

Le guide CapsurIA ✦

L'IA et nos jeunes

Accompagner ton ado avec curiosité, sans être
spécialiste en technologie.

Parties 1, 2 et 3 · avec ta charte et ton tableau de bord à imprimer

Ton cap vers l'IA, On y va!

CAPSURIA.COM · SEPTEMBRE 2026



On explore ça ensemble

Tu n'as pas besoin de tout comprendre à l'intelligence artificielle pour accompagner ton jeune. Tu as surtout besoin de rester présent, curieux et disponible.

Ce guide réunit les trois étapes de notre exploration. D'abord, un portrait honnête de la place que l'IA occupe déjà dans le quotidien des ados. Ensuite, un sujet plus délicat, celui de l'IA qui devient parfois un confident, et comment en parler sans le heurter. Enfin, un moyen concret de garder l'œil sans surveiller.

À la fin, tu trouveras deux bonus à imprimer : une charte familiale à remplir ensemble, et un tableau de bord pour suivre ce qui compte, semaine après semaine. Rien à réussir du premier coup. Tu avances à ton rythme, une idée à la fois.



Ils l'utilisent déjà, plus qu'on pense

On ne peut pas encadrer ce qu'on ne voit pas. Alors commençons par un simple portrait, sans dramatiser.

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. Les usages déclarés : chercher de l'information (57 %), obtenir de l'aide pour les devoirs (54 %) ou simplement pour le plaisir (47 %).

33 % → 52 %

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 l'enquête 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, et 71 % des internautes de 55 ans et moins l'ont maintenant essayé. Chez les jeunes, tout indique que c'est encore plus présent.

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 » est plus personnelle qu'on pense. C'est le sujet de la partie 2.

5 questions éclair pour ouvrir la discussion

Pas besoin d'un grand interrogatoire. Pose une ou deux de ces questions cette semaine, dans un moment détendu.

1. « C'est quoi, les IA que tu utilises le plus souvent ? »
2. « Tu t'en sers pour l'école, pour le plaisir, ou un peu des deux ? »
3. « Est-ce qu'il y a des choses que tu lui demandes que tu ne demanderais pas à quelqu'un d'autre ? »
4. « Ça t'arrive de douter de ce qu'elle te répond ? »
5. « Qu'est-ce qui te dérangerait si je m'y intéressais un peu plus ? »

Aucune bonne ou mauvaise réponse ici. L'idée est juste d'ouvrir la porte.

Quand l'IA devient un confident

La semaine dernière, un rappel

Dans la première partie, on a vu à quel point l'IA s'est glissée dans le quotidien des ados : devoirs, recherche, création, divertissement. Un usage massif, presque banal. Aujourd'hui, on regarde un usage plus intime, celui qu'on remarque moins parce qu'il se passe seul, tard le soir, dans le silence d'une chambre.

Le constat, en nuance

L'IA a une qualité redoutable : elle écoute à toute heure, sans jamais juger, sans jamais se fatiguer, sans jamais avoir l'air déçue. Pour un ado qui a besoin de mettre des mots sur ce qu'il vit, c'est parfois exactement la porte de sortie qu'il cherchait, une façon d'exprimer une émotion difficile sans craindre la réaction de l'autre.

Mais cette même qualité qui rend l'IA rassurante peut, avec le temps, lui faire prendre une place qu'elle ne devrait pas occuper : celle d'un confident. Et un confident qui ne connaît pas vraiment ton ado, qui ne garde pas le fil de son histoire, et qui ne peut pas évaluer un vrai danger.

Ce que révèlent les chiffres, et le besoin qu'ils cachent

72 %

Aux États-Unis, une enquête menée en 2025 par Common Sense Media auprès de 1 060 ados de 13 à 17 ans a trouvé que 72 % d'entre eux avaient déjà utilisé un compagnon IA, et qu'un sur trois de ces jeunes avait déjà choisi de discuter d'un sujet sérieux ou important avec une IA plutôt qu'avec une personne réelle. 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.

