

PARENTS



À ARRÊTEZ LE CARNAGE



— COMPRENDRE • PROTÉGER • PARLER —

PAUL NEUMAN

PARENTS : ARRÊTEZ LE CARNAGE

**COMPRENDRE L'IA, PROTÉGER SES ENFANTS,
EN PARLER EN FAMILLE**

PAUL NEUMAN

© 2026 Paul Neuman

Publié par IT Services Demystified Editions

Haute-Savoie, France

Tous droits réservés.

Toute reproduction, représentation, adaptation, traduction ou diffusion, intégrale ou partielle, de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur ou de l'éditeur, sauf dans les cas autorisés par la législation applicable en matière de droit d'auteur.

Cet ouvrage propose des repères généraux à destination des parents et des adultes accompagnant des enfants et des adolescents. Il ne remplace pas un avis médical, psychologique, éducatif ou juridique adapté à une situation individuelle.

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT OU DE RISQUE POUR LA SÉCURITÉ D'UN ENFANT, IL CONVIENT DE CONTACTER SANS DÉLAI LES PROFESSIONNELS OU LES SERVICES COMPÉTENTS.

Les lois, les plateformes et les services numériques peuvent évoluer après la publication. Pour toute démarche, consultez les sources officielles à jour dans votre pays de résidence. Des ressources et des mises à jour sont disponibles en ligne ; les modalités d'accès sont indiquées à la fin de l'ouvrage.

Première édition, octobre 2026

Impression à la demande

ISBN : 979-8-1741-7111-4

Dépôt légal : octobre 2026



Sommaire

Introduction.....	1
Comment utiliser ce guide.....	5
Chapitre 1 – Mais d’abord, c’est quoi l’IA ?	7
Chapitre 2 – Quand l’IA fait les devoirs	13
Chapitre 3 – Quand l’IA devient un confident	21
Chapitre 4 – Photos, traces et intimité	29
Chapitre 5 – Quand une image n’est plus une preuve	39
Chapitre 6 – Qui décide de la suite ?	47
Chapitre 7 – Quand l’IA imite quelqu’un	55
Chapitre 8 – Ce que la loi ne fera pas	61
Chapitre 9 – Le pacte familial	67
Conclusion.....	77
Petit dictionnaire de survie.....	79
Ressources et mises à jour	85
Remerciements	87
À propos de l’auteur	89



Introduction

L'intelligence artificielle n'a pas sonné à votre porte avant d'entrer dans la vie de votre enfant.

Un soir, elle se trouve peut-être derrière un devoir étonnamment réussi. Les phrases sont impeccables et le raisonnement bien propre. Mais lorsque vous demandez à votre enfant d'expliquer ce qu'il a écrit, tout devient soudain moins transparent.

Un autre jour, une image circule dans le groupe de la classe et montre une scène qui n'a jamais eu lieu. L'image est fausse, mais les rires, la honte ou la peur qu'elle provoque sont, quant à eux, bien réels.

Puis votre enfant vous explique qu'il parle parfois à une IA. Elle répond vite, ne se moque pas et semble toujours disponible. Peut-être même, dit-il, qu'elle le comprend mieux que les adultes.

Rien de tout cela ne ressemble vraiment à une révolution technologique. Ce sont désormais des scènes ordinaires de la vie de famille, et c'est précisément ainsi que l'IA s'y installe peu à peu, à travers un devoir, une vidéo, une image, une recherche ou une conversation tenue derrière une porte fermée...

Le titre *Parents : Arrêtez le carnage* ne désigne pas l'intelligence artificielle comme un ennemi à chasser de la maison, et ne prétend pas non plus que les parents doivent résoudre toutes les conséquences sociétales, environnementales ou économiques de l'IA.

C'est simplement un appel à agir là où ils peuvent exercer une véritable influence, à savoir dans leur propre famille.

Au fond, ce livre s'intéresse à la place prise par l'IA, ou qu'on lui laisse, dans la vie de nos enfants, car les difficultés apparaissent lorsque les usages progressent plus vite que notre capacité à fixer des limites, à

exercer notre jugement et à avoir les conversations nécessaires pour les encadrer.

Et c'est ici que les problèmes commencent :

- l'aide qui remplace l'effort nécessaire pour apprendre ;
- une ressemblance convaincante qui se fait passer pour une preuve ;
- la facilité d'un clic sur un écran qui tient lieu de consentement éclairé ;
- une recommandation qui, à force d'être répétée, finit par ressembler à un choix conscient ;
- une machine toujours disponible qui prend peu à peu la place d'une personne capable d'écouter et d'agir ;
- surtout, votre enfant qui reste seul face à ce qu'il a vu, partagé, cru ou confié, sans pouvoir en parler.

