



**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Naviguer dans l'univers de l'intelligence artificielle : un guide de réflexion pour les jeunes

Dépliant d'informations destiné à la clientèle



Le mot du médecin

ChatGPT, Snapchat My AI, Google Gemini, CapCut AI... Ces noms te disent sûrement quelque chose !

Aujourd'hui, l'intelligence artificielle, appelée souvent « IA », se trouve un peu partout : dans les moteurs de recherches, les applis sur ton téléphone, les réseaux sociaux, les compagnons numériques, les jeux en ligne et même les images que tu vois défiler dans ton fil d'actualité. Sa présence peut parfois être très évidente, mais parfois aussi extrêmement subtile, au point où il devient difficile de distinguer le vrai du faux. Elle évolue très vite et les possibilités de développement futur sont énormes².

En tant que jeune, tu fais partie de la première génération à grandir avec l'intelligence artificielle. Elle peut t'aider à créer, à t'exprimer et à chercher des réponses à tes questions. Mais, comme toute technologie, elle comporte aussi des risques et des limites. Comme les règles d'utilisation sécuritaire de l'IA sont encore en développement, ton jugement est essentiel pour conserver un regard critique sur ce qu'elle te propose comme contenu.

Ce petit guide a été créé pour te donner des repères clairs afin de profiter de l'IA sans te faire piéger, et de rester toi-même dans un monde de plus en plus numérique. **Il va te permettre de t'interroger sur ton usage de l'IA et peut-être t'aider à prendre des décisions en conséquence.**

Dans les prochaines pages, tu vas découvrir :

- ▶ Ce qu'est réellement l'intelligence artificielle
- ▶ Les avantages qu'elle peut t'apporter dans ta vie de tous les jours
- ▶ Les risques à connaître pour te protéger (et protéger les autres)
- ▶ Et surtout, des conseils simples pour l'utiliser de façon sécuritaire, responsable et équilibrée

D^{re} Xing, D^r Hudon et D^r Jamouille

L'intelligence artificielle, c'est quoi au juste ?

L'intelligence artificielle, ou IA, est un ensemble de mathématiques complexes ayant pour objectif **d'imiter** l'intelligence humaine dans ses capacités à réfléchir, à créer et à apprendre. L'IA analyse une quantité impressionnante de données pour en faire du sens, en lien avec une série d'instructions qui peuvent être très simples ou très compliquées^{5,13,14} ! C'est un peu comme si des milliers de détectives ultras rapides étaient regroupés pour trouver la meilleure réponse à une question.

Ce qui est impressionnant avec l'IA, c'est qu'elle perfectionne continuellement sa façon de produire des réponses : plus elle acquiert de l'expérience et plus on lui communique de l'information, plus sa performance s'améliore. Par contre, il faut faire attention : l'IA ne possède pas de conscience ni de réelles émotions. Elle est capable d'imiter, mais **ne comprend pas vraiment** ce qu'elle fait. Bien qu'elle puisse parfois nous étonner par sa capacité à générer des réponses d'allure empathiques, elle n'est pas dotée de vrais sentiments comme l'être humain^{13,14}.

Contrairement à ce qu'on peut penser, l'IA n'est pas un phénomène nouveau. Alan Turing fut l'un des premiers scientifiques à s'y intéresser dans les années 1950, en se penchant sur la possibilité qu'un ordinateur puisse « penser » par lui-même. Ce domaine de recherche fut officiellement fondé en 1956 par John McCarthy, qui inventa le nom d'intelligence artificielle^{9,10}.

Les années 2000 ont vu naître plusieurs assistants personnels intelligents. L'assistant virtuel Siri, sorti en 2011, est l'un des exemples les plus populaires d'IA utilisant la reconnaissance vocale¹⁰.

L'IA peut être présente de façon plus subtile. Par exemple, tes recommandations de vidéos sur YouTube ou de films sur Netflix sont créées à l'aide de l'IA, qui se base sur ton historique de visionnage et sur celui d'autres utilisateurs avec un profil semblable au tien. Même chose pour le correcteur automatique sur ton cellulaire, qui prédit le mot que tu souhaites écrire grâce à l'analyse de plusieurs données.

