

SNT — L'IA change nos vies

Lot 6 · IA, amitié et santé mentale

Nom, prénom : Classe : Lot : 6

Consignes générales

Comment ça se passe. Tu travailles en groupe sur **un lot** (les documents qui suivent). Les documents 1 à 4 sont indispensables ; le 5 et le 6 vont plus loin. Un groupe de 4 lit les documents 1 à 4, un groupe de 5 ajoute le 5, un groupe de 6 lit tout. Chacun lit **son** document, remplit **sa** fiche preuve, puis le groupe prépare un oral : **chaque élève parle environ 50 secondes**.

Avant de croire un document, pose-toi trois questions.

1. Qui publie, et quand ?
2. Que montre réellement ce document ?
3. Que ne montre-t-il **pas** ?

Le plan de l'oral du groupe (une partie chacun) : 1. accroche · 2. faits solides · 3. limites et désaccords · 4. conclusion nuancée · 5. message aux camarades.

Règles d'écoute. Pendant les oraux, tu remplis ta fiche d'écoute : pour chaque camarade, **une force, un problème, un conseil**. On décrit ce qu'on a observé, on ne juge pas la personne.

Les textes de ce lot sont des résumés rédigés pour cette séquence. La source d'origine est indiquée en tête de chaque document. Les situations d'entrée sont imaginaires.

Dossier 6 — IA, amitié et santé mentale

Question d'enquête : une IA peut-elle remplacer des amis, et à quelles conditions peut-elle être un soutien ?

Avant de commencer. Ce dossier parle de relations et de bien-être. Si quelque chose te touche ou si tu as envie d'en parler, tu peux t'adresser à un adulte du lycée (infirmier, vie scolaire, professeur principal) ou appeler, gratuitement : le **3114** (prévention du suicide, 24 h/24, 7 j/7), le **0 800 235 236** (Fil Santé Jeunes, 12-25 ans, de 9 h à 23 h), le **3018** (harcèlement et violences numériques, de 9 h à 23 h). Pour ce travail, ne raconte **pas** d'expérience personnelle devant la classe.

Situation d'entrée (imaginaire). Inès, 15 ans, raconte chaque soir sa journée à une IA qui lui répond toujours avec gentillesse. Ses amis trouvent qu'elle répond moins à leurs messages. Elle dit : « L'IA, au moins, elle ne me juge jamais. »

Document 6.1 — Les jeunes Français et l'IA qui répond

Ipsos bva pour la VYV et la CNIL, « L'IA conversationnelle et la santé mentale des jeunes en Europe », enquête de janvier 2026 auprès de 3 800 jeunes de 11 à 25 ans (dont 1 000 en France).

En France, **86 %** des jeunes interrogés utilisent des IA conversationnelles : 66 % des 11-12 ans et 94 % des 17-18 ans. Environ un tiers leur demande conseil quand ils sont stressés (35 %), quand ils ont un problème avec des proches (33 %) ou quand ils vont mal (32 %). Parmi les jeunes qui présentent des signes d'anxiété (28 % de l'échantillon), 58 % trouvent facile de parler à une IA, contre 55 % pour leurs amis et **36 % pour leurs parents**. Seul environ un jeune sur trois comprend ce que deviennent ses données, et 85 % veulent plus d'information. L'enquête repose sur des **déclarations** et ne mesure pas la dépendance.

Document 6.2 — Ce que disent les adolescents américains

Common Sense Media, « Talk, Trust, and Trade-offs », 16 juillet 2025 (États-Unis, adolescents de 13 à 17 ans).

72 % des adolescents interrogés ont déjà utilisé un compagnon IA (une IA conçue pour faire « ami » ou « confident »). Plus de la moitié en utilisent un au moins quelques fois par mois. Environ un tiers s'en sert pour un usage social ou émotionnel, et environ un tiers trouvent ces échanges aussi satisfaisants que ceux avec des amis, ou plus. Mais environ **80 %** disent préférer passer du temps avec de vrais amis, et environ la moitié se méfie des conseils de l'IA. L'enquête ne prouve aucun lien de cause à effet et ne concerne que les États-Unis.

Document 6.3 — Les compétences psychosociales

Santé publique France, fiches sur les compétences psychosociales, mise à jour d'août 2026.

Les **compétences psychosociales** sont les capacités qui aident à vivre avec les autres et avec soi-même. Santé publique France les range en trois familles. Les compétences **cognitives** : se connaître, résoudre des problèmes, prendre des décisions. Les compétences **émotionnelles** : reconnaître ses émotions et les réguler, gérer son stress. Les compétences **sociales** : communiquer, écouter, construire des relations, gérer un désaccord. On les développe surtout par l'**expérience** avec d'autres personnes, en famille, à l'école, entre amis.

Document 6.4 — Un pédopsychiatre s'exprime

Théo Mouhoud, pédopsychiatre, article de The Conversation, 16 décembre 2025 (résumé).

