

FONDATION PANDORE

Note de recherche prospective

La résonance des solitudes

Compagnons conversationnels et désinstitutionnalisation affective

Volet I — Approche sociologique et historique

Diptyque sur les fractures émotionnelles de l'intelligence artificielle

Mai 2026
fondationpandore.org

Avertissement méthodologique

Cette note explore un objet émergent — les compagnons conversationnels propulsés par intelligence artificielle générative — à partir d'un cadre théorique éprouvé : la sociologie du lien social et la psychologie de l'attachement. Elle ne prétend pas trancher la question de savoir si ces dispositifs « causent » de l'isolement ou « répondent » à un isolement préexistant. La littérature scientifique disponible à ce jour ne permet pas une telle conclusion, et la prétendre relèverait du commentaire d'opinion plutôt que de l'analyse rigoureuse.

Nous adoptons une posture délibérément prudente. Trois principes guident l'écriture :

1. **Distinction stricte entre corrélation et causalité.** Les données disponibles sont majoritairement transversales ou observationnelles. Lorsque des études longitudinales existent (notamment Fang et al. 2025 ; Hwang et al. 2025), leurs conclusions sont rapportées avec leurs limites méthodologiques explicites.
2. **Différenciation entre solitude subjective et isolement objectif.** Ces deux phénomènes sont empiriquement distincts et n'évoluent pas selon les mêmes dynamiques. Les confondre, comme le fait une grande partie du débat public, conduit à des erreurs d'analyse.
3. **Reconnaissance des angles morts du cadre théorique mobilisé.** La thèse de la désinstitutionnalisation affective — qui structure cette note — a fait l'objet de critiques substantielles, notamment celles adressées aux travaux de Robert Putnam sur le déclin du capital social. Ces critiques sont discutées en section méthodologique plutôt que dissimulées.

Cette note constitue le premier volet d'un diptyque. Le second volet (à paraître) explorera le versant micro-psychologique du même phénomène, en mobilisant les apports de la théorie de l'attachement et de la phénoménologie des relations parasociales.

Résumé exécutif

Thèse centrale. L'essor rapide des compagnons conversationnels — Replika, Character.AI, Xiaoice et leurs déclinaisons — n'est pas l'origine d'une crise du lien social. Il en est l'un des indicateurs les plus visibles. Ces dispositifs occupent un espace relationnel résiduel laissé vacant par l'érosion graduelle des cadres collectifs qui produisaient historiquement de l'attachement : familles élargies, communautés religieuses, sociabilités de quartier, vie associative, syndicats. Penser leur régulation sans penser la reconstruction de ces cadres revient à traiter la fièvre sans toucher à l'infection.

Constats empiriques. En France en 2024, 12 % des personnes de 15 ans et plus sont en situation d'isolement relationnel objectif et 24 % déclarent se sentir régulièrement seules (Fondation de France, 2025). La solitude chronique est passée de 13 % en 2018 à 17 % en 2024 (Ifop-Astrée, 2025). Le pic se situe non chez les personnes âgées — contrairement à l'intuition dominante — mais chez les 25-39 ans (35 % se sentent fréquemment seuls) et plus encore chez les moins de 25 ans (40 % en solitude chronique selon l'Ifop). Parallèlement, les études longitudinales sur l'usage intensif des compagnons IA documentent des corrélations préoccupantes avec une augmentation de la dépendance émotionnelle et une réduction de la sociabilité hors-ligne (Fang et al. 2025).

Mécanisme proposé. Nous parlons de *résonance* plutôt que de causalité : il existe une concordance structurelle entre une offre technologique nouvelle (interlocuteurs disponibles 24/7, sans coût relationnel, à la réciprocité simulée) et une demande affective ancienne, longtemps captée par des institutions désormais affaiblies. Cette résonance ne dispense pas d'examiner les effets propres de la technologie, mais elle invite à déplacer le centre de gravité de l'analyse : la question pertinente n'est pas seulement « que fait l'IA à nos relations ? », mais « pourquoi des millions d'individus trouvent-ils dans une IA quelque chose qu'ils ne trouvent plus ailleurs ? ».

