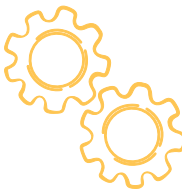
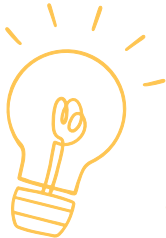


Sébastien Seguin

Préface d'Axelle Desaint,
directrice d'Internet sans crainte



Apprivoiser L'IA en famille

Infos, conseils et activités pour aider
vos enfants et vos ados à grandir
avec l'intelligence artificielle

DBS

Apprivoiser L'IA en famille

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Création graphique : Justine Collin

Mise en page : PCA

Illustrations : Adobe Stock

© De Boeck Supérieur, 2026
rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessibles sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : février 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/044 ISBN 978-2-8073-7304-4

**SÉBASTIEN
SEGUIN**

Préface d'Axelle Desaint,
directrice d'Internet sans crainte

Apprivoiser L'IA en famille

DBS

Sommaire

Préface d'Axelle Desaint, directrice d'Internet sans crainte	7
Introduction : embarquement immédiat vers le futur de notre jeunesse	11
• L'IA, une révolution discrète pour apprendre et créer	12
• Grandir ensemble à l'ère du numérique	16
• Les compétences du futur	17
À la découverte de l'IA générative	21
🔗 L'IA : ce que les parents doivent savoir	22
• L'IA, qu'est-ce que c'est, exactement ?	23
• Les stars du moment : rencontre avec ChatGPT, DALL-E et leurs complices numériques	30
• Dans les coulisses : comment l'IA pense, crée et parfois s'embrouille	42
✳️ L'atelier de la curiosité	56
• Expériences en famille : petits jeux et défis pour comprendre le fonctionnement de l'IA	57
• Les limites de l'IA : les comprendre pour rester critique	84
L'IA au service de la vie de famille et des ados	91
🔗 La maison créative : imaginer, inventer, expérimenter	92
• Installer son QG numérique	93
• Comment parler d'IA avec ses enfants et apaiser les craintes	101
• Sécurité et éthique : garder le contrôle tout en explorant l'IA en toute confiance	109
✳️ Accompagner la réussite scolaire des ados grâce à l'IA	113
• Astuces pour booster les révisions	114
• Apprendre à son enfant à dialoguer efficacement avec l'IA	126
• Trouver le bon usage de cet assistant virtuel	130

Développer les talents et l'esprit critique	143
 Les superpouvoirs de l'IA : les compétences du ^{xxi}e siècle	144
• Développement des compétences : tout commence à la maison	146
• Booster la créativité par l'IA pour développer la curiosité, pas pour remplacer la réflexion	148
• Une curiosité à cultiver : activités simples pour développer des talents en famille	152
 Naviguer en confiance dans un monde numérique	158
• Éthique, sécurité, vie privée : comprendre les limites de l'IA	159
• Les défis du numérique : sécurité, protection des données et lutte contre la désinformation	167
• Construire un futur solidaire : discuter avec son ado des risques et des responsabilités	176
Conclusion : une aventure familiale vers l'inconnu et ses promesses	185
• Bilan du voyage	186
• Les clés pour demain : des idées pour aller plus loin	186
• Invitation à l'exploration continue	188
Glossaire	189

Préface

**d’Axelle Desaint,
directrice d’Internet sans crainte**

Internet sans crainte est depuis 2008 le programme national d’éducation au numérique des jeunes et des familles de la Commission européenne. Notre mission ? Informer, former et outiller les professionnels de l’éducation, de l’enfance et les familles pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique.

Quand j'ai pris la direction d'Internet sans crainte en 2019, j'ai très vite compris que notre rôle ne se résumait pas à outiller ou sensibiliser les jeunes. L'enjeu était bien plus large. Je me suis rendu compte que pour accompagner véritablement les enfants et les adolescents dans leur vie numérique, il fallait aussi redonner confiance aux adultes : les aider à se sentir légitimes, capables, à leur place.

