



Accompagner ton ado avec l'IA, sans perdre le lien

Un guide pour ouvrir la conversation, poser des balises claires
et garder le cap, en famille



CapsurIA ✦

CAPSURIA.COM · AUTOMNE 2026

Table des matières

Bienvenue et ta mission du guide	3
De quelle IA parle-t-on?	4
COMPRENDRE	
1. Où en est ton ado avec l'IA, probablement	5
2. Les usages normaux, et ce qui mérite ton attention	6
3. Vie privée et données personnelles	7
4. École et IA : aider ou tricher?	8
5. Réseaux sociaux et IA : les vidéos trompeuses	9
6. IA comme confident	10
7. Fraude et manipulation	11
PASSER À L'ACTION	
8. Tes scripts de conversation, selon l'âge	12
9. Ta grille de décision	14
10. Ton contrat familial numérique complet	16
11. Réglages et comptes	18
12. Les erreurs à éviter comme parent	19
ALLER PLUS LOIN, PRUDEMMENT	
13. Quand un signal t'inquiète	20
14. Ton suivi trimestriel	22
À GARDER SOUS LA MAIN	
Fiche 1 et Fiche 2	23
Les 7 choses à ne jamais donner à une IA	24
Annexe 1, ta banque de scripts	25
Annexe 2, ton petit glossaire parent	27
Un filet de sécurité, à garder sous la main	28

Bienvenue

Ce guide n'est pas un cours sur l'intelligence artificielle. C'est un plan d'action, pensé pour une seule chose : t'aider à garder le lien avec ton ado, pendant que l'IA prend de plus en plus de place dans sa vie.

Tu n'as pas besoin de maîtriser la technologie. Tu as besoin de savoir quoi dire, quand le dire, et comment garder la porte ouverte, même quand le sujet est délicat.

Ce que ce guide n'est pas : une liste d'interdits, un outil de surveillance, ni une promesse de tout régler du jour au lendemain. C'est un parcours en plusieurs étapes, pensé pour une famille qui commence, avec un objectif précis : ouvrir la conversation, poser des balises ensemble, et garder le cap dans la durée.

MISSION, ÉTAPE 1

Choisis dès maintenant un moment cette semaine pour amorcer une première conversation avec ton ado sur l'IA. Pas besoin que ce soit parfait. Tu vas t'en servir tout au long du guide, étape par étape, jusqu'à une charte remplie ensemble et un suivi lancé.

✦ *Entre nous*

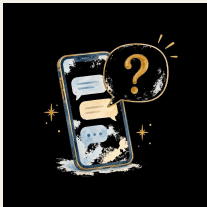
Mes enfants sont maintenant de jeunes adultes, ils n'ont pas grandi avec l'IA comme les ados d'aujourd'hui. Ce qu'on a eu à gérer, nous, c'était le temps d'écran et les jeux vidéo. À l'époque, on ne voyait pas encore venir les effets que ça pouvait avoir, ce n'était tout simplement pas encore documenté comme aujourd'hui. Avec le recul, et tout ce qu'on sait maintenant sur les effets du temps d'écran, je me dis qu'on aurait agi plus tôt si on avait su. Avec l'IA, on a la chance de ne pas répéter la même chose : d'agir avec ce qu'on sait, plutôt que d'apprendre après coup.

De quelle IA parle-t-on?

Un mot, plusieurs réalités très différentes. Avant d'aller plus loin, voici un survol rapide, pas un cours, juste de quoi comprendre ce que ton ado a probablement déjà entre les mains.

Catégorie	Ce que c'est
IA pour apprendre	ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot. Des agents conversationnels à qui on pose des questions, pour les devoirs, la recherche, ou simplement par curiosité.
IA pour créer	Génération d'images, de vidéos, de musique à partir d'une simple description écrite.
IA intégrée aux réseaux sociaux	Assistants et fonctionnalités intégrées directement dans Instagram, TikTok, Snapchat : filtres, suggestions, réponses automatiques.
Compagnons IA	Des outils conçus spécifiquement pour entretenir une conversation personnelle et continue, parfois avec une personnalité, une voix ou un avatar.

Ce n'est pas grave si ces catégories se chevauchent un peu dans la vraie vie. Ce qui compte, c'est de comprendre qu'« utiliser l'IA » peut vouloir dire des choses très différentes selon ton ado, et que ce guide va toucher à chacune.