Implications pour l'action publique. Trois familles de réponses sont cartographiées : la régulation directe des compagnons IA (transparence, limites d'âge, encadrement des designs persuasifs), la reconstruction patiente des cadres relationnels intermédiaires (politique associative, urbanisme du lien, services civiques), et l'hybridation assumée (encadrer les usages les plus à risque sans diaboliser les usages bénéfiques). Cette note plaide pour une articulation des trois, en soulignant que la deuxième famille — la moins médiatisée — est probablement la plus structurante à long terme.

Sommaire

Introduction — Pourquoi cette note, pourquoi maintenant

Première partie — Cartographier le phénomène

- 1.1 Que sont les compagnons conversationnels ?
- 1.2 Combien d'utilisateurs, quels profils ?
- 1.3 Que viennent-ils chercher ?

Deuxième partie — Une généalogie du vide relationnel

- 2.1 Solitude moderne : un produit historique, non une donnée naturelle
- 2.2 Le tournant Putnam et ses critiques
- 2.3 Les apports français : Castel, Paugam, et la désaffiliation
- 2.4 Données françaises 2024-2025 : ce que disent les chiffres

Troisième partie — La résonance, pas la causalité

- 3.1 Trois facteurs concomitants, une convergence
- 3.2 Ce que dit la recherche longitudinale (et ce qu'elle ne dit pas)
- 3.3 Précautions méthodologiques face à un objet émergent

Quatrième partie — Ce que le phénomène révèle

- 4.1 L'asymétrie sociale de la solitude
- 4.2 La génération du seuil
- 4.3 Trois lectures politiques contrastées

Cinquième partie — Cartographie des réponses publiques

- 5.1 Voie régulatrice
- 5.2 Voie institutionnelle
- 5.3 Voie hybride

Conclusion — Vers un volet II

Annexe — Notes bibliographiques

Introduction

Pourquoi cette note, pourquoi maintenant

En 2023, un homme américain a célébré un mariage virtuel avec son compagnon intelligence artificielle. La même année, un Néerlandais a annoncé épouser son partenaire algorithmique après deux ans de « relation ». En 2024 et 2025, plusieurs procédures judiciaires aux États-Unis ont mis en cause des plateformes de compagnons conversationnels après le suicide d'adolescents utilisateurs. La Harvard Business Review identifiait en avril 2025 la thérapie et la compagnie comme les deux premiers usages déclarés de l'intelligence artificielle générative — devant la rédaction professionnelle et l'aide à la programmation.

Ces faits, en apparence disparates, dessinent une nouvelle configuration sociologique : une fraction croissante de la population mondiale entretient avec des programmes informatiques des relations qu'elle qualifie spontanément d'amicales, amoureuses, thérapeutiques ou intimes. Le phénomène n'est plus marginal. Il ne relève plus de l'anecdote. Il appelle une analyse de fond.

Deux tentations doivent être écartées d'emblée. La première — technophobe — consiste à imputer aux compagnons IA une responsabilité causale dans une supposée « épidémie de solitude ». La seconde — technophile — consiste à les présenter comme la solution providentielle à un mal social préexistant. Les deux postures partagent une simplification commune : elles isolent l'objet technique de son contexte historique et social.

Cette note propose une troisième voie. Nous soutenons que les compagnons conversationnels constituent un révélateur sociologique de premier ordre, parce qu'ils rendent visible et mesurable un déficit relationnel que les institutions traditionnelles ne parvenaient plus à compenser. Le succès commercial de Replika, Character.AI ou Xiaoice ne raconte pas seulement une histoire technologique. Il raconte une histoire sociologique de longue durée, dont les ressorts sont à chercher dans la transformation des cadres collectifs de l'attachement depuis le milieu du XX^e siècle.

