as my agency.

FORMATION IA & TRANSFORMATION DIGITALE · NICE

ÉCLAIRAGE · IA & ÉDUCATION

# Nos enfants utilisent déjà l'IA. Et si les adultes se formaient aussi ?

Comprendre aujourd'hui, pour mieux transmettre demain.

Une lecture accessible de l'étude Interface 2026, des conseils pratiques et des pistes pour se former à l'IA sans jargon.

Pour les parents

Pour les éducateurs

Pour tous

Un adolescent demande à ChatGPT de lui expliquer un exercice. Une collégienne découvre une fonctionnalité d'IA sur un réseau social. À la maison, un parent se demande ce que ces outils répondent vraiment à son enfant. Ces situations deviennent familières. Mais **comment accompagner un usage que l'on ne comprend pas toujours soi-même ?**

**As My Agency** est une agence digitale et un organisme de formation certifié Qualiopi, basé à Nice. Nous accompagnons les entreprises et les personnes qui souhaitent développer leurs compétences numériques, notamment en intelligence artificielle. Notre approche : rendre les outils compréhensibles et utiles, sans négliger leurs limites ni les questions éthiques.

Une étude publiée par Interface le 22 octobre 2026 montre à quel point l'IA générative est déjà présente dans la vie des adolescents français. Elle met aussi en évidence un besoin d'accompagnement des familles. Notre conviction est simple : **se former à l'IA n'est pas seulement utile pour son travail. C'est aussi une façon de mieux dialoguer avec les jeunes, de protéger son autonomie et de transmettre de bons réflexes.**

## IA et adolescents : ce que révèlent les chiffres de 2026

Pour son étude « Grandir avec l'IA générative », Interface s'appuie sur une enquête menée en France par YouGov du 24 au 30 juin 2026, auprès de **970 adolescents de 11 à 17 ans et 1 138 parents**. L'enquête distingue les IA généralistes, les compagnons IA, l'IA intégrée aux réseaux sociaux et les assistants vocaux.

L'ÉTUDE INTERFACE / YOUGOV · EN FRANCE · 2026

| INDICATEUR | RÉSULTAT | LECTURE |
|---|---|---|
| **Adolescents de 11 à 17 ans** | **78 %** | Déclarent utiliser une IA générative généraliste |
| **11 à 12 ans** | **56 %** | Utilisent au moins une catégorie d'IA générative chaque semaine |
| **11 à 12 ans** | **40 % / 26 %** | Usage hebdomadaire déclaré d'une IA généraliste / estimation des parents |
| **Parents de jeunes utilisateurs** | **44 %** | Ne se sentent pas à l'aise avec cet usage |
| **Parents interrogés** | **32 %** | Se sentent suffisamment accompagnés pour guider leurs enfants |

Les dénominateurs et périodes de référence varient selon les indicateurs : ne pas comparer directement toutes les lignes.

Ce que racontent ces chiffres ? Les jeunes expérimentent déjà, mais les adultes ne voient pas toujours précisément comment. Et beaucoup aimeraient être mieux outillés pour en parler. Source : Interface / YouGov, 2026.

## Un outil pour apprendre… à condition de garder son esprit critique

L'IA générative peut être une aide précieuse. Elle peut reformuler une leçon, proposer des exercices, expliquer une notion avec plusieurs exemples ou aider à organiser des révisions. Pour un étudiant comme pour un professionnel, elle peut aussi faciliter la recherche d'idées et la création de contenus.

Mais une réponse bien écrite n'est pas forcément une réponse exacte. Une IA peut inventer une source, produire une erreur ou omettre une nuance importante. Et lorsqu'elle fait tout à notre place, elle peut réduire les occasions de chercher, de vérifier et de raisonner.

Autre point de vigilance : **les données personnelles**. Un nom, une photo, un devoir contenant des informations privées ou une conversation confidentielle ne devraient pas être partagés à la légère. La CNIL rappelle aux enseignants que les usages pédagogiques de l'IA doivent respecter la protection des données et les droits des élèves.

