



# INTELLIGENCE ARTIFICIELLE & SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Le 20 avril 2026, le webinaire du projet AIRE a rassemblé **plus de 60 participant·es** autour d'un enjeu en pleine émergence : **l'utilisation de l'intelligence artificielle en santé mentale des jeunes**. Le document présenté ici propose une **synthèse de ce webinaire**, issue du **croisement des savoirs expérimentiels, scientifiques et cliniques**, afin d'éclairer les pratiques, nourrir la réflexion et soutenir la prise de décision.

## Les invités :



**Alexandre Hudon**

Professeur adjoint,  
psychiatre et  
chercheur à  
l'Université de  
Montréal



**Rose Bernard**

Stagiaire projet  
AIRE, membre du  
comité jeunes  
AIRE



**Nicolas Leclair**

Collaborateur et  
membre du  
comité jeunes  
AIRE

# DONNEES CLÉS

*Des usages déjà largement répandus*

**64%** des adolescent·es (13–17 ans) ont déjà utilisé un chatbot\*

Environ **1 jeune sur 3** l'utilisent quotidiennement



**Usage en soutien émotionnel\*\***

**12%** utilisent l'IA pour du soutien psychologique

**33%** utilisent des IA comme **“compagnons sociaux”**

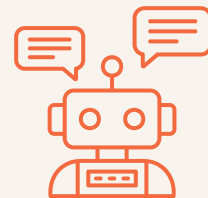
## Principaux usages



**57%** recherche d'information



**54%** aide aux devoirs



**47%** divertissement & discussion

\*Pew Research Center, 2026

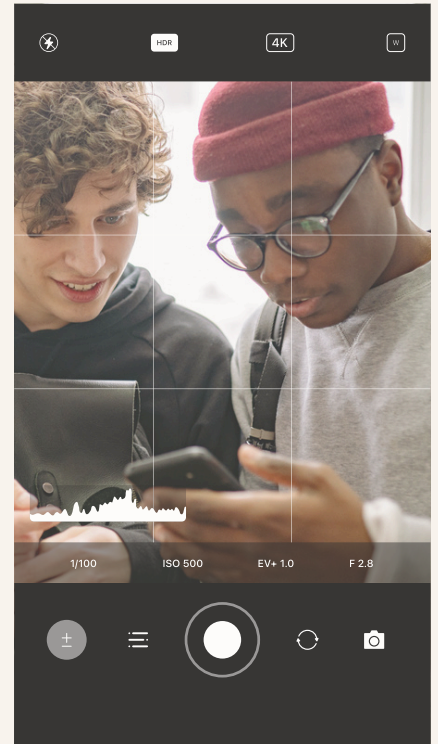
\*\*Common Sense Media, 2024

\*\*\*Common Sense 2025

# DONNEES CLÉS

## *Pourquoi les jeunes utilisent l'IA pour leur santé mentale?*

- Palier aux **longues listes d'attente**
- Accéder **immédiatement à un soutien**
- Contourner la **difficulté d'accès** aux services
- S'informer pour **comprendre les diagnostics** (ex : TDAH)
- **Coûts élevés des soins** au privé
- Palier à l'**isolement social**
- Trouver **des ressources disponibles**



Les jeunes utilisent également l'intelligence artificielle comme un **outil de soutien dans leur quotidien**. À travers leurs expériences vécues, plusieurs mentionnent s'en servir pour **gérer l'anxiété, poser des questions ou trouver une forme d'écoute, lorsqu'aucun adulte n'est disponible**. On observe que **cette utilisation diminue dès que des ressources humaines accessibles et de confiance sont présentes**.

# Ce qui préoccupent les jeunes

Désinformation  
et le manque de  
fiabilité

Impact  
environnemental  
des centres de  
données

Protection  
de la vie  
privée et  
des  
données

Crainte de trop  
dépendre de l'IA  
pour réfléchir,  
écrire ou  
apprendre\*

Effets sur la santé mentale et les  
relations sociales (isolement social ;  
attachement émotionnel aux IA ;  
confusion entre relation humaine et  
relation artificielle,...)

Manque d'encadrement et de règles  
claires (règles scolaires floues ; peu  
d'éducation à l'IA ; absence de balises  
éthiques compréhensibles)

# ENJEUX IDENTIFIES



## Les bénéfices

- **Outils faciles à utiliser et aidants**
  - Offre d'un **soutien rapide**, surtout quand personne n'est disponible
  - Certaines études montrent une **légère amélioration de l'humeur ou de l'anxiété**
  - **Peut servir de complément**, sans remplacer les services humains
- 



## Les risques

- Réponses **parfois incorrectes ou incomplètes**
- **Risques accrus pour les moins de 18 ans**
- **Erreurs** sont régulièrement observées
- **Validation des idées sans nuance** ou renforcement d'idées erronées
- **Fausse impression de relation ou de confidentialité**
- Les **informations partagées peuvent être réutilisées** ou conservées sans grande clarté
- **Peuvent aussi servir à analyser ou profiler les utilisateurs**, avec des impacts possibles à long terme

## QUE FAIRE ?

Adopter une **posture non jugeante**

Poser la question :

*“Est-ce que tu utilises l’IA pour te sentir mieux ?”*

Sensibiliser aux **limites** et **risques**

Dépister la **surutilisation**

Encourager les **activités hors ligne**  
et les **activités sociales**

Proposer des **ressources fiables**

**Encadrer plutôt qu’interdire**

# Informations à retenir



## DONNEES CLES

64% des jeunes utilisent l'IA

30% tous les jours

12% pour du soutien émotionnel



## ENJEUX IDENTIFIÉS

Risque de dépendance

Confidentialité des données

Impact écologique

Remplacement des relations humaines

Préserver le lien humain dans un monde numérique



## POURQUOI LES JEUNES L'UTILISENT ?

Accès rapide

Gratuit ou moins cher

Difficulté d'accès aux services

Isolement / besoin de parler



## RECOMMANDATIONS

Adopter une posture non jugeante et ouvrir le dialogue

Sensibiliser aux limites, et repérer une surutilisation,

Encourager les liens humains et les activités hors ligne

Orienter vers des ressources fiables

*L'enjeu n'est pas d'interdire l'IA, mais de mieux accompagner les jeunes dans son utilisation*

# POUR EN SAVOIR +



Voir ou revoir le  
webinaire



Écouter le balado



## Coin lecture



Pew Research Center. (2026, February 24). How teens use and view AI.



Common Sense Media. (2024). Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions. Common Sense Media.



Common Sense Media. (2025, July 16). Talk, trust, and trade-offs: How and why teens use AI companions.



Landesman, R., Schwartz, L., & Davis, K. (2026). "When AI generates ideas for you, it kind of defeats the purpose": An exploration of teens' uses and concerns about AI. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 48, 100815