



ENSEMBLE POUR UNE IA DE CONFIANCE



Les jeunes européens & l'IA conversationnelle

Quel impact sur leur santé mentale et leur vie privée ?

Étude Ipsos BVA pour le Groupe VYV et la CNIL – Janvier 2026

Nos jeunes se servent des IA pour faire leurs devoirs, se divertir, être conseillées dans leur vie. Les écouter et connaître leurs pratiques est primordial pour les accompagner et les protéger dans ces nouveaux usages.



Les jeunes répondants disent aller bien... sauf quand on mesure réellement leur anxiété

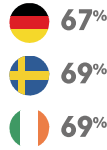
84%

des jeunes Français déclarent se sentir bien dans leur vie quotidienne

Selon l'épreuve du test GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7)

Mais 2 tiers présentent des signes de troubles anxieux

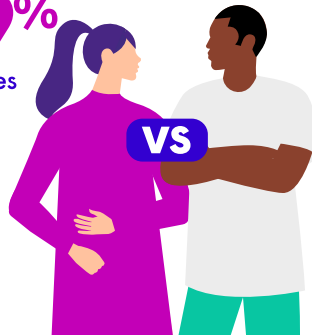
65% des jeunes Français



Les filles et les plus âgés déclarent se sentir moins bien que la moyenne (chez les étudiants et jeunes actifs)

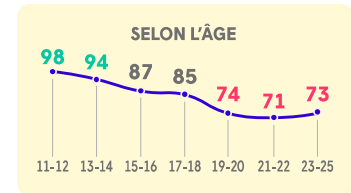
79%

des filles



89%

des garçons



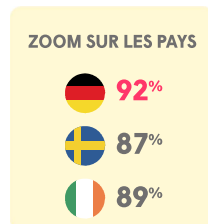
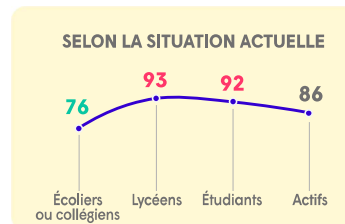
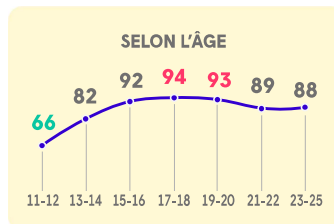
L'IA déjà omniprésente chez les jeunes répondants

86%

des jeunes Français utilisent des outils d'IA



Adoptée très tôt, dès 11 ans



Pour quels usages ?

D'ABORD UN OUTIL SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL

	Germany	Sweden	France
71% écrire ou améliorer un texte	74%	66%	69%
66% résumer ou analyser des données	69%	70%	67%
65% aide aux devoirs, au travail	71%	63%	70%
59% réviser un examen	69%	59%	64%
51% donner des idées pour les parcours d'études et professionnels...	54%	58%	59%



POUR LES LOISIRS

42 % générer de la musique, des images, des vidéos

41 % avoir des astuces pour des jeux vidéo

41 % chercher des idées de sorties ou d'activités



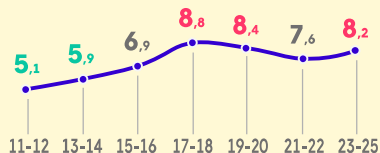
Sur la base de 16 situations proposées, les jeunes déclarent en moyenne avoir

plus de 7 usages de l'IA

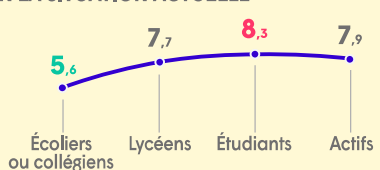


La diversité et la multiplicité des usages sont encore plus élevées chez les jeunes suspectés de souffrir d'anxiété.

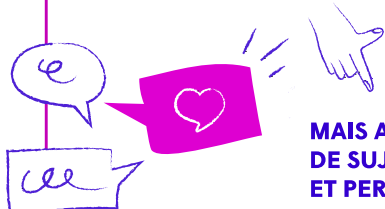
SELON L'ÂGE



SELON LA SITUATION ACTUELLE



ZOOM SUR LES PAYS



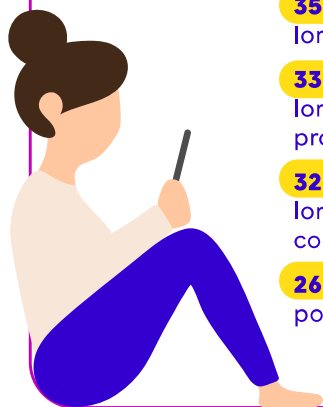
MAIS AUSSI POUR PARLER DE SUJETS INTIMES ET PERSONNELS

