

L'IMPACT DES USAGES DE L'IA SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES EUROPÉENS

GROUPE
vyv

CNIL.
COMMISSION NATIONALE
INFORMATIQUE & LIBERTÉS

Mars 2026

Fiche technique

Ce rapport a été réalisé pour :



ÉCHANTILLON

3 800 jeunes âgés de 11 à 25 ans,
des échantillons représentatifs de
la population de cette tranche
d'âge dans chaque pays

	France	1000
	Allemagne	1000
	Suède	1000
	Irlande	800



DATES DE TERRAIN

Du 9 au 26 janvier 2026



MÉTHODOLOGIE

Échantillon interrogé par Internet via l'Access
Panel Online d'Ipsos.

Méthode des quotas appliquée au genre, à l'âge et
à la région dans les 4 pays. Des quotas sur la
catégorie d'agglomération ont aussi été
appliqués en France, Allemagne et Suède. De
plus, en France uniquement, des quotas ont été
appliqués à la catégorie socio-professionnelle de
la personne de référence du foyer.

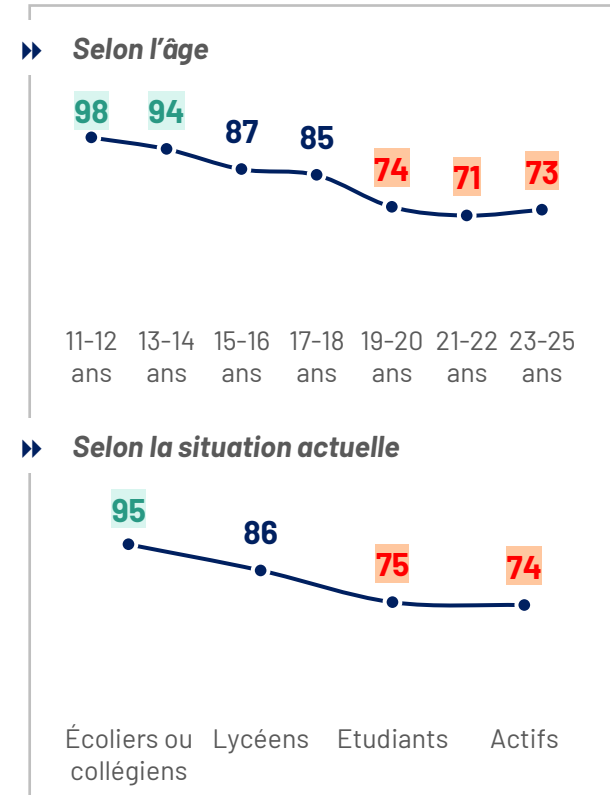
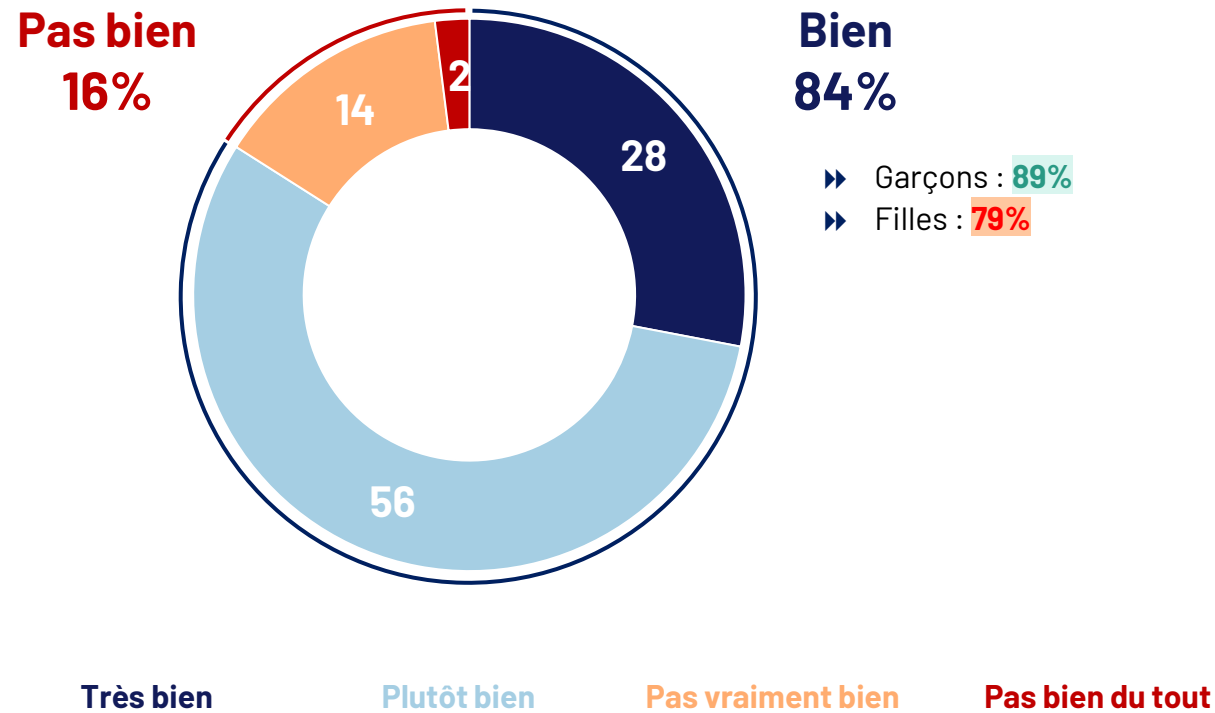


Comme pour toute enquête quantitative, cette étude présente des résultats soumis aux marges d'erreur inhérentes aux lois statistiques.
Ce rapport a été élaboré dans le respect de la norme internationale ISO 20252 « Etudes de marché, études sociales et d'opinion ».
Ce rapport a été relu par Etienne Mercier, Directeur du département Santé, Public Affairs Ipsos bva

**Plus d'1 jeune sur 4 fait aujourd'hui l'objet
d'une suspicion de trouble anxieux
généralisé**

01

A priori, la situation semble plutôt bonne : plus de 4 jeunes Français sur 5 déclarent se sentir bien. Un résultat qui masque de fortes disparités : les filles, les 19-25 ans, les étudiants et les actifs se sentent moins bien que la moyenne.



Q1. Globalement, comment te sens-tu ces derniers temps dans ta vie de tous les jours ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)



PRESENTATION SYNTHETIQUE DU TEST GAD-7 : une échelle de dépistage destinée à évaluer la prévalence de trouble d'anxiété généralisée

L'évaluation au sein de la population française de la prévalence du trouble d'anxiété généralisée a été réalisée au moyen du questionnaire (GAD-7). C'est un instrument en sept points utilisé pour mesurer ou évaluer la gravité du trouble d'anxiété généralisée (TAG).

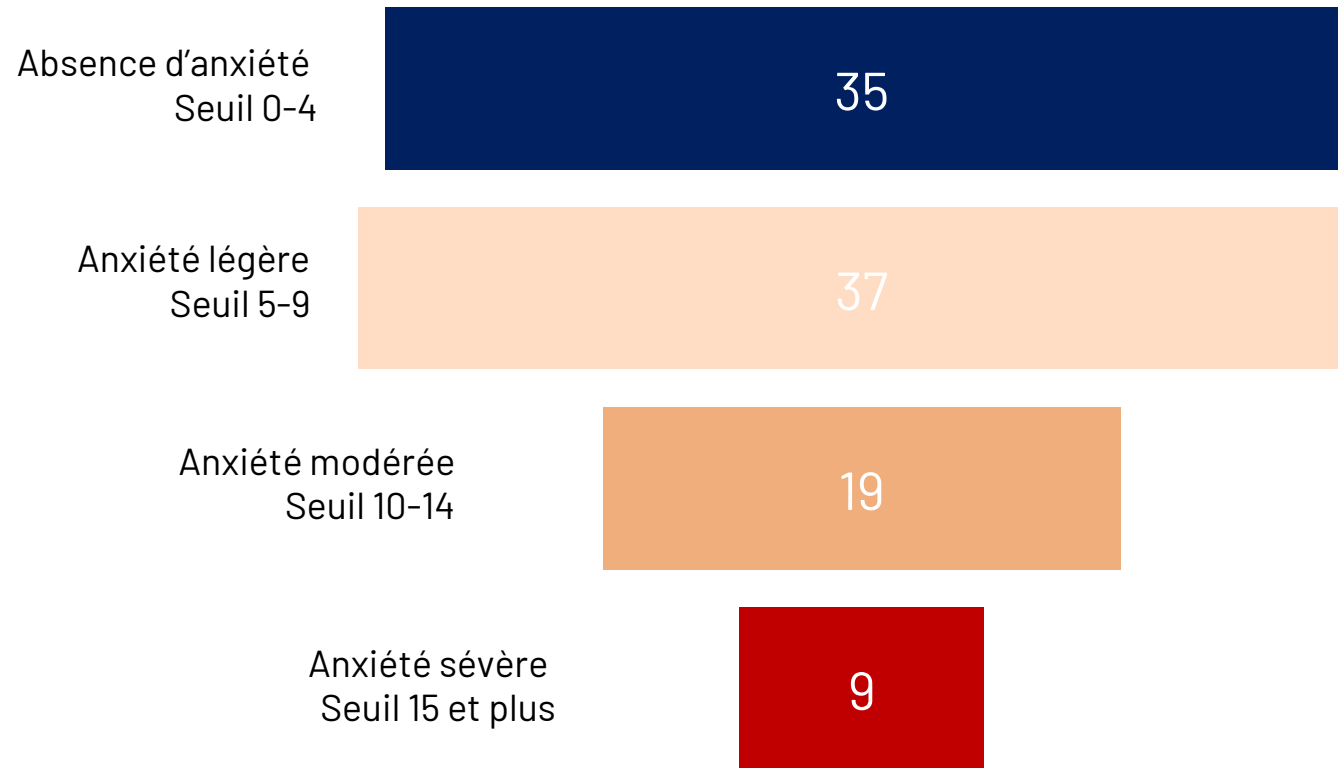
Le score GAD-7 est calculé en attribuant des scores de 0, 1, 2 et 3 aux catégories de réponse « pas du tout », « plusieurs jours », « plus de la moitié des jours » et « presque tous les jours », puis en additionnant les scores pour les sept questions.

