Challans Gois
Communauté



L'intelligence artificielle

GUIDE POUR LES **PARENTS**

www.challansgois.fr

Des clés pour ouvrir le dialogue parental face à l'IA...

À travers ces quelques pages, nous vous proposons des **notions clés** autour de **l'intelligence artificielle** pour **accompagner** cette génération déjà familière du web. L'IA n'est plus un objet de curiosité, mais un **compagnon du quotidien** pour une majorité des jeunes qui nous entourent.

Les usages sont multiples dans les différentes sphères scolaires, de loisirs et relationnelles.

Les jeunes en apprécient la rapidité, la clarté et le non-jugement. Mais cet engouement s'accompagne d'une vigilance : près de la moitié des adolescents trouvent l'IA « inquiétante », conscients de ses limites et des risques liés à la vie privée.

En **co-éducateur de cette génération**, soyons connectés à leur réalité pour les accompagner vers un usage responsable.

Sommaire

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, C'EST QUOI ? p.3

QUELQUES EXEMPLES D'IA p.4

LES IMPACTS DE L'IA p.4

L'INTELLIGENCE ARTICIFIELLE ET LES JEUNES p.6

ACCOMPAGNER UN JEUNE SUR L'USAGE DE L'IA GÉNÉRATIVE p.7

IA GÉNÉRATIVE : LES BONNES PRATIQUES p.9

RESSOURCES UTILES p.11

Comment fonctionne l'IA ?

L'IA est un domaine de recherches qui a pour vocation de simuler l'intelligence humaine pour générer du texte ou d'autres contenus à partir de données.

Pour fonctionner, l'IA a besoin de :



Données



Algorithmes*



Puissance de données

À partir de cela, l'IA générative va proposer la **réponse la plus probable**.

CETTE RÉPONSE N'EST PAS FORCÉMENT VRAIE.

L'IA est omniprésente dans notre quotidien, intégrée à de nombreux outils, services et usages numériques, comme par exemple :



les enceintes



les téléphones



les GPS



les réseaux sociaux



les applications éducatives

** Suite d'instructions précises qui permet de résoudre un problème étape par étape, de façon reproductible.*

QUELQUES EXEMPLES D'IA

Certaines IA proposent plusieurs fonctionnalités.

IA générative d'audios et de voix

Eleven Labs — Générateur de voix, synthèse vocale, musique, clonage vocal, doublage…

SUNO — Générateur de musique (voie, mélodie, parole).

IA conversationnelle

(capable de comprendre et répondre aux interactions humaines en langage naturel)

Gemini — Chatbot* de Google, capable de traiter texte, parole et images, adapté à la communication et à l'assistanat virtuel.

ChatGPT — IA conversationnelle polyvalente pour rédaction, synthèse, codage et analyse.

IA générative de texte

Claude — IA générative pour le texte, spécialisée dans la rédaction et l'analyse contextuelle.

Jasper — Outil orienté marketing et création de contenu, adapté aux blogs et réseaux sociaux.

IA pour la création d'images et de vidéos

DALL·E — Générateur d'images à partir de descriptions textuelles.

Midjourney — Générateur d'images de haute qualité.

IA dédiée au développement et à la programmation, codage

GitHub Copilot — Assistant de codage utilisé par les développeurs web.

replit — Assistant de programmation.

La plupart des IA demandent de créer un compte et de fournir des données personnelles. Certaines IA sont payantes.

**Logiciel conçu pour interagir avec des utilisateurs par des échanges textuels ou vocaux.*

LES IMPACTS DE L'IA

Sur la société



Infobésité (génération massive de contenus, « trop d'infos, tue l'info »).

Fake news (difficile d'identifier le vrai du faux, le faux devient crédible).

Aide à l'**apprentissage**, simplification technique et accès aux connaissances.

Recherche **scientifique** et aide dans le domaine de la santé.

Transformation des **métiers** et automatisation des tâches répétitives.