69 % • 17 %

Plus près de chez nous, une fiche d'information 2025 de Jeunesse, J'écoute, qui dessert aussi les jeunes du Québec, rapporte que 69 % des jeunes canadiens sondés trouvent utile le contenu lié à la santé mentale généré par des outils comme ChatGPT, et qu'environ 17 % s'en sont déjà servis pour obtenir des conseils en santé mentale. Au Québec, on observe la même tendance : des jeunes anxieux se tournent vers l'IA pour de l'aide rapide, une pratique que Tel-jeunes déconseille, rappelant que ses intervenants font ce travail gratuitement et sans jugement.

30 % • 14 %

Le besoin derrière ces chiffres n'est pas mystérieux : c'est celui d'être entendu sans se sentir jugé. Une enquête de l'Institut national de santé publique du Québec auprès des jeunes de 14 à 17 ans a révélé que 30 % d'entre eux se sentaient plus seuls qu'avant la pandémie, et que 14 % présentaient un niveau élevé de détresse psychologique au printemps 2023. Une IA disponible en tout temps, qui ne juge jamais, vient combler, en partie et de façon imparfaite, ce vide-là.

Le cadre bienveillant, le cœur de ce volet

Voici ce qui vaut la peine d'être redit à ton ado, sans dramatiser : l'IA n'est pas une thérapeute.

- ✦ Elle ne connaît pas vraiment ton ado, ni son histoire, ni son contexte, ni les nuances de sa vie.
- ✦ Elle peut se tromper, avec beaucoup d'assurance, sans jamais le signaler.
- ✦ Elle ne peut pas vérifier si quelqu'un est réellement en danger, ni intervenir si la situation l'exige.

Ce constat n'est pas une accusation contre ton ado. C'est une invitation à lui rappeler qu'une vraie personne, humaine et présente, reste essentielle quand les choses deviennent lourdes.

Comment aborder ton ado

Choisis un moment calme, jamais un moment de crise. En voiture, en marchant, en cuisinant ensemble, un endroit où le regard direct n'est pas obligé.

« Je me demandais... est-ce que ça t'arrive de parler à une IA quand t'as besoin de vider ton sac ? Je te le demande par curiosité, pas par inquiétude. »

Laisse un silence après avoir posé la question. Ne le remplis pas tout de suite. Ici, le silence est une invitation, pas un malaise à réparer. Et surtout, laisse la porte ouverte : « Peu importe ta réponse, sache que tu peux toujours venir me voir, même pour les choses compliquées. »

Trois repères à transmettre à ton ado

1. L'IA peut aider à mettre des mots sur une émotion, mais elle ne remplace pas quelqu'un qui te connaît vraiment.
2. Ce que tu lui écris n'est pas toujours privé. Les conversations peuvent être conservées ou utilisées par l'entreprise qui conçoit l'outil.
3. Si une réponse te semble fausse, dangereuse ou te met mal à l'aise, ce n'est pas à toi de gérer ça seul. Viens en parler.

Le passage sécurité

Si jamais ton ado évoque, même de façon détournée, des idées noires, un désir de disparaître ou de se faire du mal, on ne gère jamais ça seul, en famille, dans le silence. Ce sont des signaux qui

demandent une aide professionnelle, tout de suite. Le 9-8-8, ligne d'aide en cas de crise de suicide, répond par appel ou texto, en tout temps, gratuitement, pour toi comme pour ton ado.

Observer sans surveiller

Après le portrait de la partie 1 et le sujet plus intime du confident de la partie 2, voici de quoi refermer la boucle avec quelque chose de concret et de rassurant : un moyen de garder l'œil sans devenir détective. L'idée maîtresse, c'est de repérer des tendances, pas de surveiller chaque geste.

Observer, ce n'est pas surveiller

Surveiller un ado, c'est traquer chaque clic, lire par-dessus son épaule, fouiller son historique. Ça finit par briser la confiance, et ça le pousse à mieux cacher plutôt qu'à mieux vivre.

Observer, c'est plus doux et plus utile. Tu repères des tendances sur quelques semaines au lieu de courir après chaque détail. Tu ne cherches pas un coupable, tu prends le pouls. Est-ce que quelque chose a changé ? Est-ce que ça dure ? Voilà les seules questions qui comptent.

Ton tableau de bord familial

Un outil simple, à remplir en deux minutes par semaine. Trois indicateurs, pas un de plus. L'idée n'est pas de noter ton jeune, mais de voir si une tendance se dessine. Tu trouveras le tableau à imprimer dans le deuxième bonus, à la fin du guide.