Les scores de 5, 10 et 15 représentent des seuils pour l'anxiété légère, modérée et sévère, respectivement.

Un score total supérieur ou égal à 10 doit faire suspecter un trouble anxieux généralisé.

La formulation des items a été adaptée (à la marge) pour tenir compte de l'âge des répondants.

Premier enseignement du test GAD-7 : près de 2 jeunes Français sur 3 seraient concernés par un trouble de l'anxiété, le plus souvent par une forme légère.



65%

des jeunes Français touchés par des troubles de l'anxiété



Allemagne

67%



Suède

69%



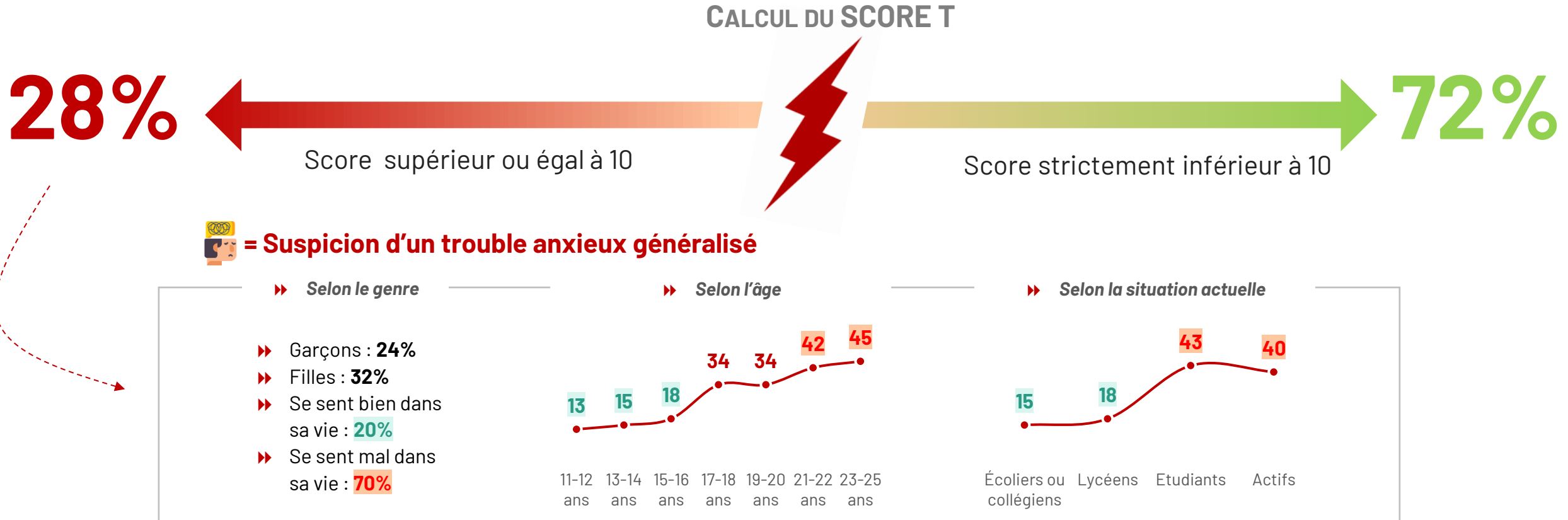
Irlande

69%

Q2. Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été gêné(e) par les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Mais le principal enseignement du GAD-7, c'est que plus d'1 jeune Français sur 4 fait l'objet d'une suspicion de trouble anxieux généralisé. Chez les 20-25 ans, plus de 2 jeunes sur 5 seraient même touchés.

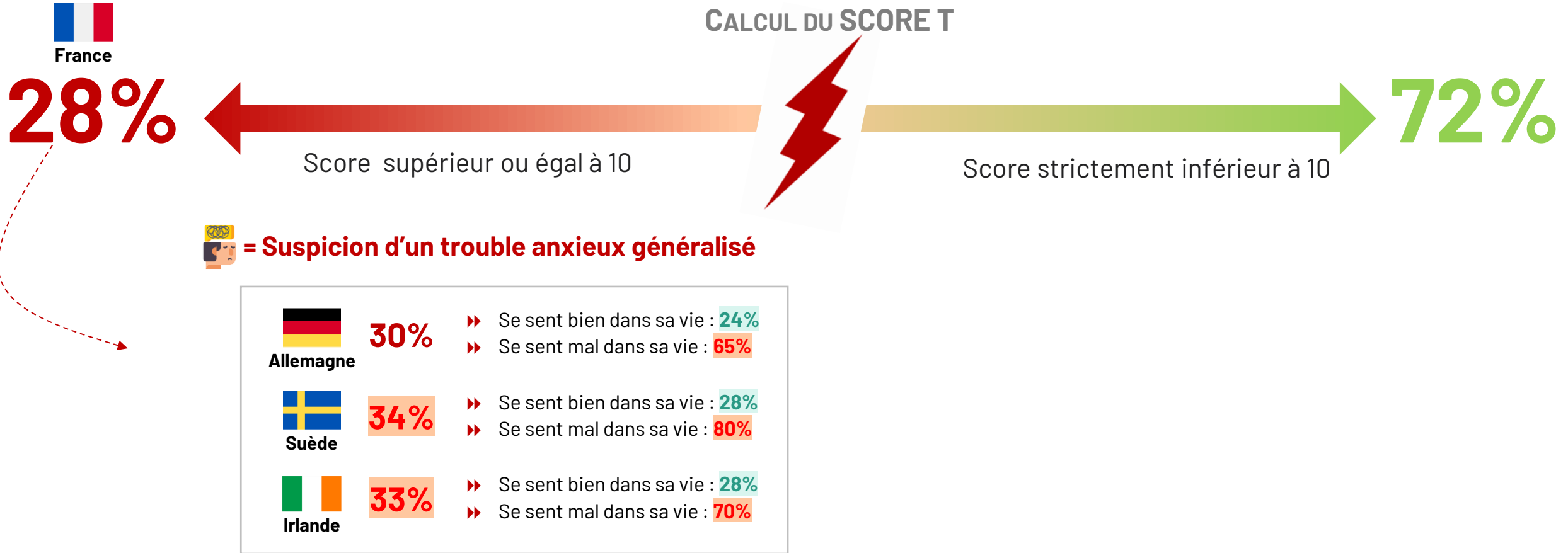


! Précisions sur la construction des seuils mesurés dans le cadre de l'outil GAD7 (source : Spitzer et al., 2006)
 Les items sont cotés sur une échelle de 0 à 3. Le score maximum est de 21. Le score total s'obtient en additionnant le score obtenu à chaque item.

Q2. Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été gêné(e) par les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Une situation encore plus préoccupante dans les autres pays de l'Union Européenne :
1 jeune Irlandais et 1 jeune Suédois sur 3 font l'objet d'une suspicion d'un trouble anxieux généralisé.



! Précisions sur la construction des seuils mesurés dans le cadre de l'outil GAD7 (source : Spitzer et al., 2006)
Les items sont cotés sur une échelle de 0 à 3. Le score maximum est de 21. Le score total s'obtient en additionnant le score obtenu à chaque item.

Q2. Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été gêné(e) par les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

XX / XX : différences significatives par rapport à la France

Face à leurs problèmes, la hiérarchie des acteurs auxquels les jeunes ont le plus de facilité à parler évolue

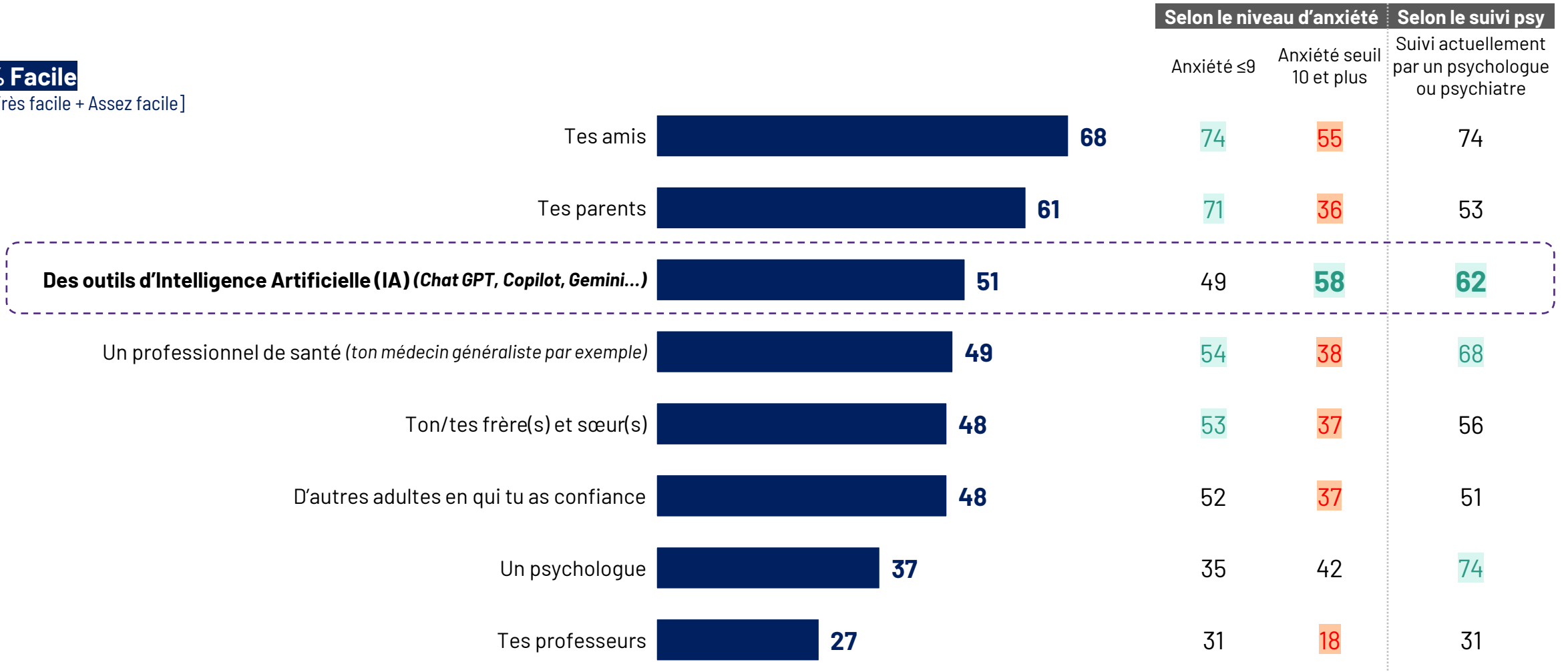
02

Pour parler de leurs problèmes, les jeunes se tournent d'abord vers leurs amis ou leurs parents. Pour ceux souffrant d'anxiété généralisée, les outils d'IA apparaissent d'ores et déjà comme l'interlocuteur avec lequel ils estiment qu'il est le plus facile de parler.