Dans les années 2010 a émergé une forme plus spectaculaire d'IA : l'**IA générative**. Elle fonctionne grâce à des modèles d'apprentissage profond (appelés *deep learning* en anglais) et se distingue de l'IA classique par sa capacité à créer de nouvelles choses à partir des données qu'on lui offre¹. Par exemple, elle peut produire une image de toute pièce, rédiger un texte ou générer une mélodie en imitant le style humain. Elle peut aussi répondre à tes questions et entretenir une discussion avec toi. C'est cette technologie qui est utilisée dans les fameuses applications comme *ChatGPT*, *Snapchat My Ai* et *Google Gemini*.

Si tu as déjà utilisé l'IA générative, sache que tu n'es vraiment pas un cas unique : une étude réalisée aux États-Unis au printemps 2024 par Madden et coll. a démontré que **près de 70 % des ados** ont utilisé au moins un outil d'IA générative⁸.

Les avantages de l'IA dans ton quotidien

L'IA peut être un atout intéressant dans la vie de tous les jours. Lorsque bien utilisée, elle peut t'aider dans une quantité de sphères différentes ! Toutefois, chacun de ses avantages peut aussi comporter son lot de risques, selon l'intensité et la manière dont tu l'utilises. Voici quelques exemples d'avantages :

- L'IA peut être **un outil d'étude efficace**. Tu peux l'utiliser pour t'aider à comprendre un sujet complexe en lui demandant de simplifier et de résumer l'information que tu souhaites apprendre¹. Elle peut aussi t'aider dans l'organisation de ton travail en te donnant des pistes de solutions pour mieux gérer ton temps et tes devoirs à faire. **Certains outils à base d'IA sont plus sécuritaires que d'autres et peuvent être utilisés pour la recherche. Tu peux te tourner vers ton enseignante ou enseignant pour savoir quelle plateforme est approuvée à ton école.**
- Grâce à son accès à une grande banque de données, l'IA te permet d'explorer plein de sujets variés. Elle peut, de cette façon, contribuer à développer ta curiosité et t'aider à approfondir tes connaissances générales^{1,4,6}. **Il faut garder en tête que l'IA n'est pas toujours exacte et qu'elle peut même inventer des faits lorsqu'il lui manque des informations. C'est pourquoi il est important de vérifier les informations à l'aide de sources fiables.**
- Artiste dans l'âme ? L'IA peut servir de **complément d'inspiration**. Tu peux l'utiliser pour qu'elle te propose des idées de textes, de mélodies, de mises en page, de dessins et bien plus encore⁴. Ces propositions peuvent accompagner ton processus créatif. Rappelle-toi : l'IA ne remplacera jamais les idées originales ou l'intention artistique qui sortent de ta tête !
- Si tu as des difficultés d'apprentissage ou des besoins particuliers, l'IA pourrait te faciliter la vie. La transcription automatique, l'aide à la rédaction de texte et la lecture vocale sont des exemples d'outils qui favorisent **l'inclusion et l'accessibilité**⁴.
- **Certains robots conversationnels peuvent être utiles pour chercher des conseils généraux, pourvu que tu lui poses des questions précises et bien formulées (une section à la fin de ce guide peut t'aider à ce sujet). Par contre, l'utilisation de ces outils pour aller chercher des conseils personnels peut être risquée, car les réponses données peuvent parfois ne pas être adéquates pour toi.**

Zones de danger : les risques et les limites de l'IA

Malgré ses capacités impressionnantes, l'utilisation de l'IA soulève de nombreuses questions en particulier sur la sécurité, la santé, l'environnement et l'apprentissage. Voici les limites et les risques dont il est important d'avoir conscience pour l'utiliser en toute sécurité.