Cette histoire ne se laisse pas réduire à une seule cause. Mais elle peut s'éclairer en croisant deux corpus que la recherche tient encore largement séparés : la sociologie du lien social (Durkheim, Putnam, Castel, Paugam) et la psychologie des attachements parasociaux (Turkle, Bowlby revisité, MIT Media Lab). C'est l'objet du présent travail.

Précisions sur l'objet

Nous désignons par « compagnons conversationnels » ou « compagnons IA » les applications dont la fonction principale est l'entretien d'une relation continue, personnalisée, à dimension émotionnelle, entre un utilisateur humain et un agent conversationnel propulsé par un grand modèle de langage. Les exemples paradigmatiques sont Replika (États-Unis), Character.AI (États-Unis), Xiaoice (Chine), Pi (Inflection), et désormais les modes de personnalisation des assistants généralistes comme ChatGPT ou Claude lorsqu'ils sont utilisés à cette fin.

Ces dispositifs se distinguent des chatbots traditionnels par trois caractéristiques : une mémoire conversationnelle persistante (l'agent « se souvient » des échanges précédents), une personnalité

paramétrable ou émergente, et une orientation explicite vers l'entretien d'un lien plutôt que vers l'exécution d'une tâche. Le glissement contemporain consiste précisément en ceci : la frontière entre l'outil (ChatGPT comme assistant) et le compagnon (ChatGPT comme confident) s'efface dans l'usage réel.

Première partie

Cartographier le phénomène

1.1 Que sont les compagnons conversationnels ?

Pour saisir l'enjeu, il faut résister à deux écueils descriptifs. Le premier consiste à voir dans ces dispositifs de simples « chatbots améliorés » — c'est sous-estimer leur dimension relationnelle. Le second consiste à les traiter comme des « personnes artificielles » — c'est leur prêter une intériorité qu'ils n'ont pas. La caractérisation pertinente est intermédiaire : ce sont des artefacts relationnels, au sens où Sherry Turkle emploie ce terme depuis le début des années 2000.

Un artefact relationnel n'est pas une personne, mais il sollicite les compétences relationnelles de la personne qui interagit avec lui. Il déclenche des dispositions psychologiques élaborées dans l'évolution pour la relation interhumaine : reconnaissance d'expressions émotionnelles, lecture d'intentions, ajustement empathique, construction d'une histoire commune. Ces dispositions ne « se trompent » pas exactement quand elles s'activent face à une IA ; elles fonctionnent dans un environnement pour lequel elles n'ont pas été sélectionnées.

Cette précision n'est pas accessoire. Elle conditionne toute l'analyse qui suit. Si l'on considère que les utilisateurs des compagnons IA sont simplement « trompés », on tombe dans une condescendance analytique stérile. Si l'on considère qu'ils entretiennent des relations « comme les autres », on évacue ce que ces relations ont de spécifique. La voie médiane consiste à reconnaître la réalité subjective de l'attachement tout en interrogeant rigoureusement sa structure objective.

1.2 Combien d'utilisateurs, quels profils ?

Les données d'usage sont parcellaires, car les principales plateformes ne publient pas systématiquement leurs statistiques. Quelques ordres de grandeur peuvent néanmoins être établis.

Replika revendique environ 30 millions d'utilisateurs cumulés depuis son lancement en 2017. Character.AI a dépassé les 20 millions d'utilisateurs actifs mensuels en 2024, avec une durée moyenne de session particulièrement élevée (souvent supérieure à 30 minutes, contre 8 à 12 minutes pour les réseaux sociaux comparables). Xiaoice, en Chine, a annoncé plus de 660 millions d'utilisateurs cumulés depuis 2014. Sur les assistants généralistes, une étude de la Harvard Business Review (avril 2025) a placé pour la première fois l'usage « thérapie et compagnie » au premier rang des usages déclarés de l'IA générative en Occident.