Les jeunes suivis par un professionnel de la santé mentale sont aussi nombreux à avoir recours à l'IA.

% Facile

[Très facile + Assez facile]



Q3. Est-ce que tu trouves facile ou pas de parler de tes problèmes avec... ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

A partir de 19 ans, étudiants ou actifs, les jeunes rapportent plus de difficultés que la moyenne pour parler de leurs problèmes avec les personnes qui les entourent (amis, parents, frère et sœur, etc.).

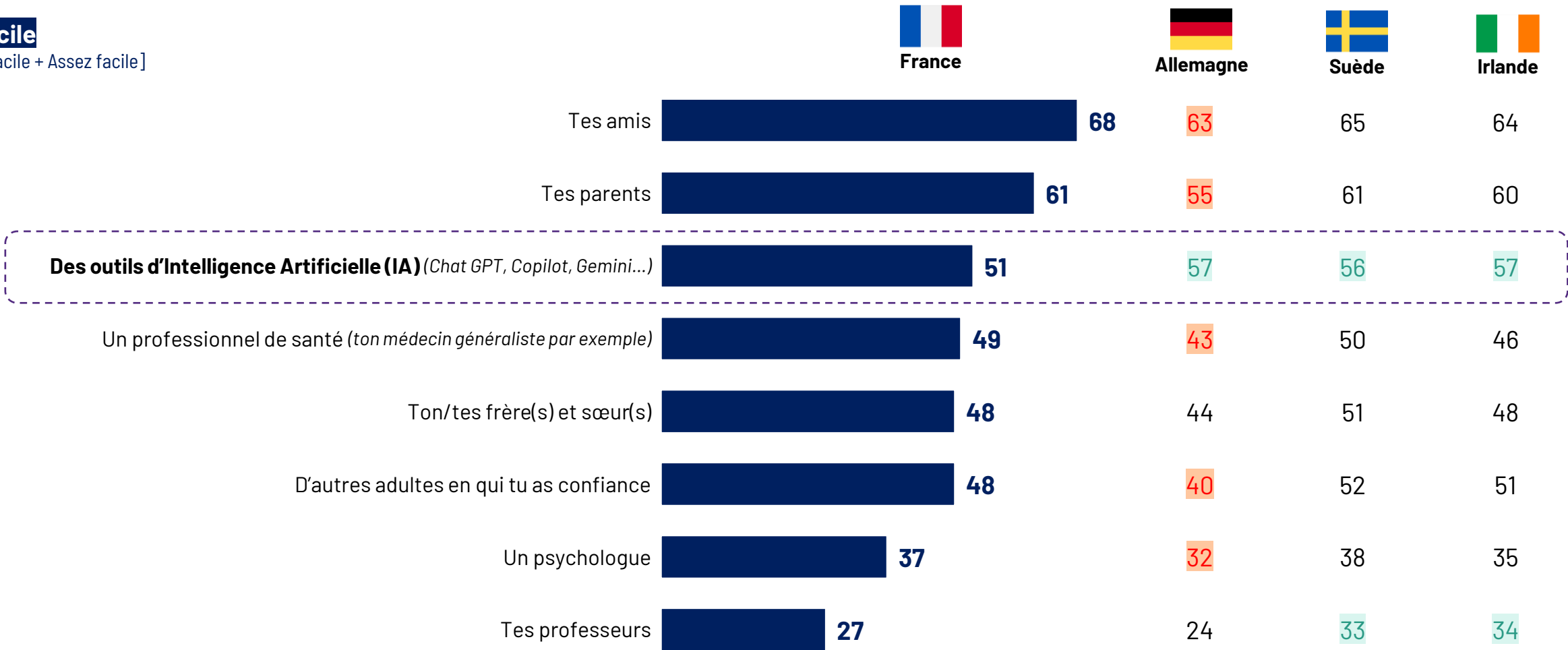
% Facile	Ensemble des jeunes Français	Selon le genre		Selon l'âge							Selon la situation actuelle			
		Garçons	Filles	11-12 ans	13-14 ans	15-16 ans	17-18 ans	19-20 ans	21-22 ans	23-25 ans	Écoliers ou collégiens	Lycéens	Étudiants	Actifs
Tes amis	68	68	68	81	75	79	66	65	51	57	77	77	62	49
Tes parents	61	62	60	85	75	74	56	48	38	42	79	67	43	48
Des outils d'Intelligence Artificielle (IA) (Chat GPT, Copilot, Gemini...)	51	50	53	49	51	52	53	52	51	51	50	50	52	53
Un professionnel de santé (ton médecin généraliste par exemple)	49	56	42	56	51	48	47	41	45	54	55	48	46	44
Ton/tes frère(s) et sœur(s)	48	51	45	54	53	62	53	32	42	41	54	57	40	41
D'autres adultes en qui tu as confiance	48	51	45	59	55	55	40	43	38	42	58	50	39	43
Un psychologue	37	39	34	36	34	30	45	33	40	39	35	36	38	39
Tes professeurs	27	32	21	44	30	35	26	19	19	15	37	31	21	14

Q3. Est-ce que tu trouves facile ou pas de parler de tes problèmes avec... ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Dans l'ensemble des pays interrogés, la tendance est la même. L'IA se situe en position forte, plus encore qu'en France.

% Facile
[Très facile + Assez facile]



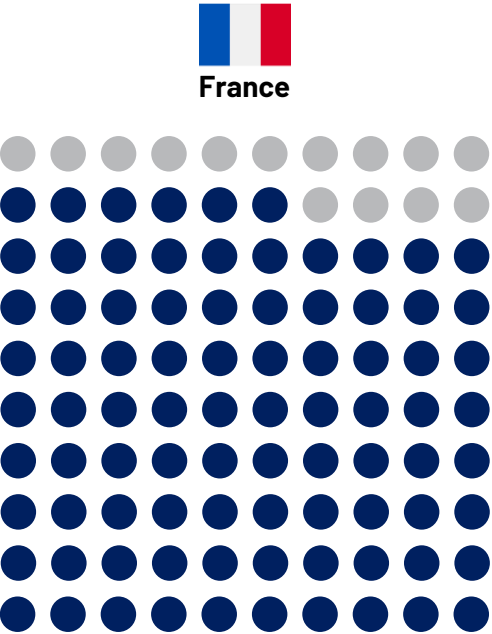
Q3. Est-ce que tu trouves facile ou pas de parler de tes problèmes avec... ?
Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

XX / XX : différences significatives par rapport à la France

**Une utilisation des outils d'IA qui traverse
toutes les classes d'âge dès 11 ans et tous les
groupes sociaux.**

03

Près de 9 Français sur 10 déclarent qu'il leur arrive d'utiliser l'IA : une massification observée dès l'âge de 11 ans puisque les 2/3 des plus jeunes déclarent les utiliser.

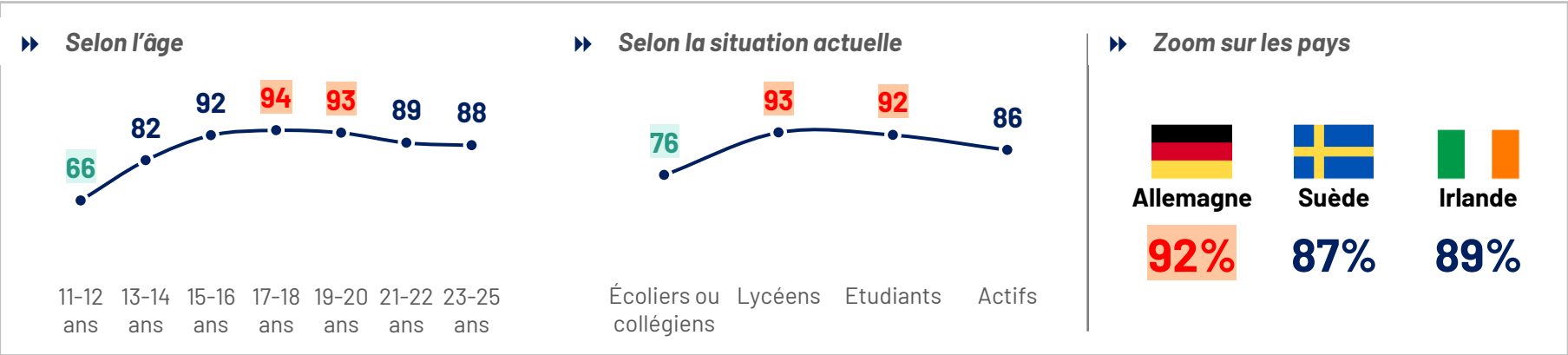


France

86% des jeunes Français utilisent des outils d'IA

- Garçons : **87%**
- Filles : **85%**
- Suivi actuellement par un psychologue ou psychiatre : **90%**

Anxiété seuil 10 et plus : **93%**



Q7. Est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) ?
Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

XX / XX : différences significatives par rapport à la France

Pour les jeunes Français interrogés, l'utilisation des outils d'IA est pour beaucoup liée à leur vie scolaire ou professionnelle. Ils sont pour autant nombreux à avoir d'autres usages de l'IA, que ce soit pour leurs loisirs, pour des raisons intimes et personnelles ou pour s'amuser.

