en commun, puis observez ce qui change lorsque chacun ajoute un détail personnel.

Notes et idées:



© 2026 Stéphanie Chapelle. Édité par PaksIA Institute.

Cette bande dessinée pédagogique est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 International, CC BY-NC-ND 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

Vous pouvez reproduire et partager cette BD, dans son intégralité ou en partie, sous réserve :

- de créditer Stéphanie Chapelle et PaksIA Institute et d'indiquer la source ;
 - de conserver la mention de la licence CC BY-NC-ND 4.0 ;
 - de ne pas l'utiliser principalement à des fins commerciales ;
- de ne pas diffuser de version modifiée, adaptée, traduite ou transformée.

Pour toute demande d'adaptation, de traduction, de modification ou d'utilisation dans un produit, un service ou une formation à caractère commercial, veuillez contacter : contact@paksia.ai



Scénario, direction éditoriale et conception : Stéphanie Chapelle avec l'aide de Claude
Illustrations réalisées avec ChatGPT Images, sous la direction de Stéphanie Chapelle