Sur l'environnement



En moyenne, une IA consomme environ **500 ml d'eau pour 20 à 50 questions.**

Une question à une IA consomme environ **0,001 à 0,01 kWh d'électricité,** soit environ **3 à 10 fois plus qu'une recherche Google.**

En 2025, Microsoft a déclaré avoir consommé **6,4 milliards de litres d'eau.**

Utilisation des jeunes

48 % en font un usage quotidien

Les outils les plus populaires : **ChatGPT, My AI de Snapchat** et des générateurs d'images comme **Midjourney, DALL-E...**

L'IA n'est plus un objet de curiosité, mais un **compagnon cognitif du quotidien**.







Exemples d'utilisations

- Recherche d'informations.
- Études et travail (traduction, rédaction de texte, correction).
- Création (images, textes, musiques).
- Divertissement.
- Conseil personnel (santé, relation, famille).
- Recommandations personnalisées (idées de chose à faire, avis, séries...).

64 % des 16-25 ans utilisent l'IA pour se confier et demander des conseils personnels

Les jeunes en apprécient la **rapidité**, la **clarté**, et surtout le **non-jugement**.

ACCOMPAGNER UN JEUNE SUR L'USAGE DE L'IA GÉNÉRATIVE

Entre objets connectés dès le plus jeune âge et l'arrivée de l'intelligence artificielle générative, beaucoup de parents se retrouvent désemparés.

Loin d'être une menace insurmontable, cette technologie offre une opportunité unique : celle de transformer ces tensions en leviers pour réinventer le dialogue familial. En abordant ces outils avec **humour**, **curiosité** et **bienveillance**, les parents peuvent transformer ces moments d'incompréhension en véritables occasions d'**accompagnement** et d'**échange constructif** avec leurs enfants.

L'IA générative n'est pas recommandée avant 13 ans, même si l'utilisation sans compte est possible et qu'il semble difficile de vérifier cet âge.

Oser

- Osez passer du temps avec vos enfants sur les écrans en **découvrant avec eux ce qu'ils aiment y faire**.
- **Pas besoin d'être un expert** du numérique et de l'IA : vos enfants ne le sont pas non plus !
- Optez pour du bon sens et référez-vous aux **règles de vivre ensemble** (les mêmes que dans la vie de tous les jours !). Transmettez et appliquez en ligne les mêmes valeurs que celles que vous enseignez au quotidien.

Ex : Ne pas partager d'informations personnelles, que ce soit à un inconnu ou à une intelligence artificielle, ne pas croire sans vérifier l'information donnée…



Dialoguer

- Rappelez que c'est **votre rôle de parent** d'accompagner son jeune dans l'usage des écrans.
- **Informez des risques** en échangeant avec eux en amont.
- Partagez des **expériences numériques**.
- Challengez-les pour **développer leur esprit critique et leur créativité**.
- Servez-vous de l'IA pour les **aider à réviser**.

Poser un cadre

- **Montrez l'exemple** à travers votre pratique !
- Informez que l'IA doit être utilisée pour des choses que l'on sait faire soi-même.
- **Établissez ensemble les règles et les limites.** On utilise des outils (un minuteur, un sablier…) pour que le jeune visualise le temps dont il dispose. Pourquoi pas un planning avec les différentes activités (numériques et non numériques) ?
- Informez des règles, du droit et **protégez les données** (RGPD).
- Créer une **charte de bonnes pratiques**, par exemple avec Faminum.



Conseils



- Paramétrez votre téléphone ou appareil numérique pour **ne pas donner à l'IA un accès complet aux données** (photo, vidéo, numéro de téléphone…).
- **Ne donnez pas d'informations et/ou de données personnelles** (date de naissance, adresse…).
- Pensez à lire **les cookies et les refuser** pour éviter l'utilisation et la vente de données.

Développer son esprit critique



Utilisez l'IA pour de la création de **FICHE D'APPRENTISSAGE** mais pas pour une demande d'information simple que vous pouvez trouver sur un moteur de recherche (consommation énergétique moindre), ni pour faire l'exercice à sa place.

Adoptez le réflexe de **RÉFLÉCHIR PAR SOI-MÊME** en amont, pour une utilisation minimale : lorsqu'on est en manque de temps ou que l'on a besoin d'éclaircir.

VÉRIFIEZ LES INFORMATIONS que l'IA transmet, demandez la source de l'information transmise et ne partagez pas l'info si cela n'a pas été fait.