Utilisation de l'IA pour les études ou la vie professionnelle

- 71%** T'aider à écrire ou améliorer un texte
- 66%** Faire le résumé d'un sujet, analyser des données
- 65%** T'aider à faire tes devoirs / des exercices / des tâches professionnelles
- 59%** T'aider à réviser un contrôle ou un examen
- 51%** Te donner des idées pour ton parcours d'études ou professionnel
- 44%** Faire un CV, une lettre ou un message pour chercher un stage / un petit job
- 41%** T'aider à t'organiser

Utilisation de l'IA pour des raisons intimes et personnelles

- 35%** Te donner des conseils quand tu es stressé(e)
- 33%** Te donner des conseils quand tu rencontres des problèmes avec tes proches
- 32%** Te donner des conseils quand tu te sens triste, en colère ou pas bien dans ta tête
- 26%** Te donner des conseils pour gérer des conflits

Utilisation de l'IA pour les loisirs

- 42%** Générer de la musique, des images, des vidéos
- 41%** Chercher des idées de sorties ou d'activités
- 41%** Avoir des astuces pour des jeux vidéo

Utilisation de l'IA pour converser et s'exprimer

- 37%** Pour discuter simplement et t'amuser
- 35%** Trouver des idées ou du texte pour tes réseaux sociaux

7,2/16

**Nombre moyen
d'utilisations de l'IA**

Résultats en %

Q8bis. Et est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) pour faire les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Sur la base de 16 situations proposées, les jeunes déclarent en moyenne avoir plus de 7 usages de l'IA.

La diversité et la multiplicité des usages est encore plus élevée chez les jeunes suspectés de souffrir d'anxiété.

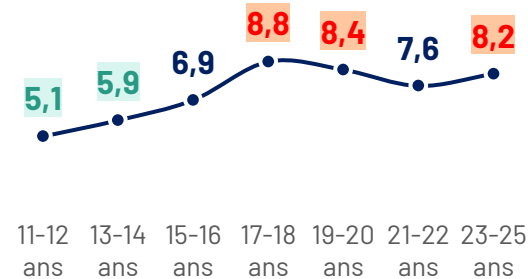


Nombre moyen d'usages de l'IA

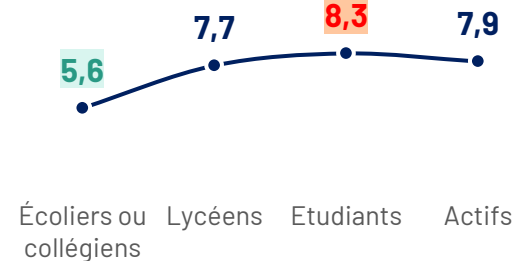
- ▶ Garçons : 7,4
- ▶ Filles : 7,0
- ▶ Suivi actuellement par un psychologue ou psychiatre : 8,8

Anxiété seuil 10 et plus : 8,8

▶ Selon l'âge



▶ Selon la situation actuelle



▶ Zoom sur les pays



Q8bis. Et est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) pour faire les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

Les jeunes utilisent tout d'abord l'IA pour des tâches rédactionnelles, de synthèse, d'analyse ou pour avoir une aide scolaire ou professionnelle.

% Oui



Q8bis. Et est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) pour faire les choses suivantes ?

Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

XX / XX : différences significatives par rapport à la France



Un peu plus du tiers des jeunes déclarent utiliser l'IA pour discuter, avoir des conseils lorsqu'ils sont stressés ou ne se sentent pas bien.

% Oui



Q8bis. Et est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) pour faire les choses suivantes ?

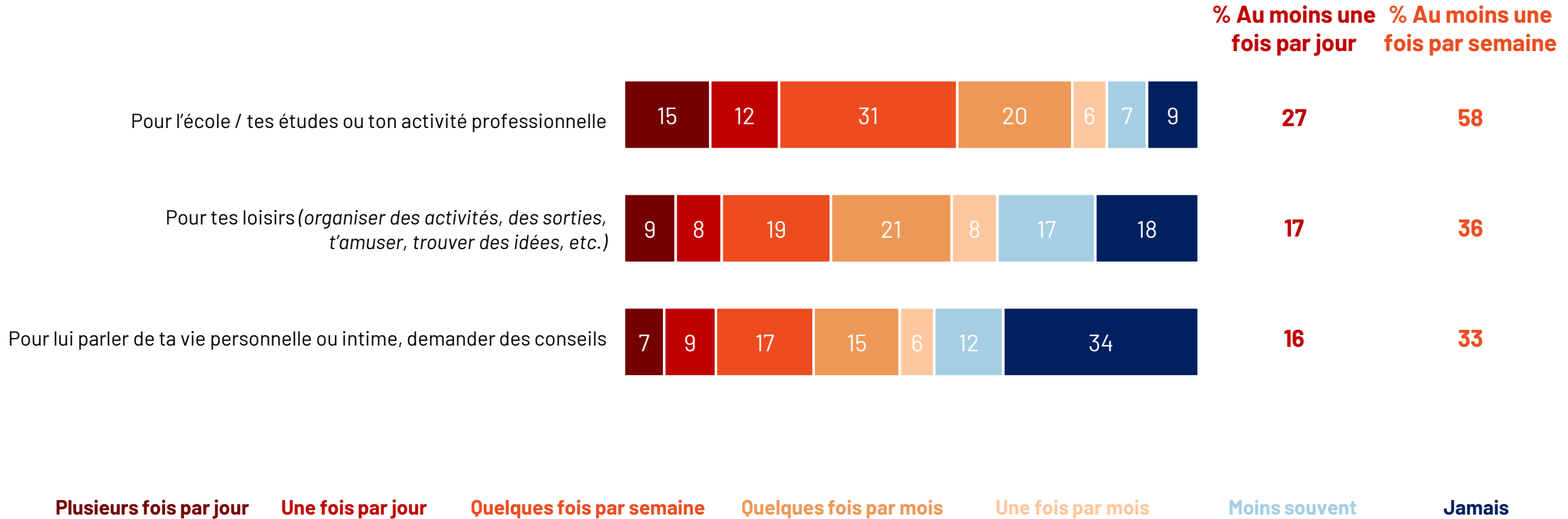
Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

XX / XX : différences significatives par rapport à la France

Résultats en %



**Plus d'1 jeune sur 4 utilise quotidiennement l'IA pour sa scolarité ou dans son métier.
Près d'1/3 des jeunes Français l'utilisent au moins une fois par semaine pour lui parler de leur vie personnelle et lui demander des conseils.**



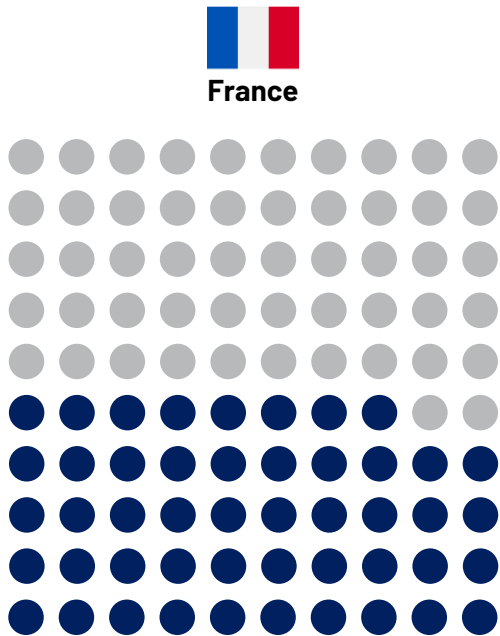
Q10. A quelle fréquence utilises-tu des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) ?

Base : Aux jeunes Français qui utilisent des outils d'IA (n=859)

**Pour parler de leurs problèmes personnels,
près d'1 jeune Français sur 2 se tournent
vers l'IA, un interlocuteur « toujours
disponible »**

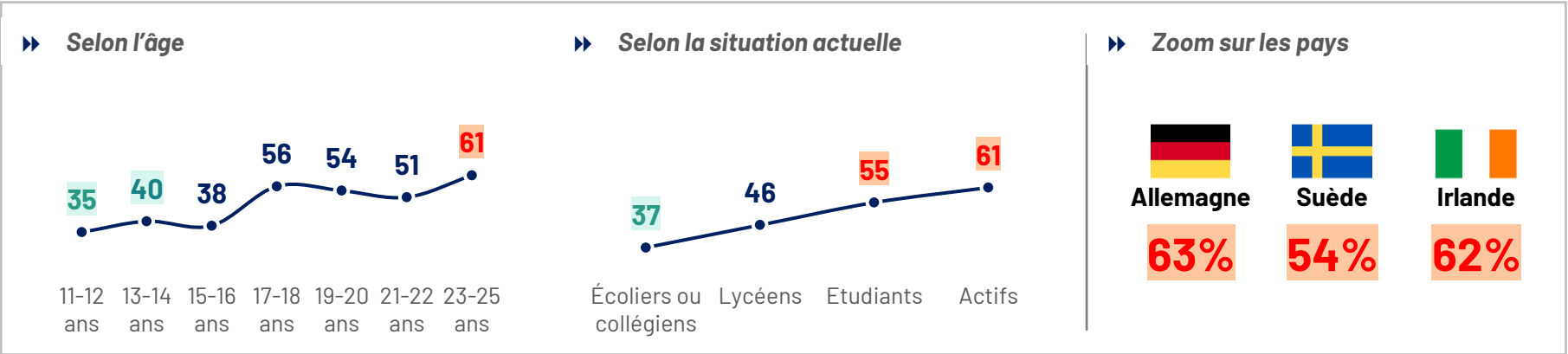
04

Près de la moitié des jeunes utilisent l'IA pour parler de leurs sujets intimes et personnels.
Les jeunes ayant une suspicion de trouble anxieux généralisé sont ceux qui y recourent le plus.



