

# L'IA émotionnelle, un ami qui vous veut du bien ?

Sandra Hoibian |

L'intelligence artificielle s'est introduite de manière fulgurante dans le quotidien des Français qui y ont recours pour lire l'actualité, préparer leurs achats, ou obtenir des informations. Le Crédoc a souhaité s'intéresser à un aspect particulier de ces nouveaux usages : les relations affectives avec l'IA. Grâce à un langage « naturel » et empathique, les IA donnent l'impression d'une présence humaine capable d'écouter, rassurer et accompagner émotionnellement les utilisateurs. 23 % des moins de 40 ans utilisent aujourd'hui une IA comme soutien psychologique, ami ou partenaire amoureux.

Les utilisateurs d'IA émotionnelle ont une vie sociale plus active que la moyenne. Mais elle ne comble pas leur sentiment de solitude, ou leur mal-être. Elle est considérée comme un espace rassurant (« safe space »,) où l'on peut parler librement sans crainte du jugement, malgré le caractère pourtant commercial des plateformes qui exploitent leurs données. Les utilisateurs y explorent aussi d'autres formes de liens ou d'identité. Et soulignent sa disponibilité totale comme un de ses atouts.

Les dispositifs techniques ne sont jamais neutres et impriment souvent leur marque sur les sociétés. Si les nouvelles générations s'habituent désormais à des interlocuteurs toujours disponibles, réactifs et sans contradiction, quelles seront les conséquences sur les liens « réels » : la vie de couple, la capacité à communiquer, et plus largement l'apprentissage du compromis avec les autres pour vivre ensemble ?

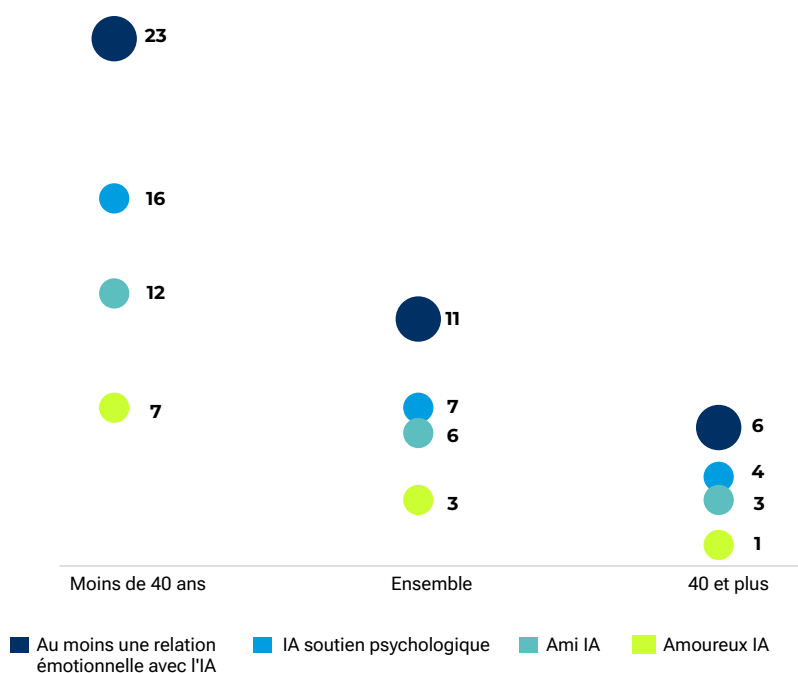
## Près d'un quart des moins de 40 ans ont une relation émotionnelle avec une IA

En à peine deux ans, selon le Baromètre du numérique, l'Intelligence artificielle s'est invitée dans le quotidien d'un citoyen sur deux. Les implications sur l'emploi, l'éducation, l'environnement, la création artistique sont déjà très largement débattues dans l'espace public. La question de l'attachement et de l'impact sur les liens sociaux est

un peu moins présente. Or, on dénombre déjà 23 % des moins de 40 ans recourant à une IA comme « soutien psychologique », « ami », ou « amoureux ». L'économie de l'attention a longtemps été au cœur des modèles numériques. La plupart des grandes entreprises digitales (moteurs de recherche, réseaux sociaux, plateformes de vidéo, etc.)

### 23 % des moins de 40 ans ont un soutien psychologique, un ami ou un amoureux IA

A utilisé des outils d'intelligence artificielle générative comme ChatGPT, Google Gemini, Midjourney, Mistral ou des outils spécialisés comme Kupid AI, AmigoGPT, Candi AI, Yollo AI, etc.



