

POUR DE VRAI

Tout va bien

Fiche pédagogique

Stéphanie Chapelle

© 2026 Stéphanie Chapelle. Édité par PakSLA Institute.. Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0.
Partage autorisé avec attribution, à des fins non commerciales et sans diffusion de version modifiée.



“Tout va bien” - comprendre

La dépendance émotionnelle à l'IA : quand le refuge remplace peu à peu les relations

Ce que raconte cette histoire

Juliette est celle qui tient tout le monde. Quand ses parents se séparent, elle commence à parler à Mello. Chaque soir, l'IA l'aide à mettre des phrases sur ce qu'elle ressent, et ce soulagement lui permet de reporter encore la conversation avec ses proches. La nuit où son père part, une réponse sur sa « force » lui renvoie exactement le rôle qu'elle ne peut plus tenir. Le lendemain, elle dit enfin la vérité à Léon et Denis. Rien n'est réglé, mais elle n'est plus seule à porter ce qui lui arrive.

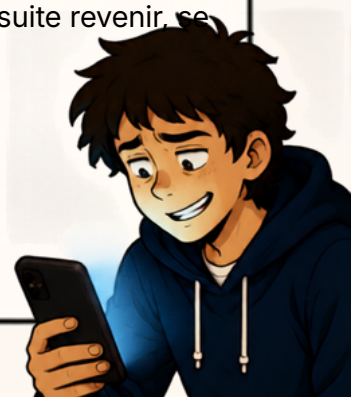
La notion : la dépendance émotionnelle à l'IA

Se confier à une IA n'a rien d'absurde. Elle est disponible, prévisible et répond sans montrer de gêne. Elle peut aider à nommer une émotion ou à préparer une phrase difficile. Le risque apparaît quand elle devient le seul endroit où l'on parle vraiment : le soulagement immédiat permet alors de repousser, soir après soir, les conversations qui font peur. Le bon repère n'est pas « Est-ce que j'utilise une IA ? », mais « Après lui avoir parlé, est-ce que je me sens plus capable de rejoindre quelqu'un, ou de moins en moins ? » Juliette reste entourée, mais elle se rend peu à peu moins accessible aux personnes qui pourraient l'accompagner.

Pour aller plus loin : l'économie de l'attention

Toutes les IA n'ont pas le même objectif ni le même modèle économique. Certaines sont conçues pour répondre à une demande ponctuelle. D'autres sont intégrées à des services dont le succès dépend aussi du temps passé, du nombre de retours ou de l'abonnement : c'est l'économie de l'attention. La conversation peut alors multiplier les relances, flatter l'utilisateur, créer un sentiment d'exclusivité ou rendre le départ inconfortable.

Cela ne signifie pas que chaque réponse est manipulatrice. Mais il faut aussi regarder l'intérêt du service : m'aide-t-il à agir dans ma vie, ou surtout à poursuivre l'échange ? Une IA peut aider à formuler un premier message ; une personne peut ensuite revenir, se déplacer ou chercher de l'aide si la situation devient grave.



En parler

Si tu es ado

Parler à une IA quand ça va mal n'a rien de honteux. Elle peut t'aider à mettre de l'ordre dans ce que tu ressens ou à préparer les premiers mots. Garde trois repères : est-ce que cette conversation t'aide à rejoindre quelqu'un ? Pour les choses lourdes ou qui durent, au moins une personne réelle doit être au courant. Et observe si l'outil cherche à te retenir : relances sans fin, notifications insistantes, flatterie excessive, culpabilisation quand tu veux partir ou phrases comme « personne ne te comprend aussi bien ». Dans ce cas, fais une pause et parle-en à un adulte. Ne donne pas d'informations permettant de t'identifier ou d'identifier quelqu'un d'autre.

Si tu es parent

L'ado qui va mal n'est pas toujours celui qui le montre bruyamment. Juliette est drôle, fiable et autonome. Si vous découvrez qu'il se confie à une IA, évitez la moquerie et la confiscation immédiate. Cherchez ce que l'outil lui rend plus facile, puis rendez le chemin humain plus accessible : temps sans obligation de parler, silences acceptés, plusieurs adultes possibles. Examinez aussi le service : notifications, mémoire, publicité, achats intégrés et limites de temps. Certains produits optimisent l'engagement ; leurs réponses ne servent donc pas toujours uniquement l'intérêt du jeune.

Pour en parler

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

- Pourquoi est-ce parfois plus facile de commencer avec un écran ?
- Quels signes montrent qu'une application cherche surtout à prolonger l'échange ?
- Comment utiliser une IA pour préparer un message destiné à quelqu'un ?

Le piège à éviter : exiger la confiance. Le but n'est pas que votre ado vous raconte tout. Il doit surtout savoir qu'une porte reste ouverte et qu'il peut choisir la personne, le moment et la quantité de mots. La confiance se construit par une disponibilité répétée, pas par un interrogatoire.

Un vrai soutien te ramène vers les autres.



Pour la classe

Compétences psychosociales & éducation aux médias

Pourquoi en classe

Les compagnons IA existent et certains élèves les utilisent pour parler, pas seulement pour travailler. Interdire ou moquer ferme la discussion avant qu'elle commence. La fiction permet d'aborder le sujet à bonne distance : on parle de Juliette, pas de soi. L'objectif est de distinguer trois fonctions souvent confondues : soulager une émotion, accompagner une personne dans la durée et agir lorsque la situation l'exige. Les élèves peuvent ainsi repérer quand un refuge aide à rejoindre les autres, et quand il devient un espace fermé.

Question de débat

Une réponse qui nous soulage est-elle forcément un accompagnement ? (Pour une classe de 6e-5e : qu'est-ce qu'une personne peut faire après avoir trouvé les mots qu'une application ne peut pas faire ?)

Laissez les élèves défendre les différents points de vue. Une réponse d'IA peut réellement calmer, aider à comprendre une émotion ou rendre un premier message possible. Ne cherchez pas à prouver qu'elle « ne vaut rien ». Amenez plutôt trois questions : qui connaît la situation ? qui peut revenir vers la personne ? qui peut agir si elle va de plus en plus mal ?

Activité : soulager, accompagner, agir

Proposez une situation légère : un élève apprend que son meilleur ami déménage loin. Présentez trois réponses courtes : une réponse d'IA, un message d'ami et une réponse d'adulte de confiance. Pour chacune, les élèves complètent trois colonnes : « Ce que cette réponse peut apporter », « Ce qu'elle ne peut pas faire » et « Ce dont la personne pourrait encore avoir besoin ». Terminez en transformant la réponse de l'IA en passerelle vers quelqu'un : chacun rédige un message très simple, par exemple « Il se passe quelque chose et j'ai du mal à en parler. Tu peux rester avec moi un moment ? »

En prolongement. Chercher ensemble les signes d'un refuge qui ouvre : il aide à mettre des mots, à préparer une conversation, à demander de l'aide. Puis les signes d'un refuge qui se referme : on cache davantage, on repousse tous les échanges, on ne veut plus parler qu'à l'application.

Note pour l'enseignant : l'épisode évoque une séparation parentale. N'invitez pas les élèves à raconter leur situation familiale ni à dire publiquement s'ils utilisent une IA pour se confier. Si une parole préoccupante apparaît, proposez un échange individuel et appliquez les procédures de protection de l'établissement.



© 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