Les enfants découvrent souvent les outils avant leurs parents.

Ils savent où cliquer, quel service utiliser et comment obtenir rapidement ce qu'ils cherchent, et cette avance technique donne facilement aux adultes l'impression d'arriver trop tard.

Certains réagissent alors en interdisant tout ou partie. Mais une interdiction que votre enfant ne comprend pas ne supprime pas forcément l'usage, et elle risque surtout de le rendre invisible.

D'autres finissent par se dire : « Il s'y connaît mieux que moi. Je ne peux rien lui apprendre. »

Mais c'est faux.

Savoir où cliquer n'est pas synonyme de savoir où poser la limite. Votre enfant peut connaître l'outil mieux que vous, sans pour autant être mieux armé pour juger ce qui est vrai, prudent, intime ou acceptable.

La compétence essentielle du parent consiste à rester l'adulte dans la pièce, même sans maîtriser chaque technologie.

Cela implique aussi de savoir poser des limites. Certaines se discutent avec l'enfant, d'autres non, notamment lorsqu'il s'agit de le protéger.



Il faut parfois savoir ralentir quand l'outil pousse à agir vite, protéger ce qui est intime et rappeler qu'une réponse bien écrite ou une image convaincante peuvent être fausses.

Une machine qui répond avec douceur ne prend pas pour autant soin de votre enfant.

Tout cela ne demande pas de surveiller chaque écran ou de lire chaque conversation. Il s'agit surtout de rester présent et de savoir intervenir quand la situation le justifie.

L'IA peut être en permanence dans la pièce sans pour autant en devenir « l'adulte ».

Elle peut expliquer autrement, traduire, corriger, stimuler la créativité ou rendre certains apprentissages plus accessibles. Votre enfant peut aussi s'en servir pour chercher une information, préparer une question ou mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Mais selon l'usage, le même outil peut rédiger à sa place, inventer sans jamais avoir l'air de douter, conserver des informations personnelles, imiter quelqu'un ou lui donner le sentiment d'être compris.

Demander si « l'IA » est bonne ou mauvaise est une question trop vague pour être vraiment utile.

Ce qui compte au final, c'est ce que votre enfant confie précisément à l'IA, ce qu'il en reçoit et la place que celle-ci finit par prendre.

On n'accompagne pas de la même manière un enfant de neuf ans, un adolescent de treize ans et un quasi-adulte de dix-sept ans. Et en grandissant, votre enfant doit évidemment gagner en autonomie, ce qui ne signifie pas pour autant que vous devenez spectateur.

Le besoin de dialogue et de protection, lui, ne disparaît pas. Ce qui évolue, c'est la manière de poser des limites et d'accompagner votre enfant.

Ce guide est né des situations où l'IA cesse d'être un sujet abstrait pour entrer dans la vie familiale, comme les devoirs, les confidences, les

traces numériques, les images fabriquées, les recommandations et les imitations.

Et si certains de ces sujets ne sont évidemment pas nouveaux, notamment les réseaux sociaux, les traces numériques, les recommandations ou l'usurpation d'identité, l'IA s'y mêle désormais et elle classe, recommande, génère, transforme ou bien imite.

Les applications changeront de nom, d'apparence et de promesses, et certaines auront tout bonnement disparu avant même que vous ayez compris leur dernier menu, donc inutile de leur courir après.

Trois réflexes devraient par contre survivre à toutes ces applications :

- comprendre ce que fait réellement l'outil et vérifier ce qu'il produit ;
- protéger ce qui doit rester personnel ;
- dialoguer avant qu'un problème ne s'installe.

Vous ne saurez pas toujours quoi répondre et ce n'est pas grave car être parent face à l'IA n'est pas un examen sur les nouvelles technologies.

Vous pouvez poser une question, vérifier avec votre enfant, fixer une limite et surtout ne pas le laisser seul face à une machine lorsque la situation devient importante ou inquiétante.

Ce livre vous aidera à reconnaître quand elle aide réellement votre enfant, quand elle commence à prendre trop de place et quand il devient nécessaire de reprendre la main.

Savoir quand intervenir compte davantage que tout savoir sur l'IA.



Chapitre 2

Quand l'IA fait les devoirs

« Aide-moi à faire seul. »

Formule associée à la pédagogie Montessori

Un devoir impeccable. Des phrases bien construites. Un plan clair. Un vocabulaire qui paraît soudain plus « adulte ». Pourtant votre enfant, lui, ne sait même pas expliquer la deuxième phrase.

Le carnage ne ressemble pas toujours à une catastrophe. Parfois, il obtient même 20 sur 20.