Source : CRÉDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2026.

ont en effet cherché à attirer les internautes par des contenus sensationnels, des formats vidéo courts et accrocheurs et à les garder le plus longtemps en ligne afin de leur vendre des services ou les exposer à des publicités ciblées. L'arrivée de l'intelligence artificielle bouscule ces modèles. En copiant un langage « naturel », proche de celui que pourrait avoir une personne réelle, elle peut donner le sentiment à ses utilisateurs d'avoir un interlocuteur qui répond à leur besoin de partager des émotions, de se confier, d'être écouté.

Pour l'instant, ces IA émotionnelles rencontrent un succès plus important chez certains internautes : les 25-39 ans (25 %), les 15-24 ans (22 %), les habitants de l'agglomération parisienne (17 %) et les cadres et professions intellectuelles supérieures (16 %). Autant de catégories qui sont traditionnellement précurseurs en matière d'usages numériques.

39 % des personnes qui ont un ami IA et 54 % de celles qui ont un amoureux IA déclarent que ces relations comptent beaucoup pour elles. On n'est donc pas dans une version uniquement ludique d'usage d'un nouveau gadget, mais bien dans une forme d'attachement.

Ce phénomène de lien avec une machine avait été mis en évidence dès les premiers pas de l'intelligence artificielle dans les années 60. Le créateur d'Eliza, une IA développée au MIT en 1966 qui imitait une thérapeute en reformulant les phrases des utilisateurs en questions ouvertes, constatait déjà à l'époque que plusieurs patients avaient développé un attachement émotionnel à la machine. Trois mécanismes sont en effet à l'œuvre.

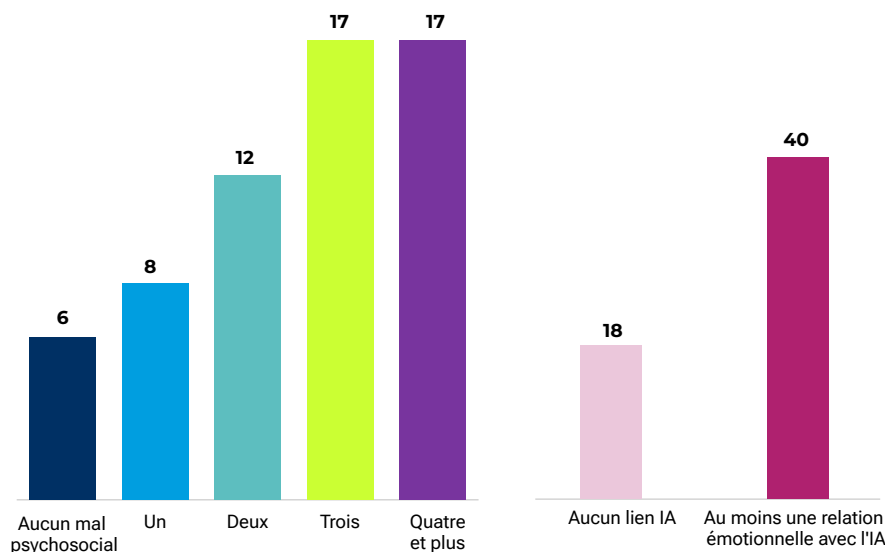
**L'anthropomorphisme :** l'humain tend spontanément à attribuer des intentions et des émotions aux entités qui imitent nos comportements même quand ce sont des machines. Ce mécanisme sert à l'homme à réduire l'incertitude et tenter de prédire le comportement de la machine. La solitude a tendance à augmenter la propension à considérer la machine comme un humain. Comme les algorithmes adaptent leurs réponses au fil des échanges, cela renforce l'impression d'une véritable relation.

**La projection affective :** l'utilisateur projette ses désirs et besoins sur une figure idéale, toujours disponible et sans contradictions. Donald Winnicott avait déjà décrit ce phénomène d'« objet transitionnel » chez les enfants (le « doudou »), qui est investi affectivement

### Le recours à l'IA relationnelle est lié au mal-être et la solitude ressentie

17 % des personnes indiquant souffrir de quatre maux psychosociaux sur les cinq abordés ont recours à l'IA relationnelle

40 % des utilisateurs d'IA relationnelle déclarent se sentir « toujours ou souvent seuls »



Source : CRÉDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2026.

tivement même si l'enfant sait parfaitement qu'il s'agit d'un objet inanimé. On retrouve un mécanisme proche dans les relations de fascination des adolescents ou adultes envers les célébrités ou les influenceurs.