L’auteur reconnaît que, pour certains jeunes isolés, une IA peut apporter un échange **sans jugement et toujours disponible**. Mais il alerte sur plusieurs risques : la confusion entre une relation réelle et une relation simulée, la dépendance, et des réponses inadaptées quand une personne va très mal. Il souligne qu’un compagnon IA est conçu par une entreprise qui veut que l’on s’en **serve le plus possible**, contrairement à l’ami imaginaire d’un enfant. Il demande un encadrement des outils, des dialogues entre jeunes et adultes, et des études indépendantes.

Document 6.5 (approfondissement) — Les entreprises ont changé leurs règles

Annonces de Character.AI (29 octobre 2025), d’OpenAI (29 septembre 2025) et de Meta (17 octobre 2025).

Après des critiques et des procédures judiciaires aux États-Unis, plusieurs entreprises ont annoncé des protections pour les mineurs. **Character.AI** a mis fin, au plus tard le 25 novembre 2025, aux conversations libres pour les moins de 18 ans, avec un contrôle de l’âge. **OpenAI** a lancé le 29 septembre 2025 un contrôle parental : liaison des comptes parent-ado, plages de silence, possibilité de désactiver la mémoire ou la voix, et alertes aux parents en cas de détresse aiguë après examen humain. **Meta** a annoncé que les parents pourraient bloquer les discussions avec des personnages IA, avec un déploiement prévu début 2026. Ce sont des **annonces** des entreprises : leur efficacité n’est pas démontrée.

Document 6.6 (approfondissement) — Que dit la loi ?

Règlement européen sur l’IA, article 5 (en vigueur depuis le 2 février 2025) ; loi SB 243 de l’État de Californie (signée le 13 octobre 2025, en vigueur depuis le 1er janvier 2026).

Le règlement européen **interdit** les systèmes d’IA qui exploitent les vulnérabilités d’une personne, par exemple liées à son âge, d’une façon qui lui cause un préjudice important. En Californie, la loi SB 243 oblige les « chatbots compagnons » à indiquer clairement qu’on parle à une IA. Pour les mineurs, elle impose un rappel de faire une pause toutes les 3 heures, l’interdiction de contenus sexuels, et des protocoles en cas d’idées suicidaires. Ces deux textes ne s’appliquent pas de la même façon : l’un est européen, l’autre ne concerne que la Californie.

Ressources à garder. 3114 (24 h/24, gratuit, confidentiel) · Fil Santé Jeunes 0 800 235 236 (9 h-23 h) · 3018 (9 h-23 h) · 119 (enfance en danger, 24 h/24) · urgence : 15, 17, 18 ou 112.

Ma fiche preuve (à rendre à la fin de la séance 4)

Nom, prénom : Document lu :

Une ligne par affirmation que tu retiens.

Affirmation	Document, passage ou chiffre précis	Ce que le document montre	Limite ou question

Réussir son oral

Dans deux ans et demi, tu passeras le grand oral. Ici, tu t'entraînes dans un cadre simple : **50 secondes**, un groupe qui t'écoute, des conseils précis. Tout le monde passe, tout le monde écoute, tout le monde progresse.

Avant de parler

- Écris **trois mots-clés** par idée, pas des phrases entières.
- Choisis **un chiffre précis** et sa source, et sache dire ce qu'il ne montre pas.
- Répète **à voix haute** avec un chronomètre : environ 50 secondes (entre 40 et 60).

Pendant ta prise de parole

1. **Les premières secondes** : regarde ton public, dis ta phrase d'accroche.
2. **La voix** : assez fort pour le fond de la salle ; ralentis sur les chiffres.
3. **Le regard** : regarde des personnes, pas tes notes ni le mur.
4. **Les pauses** : une pause courte vaut mieux qu'un « euh ».
5. **La fin** : dis ta conclusion, puis « merci ». Ne t'excuse pas.

Ce qui est évalué (note individuelle sur 20)

Élément	Points	Détail
Exposé oral	12	Fond et preuves 4 · clarté et structure 3 · voix, regard, posture 3 · temps et autonomie 2
Fiche d'écoute	4	Lignes remplies pour les camarades écoutés (2) · remarques précises et justes (2)
Fiche preuve	4	Au moins 4 lignes correctes : document, passage précis, ce que le document montre, limite (1 point par ligne)

Fiche d'écoute

Pour chaque camarade qui passe (sauf ton propre groupe), écris **le numéro** de sa plus grande force et celui de son plus gros problème, avec **un exemple observé**, puis **un conseil** réalisable.

Critères : 1 voix · 2 regard · 3 posture et gestes · 4 clarté du message · 5 structure · 6 preuves précises · 7 esprit critique (limites citées) · 8 respect du temps et pas de lecture.

Prénom	Plus grande force (n° + exemple)	Plus gros problème (n° + exemple)	Conseil
Adam			
Adèle			
Alexis			
Aliyah			
Amandine			
Chloé			
Clément			
Eden			
Enzo			
Flavie			
Gaetan			
Hamza			
Imane			
Kyryl			
Lana			
Léo			
Lili-Rose			
Margot			
Massimo			
Matéo			
Mathis			
May-Lys			
Naia			
Numa			
Orlane			
Pauline			
Simon			
Tess			
Tia			
Tom			
Tristan			
Youness			