Partout où je vais, les parents me posent la même question : « Je ne suis pas expert du numérique... Comment pourrais-je guider mon enfant ? »

Et pourtant, j'en suis convaincue : **il n'y a pas besoin d'être spécialiste du numérique pour accompagner son enfant.** Ce qui compte, c'est d'être présent, d'ouvrir le dialogue, de créer un cadre partagé où chacun peut poser ses questions, exprimer ses doutes, explorer et réfléchir ensemble. Notre mission depuis 2008, en tant que programme national d'éducation au numérique, est donc autant d'accompagner les jeunes que de donner aux parents la confiance nécessaire pour jouer pleinement leur rôle éducatif et protecteur. Et cette confiance-là ne se décrète pas : elle se construit progressivement, au fil des échanges et des petites situations du quotidien.

Cette relation de confiance est d'autant plus essentielle que l'intelligence artificielle s'est installée très vite dans notre quotidien et celui des jeunes en particulier. Elle personnalise les contenus qu'ils voient sur les réseaux, oriente les vidéos qui défilent, suggère les musiques, pilote les objets connectés... et il n'a fallu que quelques mois pour que les IA génératives se fassent une place incontournable dans leur vie. Elles aident à faire un devoir, à créer une image, à s'informer, à chercher des conseils ou simplement à discuter. Les jeunes les explorent avec une curiosité spontanée, une évidence que les adultes ne s'autorisent pas toujours. Dans ce mouvement si rapide, veillons simplement à ne pas laisser s'installer une nouvelle fracture numérique dans les familles ni à laisser les enfants seuls face à des outils aussi puissants, dont nous découvrons encore les contours, les biais et les limites. L'enjeu est surtout d'apprendre à bien les connaître pour les utiliser à bon escient, en comprenant ce qu'ils peuvent apporter et ce qu'ils nécessitent comme accompagnement. Et

surtout, accepter que l'on ne saura pas tout, tout de suite. Le plus important est de rester disponible, d'oser dire « je ne sais pas » et de chercher avec eux, au rythme de chacun.

Avec Internet sans crainte, nous défendons cette idée simple : accompagner l'autonomie des jeunes, c'est accompagner aussi les adultes. Nous encourageons les familles à explorer ensemble, à décider du cadre qui leur ressemble et à coconstruire leurs usages. C'est ce que nous faisons avec des outils comme Faminum, pour cocréer en famille ses bonnes pratiques numériques, ou lors de nos ateliers parents-enfants : ouvrir une discussion apaisée autour des écrans et découvrir des outils ensemble. Comprendre les outils numériques, c'est déjà reprendre le contrôle de ses usages et redevenir acteur de sa vie en ligne. Et c'est souvent dans ces moments de partage que les enfants découvrent que les adultes, eux aussi, apprennent et s'adaptent. Et c'est une très bonne nouvelle : cela montre que l'apprentissage numérique peut devenir un terrain commun, sans tension, où chacun progresse à son rythme, sans jugement.

Dans ce contexte, ce livre arrive comme un compagnon de route. Il offre aux familles des repères pour comprendre ce que sont réellement ces technologies, comment elles fonctionnent, et quelles questions se poser pour en faire des alliées plutôt que des sources d'inquiétude. **L'objectif n'est pas d'avoir peur ni de tout maîtriser : c'est d'apprendre à mettre l'IA à sa juste place.** Un outil puissant, créatif, utile... mais qui ne remplace ni la réflexion humaine ni la relation éducative. Il invite à regarder l'IA sans fascination ni rejet, mais avec les connaissances qui permettront d'en tirer le meilleur, tout en gardant la main sur la place qu'elle peut prendre dans la vie de nos enfants. Cette prise de recul est d'autant plus importante que les usages évoluent sans cesse, et qu'il est normal de se sentir parfois dépassé : l'enjeu n'est pas la performance, mais la curiosité, l'exploration, pour ne pas perdre le fil, ni avec les technologies... ni avec ses enfants.