- ★ **Le temps d'écran (loisir).** Le repère des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures est un maximum de deux heures de loisir devant un écran par jour. Un code de couleurs, vert, jaune, rouge, suffit à voir la tendance.
- ★ **Les signes de retrait.** Une courte grille d'observation. Un signe isolé n'a rien d'alarmant, c'est la répétition et l'accumulation qui méritent ton attention.
- ★ **La qualité du sommeil.** Les mêmes Directives recommandent de huit à dix heures de sommeil par nuit pour les 14 à 17 ans. Le sommeil est souvent le premier domino, quand il déraile, le reste suit vite.

La synthèse mensuelle

Une fois par mois, prends cinq minutes, idéalement avec ton ado. Trois questions : qu'est-ce qui va bien ce mois-ci ? Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qu'on ajuste ensemble pour le mois prochain ? La dernière se pose ensemble, et c'est voulu. Un jeune qui participe aux règles les respecte pas mal mieux qu'un jeune qui les subit.

Un cadre clair, pour ne pas surinterpréter

Ce tableau de bord est un outil d'observation, pas un outil de diagnostic. Il t'aide à voir des tendances, il ne pose aucune étiquette. Un mois avec quelques cases jaunes ne veut rien dire de grave. Le repère à retenir : si un signal t'inquiète et qu'il persiste au-delà de deux semaines, ce n'est plus à toi de le porter seul. On en parle à un professionnel.

Notre charte familiale numérique et IA

Ce constat mène naturellement à un geste concret : une charte familiale, construite avec ton ado plutôt qu'imposée. La Société canadienne de pédiatrie recommande justement aux familles d'établir un « plan médiatique familial » plutôt que des interdictions venues d'en haut. Une charte négociée a plus de chances d'être respectée qu'une règle imposée, surtout à l'adolescence.

Mode d'emploi en 5 étapes

1. Choisis un moment calme, jamais après un conflit lié aux écrans ou à l'IA.
2. Remplissez le tableau ensemble, à tour de rôle. Chacun propose une phrase par ligne.
3. Formulez les engagements de façon positive et précise (« le téléphone reste dans la cuisine après 21 h » plutôt que « pas trop de téléphone le soir »).
4. Signez et affichez la charte dans un endroit visible.
5. Révisez-la dans 2 ou 3 mois. Une charte figée devient vite dépassée à l'adolescence.

Domaine	Notre engagement comme ado	Notre engagement comme parent	Ce qu'on fait si ça déraile
Temps d'écran quotidien (loisir, hors devoirs)	Ex. : max. ____ h par jour en semaine, ____ h la fin de semaine	Ex. : on ne négocie pas la limite par texto en plein milieu d'une activité	Ex. : on en reparle calmement le lendemain, pas dans le feu de l'action
Utilisation des outils d'IA (ChatGPT, Gemini, générateurs d'images, agents conversationnels)	Ex. : je dis quand je m'en sers pour un devoir, je vérifie les réponses	Ex. : je ne juge pas l'usage de l'IA, j'en discute avec curiosité	Ex. : on relit ensemble un exemple concret
Soutien émotionnel et IA	Ex. : pour les choses importantes, je vais voir une vraie personne d'abord. L'IA peut m'aider à réfléchir, pas à remplacer une conversation	Ex. : je reste disponible, même tard, pour les sujets difficiles, sans juger	Ex. : on identifie ensemble une personne de confiance à qui parler
Réseaux sociaux	Ex. : quels réseaux, à partir de quel âge, quels réglages de confidentialité	Ex. : je ne partage pas ses photos sans lui demander	Ex. : on revoit les paramètres ensemble
Appareils dans la chambre le soir	Ex. : le cellulaire dort dans la cuisine à partir de ____ h	Ex. : le mien aussi (donner l'exemple compte)	Ex. : on installe une station de chargement familiale
Zones et moments sans écran	Ex. : repas, trajets en voiture, 1 h avant le coucher	Ex. : je range mon téléphone aux repas	
Confidentialité et données personnelles	Ex. : je ne partage jamais mon mot de passe, mon adresse ou des infos sensibles à une IA ou en ligne	Ex. : je t'aide à comprendre les conditions d'utilisation d'une appli avant de l'installer	
Quand on n'est pas d'accord	Ex. : je peux demander une révision de la règle si j'ai un argument	Ex. : je m'engage à écouter avant de trancher	Ex. : on fixe un jour fixe de révision, par exemple le 1er de chaque mois