### Et les compagnons IA ?

Certains outils ne se limitent pas à donner des informations : ils simulent une conversation suivie et peuvent encourager un attachement émotionnel. Interface note que ces usages méritent une attention particulière. Son enquête observe des associations entre certains usages et des émotions négatives plus fréquentes, **sans démontrer que l'IA en est la cause**. L'enjeu n'est donc pas de paniquer, mais de rester attentif et de maintenir un dialogue ouvert.

## Pourquoi les adultes ont, eux aussi, intérêt à se former

On demande beaucoup aux parents et aux éducateurs : comprendre les applications, prévenir les risques, encadrer le temps d'écran, expliquer ce qu'est une bonne source… Tout cela alors que les outils changent rapidement.

Bonne nouvelle : **il n'est pas nécessaire de devenir développeur pour acquérir une culture de l'IA**. Comprendre les principes de base, apprendre à formuler une demande, savoir repérer une réponse douteuse et vérifier les paramètres de confidentialité constituent déjà un vrai progrès.

Ces compétences servent dans plusieurs contextes. Au travail, elles aident à mieux organiser son activité ou à préparer un contenu. À la maison, elles facilitent les échanges avec un adolescent. Et entre générations, elles permettent aussi d'accompagner un proche moins à l'aise avec le numérique.

La CNIL souligne le rôle des parents dans l'éducation au numérique. De son côté, l'UNESCO recommande une approche de l'IA générative centrée sur l'humain et le développement des capacités de chacun. Cela rejoint une idée essentielle : **l'éducation à l'IA commence par la compréhension, pas par la peur.**

LE BON CAP

**L'IA comme copilote**

Elle explique, propose des exemples et aide à progresser, tout en laissant une place à la réflexion humaine.

À SURVEILLER

**L'IA en pilote automatique**

Elle répond à la place de l'élève, masque les erreurs éventuelles et réduit la vérification des faits.

## Cinq réflexes simples pour accompagner les jeunes face à l'IA

**1. S'intéresser à leurs vrais usages**

Demandez : « Tu utilises l'IA pour quoi, en ce moment ? » Un devoir, une recherche, une vidéo, une discussion ? Partir d'un usage concret ouvre davantage la conversation qu'un discours général sur les dangers.

**2. Faire de la vérification un automatisme**

Après une réponse générée par une IA, posez deux questions : « D'où vient cette information ? » et « Comment pourrait-on la vérifier ? » Comparez avec un cours, une source institutionnelle ou un document fiable.

**3. Protéger ce qui doit rester privé**

Évitez de saisir des coordonnées, des mots de passe, des dossiers sensibles ou des photos privées. Lisez les réglages de confidentialité et les conditions d'âge propres à chaque service avant son utilisation par un mineur.

**4. Préférer l'aide à la réflexion au travail tout fait**

Au lieu de « Fais mon exercice », encouragez une demande comme : « Explique-moi la méthode, puis donne-moi un exercice pour m'entraîner. » L'outil doit soutenir l'apprentissage, dans le respect des règles de l'établissement, et non le remplacer.

**5. Garder le dialogue ouvert**

Un jeune doit pouvoir dire qu'une réponse l'a mis mal à l'aise, qu'il a vu un contenu choquant ou qu'il ne comprend pas quelque chose. Le bon accompagnement combine curiosité, limites adaptées à l'âge et disponibilité des adultes.

PETIT MÉMO À GARDER SOUS LA MAIN

| SITUATION | LE BON RÉFLEXE |
|---|---|
| **Une réponse paraît trop sûre d'elle** | Comparer avec un cours ou une source institutionnelle |
| **Un outil demande des informations privées** | Ne pas partager des données sensibles et vérifier les réglages |
| **L'IA fait tout un devoir** | Demander une méthode, des indices et un exercice d'entraînement |
| **Une conversation met mal à l'aise** | En parler à un adulte de confiance |

## Se former à l'IA : utile pour soi, pour son activité et pour transmettre

Si vous souhaitez passer de la curiosité à la pratique, **As My Agency propose la formation « Les Bases de l'IA Générative »**. Elle s'adresse aux débutants et permet de découvrir les fondamentaux de l'IA sans bagage technique préalable.