48% des jeunes Français utilisent des outils d'IA pour parler de sujets intimes et personnels

- ▶ Garçons : **49%**
- ▶ Filles : **47%**
- ▶ Utilise l'IA depuis plus de 6 mois : **55%**
- ▶ Anxiété seuil 10 et plus : **68%**
- ▶ Se sent mal dans sa vie : **57%**



Q8bis. Et est-ce qu'il t'arrive d'utiliser des outils d'IA (Chat GPT, Gemini, Copilot, etc.) pour faire les choses suivantes ?
Base : Ensemble des jeunes (n=3800)

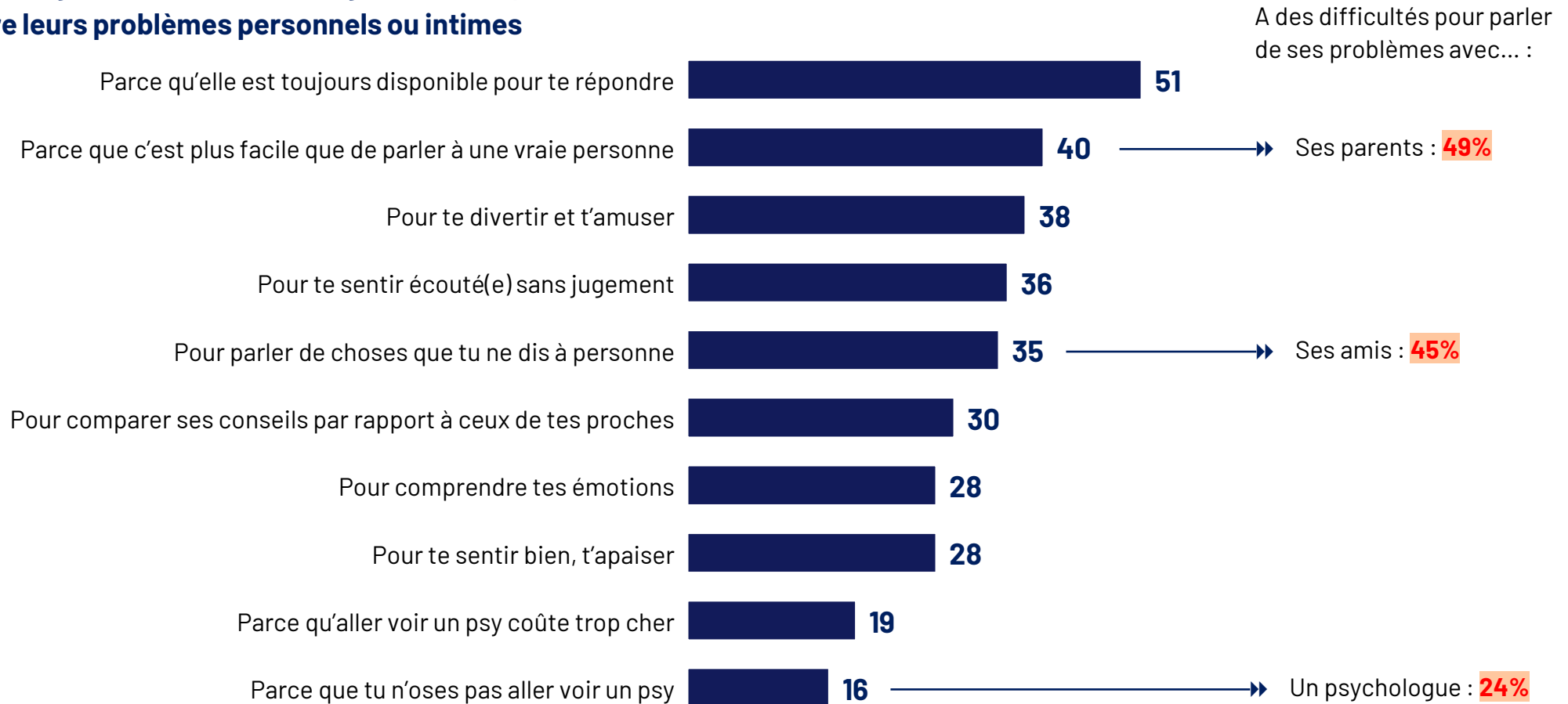
XX / XX : différences significatives par rapport à la France



Si les jeunes Français utilisent l'IA pour avoir des conseils sur des sujets personnels, c'est certes pour se divertir mais également pour beaucoup en raison de sa disponibilité, du fait qu'elle ne juge pas et pour lui confier des choses que l'on ne dit à personne.



48% des jeunes Français ont déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes



Q12. Peux-tu cocher toutes les raisons qui expliquent le plus que tu utilises l'IA pour demander des conseils sur des sujets personnels ou intimes ?

Base : Aux jeunes Français ayant déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes (n=475)

Plusieurs réponses possibles – Résultat supérieur à 100



Ne pas se sentir jugé et avoir la possibilité de partager des choses qu'ils ne disent à personne d'autre sont des raisons d'utilisation de l'IA plus évoquées par les personnes souffrant d'une suspicion d'un trouble anxieux généralisé.

	Ensemble des jeunes Français	Selon le niveau d'anxiété		Selon la fréquence d'utilisation de l'IA pour des problèmes personnels ou intimes		
		Anxiété ≤9	Anxiété seuil 10 et plus	Utilisation quotidienne (au moins une fois par jour)	Utilisation régulière (hebdomadaire ou mensuelle)	Utilisation occasionnelle
Parce qu'elle est toujours disponible pour te répondre	51	53	49	51	52	46
Parce que c'est plus facile que de parler à une vraie personne	40	38	43	42	43	36
Pour te divertir et t'amuser	38	39	36	40	36	38
Pour te sentir écouté(e) sans jugement	36	32	41	50	36	25
Pour parler de choses que tu ne dis à personne	35	31	43	44	39	28
Pour comparer ses conseils par rapport à ceux de tes proches	30	33	25	31	28	33
Pour comprendre tes émotions	28	21	39	39	23	29
Pour te sentir bien, t'apaiser	28	25	34	38	27	24
Parce qu'aller voir un psy coûte trop cher	19	14	27	29	19	10
Parce que tu n'oses pas aller voir un psy	16	12	22	23	13	16

Q12. Peux-tu cocher toutes les raisons qui expliquent le plus que tu utilises l'IA pour demander des conseils sur des sujets personnels ou intimes ?

Base : Aux jeunes Français ayant déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes (n=475)

Plusieurs réponses possibles – Résultat supérieur à 100

Un attachement affectif fort aux outils d'IA et un très haut niveau de confiance dans sa capacité à gérer leurs problèmes personnels, qui génèrent de réels besoins chez de nombreux jeunes

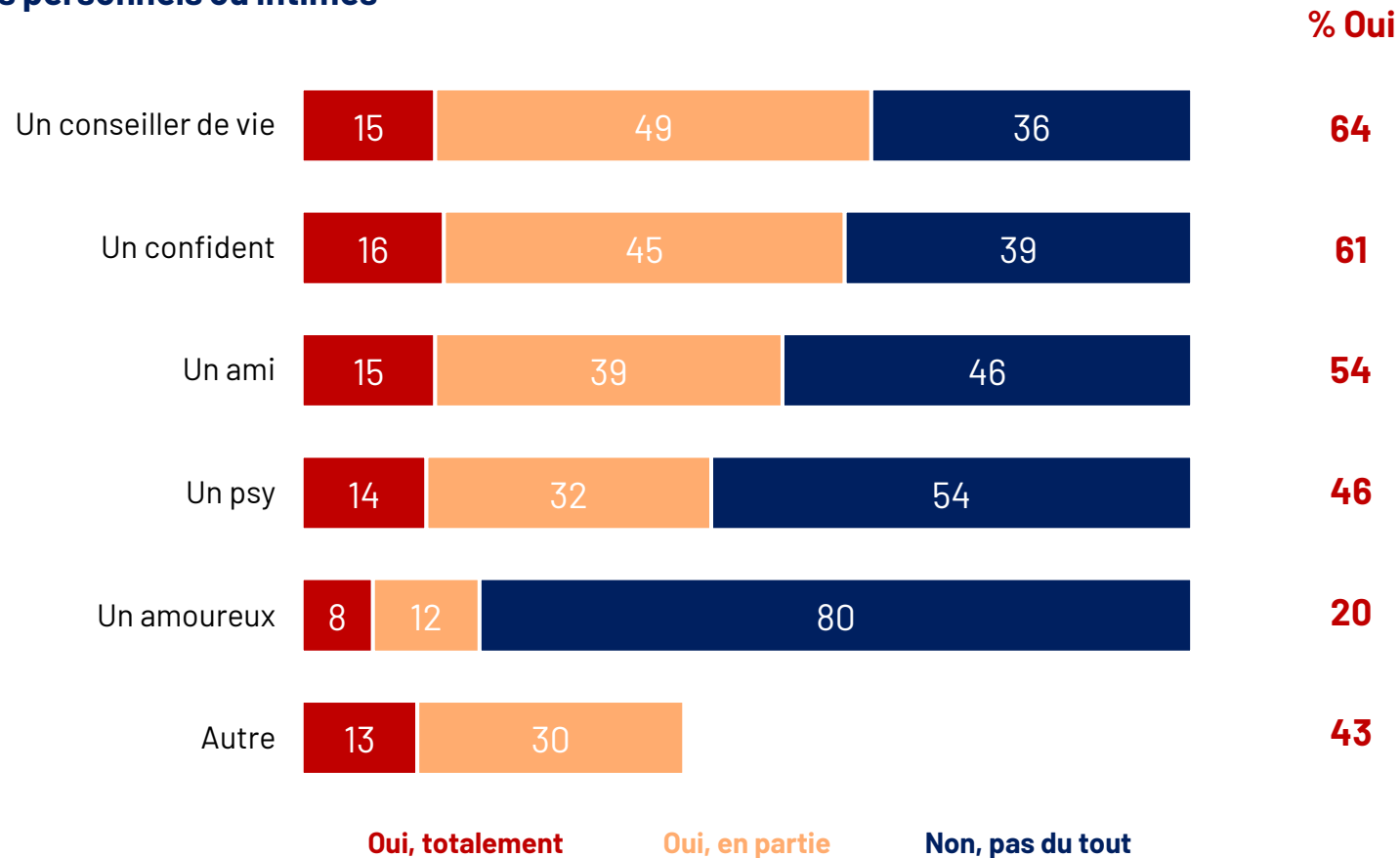
05



En France, plus de 3 jeunes sur 5 qui utilisent l'IA pour lui raconter des problèmes personnels ou intimes la considèrent comme un conseiller de vie ou un confident. Ils sont aussi près d'1 sur 2 à voir dans l'IA un psy.