Une bonne note peut désormais masquer un apprentissage qui n'a jamais eu lieu.

Votre enfant n'a pas forcément demandé à l'IA de tout faire à sa place. Peut-être a-t-il commencé par demander une explication, puis un plan, une reformulation et enfin une conclusion. Couche après couche, le devoir devient un devoir lasagne et, à la fin, il porte son nom, mais il ne lui appartient plus tout à fait.

Lui demander « Tu as utilisé l'IA ? » ne suffit donc pas car la réponse sera peut-être « non », « juste un peu » ou « tout le monde le fait ». Et votre enfant peut même être totalement sincère puisque, si l'IA intervient à chaque étape du travail, il peut finir par ne plus très bien savoir lui-même où l'aide s'est arrêtée et où le remplacement a commencé.

La question utile doit être plus précise. « Qu'est-ce que tu as demandé à l'IA, et qu'est-ce que tu as fait toi-même ? »

Cette question amène votre enfant à raconter son travail et à montrer ce qui lui appartient encore.

Une IA générative peut être un très bon assistant de recherche car elle peut aider votre enfant à formuler une question, trouver des mots-clés, comparer plusieurs explications ou repérer ce qu'il n'a pas encore compris.

Mais elle peut tout aussi bien inventer une source, attribuer une citation au mauvais auteur ou alors présenter comme certain ce qui ne l'est pas. Et le tout dans un français très propre, histoire de rendre l'erreur plus présentable. Les faits, les chiffres, les citations et les références doivent donc pouvoir être identifiés dans des sources de confiance.

Toutefois, le vrai piège est ailleurs, car un devoir n'est pas conçu pour produire du texte mais bien pour faire apprendre.

Si l'exercice demande de chercher, de sélectionner, de vérifier, de raisonner ou de construire un plan, confier ces opérations à l'IA supprime précisément ce que votre enfant devait travailler. Ainsi, même si le devoir avance, l'apprentissage aura tendance à stagner.

Corriger l'orthographe peut être acceptable pour un exposé d'histoire, mais dans un exercice d'orthographe, cela revient à laisser l'IA passer l'examen. De la même manière, demander à une IA de proposer un plan peut aider à réviser, mais si le devoir consiste à construire un raisonnement, alors c'est déjà déléguer une partie essentielle du travail.

La bonne mesure n'est donc pas la quantité de texte produite par l'IA, mais bien la part du travail intellectuel réalisée par votre enfant.

Pour sortir du sempiternel débat entre « aide » et « triche », mieux vaut revenir à deux questions très concrètes : qu'est-ce que l'exercice cherchait à faire apprendre à votre enfant, et qu'a-t-il réellement fait ?



USAGE

REPÈRES

PEUT AIDER Expliquer une notion, suggérer des pistes de recherche ou des mots-clés, poser des questions, donner un exemple ou signaler des fautes après un premier travail de votre enfant.

Les informations et les sources proposées doivent toujours être vérifiées.

L'IA éclaire le chemin mais c'est votre enfant qui le parcourt.

À ENCADRER Proposer un plan, résumer un document ou reformuler un passage.

L'outil touche déjà à la structure du travail. Votre enfant doit donc vérifier le résultat, faire ses propres choix, reprendre le contenu avec ses mots et respecter la consigne donnée par l'école.

Sinon, l'aide apportée finit par se substituer à l'exercice lui-même.

REMPLACE Construire le raisonnement, sélectionner les arguments, rédiger les réponses ou produire le devoir complet à la place de votre enfant.

Et à ce stade, ce n'est plus une aide.

Le devoir porte alors le nom de votre enfant, mais pas son raisonnement.

Il y a également remplacement lorsqu'il reprend un résultat qu'il ne sait ni expliquer ni défendre.

Cette grille n'est pas un règlement scolaire parallèle, et la consigne de l'enseignant reste prioritaire. Si l'usage de l'IA est interdit, le cacher ne transforme pas le contournement en innovation pédagogique, loin s'en faut.

Mais même lorsqu'il est autorisé, son utilisation peut faire des dégâts plus discrets.

L'IA répond vite, trouve un plan, des exemples et souvent des phrases plus élégantes que les premières tentatives de votre enfant. À force, celui-ci peut finir par demander à la machine avant même d'avoir essayé, convaincu que ses propres mots ne seront jamais assez bons.

Le risque dépasse alors le simple cadre de l'exercice qui ne lui appartient plus, puisque votre enfant peut perdre l'habitude de commencer quoi que ce soit sans elle.

Apprendre suppose aussi de rester un moment, seul, devant une question sans réponse immédiate. Chercher, hésiter, se tromper, corriger et recommencer ne sont pas des ratés mais font partie intégrante de la démarche.