Restez vigilant ! Les questions des **DROITS D'AUTEUR** sont continuellement mises à jour autour de l'IA dans tous les pays.

Rédiger un prompt

1. **Donner un rôle à l'IA**
   Ex : tu es un professeur de maths.
2. **Préciser le contexte**
   Ex : je suis élève en 4e dans le système français.
3. **Exprimer l'action**
   Ex : peux-tu me créer un exercice pour m'entrainer au théorème de Pythagore.
4. **Donner le plus de précisions possibles**
   Ex : peux-tu me créer un exercice sous forme de questions à choix multiples, avec 4 réponses possibles.

! Lorsqu'on demande une info précise, demander la source de l'info.

Trouver des ressources extérieures

- L'IA peut donner l'impression d'une écoute active et empathique mais ce ne sont que des codes. Lorsqu'un jeune a besoin d'aide, **une personne physique et professionnelle peut l'aider.**
- La créativité est une qualité qui peut se perdre rapidement lorsqu'on utilise l'IA pour générer des sons, des images, des affiches… Lorsque l'on crée par soi-même, **nous développons notre imagination et de nouvelles compétences**. Notre œil devient plus aiguisé.

RESSOURCES UTILES

Livres

- **J'enseigne avec l'IA** (Vuibert) de Mickaël Bertrand.
- **Apprivoiser l'IA en famille** (De Boeck supérieur), de Sébastien Seguin, préfacé par Axelle Desaint, directrice d'Internet sans crainte.
- **Générations IA : L'Intelligence Artificielle et nous** (Dunrod), de Luc Truntzler et Thomas Rajeau.
- **Les Écrans, ça s'apprend !** (Vuibert), d'Amélia Matar, fondatrice de COLORI et directrice parentalité d'Internet sans crainte.

Sites web

• **https://e-enfance.org**	Site de référence concernant les enjeux à l'éducation du numérique.
• **https://internetsanscrainte.fr**	Programme national d'éducation au numérique des jeunes et des familles.
• **https://www.faminum.com**	Site permettant de choisir en famille ses bonnes pratiques numériques.



Rendez-vous

Retrouvez **Anne, conseillère numérique** de Challans Gois Communauté, pour un **accompagnement individuel** à l'usage de l'IA ou un **atelier collectif « cafés IA ».**

Renseignements, prise de rendez-vous et inscription aux ateliers :
06 71 33 00 41 - conseillernumerique@challansgois.fr

LES PROMENEURS DU NET

Les **Promeneurs du Net** sont à l'écoute des jeunes et de leurs parents sur les **réseaux sociaux**.

LES SERVICES

- Une **écoute** active pour les jeunes et leurs parents.
- Des conseils et des actions de **sensibilisation** et de **prévention**.
- Des **interventions en classe** pour les jeunes du territoire (5e et seconde).

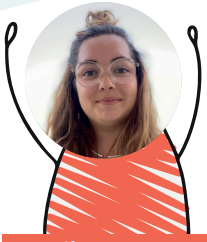
CONTACTEZ LE SERVICE JEUNESSE DE CHALLANS GOIS



Alice Barbier

Responsable du secteur Jeunesse

06 71 16 15 72
alice_jeunesse_cccg
alicecccg
alicebarbieranimc
alice_jeunesse_cccg



Anaïs Goguilons

Animatrice médiatrice jeunesse

06 82 46 69 68
anais.goguilons.pdn.85
anaisgls.pdn85
anais.goguilons.pdn.85
anaïs goguilons pdn



Fanny Bachelier

Animatrice médiatrice jeunesse

06 71 53 45 77
fanny_jeunesse_cgc
fanny_pdn85
fanny.bachelier.pdn85
Fanny Bachelier Anim Cgc

avec le soutien de

msa santé famille retraite services

FRANCE NUMÉRIQUE ENSEMBLE

Challans Gois Communauté

CHALLANS GOIS COMMUNAUTÉ
16, rue du Parc de Pont-Habert - 85300 SALLERTAINE
02 51 93 56 73 - contact@challansgois.fr
www.challansgois.fr