- ▶ Contrairement à ce qu'on peut penser, **il n'existe pas de vérité absolue avec l'IA** : elle donne toujours des réponses approximatives et n'a pas toujours raison. Il y a donc un risque que tu lises des informations fausses (**mésinformation**) ou des informations trompeuses (**désinformation**). Il y a aussi un risque de **biais**, c'est-à-dire que les données de l'IA peuvent contenir certains préjugés puisque les algorithmes apprennent des données humaines, qui peuvent refléter les inégalités sociales déjà existantes¹¹.
- ▶ **Comme mentionné plus haut, l'IA peut constituer un bel outil permettant de soutenir l'apprentissage. Toutefois, si tu te bases trop dessus, tu risques de commencer à en dépendre et de perdre confiance en tes propres capacités.** Quand l'IA pense à ta place, tu risques de **perdre ton esprit critique** ! Si tu acceptes toutes les informations qu'elle te propose sans mettre en action ton propre jugement, tu pourrais diminuer ta capacité à former ta propre opinion^{3,11}.
- ▶ Tu as peut-être déjà entendu le personnel enseignant parler du **risque de plagiat** ou d'atteinte au droit d'auteur lié à l'utilisation de l'IA. Comme pour tout autre outil de référence, il est important de nommer tes sources lorsque tu as eu recours à l'IA. Il est aussi important de discuter avec tes enseignantes et enseignants des règles quant à l'utilisation de l'IA à l'école avant de débiter un travail¹.
- ▶ **Ta vie privée** t'appartient... jusqu'à ce que tu la partages avec l'IA. **Selon l'application ou le site web que tu utilises**, l'information que tu partages, même une simple photo de toi, pourrait être utilisée ailleurs, parfois sans ton consentement. Certaines personnes mal intentionnées peuvent utiliser l'IA pour créer de **faux contenu** dans le but de tromper ou de piéger des gens. Cela peut amener un risque de diffamation (atteinte à la réputation) et de cyberharcèlement. **Tes renseignements personnels** (nom, adresse de domicile, adresse courriel, numéro de téléphone, **photos de toi ou des autres**, etc.) peuvent aussi être utilisés de façon malveillante, par exemple pour du vol d'identité ou du piratage de compte^{1,2,3,11}.

- ▶ L'IA peut créer une forme de **dépendance**. Les algorithmes sont conçus pour te garder accro, en te présentant du contenu que tu apprécies et qui risque de te plaire^{1,3}. Mais attention : les longs moments passés devant ton écran peuvent contribuer à de l'isolement et nuire à tes relations sociales. Il y a aussi le risque que le temps d'écran empiète sur tes heures de sommeil et ton niveau d'activité physique, ce qui peut affecter ton bien-être³¹.
- ▶ À force d'obtenir des réponses positives via l'IA, tu pourrais trouver difficile de **tolérer la confrontation ou le refus dans la vraie vie**¹¹. Rappelle-toi : l'IA est programmée comme un reflet de ta propre pensée. Elle va rarement te contredire, même s'il le faudrait parfois ! Dans la vraie vie, toutes les relations humaines impliquent de faire des compromis. En apprenant à vivre à travers les désaccords et les différences d'opinions, tu développeras ta résilience et ta capacité d'adaptation.
- ▶ Plusieurs ados s'adressent à l'IA comme à un confident, comme on parlerait à une amie ou un ami, un chum ou une blonde. Même si cela peut être réconfortant de se confier et de valider ses sentiments, il est important de se rappeler que **l'IA ne ressent pas réellement les émotions** et qu'elle ne remplacera jamais un être humain. L'IA est une sorte de chambre d'écho : elle va toujours finir par aller dans ton sens, car elle souhaite également te plaire, même si tu lui fais part de propos inquiétants¹¹. De plus, les *chatbots* ne sont pas tous équivalents selon la tâche qui est demandée. Il est donc important que tu gardes à l'esprit que les conseils donnés ne sont pas forcément ceux qui sont bons pour toi. Nous te recommandons fortement de discuter avec une personne adulte de confiance si tu as des doutes !
- ▶ Bien que ce soit une technologie qui évolue rapidement, l'IA a aussi ses limites. Elle est excellente pour donner des informations sur les connaissances générales, mais performe moins bien lorsque vient le temps de résoudre des problèmes et de jongler avec des concepts abstraits. C'est justement pourquoi **il faut faire attention avant de s'autodiagnostiquer une maladie physique ou un problème de santé mentale avec l'IA**¹¹. En cas de doute ou de question sur ta santé, rien ne remplace une conversation avec tes parents, ta tutrice ou ton tuteur ou encore une professionnelle ou un professionnel !
- ▶ **Enfin, l'utilisation de l'IA n'a pas seulement des conséquences sur toi et tes proches : elle a aussi un impact majeur sur l'environnement. Les infrastructures nécessaires à son fonctionnement ont une empreinte carbone considérable. L'IA contribue également à l'épuisement des ressources, puisque la fabrication du matériel nécessite des minéraux rares et génère de grandes quantités de déchets électroniques. L'IA générative est particulièrement énergivore : poser**