Un devoir imparfait que votre enfant comprend vaut mieux qu'un devoir parfait signé par un *chatbot*.



À FAIRE ENSEMBLE

Demandez à votre enfant de vous expliquer son devoir pendant trois minutes, sans lire son texte.

Il doit pouvoir :

- résumer l'idée principale ou le sujet traité ;
- expliquer son raisonnement ;
- préciser ce qu'il a vérifié et comment ;
- reconnaître ce dont il n'est pas certain.

Le test des trois minutes ne cherche pas du tout à détecter l'usage d'une IA, mais il permet de vérifier quelque chose d'encore plus utile pour lui : s'est-il réellement approprié le travail qu'il va rendre ?

S'il comprend les idées, sait défendre ses choix, dire ce qu'il a vérifié et reconnaître ses incertitudes, l'IA a été utile en le soutenant dans son travail sans le remplacer.

S'il semble découvrir son propre devoir en le relisant, quelque chose a mal tourné et l'outil a probablement pris trop de place. Ou alors, le



travail n'a tout simplement pas été compris. Dans tous les cas, mieux vaut reprendre le raisonnement ensemble que faire le procès de la machine.

Interdire l'IA pour tous les devoirs peut sembler être une idée brillante, mais cela risque surtout de déplacer son usage hors de votre vue sans le faire disparaître.

À l'inverse, tout accepter au nom du progrès revient à confondre sophistication technique et qualité pédagogique. Une réponse produite en deux secondes ne constitue probablement pas, aux yeux du corps enseignant, une avancée pédagogique.

La question qu'il convient alors de se poser est : « À quel moment l'IA est-elle intervenue, et pour faire quoi ? »

La logique voudrait donc que les choses se déroulent ainsi :

1. votre enfant essaie ;
2. il demande une aide sur un point précis ;
3. il vérifie la réponse qui lui est faite ;
4. il fait ses propres choix et reprend le résultat avec ses mots ;
5. il est capable d'expliquer et de défendre son travail.

Votre enfant peut aussi obtenir de l'aide sans demander la réponse. Par exemple : « Pose-moi des questions pour m'aider à trouver par moi-même » ou alors « Explique-moi où je bloque sans résoudre l'exercice à ma place. »

Il peut alors travailler sur le contenu de l'exercice tout en apprenant à utiliser l'IA sans pour autant lui abandonner son raisonnement.

Mais si l'IA intervient avant même la première tentative et fournit directement un résultat repris sans aucune vérification, alors toutes les étapes qui comptaient viennent de passer à la trappe.

La consigne de l'enseignant reste la priorité numéro un.

Dans le doute, votre enfant doit toujours demander ce qui est permis et expliquer clairement comment l'IA l'a aidé. Faire appel ensuite à l'IA pour camoufler cette aide, par exemple avec une commande du genre

« Ajoute quelques fautes pour que le professeur ne voie rien », c'est faire du prompt-magouille.

L'accompagnement évolue avec l'âge. Un enfant plus jeune aura souvent besoin d'utiliser l'outil avec un adulte. Avec un adolescent, la supervision peut reculer, mais jamais la responsabilité.

Évitez de commencer par un « As-tu utilisé l'IA pour ton devoir ? » car il s'agit d'une question fermée qui appelle surtout un « oui », un « non », ou alors un magnifique numéro d'équilibriste pour ne pas devoir répondre. De plus, elle ne vous apprendra presque rien sur le travail réellement accompli.

Demandez plutôt à votre enfant de vous raconter comment il s'y est pris. Vous pouvez simplement ajouter : « Quelle a été la partie la plus difficile pour toi ? Je ne cherche pas à te piéger. Je veux comprendre ce que tu as fait, ce que l'IA a fait et ce que tu sais expliquer aujourd'hui. »

Vous pouvez aussi lui rappeler : « Je préfère un devoir imparfait que tu comprends vraiment à un devoir parfait que tu ne sais pas expliquer », pour réaffirmer votre soutien.

Cette discussion doit rendre visible la place prise par l'outil, sans tourner à l'interrogatoire de police.

Ces phrases peuvent ouvrir la discussion, tandis que la règle familiale fixe la limite à ne pas franchir.



RÈGLE FAMILIALE

Votre enfant essaie d'abord sans l'IA.

Elle peut ensuite l'aider à chercher, comprendre ou vérifier.

Elle ne fait pas à sa place ce que le devoir lui demande d'apprendre.



L'école n'a pas pour vocation de faire produire des devoirs impeccables, mais bien d'apprendre à chercher, comprendre, écrire, raisonner et expliquer.