48% des jeunes Français ont déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes



→ Un outil, un robot, un professeur, un conseiller, un assistant, un aidant, une personne extérieure/experte, un mentor

Q13. Est-ce qu'il t'arrive de considérer les outils d'IA que tu utilises comme ... :

Base : Aux jeunes Français ayant déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes (n=475)



Détail des citations « autres »

Un outil, un robot

- Un outil simplement, c'est un robot. C'est une conscience artificielle
- Un peu comme un dictionnaire en plus intelligent
- C'est juste un robot comme dans les films
- Comme un robot qui a des réponses à tout

Un professeur

- Un professeur, une personne qui me dit quoi faire quand je suis bloqué
- Je considère les outils IA comme une bibliothèque illimitée, comme un professeur compétent dans plusieurs domaines.
- Prof particulier
- Plus comme une forme de professionnel qui connaît absolument tout et qui peut m'apporter des réponses sans émotions

Un assistant, un aidant

- Un assistant inanimé
- Comme une sorte de source, un aidant pour toute question non personnelle
- Collègue qui m'aide sur des tâches que je ne maîtrise pas

Une personne extérieure/ experte

- Une personne extérieure à ma vie mais qui me comprend
- Quelqu'un qui sait tout je pose des questions il répond
- Pas une vraie personne mais qui sait quoi dire

Un mentor

- Figure paternelle
- Oui comme mon mentor

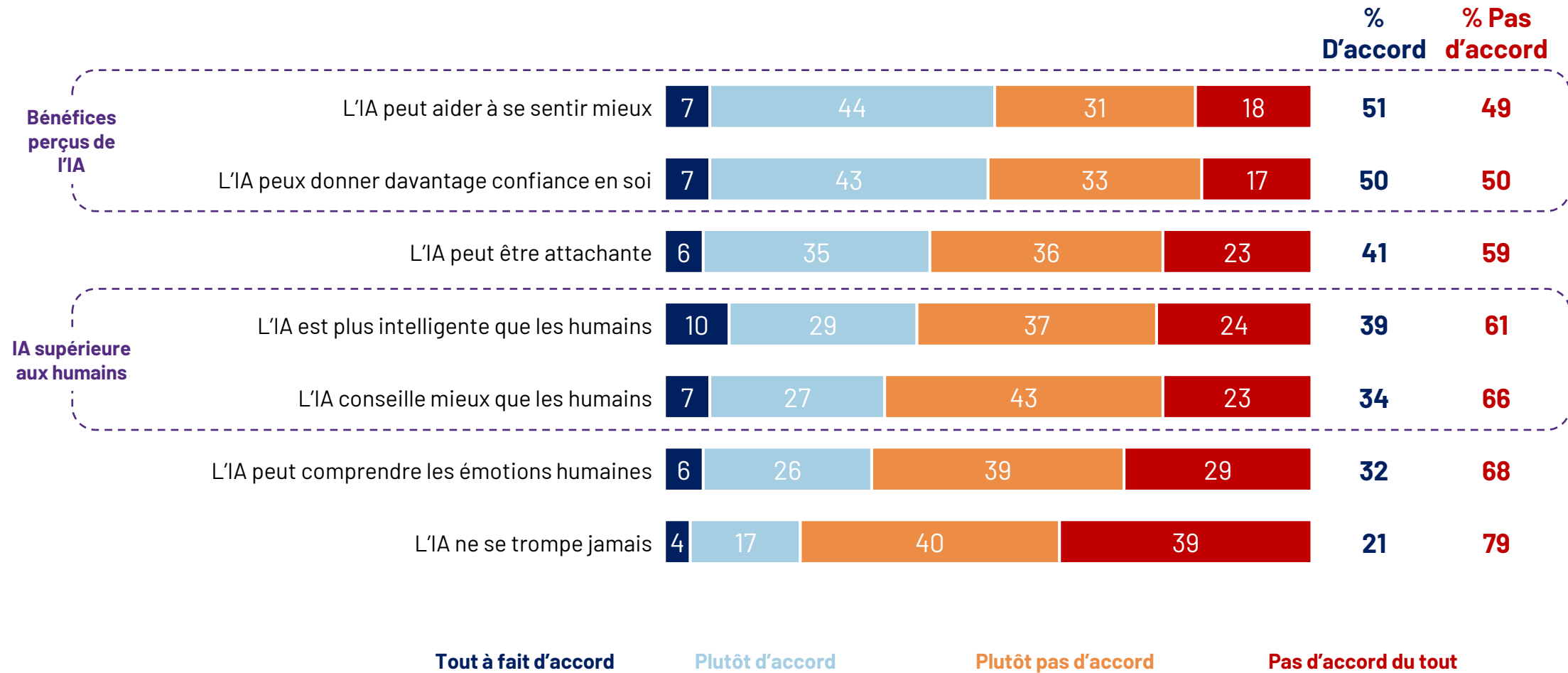
Un conseiller

- Un secrétaire/conseiller
- Il peut être utilisé très facilement et trouve dans tous les cas des solutions

Q13. Est-ce qu'il t'arrive de considérer les outils d'IA que tu utilises comme ... :

Base : Aux jeunes Français ayant déjà utilisé l'IA pour résoudre leurs problèmes personnels ou intimes (n=475)

La moitié des jeunes Français considère que l'IA peut aider à se sentir mieux, à gagner en confiance. L'autre moitié est en désaccord avec ces affirmations.



Q18. Pour chacune des affirmations suivantes, indique si tu es d'accord ou pas avec elle d'après ce que tu penses :

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Les personnes souffrant d'anxiété et celles utilisant l'IA pour lui confier des problèmes personnels sont très majoritairement persuadés des effets bénéfiques de l'IA : plus de 2 sur 5 estiment qu'elle conseille mieux que les humains.

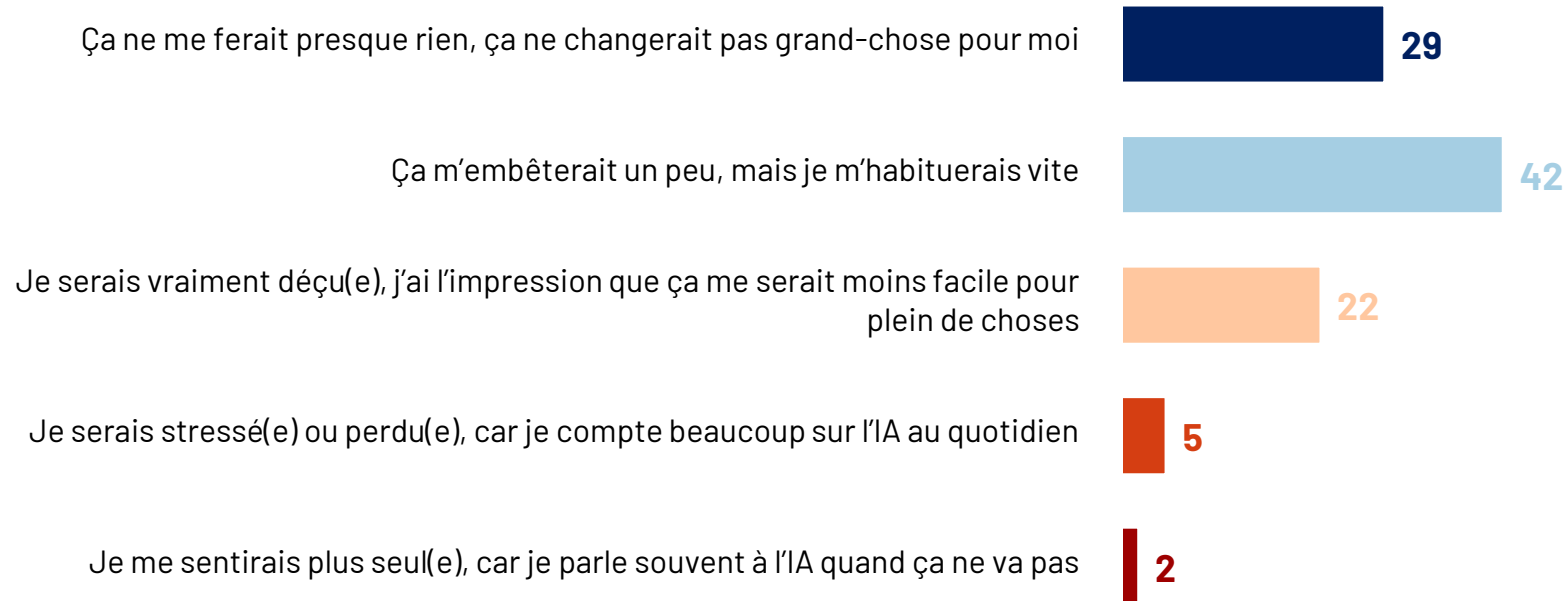
% D'accord [Tout à fait + Plutôt]	Ensemble des jeunes Français	Selon le niveau d'anxiété		Selon l'utilisation de l'IA		Selon le suivi psy
		Anxiété ≤9	Anxiété seuil 10 et plus	Utilise l'IA pour des raisons intimes ou personnelles	N'utilise pas l'IA pour des raisons intimes ou personnelles /non-utilisateur IA	Suivi actuellement par un psychologue ou psychiatre
L'IA peut aider à se sentir mieux	51	47	61	73	31	58
L'IA peut donner davantage confiance en soi	50	48	57	68	34	57
L'IA peut être attachante	41	38	49	57	27	54
L'IA est plus intelligente que les humains	39	37	46	49	31	49
L'IA conseille mieux que les humains	34	30	43	51	18	40
L'IA peut comprendre les émotions humaines	32	28	44	50	16	42
L'IA ne se trompe jamais	21	20	23	30	13	25

Q18. Pour chacune des affirmations suivantes, indique si tu es d'accord ou pas avec elle d'après ce que tu penses :

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)



La majorité des utilisateurs déclarent que la disparition de l'IA n'aurait que très peu d'effets. En revanche, pour plus d'1 jeune sur 4, cela aurait des conséquences, notamment pour les plus utilisateurs.