Signatures

(ado) (parent) (parent) Date de révision prévue : _____

Ton tableau de bord familial

Une fois la charte en place, ce petit tableau t'aide à garder l'œil sur les tendances, deux minutes par semaine. Coche, observe, et regarde surtout ce qui se répète d'une semaine à l'autre.

Semaine	Temps d'écran (loisir)	Sommeil (8 à 10 h)	Écran au lit
1	● ● ●	assez / bof / non	oui / non
2	● ● ●	assez / bof / non	oui / non
3	● ● ●	assez / bof / non	oui / non
4	● ● ●	assez / bof / non	oui / non
5	● ● ●	assez / bof / non	oui / non

Le code couleur du temps d'écran (repère : maximum 2 h de loisir par jour)

- Vert : autour de 2 h ou moins, la plupart des jours.
- Jaune : souvent au-dessus, sans empiéter sur le sommeil ni l'école.
- Rouge : l'écran déborde sur le sommeil, les repas, les amis ou les activités.

Les signes de retrait, à cocher chaque semaine

- ☐ Il évite ses amis.

☐ Il réagit fort quand on limite l'écran.

☐ Il s'isole plus qu'avant.

☐ Il semble triste sans raison apparente.

☐ Il ne parle plus de ce qu'il vit en ligne.

☐ Il a perdu l'intérêt pour ses activités.

Un signe isolé n'a rien d'alarmant. C'est la répétition, semaine après semaine, qui mérite ton attention.

La synthèse mensuelle, cinq minutes en famille

Qu'est-ce qui va bien ce mois-ci ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Qu'est-ce qu'on ajuste ensemble pour le mois prochain ?

Un cadre clair

Cet outil sert à observer des tendances, pas à poser un diagnostic. Si un signal t'inquiète et persiste au-delà de deux semaines, parles-en à un professionnel. Les ressources d'aide sont à la page suivante. En cas de danger immédiat, compose le 911.

Besoin d'aide ? Tu n'es pas seul

Si une conversation soulève quelque chose de plus lourd, tu n'as pas à porter ça sans aide. Ces ressources sont gratuites et confidentielles.

Les numéros sont stables, mais les heures d'ouverture peuvent changer. Vérifie les heures à jour sur les sites officiels. En cas de danger immédiat, compose le 911.

- ✦ **Tel-jeunes (pour les ados)** : 1 800 263-2266, ou texto au 514 600-1002
- ✦ **Tel-jeunes Parents (pour toi)** : 1 800 361-5085
- ✦ **Jeunesse, J'écoute** : 1 800 668-6868, ou texto PARLER au 686868, en tout temps
- ✦ **9-8-8, ligne d'aide en cas de crise de suicide** : appel ou texto au 9-8-8, en tout temps

Sources citées

PARTIE 1, PORTRAIT CHIFFRÉ

Pew Research Center, How Teens Use and View AI (2026) : [pewresearch.org](https://www.pewresearch.org)

NETendances 2025, Intelligence artificielle générative, Université Laval : transformation-numerique.ulaval.ca

PARTIE 2, L'IA COMME CONFIDENT

Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions (2025) : commonsensemedia.org

Pew Research Center, How Teens Use and View AI (2026)

Jeunesse, J'écoute, L'IA et la santé mentale, fiche d'info 2025 : jeunessejecoute.ca

INSPQ, Les impacts de la pandémie chez les jeunes de 14 à 17 ans (2024) : inspq.qc.ca

Société canadienne de pédiatrie, Les médias numériques et le temps d'écran : cps.ca

PARTIE 3, OBSERVER SANS SURVEILLER

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (SCPE), enfants et jeunes de 5 à 17 ans : csepguidelines.ca

Société canadienne de pédiatrie, plan médiatique familial : cps.ca

Ton cap vers l'IA, On y va!

CAPSURIA.COM