L'IA peut être utile lorsqu'elle aide votre enfant à exercer ces compétences. En revanche, dès que c'est elle qui les exerce à sa place, elle ne l'aide plus vraiment à apprendre, mais lui donne surtout l'illusion de réussir.

Votre rôle consiste à rester l'adulte dans la pièce en regardant ce que votre enfant a réellement appris, sans traquer chaque *prompt* ni vous laisser impressionner par la perfection de la copie.



Chapitre 5

Quand une image n'est plus une preuve

« *Ceci n'est pas une pipe.* »

René Magritte, *La Trahison des images*, 1929

Une image apparaît dans un groupe de classe.

On y reconnaît un élève dans une situation ridicule, choquante ou humiliante. Certains rient. D'autres commentent. Quelqu'un transfère déjà l'image dans un autre groupe.

Personne ne sait encore d'où elle vient.

L'image montre peut-être une scène réelle. Mais elle a aussi pu être recadrée, retouchée ou accompagnée d'une fausse explication. À moins qu'elle n'ait été entièrement fabriquée par une IA.

Cela n'empêche ni les rires, ni les accusations, ni les partages.

L'image est peut-être fausse. Ses effets, quant à eux, sont déjà bien réels.

Les générateurs d'images peuvent pourtant être de formidables outils de création. Grâce à eux, votre enfant peut illustrer une histoire, se représenter un lieu historique, inventer un personnage, tester tout un univers graphique ou donner une forme à une idée qu'il ne pourrait pas dessiner seul.

Le problème surgit lorsqu'une création est présentée comme une preuve, ou lorsqu'elle représente une personne réelle dans une situation qu'elle n'a jamais vécue afin de tromper, d'humilier ou de nuire.

Pendant longtemps, une photographie argentique pouvait donner l'impression d'apporter une preuve simple. Quelqu'un était là, l'appareil avait capturé la scène, donc cela avait eu lieu.

Ce raisonnement n'a jamais été totalement sûr puisqu'une photographie pouvait être mise en scène, recadrée, retouchée ou simplement accompagnée d'une légende mensongère.

Mais avec l'IA, le problème change d'échelle car il n'est même plus nécessaire qu'une scène ait réellement existé devant l'appareil. Un lieu imaginaire, un faux événement ou une personne dans une situation inventée peuvent désormais être fabriqués en quelques instants.

Je mesure d'autant mieux ce changement d'échelle qu'au milieu des années 1990, dans mon école d'ingénieurs, j'avais créé une association de télévision, *EPTv*. Notre spécialité était de réaliser des JT lors d'événements organisés par d'autres grandes écoles, qu'il s'agisse de compétitions sportives ou de soirées. Pour chaque événement couvert, nous adaptions notamment notre logo en images de synthèse. À l'époque, quelques secondes d'animation pouvaient demander plusieurs heures de calcul. Aujourd'hui, ce même type d'animation peut être obtenu en quelques secondes.

Une image peut donc être un faux vrai, suffisamment convaincante pour paraître authentique sans l'être pour autant. Elle peut tout aussi bien être authentique tout en racontant une histoire totalement fausse.



EN CLAIR

Une image peut être :

- authentique et correctement présentée, si elle montre bien la scène, au lieu et au moment annoncés ;
- authentique mais sortie de son contexte, si la photographie est réelle, mais la date, le lieu ou l'explication sont faux ;
- modifiée, si certains éléments ont été ajoutés, supprimés ou transformés ;



- entièrement générée, si la scène n'a jamais existé devant un appareil.

Une image fabriquée peut tromper, mais une vraie photographie accompagnée d'une fausse histoire peut en faire tout autant.

Vérifier une image, c'est donc examiner ce qu'elle montre, d'où elle vient et ce que l'on affirme à son sujet.

On a beaucoup parlé des mains à six doigts, des yeux étranges et des ombres impossibles. C'était rassurant à l'époque car il suffisait de repérer un défaut.

Ce réflexe ne suffit plus.

Désormais, une image fabriquée peut ne présenter aucune anomalie évidente, mais une photographie parfaitement authentique peut, quant à elle, sembler étrange à cause d'un mouvement, d'un reflet, d'un mauvais éclairage ou simplement d'une moindre qualité.

Même si repérer un détail suspect peut éveiller un doute, cela ne devrait certainement pas suffire à conclure.

Quelques questions de base permettent déjà d'y voir plus clair :

- Qui a publié l'image ?
- Quelle affirmation l'accompagne ?
- Retrouve-t-on une publication antérieure ou une version originale ?
- La date, le lieu et le contexte peuvent-ils être confirmés ?
- D'autres sources fiables présentent-elles la même scène ?
- Si une personne réelle est concernée, peut-on vérifier auprès d'elle ou d'une source directement liée aux faits ?