Où en est ton ado avec l'IA, probablement

L'IA a pris une place que peu de parents ont vue venir, pas dans un coin isolé de l'écran, mais dans les devoirs, les conversations avec les amis, et parfois, dans les moments plus intimes du quotidien.

64 %

Aux États-Unis, une enquête 2025-2026 du Pew Research Center menée auprès de 1 458 ados de 13 à 17 ans montre que 64 % d'entre eux utilisent un agent conversationnel comme ChatGPT, dont environ trois sur dix chaque jour.

72 %

Une enquête 2025 de Common Sense Media auprès de plus de 1 000 ados a révélé que 72 % avaient déjà utilisé un compagnon IA. Un sur trois avait déjà choisi de discuter d'un sujet sérieux avec une IA plutôt qu'avec une personne réelle.

12 %

Un sondage plus récent du Pew Research Center confirme la tendance : 12 % des ados américains disent avoir déjà obtenu du soutien ou des conseils émotionnels auprès d'un agent conversationnel.

Au Québec, on n'a pas encore de sondage consacré uniquement aux ados, mais la vitesse d'adoption chez les internautes donne le ton : selon NETendances de l'Université Laval, la proportion de Québécois ayant déjà utilisé un outil d'IA générative est passée de 33 % à 52 % en une seule année.

Ce qu'il faut retenir : la question n'est plus de savoir si ton ado utilise l'IA, mais COMMENT. Et une partie de ce comment, c'est ce qu'on explore dans les prochaines sections.

MISSION, ÉTAPE 2

Pas d'action encore. Repense simplement à la dernière fois que tu as vu ton ado avec un outil d'IA, une recherche, un devoir, autre chose. Note-le, tu vas t'en servir bientôt.

Les usages normaux, et ce qui mérite ton attention

Pas besoin de paniquer devant chaque usage. La majorité de ce que ton ado fait avec l'IA est banal : devoirs, recherche, création, divertissement. C'est le reste qui mérite ton attention.

Ce qui ne mérite généralement pas d'inquiétude

- Utiliser l'IA pour comprendre un concept scolaire
- Demander de l'aide pour reformuler un texte
- S'en servir pour des idées créatives, histoires, dessins, musique
- Poser des questions générales par curiosité

Ce qui mérite ton attention

- Une dépendance croissante à l'IA pour des décisions émotionnelles
- Un usage qui remplace, plutôt que complète, les relations réelles
- Des conversations tard le soir, seul, sur des sujets lourds
- Un changement dans le sommeil, l'humeur ou les habitudes sociales qui coïncide avec un usage intense

Un repère à garder en tête pour tout le reste du guide : le véritable signal, ce n'est jamais l'usage émotionnel de l'IA en soi. C'est le changement de comportement, l'intensité, l'accumulation, l'isolement, la perte d'intérêt. On y revient en détail à la section 13.



TU AS AIMÉ CE DÉBUT ?

La suite t'attend

Tu viens de lire les premières pages. Le guide complet te donne les outils concrets pour ouvrir la conversation, poser des balises claires et garder le lien avec ton ado, peu importe son âge.

DANS LE GUIDE COMPLET

- ✦ Les angles qui comptent : école, réseaux sociaux, vidéos trompeuses, IA confidente, fraude
- ✦ Des scripts de conversation prêts à utiliser, adaptés à chaque tranche d'âge
- ✦ Une grille de décision pour les questions délicates : photos, comptes, données
- ✦ Un contrat familial numérique complet, à construire ensemble
- ✦ Les réglages et comptes à vérifier avec ton ado
- ✦ Quand un signal t'inquiète, et ton suivi trimestriel en cinq minutes
- ✦ Les 7 choses à ne jamais donner à une IA, et les ressources d'aide à garder sous la main

LE GUIDE COMPLET

PDF de 29 pages · 24 \$ CAD · accès immédiat

payhip.com/CapsurIA

Il fait aussi partie de la collection **Apprivoiser l'IA au quotidien**, avec Bien débiter et Configurer ton IA, offerte à prix réduit.

Ton cap vers l'IA, On y va! ✦



*Ton cap vers l'IA,
On y va!*

CapsurIA ✦