**La recherche de sécurité relationnelle :** contrairement aux relations humaines, souvent imprévisibles, l'IA offre une présence stable, qui ne « juge pas » et qui est perçue sans risque de trahison.

Compte tenu de la vitesse de sa diffusion, il est fort à parier, que le prochain graal de l'industrie du numérique pourrait être de se positionner comme le compagnon principal des individus, de s'appuyer sur une relation d'attachement pour les aiguiller ensuite sur des produits et services. De l'économie de l'attention on passerait alors à une économie de l'attachement.

## Des usages qui prospèrent sur le mal-être individuel sans combler le sentiment de solitude

Le recours à ces machines parlantes ne comble pas pour autant le mal-être. L'en-

quête du CRÉDOC Conditions de vie et aspirations interroge les individus sur les maux psychosociaux dont ils estiment avoir souffert au cours des quatre dernières semaines (insomnies, maux de dos, maux de tête, nervosité, dépression). Plus les individus témoignent d'un nombre important de ces souffrances, plus ils se montrent enclins à recourir à l'IA émotionnelle : 17 % des personnes indiquant souffrir de quatre ou cinq maux psychosociaux sur les cinq abordés dans l'enquête ont recours à l'IA relationnelle contre 6 % de ceux qui n'en rapportent aucun. Et 40 % des utilisateurs d'IA relationnelle déclarent se sentir « toujours ou souvent seuls » contre 18 % du reste de la population.

Or, la question de la santé mentale est de plus en plus prégnante, en particulier chez les jeunes. Les derniers travaux de Santé publique France dénombre ainsi 15,6 % de la population ayant souffert d'un épisode dépressif caractérisé au cours des douze derniers mois en 2024. La tendance semble plutôt à la hausse, en particulier chez les jeunes femmes. Et le suicide est la première cause de mortalité entre 15 et 35 ans. D'autres indicateurs vont dans le même sens : le nombre de passages aux urgences pour motif psychiatrique a ainsi atteint 566 000 en 2023, soit une hausse de 21 % par rapport à 2019. La consommation de psychotropes chez les jeunes femmes a significativement augmenté suite à la

pandémie de COVID-19. Selon l'office français des drogues et toxicomanies (OFDT) 14,6 % de la population a expérimenté des drogues (cocaïne, ecstasy/MDMA, champignons hallucinogènes, LSD, amphétamines, héroïne, crack) en 2024 contre 9,1 % dix ans auparavant.

## Un « safe space » toujours disponible, qui s'ajoute à la sociabilité réelle

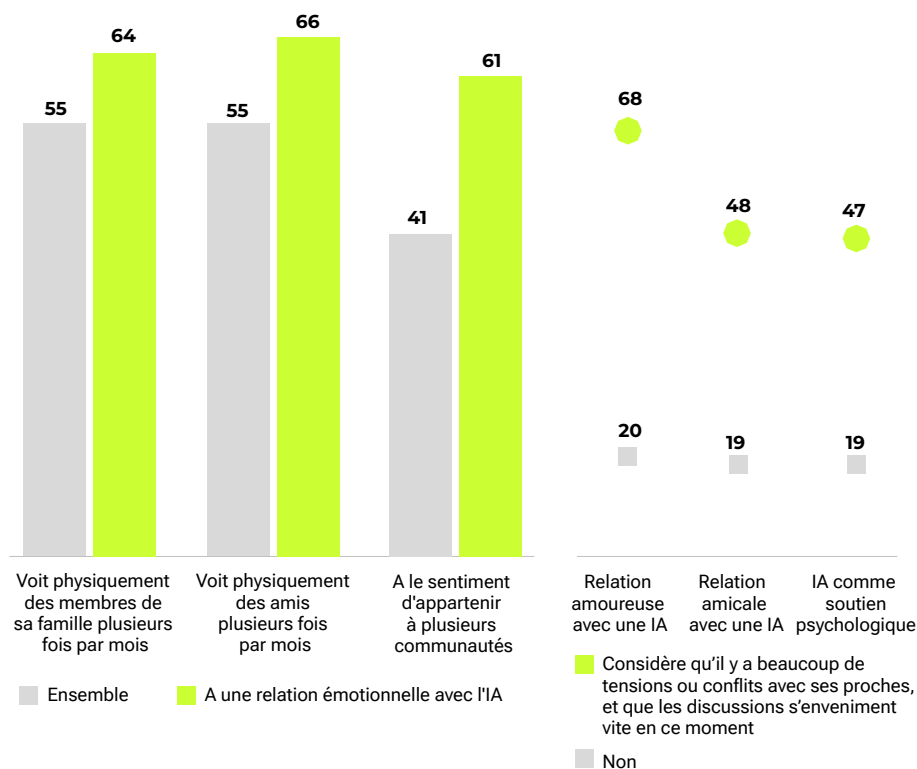
Quatre utilisateurs de l'IA relationnelle sur dix se sentent donc souvent seuls. Pourtant, lorsqu'on étudie leur sociabilité physique, avec des personnes « réelles », ce qui frappe, c'est à la fois la diversité et la fréquence de leurs liens dans la vie réelle. Ces consommateurs de compagnon virtuel sont plus nombreux que la moyenne à voir physiquement des membres de leur famille, à passer du temps avec des amis. Ils ont aussi plus le sentiment de faire partie de plusieurs communautés (loisirs, professionnelles, religion, pays d'origine, locale, d'engagement).