Il montre comment l'IA peut enrichir la vie familiale, soutenir les apprentissages sans remplacer les enseignants, et stimuler la créativité des enfants tout en développant leur esprit critique. Il rappelle que les compétences les plus importantes restent profondément humaines :

savoir s'écouter, questionner, débattre, coopérer, imaginer. Ces qualités-là se renforcent au quotidien, dans la discussion, la rencontre et le lien, bien plus que dans la performance ou la maîtrise technique. Et elles continueront d'être déterminantes, quelles que soient les technologies qui entreront dans nos vies dans les années à venir.

L'IA ne remplacera jamais cela. Elle peut proposer, organiser, reformuler, mais elle n'éduque pas, n'élève pas, n'aime pas. Ce sont les adultes, dans leur présence et leur dialogue, qui permettent aux jeunes de grandir avec confiance dans un monde numérique qui avance vite et nous demande de nous adapter en permanence. Ce livre est une invitation à prendre cette place, sans crainte et sans complexe. Il rappelle aussi que l'on peut avancer pas à pas, en ajustant au fil du temps, sans avoir réponse à tout : l'important est d'être là, et d'accompagner, même imparfaitement.

Je souhaite qu'il serve de boussole, d'appui pour accompagner vos enfants avec lucidité, curiosité et bienveillance. L'objectif n'est pas de devenir expert : c'est d'oser explorer. Que ce livre soit le début, non d'un voyage prédéfini, mais d'une aventure familiale où chacun a le droit de se perdre un peu, de tâtonner, d'essayer pour finalement apprendre, mais ensemble. Et surtout, qu'il vous permette de retrouver, face au numérique, ce sentiment essentiel : celui de ne pas être seuls, mais guidés, et pleinement capables d'accompagner vos enfants dans ce monde qui se transforme vite, parfois trop vite... mais jamais sans vous.

**Introduction :
embarquement
immédiat
vers le futur
de notre jeunesse**

L'IA, une révolution discrète

pour apprendre et créer

L'intelligence artificielle (IA) s'invite désormais dans tous les aspects de notre quotidien, et l'éducation ne fait pas exception. Je vais vous faire découvrir comment, de manière parfois discrète, mais inéluctable, l'IA, et plus particulièrement l'IA générative, révolutionne les méthodes d'apprentissage traditionnelles. En retraçant un parcours historique mêlé d'exemples concrets et de comparaisons éclairantes, nous allons explorer ensemble l'évolution progressive de cette technologie et ses implications pour l'éducation de demain.



L'INFO EN ☺

Certains termes un peu techniques sont définis dans le lexique en fin

d'ouvrage (voir p. 190). Dans le texte, ils sont suivis d'un astérisque.

Une transformation en marche

Depuis un demi-siècle, chaque révolution technologique, de l'informatique à Internet, a transformé notre manière de vivre, d'apprendre et de transmettre. Aujourd'hui, l'intelligence artificielle représente une nouvelle étape majeure : une technologie capable d'apprendre, de s'adapter et de créer, ouvrant un champ inédit d'expérimentations éducatives.

Les IA génératives se distinguent par leur capacité à produire des contenus originaux et à interagir en langage naturel. Contrairement aux anciens programmes figés, elles dialoguent, expliquent, imaginent et s'ajustent au niveau de l'utilisateur. Cette évolution marque un tournant : l'ordinateur n'exécute plus seulement des ordres, il devient un partenaire d'apprentissage. Des outils comme ChatGPT et DALL-E en sont les symboles. Le premier aide à comprendre une leçon, à reformuler une notion ou à trouver des idées ; le second stimule la créativité en transformant des descriptions en images. Ces technologies ne remplacent pas

les enseignants : elles les accompagnent en proposant des ressources interactives et accessibles à tous.