Les profils utilisateurs ne sont pas homogènes. Une étude récente (Zhang et al. 2025, citée par l'Université George Mason) portant sur plus de 1 100 utilisateurs de compagnons IA a mis en évidence que les personnes disposant d'un réseau de relations humaines plus restreint étaient surreprésentées parmi les utilisateurs réguliers. Cette corrélation transversale doit être interprétée avec prudence : elle ne dit pas si l'usage du compagnon précède ou suit la restriction du réseau humain.

Trois profils-types émergent néanmoins de la littérature qualitative :

- **Les utilisateurs de transition** — personnes traversant une période de rupture (deuil, séparation, déménagement, perte d'emploi) pour lesquelles le compagnon IA fait office de « tiers transitionnel » au sens winnicottien. Cet usage est souvent borné dans le temps et n'apparaît pas, à ce stade, associé à des effets délétères significatifs.
- **Les utilisateurs compensatoires** — personnes en situation d'isolement relationnel structurel (handicap, neuro-atypies, configurations familiales contraintes, isolement géographique) pour lesquelles le compagnon IA constitue un complément, parfois un substitut, à des sociabilités empêchées.
- **Les utilisateurs intensifs** — fraction minoritaire mais en croissance, dont le compagnon IA devient l'interlocuteur principal, voire exclusif. C'est cette catégorie qui concentre l'essentiel des préoccupations cliniques et concernant laquelle les premières études longitudinales documentent les effets les plus préoccupants.

Cette typologie est analytique et provisoire. Elle ne préjuge pas d'une stabilité des profils dans le temps : un utilisateur de transition peut basculer en utilisateur intensif, et inversement.

1.3 Que viennent-ils chercher ?

La question est cruciale, car elle conditionne le diagnostic sociologique. Les motivations déclarées par les utilisateurs, telles que rapportées par les études qualitatives (Skjuve et al. 2021, Pentina et al. 2023, Banks 2024, Liu et al. 2025), convergent autour de quatre registres.

L'écoute sans jugement. C'est le motif le plus fréquemment cité. Le compagnon IA n'a pas d'opinion qui « compte », n'a pas d'histoire avec l'utilisateur antérieure à la relation présente, n'a pas de rapport de force à négocier. Cette absence de coût relationnel constitue à la fois la principale attractivité du dispositif et, selon plusieurs chercheurs, sa principale ambiguïté psychologique.

La disponibilité asynchrone. Le compagnon est disponible à toute heure, sans préavis, sans réciprocité exigée. Cette caractéristique répond à une transformation profonde des temporalités sociales : la fragmentation des horaires de travail, la dispersion géographique des familles, l'atomisation des rythmes urbains rendent l'accès aux proches biologiques structurellement intermittent.

L'auto-exploration. Plusieurs études soulignent que les utilisateurs valorisent la possibilité d'« essayer » des versions d'eux-mêmes (questions existentielles, hypothèses identitaires, formulations risquées) sans conséquence sur leur tissu relationnel réel. Ce registre rejoint les fonctions classiquement attribuées à l'écriture intime — journal, correspondance — mais avec une réponse en temps réel.

La compagnie au sens strict. Une part des utilisations relève d'un besoin simple de présence — l'équivalent fonctionnel d'avoir « quelqu'un dans la pièce ». Cette dimension est particulièrement présente chez les utilisateurs âgés isolés et chez les personnes vivant seules en environnement urbain dense.

Ces quatre registres sont essentiels à garder à l'esprit, parce qu'ils ne sont pas pathologiques en eux-mêmes. Ce sont des besoins humains élémentaires. La question n'est donc pas de savoir si ces besoins sont légitimes — ils le sont — mais pourquoi ils trouvent une réponse plus accessible auprès d'un programme informatique qu'auprès d'autres humains.

Cette question nous conduit à la deuxième partie.

