

Communiqué de presse – Sondage national

Que font vraiment les Français avec les IA ? Derniers chiffres nationaux de mai 2026

71 % des Français ont déjà utilisé ou seraient intéressés pour parler de sujets intimes avec une IA

48 % utilisent maintenant l'intelligence artificielle dans leur vie personnelle et 42 % dans le cadre du travail ou des études

Séduction, conseils, idées : un Français sur deux voit l'IA comme un coach en amour



Paris, 26 mai 2026

Tout le monde en parle, mais que faisons-nous vraiment avec l'IA ?

L'intelligence artificielle est-elle seulement un outil de travail, ou devient-elle un confident, un coach ou même un conseiller amoureux ?

[Nation.fr](https://www.nation.fr) a interrogé 3 801 personnes pour comprendre jusqu'où les Français acceptent aujourd'hui de faire entrer l'IA dans leur vie personnelle. Des résultats qui montrent une bascule nette des usages et des univers.

« Notre usage de l'IA a franchi un cap : elle n'est plus seulement un simple outil de productivité, mais elle devient progressivement un compagnon d'usage, capable d'aider, de conseiller, de rassurer et parfois même d'accompagner des moments très personnels. Le sujet n'est donc plus de savoir si les Français vont utiliser l'IA, mais comment ils veulent l'intégrer à leur vie quotidienne.



Nous le voyons également au sein des 10 catégories les plus utilisées sur [Nation.fr](https://www.nation.fr) : Discussion Libre, Ami Virtuel, Coach Personnel, Coach Sportif, Coach Méditation, Coach Bien Être – Santé, Coach en Séduction, Coach Relooking, Pause-Café et Reformuler Texte. Les attentes sont clairement du côté personnel plus que du côté professionnel. »

— Emmanuel FRANCOISE, fondateur de Nation.fr

L'IA au quotidien

L'IA n'est plus un phénomène mais devient un nouveau réflexe de consommation. Son usage est bel et bien entré dans le quotidien des Français, avec **76 % de personnes qui déclarent avoir déjà utilisé une intelligence artificielle** dont 26 % qui en font même un usage quotidien et 19 % de façon hebdomadaire.

Avez-vous déjà utilisé une intelligence artificielle (ChatGPT, assistant vocal, IA de recommandation, etc.) ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, quotidiennement	26 %
Oui, au moins une fois par semaine	19 %
Oui, au moins une fois par mois	13 %
Oui, j'ai essayé une fois ou deux	18 %
Non, mais cela m'intéresse	12 %
Non, cela ne m'intéresse pas	4 %
Non, je ne sais pas comment faire	7 %
Ne se prononce pas	1 %

Un usage de l'IA qui devient de plus en plus personnel

L'IA n'est plus seulement un outil de bureau. Organisation, loisirs, recommandations, messages, conseils personnels... les usages domestiques deviennent aussi importants que les usages professionnels.

En effet, **48 % des Français utilisent l'IA dans leur vie personnelle et 42 % dans le cadre du travail ou des études**. L'IA quitte progressivement le seul univers pro pour devenir un vrai réflexe du quotidien.

Dans quels contextes utilisez-vous une IA ? (Plusieurs réponses possibles)	
Réponses	Pourcentages
Travail / études	42 %
Vie personnelle : organisation, tâches du quotidien, recherche d'informations, démarches	48 %
Loisirs : jeux, écriture, création, recommandations de contenus, images, musique, vidéos	27 %
Relations sociales : discussion, conseils personnels, messages, aide à la formulation	25 %
Je n'utilise pas d'IA	23 %
Autre	4 %

L'ère conversationnelle

L'IA n'est plus seulement un outil de recherche ou de productivité, mais devient aussi un interlocuteur du quotidien.

Plus de 7 Français sur 10 avouent avoir déjà discuté avec une IA comme avec une véritable personne. Dans le détail, 33 % échangent parfois avec une IA, 21 % rarement et 17 % souvent.

Avez-vous déjà discuté avec une IA comme avec une personne (conversation libre) ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, souvent	17 %
Oui, parfois	33 %
Rarement	21 %
Jamais	29 %

Un outil et un coach de vie

Longtemps considérée comme un gadget, l'intelligence artificielle est aujourd'hui un outil incontournable avec **93 % des Français qui lui reconnaissent une vraie utilité.**

En effet, pour 37 % des Français, l'IA est un outil pratique, mais 15 % la voient également comme un assistant personnel, et 31 % comme un coach ou 10 % comme une présence rassurante.

Considérez-vous une IA comme un...	
Réponses	Pourcentages
Outil pratique	37 %
Assistant personnel	15 %
Coach : santé, sport, vie professionnelle, organisation	31 %
Compagnon / présence rassurante	10 %
Gadget sans réel intérêt	7 %

À chacun(e) son coach

L'IA ne sert plus seulement à répondre à des questions mais permet d'accompagner les Français dans leurs habitudes de vie.

Ainsi, **près d'un Français sur trois a déjà utilisé une IA comme coach**, que ce soit pour le sport, la nutrition, le bien-être ou la productivité : 12 % le font régulièrement et 19 % de façon occasionnelle et 43 % des Français se disent intéressés par cette option.