la même question à ChatGPT plutôt qu'à un moteur de recherche traditionnel peut consommer **5 fois plus d'énergie**!⁹ De plus, une grande quantité d'eau est utilisée pour refroidir les machines. Une recherche menée à l'Université de Californie à Riverside montre qu'une conversation de 20 à 50 réponses avec ChatGPT consommerait près d'un **demi-litre d'eau douce**⁷. Peux-tu imaginer cette quantité multipliée par des centaines de milliers d'utilisateurs chaque jour ? Chaque geste compte : en évitant d'utiliser l'IA générative quand ce n'est pas nécessaire, tu peux contribuer à protéger la planète.

Les bons réflexes pour une utilisation saine et sécuritaire de l'IA

Les 7 règles d'or : **ADAPTER**

ANALYSE : GARDE TON CERVEAU EN ACTION

Si tu utilises l'IA pour tes études, continue de réfléchir par toi-même.

DONNÉES : VÉRIFIE TOUJOURS LES INFORMATIONS

Ne crois pas tout ce que l'IA te dit, même si ça semble vrai. Vérifie toujours tes sources. C'est une façon de t'assurer que les informations sont exactes et de ne pas propager de faussetés.

ADULTE : DEMANDE CONSEIL À UN ADULTE QUAND TU DOUTES

Si un contenu te dérange, te choque ou te rend mal à l'aise, parles-en. Certaines IA peuvent montrer des images, des messages ou des réponses inappropriés. Les adultes (parents, personnel enseignant, professionnelles ou professionnels de la santé) peuvent t'aider à comprendre ce qui s'est passé et à te protéger.

PROTECTION : PROTÈGE TA VIE PRIVÉE

L'IA n'est pas un journal intime : ne partage pas avec elle tes informations personnelles.

Top 6 des choses à ne pas partager avec un compagnon numérique ou agent conversationnel¹² :

- ▶ Informations sur ton école et ton travail
- ▶ Des détails financiers (ton compte de banque, ta carte de crédit) tes mots de passe

- Tes pensées personnelles ou intimes, y compris du contenu à caractère sexuel
- Des photos de toi ou des photos intimes
- Ton adresse de domicile et tes informations personnelles (date de naissance, numéro de téléphone, permis de conduire, carte d'assurance maladie...)

Savais-tu que tu peux demander à certains sites, comme OpenAI, de ne pas utiliser ton contenu comme données d'entraînement ? Cela te permet d'avoir un certain contrôle sur la confidentialité de tes informations.

Voici un lien qui te mène vers la démarche à suivre :
(en anglais seulement)



TEMPS : GARDE DU TEMPS SANS IA CHAQUE JOUR

Mets-toi une limite de temps par jour pour l'utilisation de l'IA et réserve son usage pour des tâches spécifiques. Comme ça, tu t'assures d'avoir du temps pour voir tes amies et amis, passer des moments précieux avec ta famille et bien dormir !

EMOTIONS : PRÉSERVE TON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

N'utilise pas l'IA pour remplacer des amies et amis ou gérer tes émotions en solitaire, à moins que ton médecin te recommande l'utilisation d'outils de support précis qui impliquent l'IA. Ceux-là peuvent aider sur des sujets spécifiques, mais avec un suivi médical ou professionnel.