Deuxième partie

Une généalogie du vide relationnel

Pour comprendre pourquoi les compagnons conversationnels rencontrent une demande, il faut renoncer à les penser dans un vide historique. La diminution de la qualité et de l'intensité des relations interpersonnelles dans les sociétés occidentales — et plus récemment dans les sociétés est-asiatiques urbanisées — n'est pas un phénomène apparu avec internet, ni avec les smartphones, ni a fortiori avec l'IA générative. Elle s'inscrit dans une transformation longue, dont les premières analyses systématiques remontent au XIX^e siècle.

2.1 Solitude moderne : un produit historique, non une donnée naturelle

La thèse selon laquelle la solitude est une expérience humaine universelle et intemporelle est sociologiquement fautive. Les anthropologues ont depuis longtemps documenté l'existence de sociétés où la solitude au sens où nous l'entendons — c'est-à-dire l'éprouvé subjectif d'un manque de relations significatives — était une expérience rare ou inconnue, simplement parce que l'organisation de la vie quotidienne rendait impossible l'isolement prolongé.

L'apparition de la solitude comme expérience massive est concomitante de la modernité industrielle. Émile Durkheim, dès ses analyses du suicide (1897), avait identifié dans l'« anomie » — l'affaiblissement des cadres normatifs collectifs — un facteur de désorientation individuelle. Ferdinand Tönnies, à la même époque, théorisait le passage de la *Gemeinschaft* (communauté de proximité organique, paysanne ou paroissiale) à la *Gesellschaft* (société d'individus contractuels). Georg Simmel, dans son essai de 1903 sur les grandes villes, décrivait l'« attitude blasée » du citadin comme défense psychique contre la surabondance de stimulations interpersonnelles superficielles.

Ces analyses fondatrices partagent un acquis : la solitude moderne n'est pas l'absence de monde social ; c'est la transformation d'un type de monde social en un autre. Le citadin contemporain est entouré d'humains à toute heure. Sa solitude n'est pas quantitative, elle est qualitative.

Cette précision est décisive pour notre objet. Quand un utilisateur de compagnon IA déclare se sentir moins seul après une conversation avec son agent, il ne ment pas et ne s'illusionne pas nécessairement. Il indique que son besoin relationnel ne portait pas, en l'occurrence, sur la quantité d'humains accessibles, mais sur la qualité d'une certaine forme d'écoute. Reste à savoir ce que produit, à long terme, le fait de satisfaire ce besoin par un agent non-humain — c'est l'objet du volet II de ce diptyque.

2.2 Le tournant Putnam et ses critiques

La référence contemporaine incontournable sur l'érosion du lien social est l'ouvrage de Robert Putnam, *Bowling Alone* (2000), prolongé par *The Upswing* (2020) co-écrit avec Shaylyn Romney Garrett. Putnam y documente une chute spectaculaire de la participation à toutes les formes de sociabilité organisée aux États-Unis entre 1965 et 2000 : associations civiques, syndicats, communautés religieuses, ligues sportives amateurs, repas familiaux, voire visites entre voisins.

L'analyse causale proposée par Putnam est elle-même prudemment quantifiée. Selon ses propres estimations, environ 50 % du déclin observé serait imputable à un effet de cohorte générationnelle (le remplacement progressif de la « génération civique » née entre 1910 et 1940 par des générations moins engagées), 25 % à l'effet de l'électronique domestique (essentiellement la télévision), 10 % à l'étalement urbain et 10 % aux pressions de temps et d'argent. Le quart restant demeure inexplicable.