Il semble que ce ne soit donc pas leur déficit de sociabilité quantitatif ou leur manque d'appartenance à un collectif qui soient à la racine de leur sentiment de solitude ou qui les pousse à entretenir une relation avec l'IA.

Les travaux de sciences sociales ont montré en effet que la fréquence et la diversité des liens ne décrivent qu'imparfaitement ce qui constitue un lien qui compte pour les individus. Les réseaux sociaux en sont une bonne illustration. On peut multiplier à l'envi la taille de sa « communauté », et élargir son nombre d'« amis », de « followers », ou de « viewers », cela ne comble pas le sentiment de solitude. D'autres dimensions plus qualitatives comptent, comme la qualité du temps passé, la possibilité de se confier ou le fait de pouvoir compter sur une personne, mais aussi et presque surtout, de compter pour elle. Le philosophe Martin Buber met en évidence ce qu'est une relation impliquante (qu'il appelle le « Je-tu »). Celle-ci relève d'une décision de se tourner activement vers son interlocuteur. Et c'est cette implication qui, à la fois, permet de prendre conscience de l'autre mais aussi de soi. C'est par la relation à l'autre que chacun se sent vraiment exister et reconnu. L'homme est avant tout d'abord un être qui parle... à quelqu'un d'autre.

Lorsqu'on les interroge sur les ressorts de leurs usages relationnels avec un outil gé-

### Le lien affectif avec une machine semble s'ajouter à la sociabilité traditionnelle, et répondre à un souhait de liens apaisés



Source : CRÉDOC, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2026.

nératif de langage, trois grands registres de justification émergent. L'IA relationnelle est perçue comme un espace rassurant, de liberté, où l'on peut tout dire sans être jugé.

Et les amateurs de lien homme-machine sont de fait, systématiquement plus nombreux que les autres à adhérer à l'affirmation « qu'en ce moment il y a beaucoup de tensions ou conflits avec leurs proches, et les discussions s'enveniment vite ». L'IA relationnelle peut donc être mobilisée pour essayer de comprendre ces tensions relationnelles, peut-être pour les déminer ou trouver un déversoir des ressentis négatifs en ayant le sentiment que ces confidences seront sans conséquences.

Cette représentation pourrait cependant être questionnée. Les entreprises qui se positionnent sur ces nouveaux outils sont en effet des structures avec des buts mercantiles. Après une phase d'acquisition de nouveaux consommateurs, qui passe aujourd'hui souvent par la « gratuité » ou l'absence de publicité, les données confiées par les utilisateurs seront probablement très vite mobilisées pour proposer à ceux-ci des offres et services payants ciblés en fonction de leurs confidences.

## Un amoureux sur commande

Autre motivation qui sous-tend les relations « amoureuses » : la possibilité de personnalisation de la voix, de l'apparence, des traits de caractère. De fait des offres spécialisées sur ce créneau se sont multipliées ces dernières années. Citons parmi les plus répandues, Replika (plus de 10 millions de téléchargements de la version française de l'application sur Play store) ou Character. AI (plus de 50 millions de téléchargements dans le monde). Or les « amoureux » d'une intelligence artificielle ne sont pas plus nombreux à être célibataires ou à vivre seul que la moyenne de la population. L'IA sentimentale est donc probablement mobilisée pour tester d'autres types de relation, s'offrir une échappatoire qui réponde complètement à ses attentes, ou permette de tester d'autres versions de soi-même, sans pour autant « trahir » complètement son compagnon ou compagne « réelle ».