35 % recevoir des conseils lorsqu'ils sont stressés

33 % recevoir des conseils lorsqu'ils rencontrent des problèmes avec leurs proches

32 % recevoir des conseils lorsqu'ils se sentent tristes, en colère ou pas bien dans leur tête

26 % recevoir des conseils pour gérer des conflits



Des usages en progression rapide

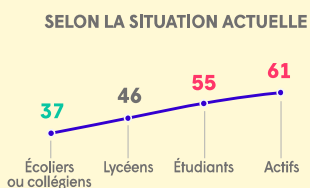
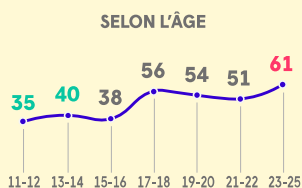


3 jeunes sur 5 utilisent l'IA conversationnelle depuis plus d'un an

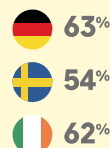
Base : jeunes qui utilisent l'IA (n=859)

L'IA, nouvel interlocuteur des plus vulnérables et des plus isolés ?

48 % des jeunes Français utilisent des outils d'IA pour parler de sujets intimes et personnels



ZOOM SUR LES PAYS



Les jeunes les plus anxieux déclarent parler plus facilement de leurs problèmes avec une IA qu'avec leurs proches ou qu'avec des professionnels.



64% des jeunes Français considèrent l'IA comme un conseiller de vie

Base : les jeunes qui utilisent l'IA pour des conseils personnels (n=475)

Les jeunes répondants souffrant d'anxiété et ceux utilisant l'IA tous les jours pour échanger sur des sujets intimes sont encore plus nombreux à considérer l'IA comme un psy.

L'IA est considérée comme	Oui à
Un conseiller de vie	64 %
Un confident	61 %
Un ami	54 %
Un psy	46 %
Un amoureux	20 %



SELON LA FRÉQUENCE D'UTILISATION DE L'IA POUR DES PROBLÈMES PERSONNELS OU INTIMES

Utilisation quotidienne (1 fois/jour min.)	Utilisation régulière (hebdo ou mensuel)	Utilisation occasionnelle
82	62	57
81	60	47
77	50	36
70	42	31
33	16	14

1 jeune Français sur 2 considère que l'IA peut aider à se sentir mieux, à gagner en confiance.



Bénéfices de l'IA perçus par les jeunes

Elle aide à se sentir mieux

51 %

Elle donne davantage confiance en soi

50 %

Elle permet de se sentir écouté sans jugement

36 %

Perception des capacités de l'IA par les jeunes

Elle est plus intelligente que les humains

39 %

Elle conseille mieux que les humains

34 %

Elle peut comprendre les émotions humaines

32 %



Les jeunes répondants souffrant d'anxiété et ceux utilisant l'IA pour avoir des discussions personnelles expriment une plus grande confiance en l'IA.





Une jeunesse lucide, en demande d'accompagnement

CONFIANCE LIMITÉE

80 % des jeunes n'ont pas totalement confiance en l'IA, malgré son adoption importante



FORTES ATTENTES

85% des jeunes Français souhaitent avoir plus d'informations sur l'IA

75%

souhaitent savoir ce que l'IA fait des informations qu'on lui confie

73%

souhaitent connaître les types d'informations qu'il faut éviter de confier à l'IA

71%

souhaitent connaître les bonnes pratiques à avoir lorsqu'on utilise l'IA

69%

souhaitent comprendre les risques de l'utilisation de l'IA

RISQUE

1 jeune Français sur 2

considère que l'utilisation des outils IA peut conduire à s'isoler ou à une fragilisation du bien-être

MANQUE D'INFOS

Seul 1 tiers des jeunes

répondants déclare savoir ce que deviennent les informations confiées à l'IA



Les jeunes Français se déclarent moins bien informés sur ce que deviennent les informations confiées à l'IA que les jeunes des autres pays européens



32%

des Français se considèrent bien informés



46%

des jeunes Allemands



37%

des jeunes Suédois



46%

des jeunes Irlandais



Cela oblige les acteurs de santé et les régulateurs à renforcer la prévention et l'accompagnement

Méthodologie

Échantillon interrogé par Internet via l'Access Panel Online d'Ipsos. Méthode des quotas appliquée au genre, à l'âge et à la région dans les 4 pays. Des quotas sur la catégorie d'agglomération ont aussi été appliqués en France, Allemagne, Irlande et en Suède. De plus, en France uniquement, des quotas ont été appliqués à la catégorie socio-professionnelle de la personne de référence du foyer.

Échantillon

3 800 jeunes âgés de 11 à 25 ans

des échantillons représentatifs de la population de cette tranche d'âge dans chaque pays.