Si tu ressens des émotions difficiles, il y a plusieurs façons saines de les réguler. Si tu ressens du stress ou de la tristesse, essaie de faire une activité qui te fait du bien : écouter de la musique, écrire, faire du sport ou simplement prendre l'air. Si tu as besoin de parler, tu peux te tourner vers une amie ou un ami, une enseignante ou un enseignant, une parente ou un parent, ou toute autre personne de confiance. Si tu n'as pas envie de parler à une personne que tu connais, tu peux communiquer avec une ligne de soutien comme Tel-Jeunes.

Important : si tu ressens de la détresse psychologique, ne t'isole pas devant ton écran. La première étape et la plus importante, c'est d'en parler !

RECU : PRENDS DU RECU FACE AUX CONSEILS DE SANTÉ, ATTENTION AU DOCTEUR IA

Lorsque tu demandes des conseils de santé à l'IA, il faut te rappeler qu'elle ne remplace pas une évaluation par un médecin, une professionnelle ou un professionnel de la santé !

L'IA et toi

Tu t'en rends probablement compte par toi-même : l'IA est une technologie qui évolue rapidement ! Elle transforme déjà la façon de travailler dans plusieurs domaines. Certaines tâches pourraient être automatisées grâce aux algorithmes.

Ce qui est certain, c'est qu'aucune machine ne pourra remplacer les qualités humaines comme la créativité, l'empathie, l'esprit critique et l'intelligence émotionnelle. C'est pourquoi il est important que l'être humain reste au cœur de la technologie.

Nous t'invitons à poursuivre ta réflexion : quels sont les avantages et les inconvénients que tu as remarqués dans ton utilisation de l'intelligence artificielle ? Y a-t-il des changements que tu souhaites apporter dans ta façon d'interagir avec cette technologie ?

Tu auras un rôle important à jouer comme adulte de demain. Si tu l'utilises de façon responsable et sécuritaire, l'IA peut être un véritable atout qui peut t'aider à t'épanouir et à naviguer dans le monde ! Assure-toi de rester aux commandes du navire !

Annexes — Ressources utiles

Pour tes parents



Comment parler de l'IA avec son enfant



Guide détaillé pour mieux comprendre l'IA et ses impacts



Guide pour parents rédigé par UNICEF

Pour toi



Atelier virtuel pour ados sur l'utilisation responsable de l'IA

Si tu as besoin de parler — ces lignes d'écoute sont gratuites et confidentielles



Tel-Jeunes | Texto : 514-600-1002 ou Téléphone : 1-800-263-2266



Jeunesse J'écoute | Téléphone : 1 800 668-6868



Centre de prévention du suicide de Montréal
Téléphone : 1 866 277-3553 — Clavardage : suicide.ca



Interligne | Téléphone : 1888 505-1010

Comment bien poser une question à l'IA ?

Basé sur les conseils d'usage et bonnes pratiques de Polytechnique Montréal

Avant d'utiliser l'IA pour un travail d'école, demande toujours à ton enseignante ou enseignant si cela est permis ! Si oui, vérifie dans quelle mesure elle est autorisée.

► Donne un contexte ou un rôle précis à l'IA

Exemple : *S'il te plaît, j'aimerais que tu produises un plan d'entraînement pour m'aider à diminuer mon stress.*

► Décris précisément la tâche à accomplir et donne des instructions détaillées

Exemple : *Je veux que tu me donnes des idées pour un plan d'entraînement hebdomadaire incluant des exercices de renforcement musculaire, de flexibilité et de cardio. Je veux m'entraîner de 3 à 5 fois par semaine, durant 30 minutes à 1 heure par séance.*

► Précise la forme attendue pour les résultats

Est-ce que tu désires obtenir une liste, un tableau, un paragraphe de texte, une image ?

Exemple : *J'aimerais que tu crées un horaire hebdomadaire imprimable.*

► Évalue les résultats

Est-ce que l'information te semble crédible ? Pour t'aider, n'hésite pas à séparer le texte en plusieurs petites sections et à vérifier la source de chacune d'entre elles.

► Cite adéquatement tes sources et mentionne que tu as utilisé des outils d'IA dans ton travail

Exemples :

J'ai posé la question à ChatGPT (ajoute le lien vers la conversation) : « ... »

J'ai utilisé Google Gemini pour créer l'image suivante (ajoute le lien vers l'image) : ...