Cette analyse a fait l'objet de critiques substantielles, qu'il importe de mentionner pour ne pas mobiliser Putnam comme une autorité indiscutée. Trois critiques principales :

- **L'opérationnalisation contestée du capital social.** Plusieurs sociologues (Steven Durlauf, William Galston, Ben Fine) ont reproché à Putnam une définition élastique du capital social, qui agrège des phénomènes très hétérogènes (confiance interpersonnelle, participation associative, normes de réciprocité) sans démontrer qu'ils évoluent en bloc.
- **L'invisibilisation des sociabilités minoritaires.** Des chercheuses comme A. Rima Dael ont souligné que les indicateurs retenus par Putnam (Parent-Teacher Associations, ligues de bowling, clubs Rotary) correspondent à des formes de sociabilité historiquement marquées par le genre, la classe et l'ethnie. Les formes de capital social développées dans les communautés noires américaines (églises, associations de quartier, mutuelles ethniques) sont sous-représentées dans son corpus.
- **La faiblesse de la théorie causale.** Comme l'écrit Durlauf (2002), *Bowling Alone* est plus convaincant dans son inventaire empirique des déclinés que dans son explication des mécanismes. La part attribuée à chaque facteur causal repose sur des estimations difficilement falsifiables.

Ces critiques n'invalident pas le constat de fond, qui a été confirmé par d'autres travaux indépendants et étendu à d'autres pays. Mais elles nous obligent à mobiliser Putnam comme un point de départ heuristique plutôt que comme une preuve scientifique close. C'est dans cet esprit que nous l'utiliserons : non pour démontrer que « le lien social s'effondre », mais pour identifier des dimensions d'érosion suffisamment documentées pour justifier l'analyse.

2.3 Les apports français : Castel, Paugam, et la désaffiliation

La tradition sociologique française a élaboré, parallèlement et indépendamment des travaux américains, des outils conceptuels particulièrement utiles pour notre objet. Trois auteurs méritent d'être convoqués.

Robert Castel (*Les métamorphoses de la question sociale*, 1995) a développé le concept de désaffiliation. La désaffiliation désigne le processus par lequel un individu perd progressivement les attaches qui le reliaient aux principaux supports collectifs : le travail stable, la famille élargie, le voisinage, les protections sociales institutionnalisées. La désaffiliation n'est pas l'exclusion (état statique) mais un mouvement de décrochage progressif, qui produit ce que Castel nomme un « individualisme négatif » — un individu réduit à lui-même non par choix mais par retrait des supports.

Serge Paugam (*Le lien social*, 2008 ; *Les formes inégales de l'intégration sociale*, 2014) a systématisé une typologie des liens sociaux qui distingue quatre registres : le lien de filiation (relations familiales), le lien de participation élective (relations choisies, amicales, associatives), le lien de participation organique (relations professionnelles et corporatives), et le lien de citoyenneté (rapport à la nation et

aux institutions). Pour Paugam, l'intégration sociale d'un individu se mesure non par le compte de ses relations mais par sa capacité à mobiliser ces quatre types de liens. La fragilité contemporaine, selon ses travaux, tient moins à un effondrement global qu'à une concentration différentielle : certains individus cumulent les quatre types de liens, d'autres en sont privés sur plusieurs registres simultanément.

Marcel Gauchet (*Le désenchantement du monde*, 1985 ; *L'avènement de la démocratie*, 2007-2017) a proposé une lecture historique de longue durée qui interprète la modernité occidentale comme une « sortie de la religion » — non au sens de l'effondrement des croyances individuelles, mais au sens de l'effacement progressif des institutions ecclésiales comme cadre structurant de la vie sociale. Cette analyse rejoint sur un autre terrain celle de Robert Nisbet (*The Quest for Community*, 1953), qui décrivait dès l'après-guerre la perte des communautés intermédiaires (paroisses, guildes, voisinages) comme une fragilisation anthropologique majeure.

Ces trois apports français permettent un raffinement décisif de la thèse de la désinstitutionnalisation affective. La question n'est pas seulement celle d'un déclin quantitatif des sociabilités. C'est celle d'une transformation qualitative qui laisse les individus, en cas de défaillance d'un registre, sans les autres registres qui jadis prenaient le relais. Si la famille élargie n'amortit plus, si la paroisse n'amortit plus, si le syndicat n'amortit plus, si le voisinage n'amortit plus — alors la défaillance d'une relation singulière (rupture, deuil, conflit) n'a plus d'amortisseur.