La vérification commence donc en remontant le fil, sûrement pas en devenant expert en pixels.

Il faut surtout résister à l'envie de réagir immédiatement face à une image choquante, drôle ou révoltante car répondre, accuser ou partager

avant même de savoir ce qu'elle montre réellement sera forcément une mauvaise idée.

Plus l'émotion monte, plus la main doit prendre ses distances avec le bouton « transférer ».

Ajouter « C'est vrai ? » ne transformera jamais un partage en vérification et ne dédouanera pas non plus votre enfant s'il contribue à la circulation de l'image, au risque d'aggraver encore l'humiliation de la personne représentée.

Avant même de se demander si l'image est authentique, une question s'impose : « Avons-nous vraiment besoin de la faire circuler ? »



À SURVEILLER

Arrêtez-vous avant de partager lorsqu'une image :

- provoque immédiatement la peur, la colère ou l'indignation ;
- accuse une personne sans indiquer de source identifiable et vérifiable ;
- ridiculise ou humilie quelqu'un ;
- montre une situation intime ou sexualisée ;
- demande explicitement d'être diffusée rapidement ;
- provient d'un compte inconnu ou imitant une source connue ;
- ne possède ni origine claire ni contexte vérifiable.

Une émotion forte n'est pas une preuve, et c'est une raison supplémentaire de ralentir.

Il faut en réalité séparer deux problèmes : d'un côté, l'authenticité de l'image et le contexte dans lequel elle est présentée, et de l'autre, ce qu'elle peut faire subir à la personne concernée si son image a été utilisée ou transformée sans son accord pour la tromper, l'humilier ou lui nuire.



Toutefois, pour certaines images, retrouver l'origine devient tout bonnement secondaire, notamment lorsqu'un visage ou le corps d'une personne réelle a été utilisé pour fabriquer une fausse nudité, une scène sexualisée ou toute autre situation humiliante.

Même si l'image est fausse, l'humiliation, elle, ne l'est pas.

Dire que « ce n'est pas réel » ne suffit pas lorsque la personne visée souffre, subit des menaces ou voit l'image circuler dans son environnement.

Ainsi, si votre enfant reçoit un tel contenu, il est primordial qu'il sache quoi faire :

- ne pas le transférer, le partager ou en faire de nouvelle copie ;
- ne pas affronter tout seul la personne qui le menace ou fait pression sur lui ;
- noter toute information utile, comme le compte de l'expéditeur, un lien, une date, une heure ou un message associé ;
- prévenir immédiatement un adulte de confiance, qu'il soit dans le cercle familial ou non ;
- demander de l'aide pour faire un signalement et savoir comment préserver les preuves nécessaires.

Il ne doit pas faire face à cette situation tout seul.

Votre première réaction sera décisive car, si votre enfant craint d'abord une punition après avoir reçu, regardé ou même transmis l'image, il y a fort à parier que le problème restera caché et que toute intervention sera retardée.

Il a peut-être commis une erreur, mais elle pourra toujours être discutée ensuite.

L'urgence est d'interrompre la diffusion, de protéger la personne visée et d'obtenir de l'aide.

Avec un enfant plus jeune, vous devrez généralement prendre directement en charge les démarches. Avec un adolescent, il faudra l'associer aux décisions et respecter autant que possible son intimité, le tout sans lui abandonner la gestion d'une situation humiliante, intime ou menaçante.



À DIRE À VOTRE ENFANT

« Une image convaincante n'est pas forcément vraie. Avant de croire ce que tu vois, recherche bien son origine et son contexte. »

« Ajouter "C'est vrai ?" ne justifie pas de transmettre une image qui humilie quelqu'un. »

« Une image intime ou sexualisée peut être fabriquée et pourtant faire de vrais dégâts. Si tu en reçois une, tu ne la fais pas circuler et tu viens immédiatement en parler à un adulte. »

Votre enfant peut inventer un personnage, illustrer un poème ou représenter une scène impossible à photographier, mais cette création devient trompeuse lorsqu'elle est présentée comme la photographie d'un événement réel.

Ce qui distingue la création de la tromperie tient uniquement à la manière dont l'image est présentée et utilisée, et non à ses pixels.

Certaines plateformes ajoutent une mention lorsqu'une image semble avoir été générée ou fortement modifiée par une IA. Bien qu'utile, cette indication reste limitée puisqu'elle peut être absente, perdue pendant un partage ou ne pas raconter toute l'histoire de l'image.

L'absence de mention ne prouve donc rien.

Et lorsqu'une personne réelle est représentée, la transparence ne suffit plus car écrire « généré par IA » sous un montage humiliant ne le rend pas acceptable pour autant.