Références

1. Alloprof. (2025). *Comment parler d'intelligence artificielle avec un enfant ?* <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/comment-parler-ia-enfant-k1677>
2. Centre canadien pour la cybersécurité. (2024). *L'intelligence artificielle générative (ITSAP00.041)*. <https://www.cyber.gc.ca/fr/orientation/lintelligence-artificielle-generative-itsap00041>
3. De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus*, 17(1), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
4. HabiloMédias. (2024). Comprendre l'IA et aider les jeunes à en tirer le meilleur parti. <https://habilomedias.ca/blogue-comprendre-lia-et-aider-les-jeunes-en-tirer-le-meilleur-parti>
5. HEC Montréal — Parcours IA. (2024). Concepts clés en IA. <https://ia.hec.ca/parcours/quest-ce-que-ia/concepts-cles-en-ia/>
6. Hikmawati, H., & Darma, M. P. A. (2025). Artificial intelligence, social media, and modern teenagers. *INCARE: International Journal of Educational Resources*, 5(5), 588–604. <https://doi.org/10.59689/incarev5i5.1138>
7. Li, S., Ren, S., & Yuan, Y. (2023). *AI programs consume large volumes of scarce water*. University of California, Riverside. <https://news.ucr.edu/articles/2023/04/28/ai-programs-consume-large-volumes-scarce-water>
8. Madden, M., Calvin, A., Hasse, A., & Lenhart, A. (2024). *The dawn of the AI era: Teens, parents, and the adoption of generative AI at home and school*. Common Sense. https://www.common SenseMedia.org/sites/default/files/research/report/2024-the-dawn-of-the-ai-era_final-release-for-web.pdf
9. MIT News. (2025). *Explained : Generative AI's environmental impact*. <https://news.mit.edu/2025/explained-generative-ai-environmental-impact-0117>
10. Mucci, T. (2024). The history of artificial intelligence. IBM. <https://www.ibm.com/think/topics/history-of-artificial-intelligence>
11. Nagata, J., Memon, Z., Huang, O., & Moreno, M. (2025). Adolescent health and generative AI—Risks and benefits. *JAMA Pediatrics*, 180(1). doi:10.1001/jamapediatrics.2025.4502
12. Ormont, A. (2023) *Things you should never share with AI chatbots*. MakeUseOf. <https://www.makeuseof.com/things-you-must-not-share-with-ai-chatbots/>
13. Polytechnique Montréal — Bibliothèque. (2025)Base. <https://guides.biblio.polymtl.ca/ia/base>
14. Polytechnique Montréal — Bibliothèque. (2025). *Bonnes pratiques en intelligence artificielle*. <https://guides.biblio.polymtl.ca/ia/bonnes-pratiques>

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine
Montréal (Québec) H3T 1C5
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

Médecine de l'adolescence

Centre Hospitalier Universitaire Sainte-Justine
3175, chemin de la Côte Sainte-Catherine
Montréal (Québec), H3T 1C5
7^e étage, bloc 1
Téléphone accueil • 514 345-4931, poste 6786

Rédaction

Nyna Xing, MD
Pédiatre et résidente en médecine de l'adolescence,
CHU Sainte-Justine, Université de Montréal,

Superviseur du projet

Olivier Jamouille, MD, FRCPC.
Pédiatre spécialisé en médecine de l'adolescence,
chef de la section de médecine de l'adolescence au CHU Sainte-Justine,
professeur agrégé sous contrat, Université de Montréal.

Collaborateur

Alexandre Hudon, BEng, MD, M.Sc (Éd), PhD, FRCPC.
Psychiatre, chercheur régulier à l'Institut universitaire de santé mentale
de Montréal (IUSMM et CR-IUSMM), professeur adjoint de clinique à
l'Université de Montréal au département de psychiatrie et d'addictologie.

Validation

Comité des documents destinés à la clientèle

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine
© CHU Sainte-Justine

F—7224 GRM : 30014087 (avril 2026)