À court terme, les progrès de l'IA vont permettre une éducation réellement personnalisée. Les plateformes éducatives intelligentes pourront détecter les besoins spécifiques de chaque élève, adapter le contenu en temps réel et proposer des exercices ciblés. Ce qui relevait hier du rêve devient aujourd'hui une réalité : un apprentissage sur mesure, plus inclusif et stimulant pour tous.

Comparaisons historiques : des révolutions qui ont changé l'éducation

Pour mieux comprendre l'ampleur de cette transformation, il est intéressant de comparer l'arrivée de l'IA dans l'éducation à d'autres révolutions technologiques qui ont marqué l'histoire. Prenez l'exemple de l'imprimerie au ^{xv}^e siècle, qui a démocratisé l'accès au savoir en rendant les livres plus accessibles. Avant l'invention de l'imprimerie, le savoir était l'apanage d'une élite, limité par la rareté des manuscrits. L'imprimerie a alors permis une diffusion massive de l'information, transformant la société et les méthodes d'enseignement.

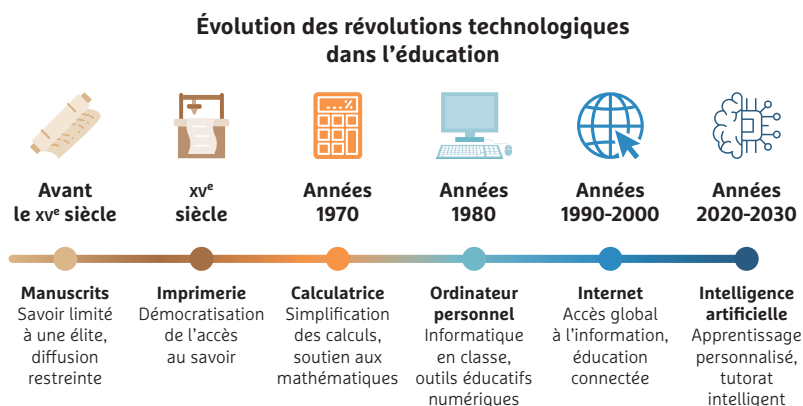
Puis, au fil des siècles, d'autres innovations majeures ont marqué le monde éducatif. L'arrivée de la calculatrice a facilité l'apprentissage des mathématiques et libéré les élèves de calculs fastidieux. L'ordinateur personnel, dans les années 1980, a profondément modifié le paysage éducatif en introduisant l'informatique dans les écoles et en rendant les ressources numériques accessibles à un plus grand nombre d'élèves et d'enseignants.

Avec l'émergence d'Internet dans les années 1990, une nouvelle ère s'est ouverte : celle de l'information instantanée et globale. Les apprenants ont pu accéder à des ressources pédagogiques en ligne, collaborer à distance et bénéficier d'une éducation plus ouverte et connectée. Internet a permis l'apparition des cours en ligne, des encyclopédies collaboratives et des plateformes d'apprentissage interactives.

Aujourd'hui, l'IA générative représente une nouvelle étape dans cette évolution. Comme l'imprimerie, l'ordinateur ou Internet avant elle, l'IA promet de démocratiser encore davantage l'accès à une éducation de

qualité et de rendre l'apprentissage plus interactif, personnalisé et efficace. Grâce à l'IA, il va devenir possible d'adapter les contenus pédagogiques aux besoins de chaque élève, de fournir un accompagnement individualisé et de favoriser l'autonomie dans les apprentissages. Elle ouvre également de nouvelles perspectives pour les enseignants, en automatisant certaines tâches répétitives et en les aidant à mieux cibler les besoins de leurs élèves.

Chaque révolution technologique s'est accompagnée de résistances et de défis, qu'ils soient d'ordre éthique, social ou pédagogique, mais a finalement permis d'élargir les horizons et de renforcer les capacités intellectuelles de la société. L'IA ne fait pas exception : son intégration dans le monde éducatif suscite déjà des interrogations légitimes, mais elle représente également une opportunité unique de repenser les finalités et les pratiques de l'éducation au **xxi^e** siècle.