Du côté des relations amicales, la disponibilité totale et la rapidité de réponse sont souvent évoquées. Épargner ses « amis réels » en évitant de leur confier ses moindres misères, pouvoir se décharger de

celles-ci au beau milieu de la nuit, ou obtenir des « réponses », sont autant d'espaces relationnels investis.

Ces évolutions et usages ne sont pas sans poser de question sur l'avenir des sociabilités. En effet, on sait depuis longtemps que les dispositifs techniques ont tendance à moduler le monde à leur image. Que deviendra le regard que l'on portera sur un « vrai » ami s'il n'est pas très réactif à nous rappeler ? si il ou elle n'arrive pas à nous donner un avis tranché ? Ces utilisateurs seront-ils déçus ?

Des exemples malheureux de suicides liés à des usages intensifs de l'IA émotionnelle

ont déjà conduit la puissance publique à imposer à ces outils de systématiquement renvoyer leurs utilisateurs sur des médecins, ou des lignes d'écoute en cas de conversations avec des signes de mal-être préoccupant.

Mais faut-il le rappeler, le pays fait face à une pénurie de psychiatres. Près d'un quart des postes de psychiatres est vacant à l'hôpital public. Leur répartition géographique est de plus très inégale : la densité de psychiatres libéraux ou en exercice mixte varie dans un rapport de 1 à 59 entre les départements (le département parisien, le mieux doté, offre près de 60 fois plus de psychiatres pour 100 000 habitants que la Haute-Marne,

territoire le moins bien doté). Alors que les pathologies sont bien diagnostiquées et les médicaments remboursés, un suivi régulier n'est pas toujours possible, freinant le rétablissement des patients.

Dans quelle mesure la puissance publique doit-elle aussi encadrer les designs des IA qui brouillent, pour leurs utilisateurs, la ligne de partage entre personne « réelle » et machine : utilisation du « je », d'expressions de « sincérité » comme « je vais te parler franchement », de réponses confortant ou flattant les utilisateurs « tu as parfaitement raison », etc.

## Méthodologie de l'enquête

L'enquête Conditions de vie et aspirations est menée chaque année depuis 1978 et en ligne depuis 2015. Cette enquête porte sur un échantillon renouvelé à chaque vague de 3 000 individus représentatifs de la population âgée de 15 ans et plus, résidant en France (France métropolitaine, Corse et DROM) selon la méthode des quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS) calculés d'après le dernier recensement général de la population disponible. La durée moyenne du questionnaire est d'une heure environ. Des souscripteurs peuvent insérer des questions dans cette enquête.

Cette synthèse est extraite de la note de conjoncture sociétale « 2026 La tentation d'entre soi », qui offre un large panorama des tendances structurantes et des signaux faibles de la société française au début 2026. Disponible sur souscription.

## Pour en savoir plus

- *Baromètre du numérique 2026*, conduit par le CRÉDOC à la demande de l'Arcep, de l'Arcom, du CGE et de l'ANCT.
- « On Seeing Human: A Three-Factor Theory of Anthropomorphism », Epley, N., Waytz, A., & Cacioppo, J. T., *Psychological Review*, 114(4), 864–886, 2007.
- *Je et tu*, Martin Buber, Aubier, 2012 (1923).
- *Résultats de l'enquête FHF Psychiatrie*, Fondation hospitalière de France, septembre 2023. [En ligne](#)
- « La tentation de l'entre-soi », Sandra Hoibian, note de conjoncture sociétale 2026, CRÉDOC, sur souscription.
- « Peut-on aimer une IA ? Ce que nos attachements numériques révèlent », Élisabeth de Marval, Technologie & Société Numérique, SocioLogique, Swiss Theorem Research, 1<sup>er</sup> novembre 2025. [En ligne](#)
- « Un adulte sur six est concerné par un épisode dépressif caractérisé en 2024 », Santé publique France, données Santé publique France. [En ligne](#)
- « Computer Power and Human Reason », Joseph Weizenbaum, *Technology and Culture*, université Johns Hopkins, vol. 17, n° 4, octobre 1976. [En ligne](#)