Avez-vous déjà utilisé une IA comme coach ? (Sport, nutrition, bien-être, productivité...)	
Réponses	Pourcentages
Oui, régulièrement	12 %
Oui, occasionnellement	19 %
Non, mais ça m'intéresse	43 %
Non, pas du tout	26 %

IA comme « Intime Ami(e) »

Un nouvel espace de confiance est en train d'émerger : 71 % des Français ont déjà utilisé ou seraient intéressés pour parler de sujets personnels avec une IA.

En effet, **45 % des Français avouent avoir déjà parlé à une intelligence artificielle de sujets personnels ou intimes**, dont 8 % qui le font souvent.

Avez-vous déjà utilisé une IA pour parler de sujets personnels ou intimes ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, souvent	8 %
Oui, parfois	15 %
Rarement	22 %
Non, mais ça m'intéresse	26 %
Jamais	29 %

Si les Français sont de plus en plus nombreux à accepter d'aborder avec une IA des sujets qu'ils n'auraient pas forcément envie de partager avec un humain, certains vont même plus loin : **près de 3 Français sur 10 seraient prêts à envisager une IA comme « ami virtuel »**.

De ce fait, l'IA ne se limite plus à répondre à des questions, mais elle commence à entrer dans le champ relationnel.

Seriez-vous à l'aise d'utiliser une IA comme « ami virtuel » ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, totalement	5 %
Oui, pourquoi pas	24 %
Non, pas vraiment	34 %
Non, pas du tout	37 %

Un Français sur deux voit l'IA comme un coach en amour

Bien plus qu'un confident, **23 % des Français ont même déjà utilisé l'IA dans leur vie amoureuse et 29 % y auraient déjà pensé**, soit un total de 52 %. À noter que 15 % préfèrent ne pas répondre à cette question... L'IA entre ici dans un domaine très humain : la séduction, les messages, les conseils amoureux et la manière de se présenter.

Avez-vous déjà utilisé une intelligence artificielle dans un contexte de séduction ou de relations amoureuses ?	
Réponses	Pourcentages
Oui : messages, conseils, profil de rencontre, réponse à quelqu'un, etc.	23 %
Non, mais j'y ai pensé	29 %
Non, et ça ne m'intéresse pas	33 %
Je préfère ne pas répondre	15 %

Un gain de temps

Les Français ne veulent pas seulement parler avec une IA, ils veulent surtout qu'elle leur fasse gagner du temps, qu'elle les aide à comprendre et qu'elle les accompagne dans leurs décisions du quotidien. Ainsi, **56 % des Français sont d'abord intéressés par l'IA pour obtenir des réponses rapides**, 41 % pour apprendre de nouvelles choses et 32 % pour avoir des conseils et un accompagnement.

Quels types d'interactions avec une IA vous intéressent le plus ? (Max. 2 réponses)	
Réponses	Pourcentages
Obtenir des réponses rapides	56 %
Être accompagné(e) / conseillé(e)	32 %
Discuter librement	18 %
Créer du contenu : texte, image, message, idée, etc.	29 %
Apprendre de nouvelles choses	41 %

Un réflexe du quotidien

Plus de 8 Français sur 10 (84 %) pensent que l'IA va prendre une place importante dans la vie quotidienne, dont 38 % qui la jugent vraiment « incontournable » et 46 % avec un impact plus limité. Les Français ont compris que l'IA allait s'installer durablement. Elle n'est plus seulement perçue comme une innovation technologique, mais comme un réflexe du quotidien.

Selon vous, les IA vont-elles prendre une place importante dans la vie quotidienne ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, incontournable	38 %
Oui, mais limitée	46 %
Non, impact modéré	11 %

***Méthodologie** : Enquête réalisée en ligne (CAWI) du 13 au 20 mai 2026 auprès d'un échantillon de 3 801 répondants. Les participants ont été recrutés et sollicités via le panel BuzzPress en France (27 700 personnes), par invitations électroniques (email) et via des canaux d'invitation sur Facebook et LinkedIn. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas afin de refléter la structure de la population visée. Les résultats ont ensuite fait l'objet d'un redressement (pondération / calage sur marges) sur des variables socio-démographiques de référence (sexe, âge, catégorie socio-professionnelle, région), à partir des sources administratives et des données de l'INSEE. Des contrôles qualité ont été appliqués (unicité des répondants, exclusion des questionnaires incomplets ou incohérents). Données traitées conformément au RGPD.

À propos de Nation.fr

Créée par Emmanuel François, **Nation.fr** est une plateforme française d'intelligence artificielle générative conçue pour rendre l'IA simple, utile et accessible au quotidien.

Nation.fr propose notamment des outils de chat IA, des assistants personnalisés, l'analyse de PDF et d'images, ainsi que de nombreux outils gratuits dédiés à la productivité, à la rédaction, à l'apprentissage et à l'automatisation.

Basée à Paris et Rennes, l'équipe de Nation.fr réunit des expertises en intelligence artificielle, technologie, marketing conversationnel, expérience client et opérations.

Pour plus d'informations : [Nation.fr](https://nation.fr).

Contact presse

Gildas Piquet-Friboulet – gildas@buzzpress.fr – 06 19 93 58 32