Conséquences 29%

» Étudiants : 36%

» Anxiété seuil 10 et plus : 44%

» Utilise l'IA pour des raisons intimes ou personnelles : 42%

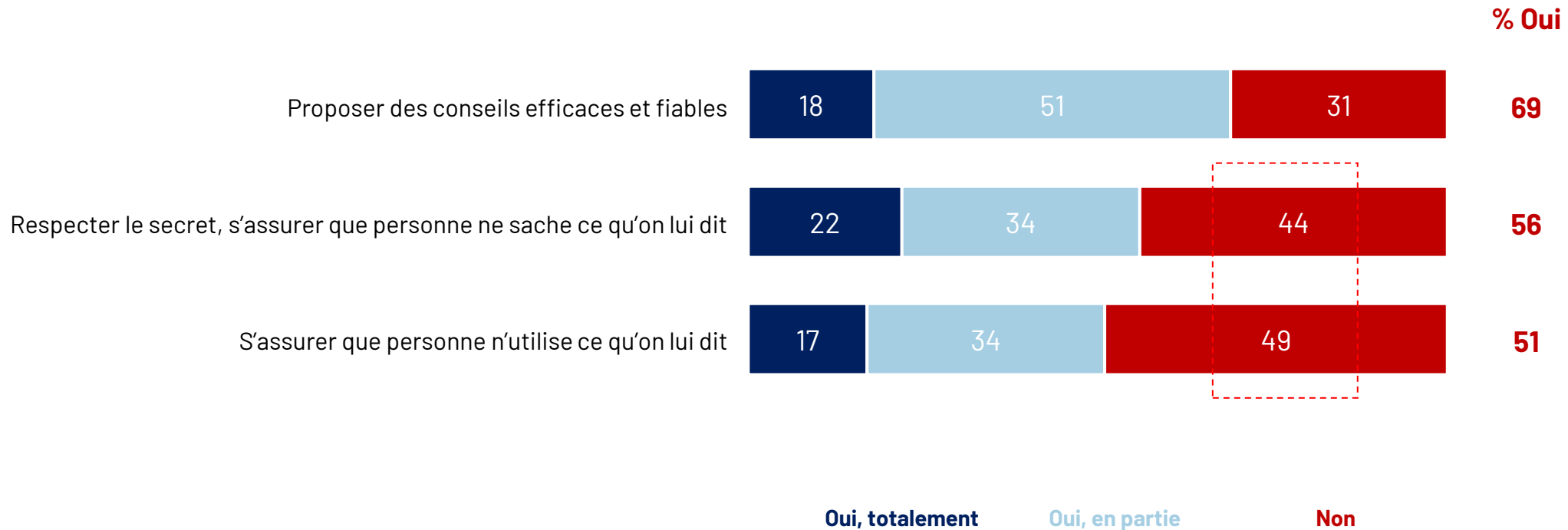
Q19. Imagine que demain, l'IA n'existe plus et que tu ne puisses plus l'utiliser, qu'est-ce que cela te ferait ?

Base : Aux jeunes qui utilisent des outils d'IA (n=859)

Les jeunes ont une conscience plutôt modérée des risques d'utilisation des informations personnelles et intimes qu'ils communiquent à l'IA.

06

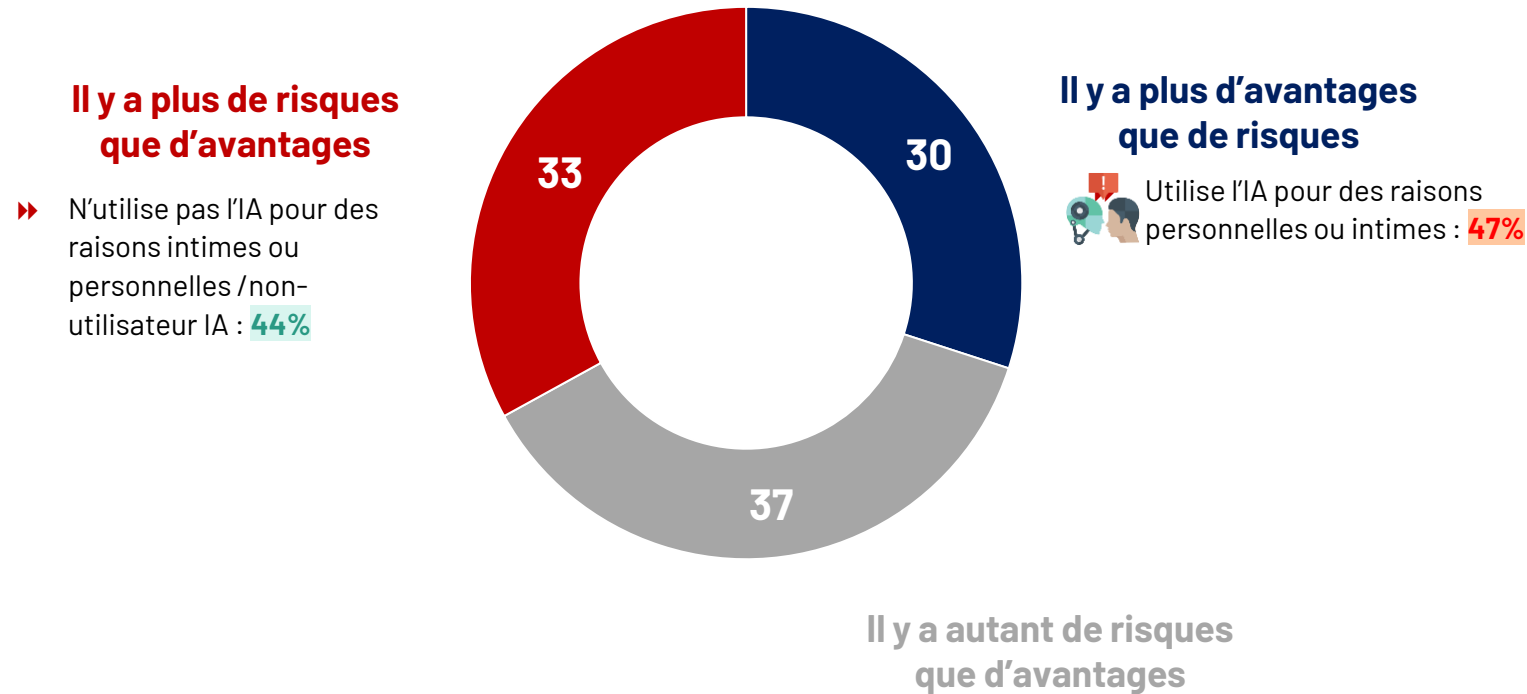
Un jeune Français sur deux a conscience qu'il existe des risques de l'utilisation de l'IA en termes de respect de la confidentialité de ce qu'ils lui disent. Seul 1 sur 5 (environ) déclarent avoir totalement confiance dans l'IA.



Q20. Selon toi, lorsqu'on utilise l'IA pour lui parler de sa vie personnelle ou intime et lui demander des conseils, est-ce qu'on peut lui faire confiance pour... ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

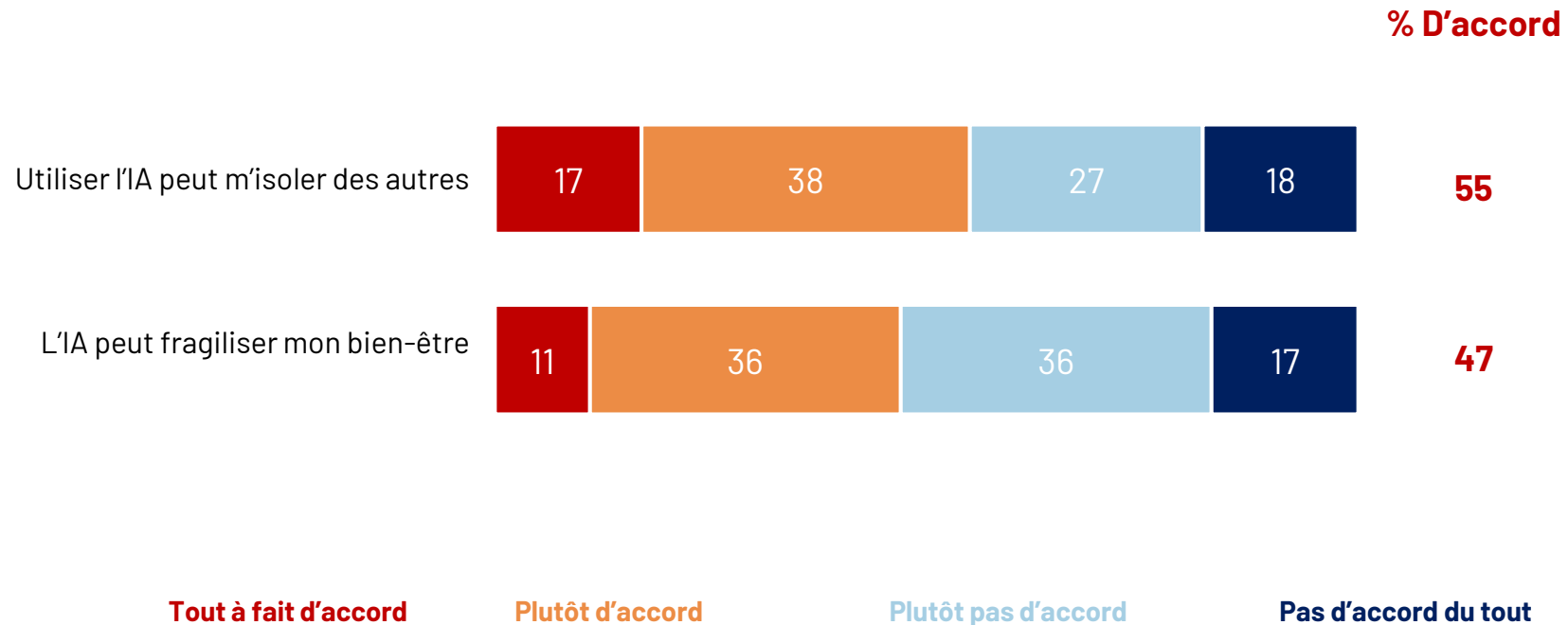
Lorsque l'on parle de « risques » qu'il y aurait à parler de sa vie personnelle ou intime et à demander des conseils, les jeunes Français sont très partagés.



Q22. Et selon toi, lorsque l'on utilise l'IA pour lui parler de sa vie personnelle ou intime et lui demander des conseils, est-ce que... ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Près d'1 jeune Français sur 2 considère que l'utilisation des outils d'IA peut conduire à s'isoler ou à une fragilisation du bien-être.



Q18. Pour chacune des affirmations suivantes, indique si tu es d'accord ou pas avec elle d'après ce que tu penses :

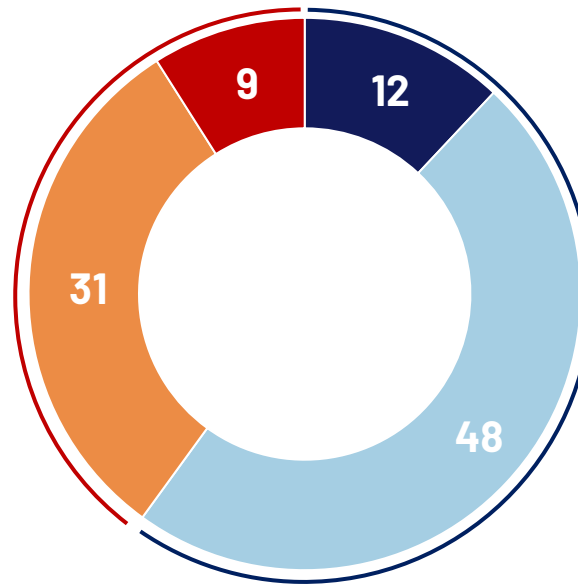
Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Une demande assez forte d'informations sur l'IA

07

6 jeunes sur 10 déclarent être bien informés sur les risques liés à l'utilisation de l'IA. Ils ne sont cependant que 12% à estimer l'être « très bien ».

