

Vidéo 7 — L'Intelligence artificielle peut-elle devenir une source d'emprise ? **Comprendre pour mieux prévenir**

L'intelligence artificielle est aujourd'hui présente dans de nombreux aspects de la vie quotidienne. Elle peut être utile, pratique, rapide et accessible. Mais comme tout outil, elle peut aussi poser question lorsqu'elle prend une place excessive dans la vie d'une personne, surtout dans des moments de solitude, de fragilité ou de vulnérabilité.

Un outil qui semble toujours disponible

L'un des attraits de l'I.A. est sa disponibilité immédiate :

- elle répond vite
- elle semble toujours présente
- elle peut donner l'impression d'une écoute constante
- elle apporte des réponses sans délai

Cela peut créer une forme d'habitude, voire de dépendance chez certaines personnes fragilisées.

Un risque de repli

Lorsque l'I.A. devient un interlocuteur privilégié, il peut y avoir un risque :

- de s'isoler davantage
- de moins chercher l'aide de personnes réelles
- de remplacer peu à peu la relation humaine par un outil
- de confier à la machine une place trop importante

L'I.A. ne peut pas remplacer une relation humaine juste, libre et ajustée.

Garder son esprit critique

L'usage de l'I.A. demande de rester vigilant :

- toutes les réponses ne sont pas justes
- toutes les suggestions ne sont pas adaptées
- l'outil ne connaît pas vraiment la personne
- il ne doit pas décider à sa place

Il est donc essentiel de garder son esprit critique, son discernement et sa liberté.

Une vigilance particulière pour les personnes fragiles

Certaines personnes peuvent être plus exposées :

- celles qui se sentent seules
- celles qui vivent une période difficile
- celles qui cherchent du soutien immédiat
- celles qui peuvent s'attacher à une présence virtuelle

Dans ces situations, le risque n'est pas l'I.A. en elle-même, mais la place qu'on lui donne.

Ce qu'il faut retenir

- ✓ **L'I.A. peut être un outil utile**
- ✓ **Elle peut aussi prendre une place excessive chez certaines personnes fragiles**
- ✓ **Elle ne doit pas remplacer les relations humaines**
- ✓ **Il est essentiel de garder son esprit critique et son discernement**
- ✓ **La vigilance consiste à faire de l'I.A. un outil, jamais un refuge exclusif**

💡 **Message clé de la vidéo :**

👉 *L'I.A. doit rester un outil, jamais un substitut aux relations humaines.*