En **12 heures**, la formation aborde le fonctionnement de l'IA, les usages de génération de texte et d'image, le prompting, la création de contenus et les enjeux d'éthique, de biais et de confidentialité. Elle alterne apports théoriques, démonstrations et ateliers pratiques.

LE PROGRAMME EN UN COUP D'ŒIL · 12 H

| MODULE | À DÉCOUVRIR | DURÉE |
|---|---|---|
| **01 · Comprendre** | Histoire, définitions et premiers tests | **3 h** |
| **02 · Expérimenter** | Premiers textes et visuels générés | **3 h** |
| **03 · Formuler** | Prompts, rédaction et limites éthiques | **3 h** |
| **04 · Créer** | Contenu multimédia et projet guidé | **3 h** |

Synthèse du programme officiel ; cette formation n'est pas un cursus spécialisé dans la protection des mineurs.

- **Pour qui ?** Débutants, professionnels, indépendants et toute personne souhaitant découvrir ces outils.
- **Où ?** À Nice, à distance ou en format hybride.
- **Objectif :** comprendre les possibilités de l'IA, expérimenter et adopter des usages plus efficaces et responsables.

Cette formation n'est pas un programme spécialisé en parentalité ou en protection des mineurs. Elle offre en revanche une base utile pour mieux comprendre les technologies que l'on retrouve au travail, à la maison et dans les échanges avec les jeunes.

**Prêt à découvrir l'IA sans jargon ?** Consultez la formation Les Bases de l'IA Générative et contactez As My Agency pour les modalités d'inscription.

## Comprendre aujourd'hui pour mieux transmettre demain

Personne ne peut suivre chaque nouveauté technologique. Et ce n'est pas l'objectif. Ce qui compte, c'est d'apprendre à poser les bonnes questions : est-ce fiable ? Est-ce utile ? Quelles données je partage ? Qu'est-ce que je dois vérifier par moi-même ?

**Se former à l'IA, c'est gagner en autonomie pour soi et devenir un meilleur interlocuteur pour les autres.** Les jeunes n'ont pas besoin d'adultes qui savent tout. Ils ont besoin d'adultes avec qui réfléchir.

**Découvrir la formation IA d'As My Agency**

## Questions fréquentes

### À quel âge un adolescent peut-il utiliser l'IA ?

Les conditions d'âge varient selon les services. Elles doivent être vérifiées avant toute utilisation. L'accompagnement d'un mineur doit aussi tenir compte de sa maturité et du contexte d'usage.

### Quels sont les principaux risques de l'IA générative pour les jeunes ?

Les informations fausses, l'exposition de données personnelles, le recours excessif aux réponses automatiques et certaines interactions émotionnelles avec les compagnons IA sont des points de vigilance. Cela ne signifie pas que tous les usages sont dangereux.

### Faut-il savoir coder pour commencer une formation IA ?

Non. Une formation d'initiation peut commencer par les principes de base, la prise en main des outils, la formulation de prompts et la vérification des résultats.

### Où trouver une formation IA pour débutants à Nice ?

As My Agency propose une formation de 12 heures, « Les Bases de l'IA Générative », en présentiel à Nice, en distanciel ou en hybride. Toutes les informations figurent sur la page de la formation.

## Sources


- Interface — « Grandir avec l'IA générative », 22 octobre 2026.
- CNIL — « Enseignant : comment utiliser un système d'IA dans le cadre de vos missions ? », 20 juin 2025.
- CNIL — « Accompagner les parents dans l'éducation au numérique », 9 juin 2021.
- UNESCO — « Orientations pour l'intelligence artificielle générative dans l'éducation et la recherche ».
- As My Agency — « Formation Les Bases de l'IA Générative ».



AS MY AGENCY · NICE ET À DISTANCE

**Faites fleurir vos compétences en IA.**

Commencez par les bases. Apprenez à utiliser les outils avec méthode, pour vous et pour mieux accompagner votre entourage.

Découvrir la formation ↗