La technologie facilite grandement le geste, mais elle n'accorde aucun droit supplémentaire sur l'image ou le corps des autres.



À FAIRE ENSEMBLE

Choisissez une image qui prétend montrer un fait ou un événement réel, sans contenu sensible.

Demandez-vous :

- quelle histoire cette image raconte-t-elle ?
- qui l'a publiée en premier ?
- retrouve-t-on une version originale ou plus ancienne ?
- la date, le lieu et le contexte peuvent-ils être confirmés ?
- une autre source fiable décrit-elle le même événement ?
- que pourrait-il arriver si nous la partagions alors que l'histoire est fausse ?

Pas question de traquer le sixième doigt, car l'exercice consiste ici à retrouver l'origine de l'image, à vérifier l'histoire qu'elle raconte et à mesurer les conséquences d'un partage.

Être l'adulte dans la pièce, ici, c'est résister au verdict lancé en trois secondes : « C'est de l'IA. »

Lorsqu'une personne est humiliée, la priorité est d'arrêter la diffusion et de protéger celle qui est visée, puis de chercher des éléments fiables avant de conclure.

Face à une image humiliante, la dignité passe avant la curiosité.

Face à une image qui accuse, la vérification passe avant la réaction.

Face à une création, le plaisir d'imaginer ne dispense ni de transparence ni de respect ni de consentement.



RÈGLE FAMILIALE

Une création doit se présenter comme telle.

Une image qui humilie ne se partage jamais.

Une image qui accuse ou choque se vérifie toujours avant d'être crue, commentée ou transmise.

On ne place pas le visage ou le corps d'une personne réelle dans une image générée ou modifiée sans son accord.

Les générateurs d'images donnent à votre enfant un pouvoir de création impressionnant. Ce pouvoir ne l'autorise pas à utiliser le corps, l'identité ou la réputation de quelqu'un d'autre, ni à présenter une image inventée comme la preuve d'un événement qui n'a jamais eu lieu.

Une image peut être vraie, fausse ou trompeuse.

Quoi qu'il en soit, la partager doit rester un choix.



Petit dictionnaire de survie

Ce petit dictionnaire réunit quelques termes utiles et des expressions imagées pour retenir les principaux réflexes du guide. Il donne aux familles des mots simples pour comprendre une situation et en parler, sans prétendre couvrir tout le vocabulaire de l'intelligence artificielle.

ADULTE DANS LA PIÈCE, *loc. nominale* : Personne qui ne connaît pas forcément le dernier outil à la mode, mais qui reste capable de poser une question, de ralentir, de vérifier, de protéger ou de dire non. L'adulte dans la pièce peut être maladroit, fatigué ou en retard. Mais il peut observer ce qui n'est pas dit, agir dans la situation et assumer les conséquences de ses décisions.

ASSISTANT DE RECHERCHE, *loc. nominale* : Usage d'un outil d'IA pour formuler une question, trouver des mots-clés, dégager des pistes, comparer des explications ou repérer ce qu'il reste à approfondir. Il aide à chercher, mais ne constitue pas une source et ne remplace ni la vérification ni le travail personnel.

AUTORISÉ MAIS PAS ADAPTÉ, *loc. adjectivale* : Se dit d'un outil disponible, conforme aux règles applicables ou accessible à l'âge indiqué, sans être nécessairement adapté à la maturité de l'enfant, à l'usage envisagé ou aux informations qu'il pourrait y confier. Le bouton « Télécharger » n'est pas un certificat d'aptitude parentale.

BIAIS, *n.m.* : Tendance ou déséquilibre pouvant provenir des données utilisées pour entraîner un système, de leur sélection ou des choix effectués lors de sa conception. Un biais peut reproduire des stéréotypes, rendre certains points de vue plus visibles que d'autres ou défavoriser certaines personnes. Une réponse fluide n'est pas forcément une réponse neutre.

CHATBOT POT-DE-COLLE, *n.m.* : Assistant conversationnel conçu pour rester disponible et poursuivre l'échange. Il peut répondre longtemps,



Remerciements

Ce livre est né d'une conviction simple : les enfants ne doivent pas se retrouver seuls face à des outils aussi puissants, et les parents ne doivent pas se sentir disqualifiés simplement parce qu'ils ne parlent pas le langage des spécialistes.

Je remercie les parents, enseignants, éducateurs et professionnels qui ont partagé leurs questions, leurs doutes, leurs inquiétudes et parfois leurs propres maladroites face à l'intelligence artificielle. Leurs expériences ont largement contribué au ton direct et pratique de ce livre.