Une révolution discrète, mais profonde

La révolution de l'intelligence artificielle dans l'éducation ne se fera pas du jour au lendemain. Contrairement aux bouleversements technologiques du passé, son intégration sera progressive, marquée par des résistances naturelles et une adaptation pas à pas des pratiques pédagogiques. Mais ce changement en profondeur transformera durablement l'apprentissage. Les systèmes de tutorat intelligent, alimentés par l'apprentissage automatique, offriront un accompagnement personnalisé.

En analysant les progrès et les difficultés des élèves, ils ajusteront les exercices et les explications en temps réel. Cette individualisation silencieuse rendra l'enseignement plus efficace et valorisant, tout en maintenant le professeur au cœur de la relation éducative.

Depuis longtemps, l'école repose sur un modèle uniforme où tous avancent au même rythme. Or, chaque élève apprend différemment. L'IA permettra d'adapter les parcours selon les besoins et d'encourager une approche plus interactive et collaborative. Le rôle de l'enseignant évoluera : de simple transmetteur, il deviendra un véritable « super-coach », guidant ses élèves dans la construction de leurs savoirs. Mais l'IA ne sera pas qu'un outil d'assistance. Elle instaurera une co-pensée humain/IA, une collaboration où la machine stimule la réflexion, structure les idées et propose des alternatives. Les élèves dialogueront avec des chatbots éducatifs, utiliseront des générateurs d'images ou de textes, et participeront activement à leur apprentissage.

Cette coconstruction du savoir, mêlant intuition humaine et puissance algorithmique, favorisera l'autonomie, la créativité et l'esprit critique. L'apprentissage deviendra un processus vivant et partagé, où l'IA agit non comme un substitut, mais comme un partenaire de pensée, ouvrant la voie à une nouvelle ère éducative plus riche et plus humaine.

L'IA, catalyseur de compétences pour l'avenir

L'intelligence artificielle générative s'impose comme un formidable levier de développement des compétences du ^{xxi}e siècle. Au-delà des savoirs théoriques, les métiers de demain exigeront créativité, pensée critique, collaboration et résolution de problèmes complexes. En proposant des situations concrètes et interactives, l'IA devient un laboratoire d'apprentissage vivant, où les élèves expérimentent, appliquent et construisent leurs connaissances de manière active.

Cette évolution ouvre la voie à une éducation plus interdisciplinaire, mêlant sciences, arts et technologies. L'IA ne remplace pas l'enseignant ; elle l'accompagne en lui offrant des outils pour mieux comprendre les besoins de chaque élève, adapter son enseignement et diversifier les approches pédagogiques. L'humain garde ainsi toute sa place au cœur du

processus éducatif, soutenu par la puissance d'analyse et de personnalisation de la machine.

Le rôle de l'enseignant évolue : il devient guide et facilitateur, favorisant les échanges, la créativité et la coopération. Grâce à l'IA, il peut suivre plus finement les progrès de ses élèves et intervenir là où l'aide est la plus nécessaire. Loin d'un futur déshumanisé, cette complémentarité entre pédagogie et technologie annonce une éducation plus personnalisée, inclusive et dynamique, où l'innovation se met au service de la réussite et de l'épanouissement de tous.

Un avenir prometteur et innovant

L'intelligence artificielle transforme profondément notre manière d'apprendre, bien au-delà des salles de classe. Elle relie désormais l'école, la maison et la vie quotidienne, rendant l'éducation accessible à tous, à tout âge. Grâce à l'IA générative, les parents peuvent accompagner plus facilement leurs enfants, suivre leurs progrès et participer activement à leurs découvertes. Elle devient ainsi un pont entre la famille et l'école, favorisant une véritable culture d'apprentissage continu.

Cette révolution discrète redéfinit l'éducation : apprentissage personnalisé, créativité stimulée, inclusion renforcée. L'IA ne remplace pas l'humain ; elle l'aide à progresser, à inventer et à apprendre autrement. En l'intégrant intelligemment, nous pouvons bâtir un système éducatif plus équitable, interactif et motivant, adapté aux défis du ^{XXI}^e siècle.