**Mal informé
40%**



Très bien

Assez bien

Assez mal

Très mal

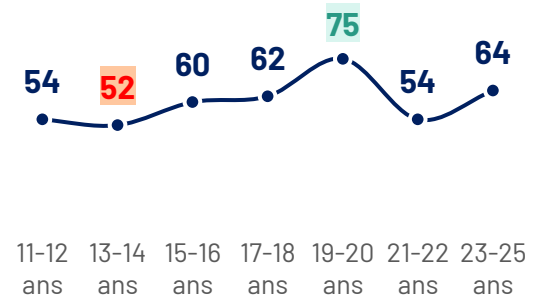
**Bien informé
60%**



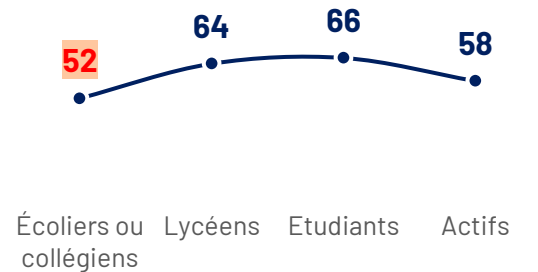
Utilise l'IA pour des raisons personnelles ou intimes : **70%**

» N'utilise pas l'IA pour des raisons intimes ou personnelles / non-utilisateur IA : **51%**

» **Selon l'âge**



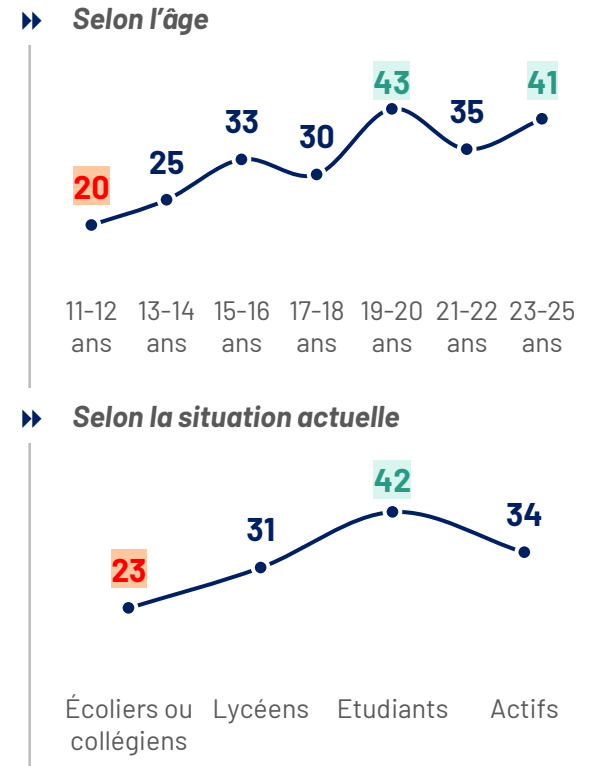
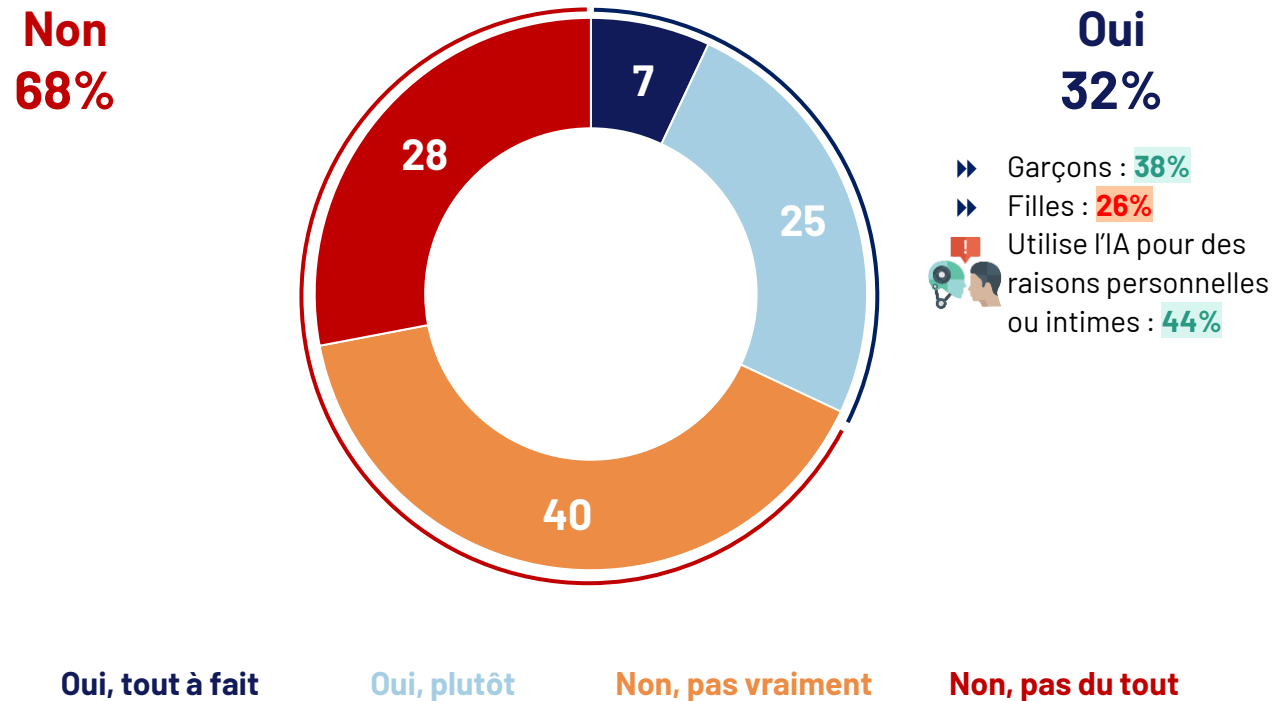
» **Selon la situation actuelle**



Q24. As-tu l'impression d'être bien ou mal informé(e) sur les risques qui existent à utiliser des outils d'IA ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Seul un tiers des jeunes Français savent ce que deviennent les informations confiées à l'IA.



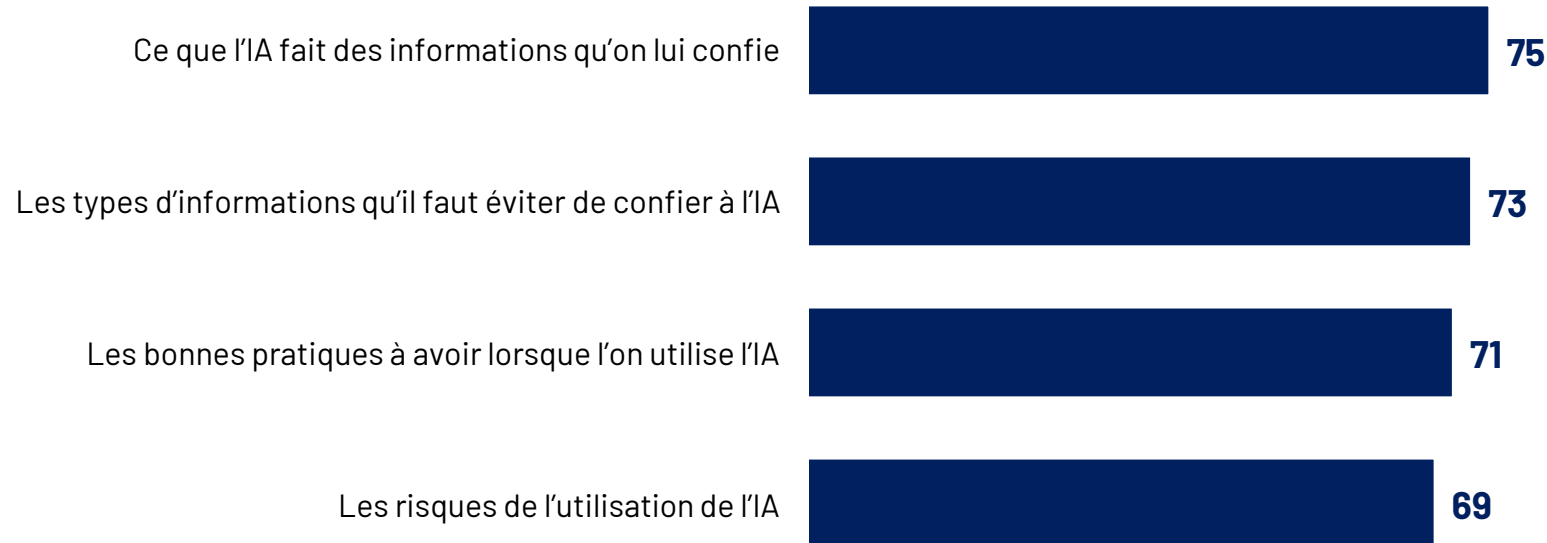
Q25. Sais-tu ce que deviennent les informations que l'on confie aux outils d'IA lorsqu'on les utilise ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

Les jeunes Français expriment des demandes fortes pour en savoir plus pour éviter de s'exposer à des risques liés à l'utilisation de l'IA...

% Oui

85% des jeunes Français souhaiteraient avoir plus d'informations sur au moins un sujet lié à l'IA



Q26. Souhaiterais-tu avoir plus d'informations sur les sujets suivants ?

Base : Ensemble des jeunes Français (n=1000)

MERCI

Vos contacts Ipsos bva Public Affairs Santé :

Etienne Mercier, etienne.mercier@ipsos.com

Adeline Merceron, adeline.merceron@ipsos.com

Agathe Le Saux, agathe.lesaux@ipsos.com