Merci plus particulièrement aux lectrices et lecteurs qui ont relu ou commenté les premières versions du manuscrit, signalé les passages trop techniques, les formulations trop lourdes, les exemples trop abstraits et les sujets qui méritaient davantage de clarté :

Nathalie Benoit, déléguée générale de l'AGERA (Alliance des Grandes Écoles Rhône-Alpes Auvergne) ; **Michel Cezon**, coach professionnel certifié et spécialiste des startups technologiques ; **Tobias Gorsleben**, ingénieur logiciel et systèmes spécialisé en MedTech ; **Olivier Cros**, directeur commercial dans les technologies numériques et l'innovation ; **Vincent Fivaz**, enseignant et ancien directeur adjoint d'établissement scolaire, diplômé en sciences de l'éducation ; **Hithem Moncer**, expert en sécurité, ancien enquêteur de la BRI Marseille et formateur en sécurité intérieure ; **Hadi El-Khoury**, cofondateur de Lumérique ; et **Éric Carbonez**, psychologue clinicien exerçant en Belgique.

Leurs regards croisés ont été précieux pour préserver l'objectif initial : proposer un guide accessible, utile et suffisamment simple pour être utilisé dans la vie quotidienne.

Merci aussi aux enfants et aux adolescents qui nous obligent à revoir nos certitudes. Leur manière d'explorer, de créer, de contourner et de se tromper rappelle qu'éduquer, c'est aussi rester présent lorsque le monde change, même quand les adultes n'ont pas une longueur d'avance.

Enfin, je remercie tout particulièrement mon fils Alexandre et mon épouse Laurence. Les situations vécues à leurs côtés et nos échanges ont nourri ma réflexion et m'ont aidé à garder ce guide ancré dans la réalité des familles.

Ce livre ne prétend pas tout résoudre. J'espère simplement qu'il aidera quelques adultes à ouvrir la bonne conversation au bon moment.



À propos de l'auteur



Diplômé de l'EPITA et alumnus de l'INSEAD, Paul Neuman évolue depuis près de trente ans dans les technologies et les services. Il a accompagné plusieurs transformations majeures du secteur, avec une même préoccupation : comprendre ce qui change réellement derrière les discours et aider les organisations à en tirer parti sans perdre de vue les réalités du terrain.

Son approche part des usages concrets : expliquer simplement les sujets complexes et faire la différence entre ce que les outils permettent vraiment et ce qu'on leur prête.

Auteur de plusieurs ouvrages, articles et livres blancs, dont *Intelligence Artificielle : Gouverner par la clarté*, il défend une approche de l'intelligence artificielle sans fascination aveugle ni rejet systématique. Une technologie peut être utile, créative, parfois impressionnante. Cela ne dispense pas de comprendre ce qu'elle fait ni de décider de la place qu'on veut lui donner.

Avec *Parents : Arrêtez le carnage*, il s'adresse aux parents, aux enseignants et aux adultes qui accompagnent des enfants déjà confrontés à l'IA dans leurs devoirs, leurs images, leurs vidéos, leurs recherches et leurs conversations.

Il leur propose des repères simples pour comprendre ce que font les outils et savoir quand intervenir, tout en gardant le dialogue ouvert sans chercher à devenir spécialistes.

Les enfants découvriront parfois les nouvelles technologies avant les adultes. Cela ne retire rien au rôle de ceux qui les accompagnent.

**Un parent n'a pas besoin de tout maîtriser pour
rester l'adulte dans la pièce.**

L'IA EST DÉJÀ DANS LA VIE DE VOTRE ENFANT.

**Le vrai sujet n'est pas de tout interdire.
C'est de savoir quand intervenir.**

Devoirs impeccables, chatbot confident, images fabriquées, recommandations qui s'enchaînent, données personnelles partagées trop vite, voix ou visages imités...

L'IA peut aider, expliquer et créer.

Elle peut aussi remplacer l'effort, brouiller le vrai et le faux, exposer ce qui devrait rester privé ou prendre une place que personne n'a réellement décidé de lui donner.

Ce guide vous donne des repères concrets pour reprendre la main sans devenir expert en intelligence artificielle.

COMPRENDRE

ce que fait réellement
l'outil.

PROTÉGER

ce qui doit rester
personnel.

PARLER

avant qu'un problème
ne s'installe.

**Vous n'avez pas besoin de tout savoir sur l'IA pour
rester l'adulte dans la pièce.**

Paul Neuman est ingénieur de formation et auteur.

Depuis près de trente ans, il observe et accompagne
les transformations technologiques et leurs usages.

Après *IA : Gouverner par la clarté*, il s'intéresse ici à ce
que l'intelligence artificielle change concrètement
dans la vie familiale.