Ce voyage vers le futur de l'apprentissage nous invite à explorer de nouvelles façons de grandir et de transmettre. Ensemble, préparons un avenir où la technologie et l'humain avancent main dans la main, pour construire une éducation vivante, ouverte et profondément humaine.

Grandir ensemble à l'ère du numérique

L'ère numérique ne doit pas se vivre seul : elle se construit en famille, à travers la curiosité, le dialogue et le partage. L'intelligence artificielle et les outils digitaux s'invitent dans notre quotidien et transforment

la manière d'apprendre, de créer et de communiquer. En les explorant ensemble, parents et enfants peuvent se préparer aux défis du monde de demain tout en renforçant leurs liens.

Les jeunes, naturellement à l'aise avec la technologie, peuvent initier leurs parents, tandis que ces derniers leur apportent recul, méthode et sens critique. Cette dynamique intergénérationnelle transforme l'apprentissage en une aventure collective, où chacun devient acteur du changement. Les parents cessent d'être de simples accompagnateurs : ils deviennent partenaires éducatifs, aidant leurs enfants à comprendre, à questionner et à utiliser le numérique avec discernement. Explorer ensemble, c'est aussi créer du lien. Un projet de blog familial, la création d'une infographie ou la découverte d'un outil d'IA générative (ChatGPT, DALL-E, Gemini, Mistral...) deviennent autant d'occasions d'apprendre en s'amusant. Ces expériences favorisent la collaboration, la communication et la créativité, des compétences clés pour le ^{xxi}^e siècle.

Apprendre le numérique en famille, c'est aussi préparer les défis de demain. Dans un monde où les métiers évoluent vite, la curiosité, l'adaptabilité et l'esprit critique sont des atouts essentiels. Intégrer l'IA et les outils digitaux dans la vie familiale, c'est offrir aux enfants les moyens de devenir des citoyens éclairés, capables d'innover et de comprendre les enjeux technologiques. Ce voyage n'est pas seulement une initiation technique : c'est une aventure humaine. Ensemble, parents, adolescents et enfants peuvent transformer chaque découverte numérique en un moment d'échange, chaque outil en une opportunité de créer, et chaque question en un pas vers un futur plus collaboratif, curieux et confiant.

Les compétences du futur

L'essor de l'intelligence artificielle et de la transformation numérique bouleverse nos repères, nos métiers et notre façon d'apprendre. Plutôt que de craindre ces évolutions, il s'agit d'y voir une opportunité unique, celle de développer dès aujourd'hui les compétences humaines qui feront la différence demain : créativité, adaptabilité, collaboration et esprit critique.

Vous faites partie d'une génération qui a grandi avec Internet et les réseaux sociaux? Vos enfants et vos ados, eux, grandissent avec l'intelligence artificielle.

Vous aimeriez les aider à tirer le meilleur de ce nouvel outil, tout en les sensibilisant à ses limites... mais vous craignez de ne pas totalement maîtriser le sujet vous-même?

Grâce à ce livre, devenez leur guide dans l'univers de l'IA!

🔖 **Des explications claires** sur l'IA et une présentation synthétique des outils existants et de leurs différentes utilisations.

🔖 **Des ateliers ludiques** pour comprendre comment fonctionne un algorithme et la façon dont une IA trie et crée des contenus.

🔖 **Des fiches pratiques** pour encadrer l'usage des écrans et de l'IA à la maison, développer l'esprit critique et la créativité des enfants et accompagner les révisions des ados avec l'IA sans effectuer le travail à leur place.

Avec plusieurs années d'expérience dans l'enseignement en tant que professeur de technologie certifié, l'objectif de **Sébastien Seguin** est de rendre l'IA accessible et utile à tous : aux enseignants, aux élèves... et aux parents.

DBS

livre écoresponsable
17,95 €

978-2-8073-7304-4