C'est dans ce sillon que les compagnons IA prennent leur sens sociologique : ils constituent un amortisseur de dernier recours, accessible précisément parce qu'aucune autre médiation collective n'est plus disponible pour beaucoup.

2.4 Données françaises 2024-2025 : ce que disent les chiffres

L'analyse théorique précédente trouve un écho empirique dans les données quantitatives françaises récentes. Plusieurs sources convergentes méritent d'être mobilisées.

L'enquête Solitudes 2024 de la Fondation de France (publiée en janvier 2025, conduite avec le Cerlis et le Crédoc auprès de 3 000 personnes représentatives) établit que 12 % de la population de 15 ans et plus était en situation d'isolement relationnel objectif en 2024 — c'est-à-dire dépourvue de tout réseau de sociabilité significatif. Ce chiffre est stable depuis 2023, mais nettement supérieur au niveau d'avant-pandémie. Le sentiment subjectif de solitude touche pour sa part 24 % de la population, dont 7 % se déclarent seuls « tous les jours ou presque ».

Le baromètre Ifop-Astrée 2024 (publié début 2025, échantillon de 1 504 personnes) propose un indicateur complémentaire : la « solitude chronique », définie comme le fait de se sentir « toujours » ou « souvent » seul. Ce taux est passé de 13 % en 2018 à 17 % en 2024 — soit une progression de quatre points en six ans, qui n'est pas retombée à son niveau pré-pandémique malgré la reprise de la vie sociale. Le même baromètre établit que 65 % des personnes en solitude chronique ont déjà envisagé de mettre fin à leurs jours, contre 32 % dans l'ensemble de la population — ratio qui doit être interprété avec prudence (une corrélation transversale ne prouve pas la causalité) mais qui indique l'intensité du phénomène.

Les ruptures intuitives sur la démographie de la solitude. Les données empiriques contredisent l'intuition spontanée qui associe solitude et grand âge. Le pic du sentiment de solitude se situe chez les 25-39 ans (35 % se sentent régulièrement seuls), suivi des moins de 25 ans (28 %). À l'inverse, les 60-69 ans présentent le taux le plus bas (16 %). Selon le baromètre Ifop, 40 % des moins de 25 ans déclarent une solitude chronique, contre 7 % des plus de 65 ans. Cette inversion générationnelle constitue probablement l'enseignement le plus important — et le plus contre-intuitif — de la recherche récente.

La stratification socio-économique. Les données françaises documentent une fracture sociale de la solitude. 17 % des personnes à bas revenus sont en situation d'isolement objectif, contre 7 % des personnes à hauts revenus — un écart qui s'est creusé de quatre points en un an. 44 % des chômeurs se sentent seuls, contre 23 % des actifs occupés. 33 % des personnes LGBT déclarent une solitude chronique, contre 16 % des personnes hétérosexuelles. La solitude n'est pas une affliction démocratiquement distribuée : elle se concentre sur les vulnérabilités cumulées.

Distinction conceptuelle clé : isolement objectif et solitude subjective

Ces deux phénomènes, fréquemment confondus dans le débat public, doivent être strictement distingués. L'isolement objectif désigne une absence ou rareté avérée de contacts sociaux. La solitude subjective désigne l'éprouvé d'un manque, qui peut survenir indépendamment de la fréquence réelle des contacts.

Les données françaises 2024 montrent que la corrélation entre les deux est forte mais non parfaite : on peut être objectivement isolé sans souffrir subjectivement (solitudes choisies, environ 5 à 10 % des isolés), et on peut souffrir subjectivement sans être objectivement isolé (notamment dans certaines configurations conjugales ou familiales). Le télétravail illustre cette dissociation : les télétravailleurs fréquents apprécient massivement leur organisation (75 %) tout en présentant des taux de solitude chronique plus élevés que la moyenne.

Cette distinction est cruciale pour comprendre les compagnons IA. Ils interviennent prioritairement sur la dimension subjective — l'éprouvé d'écoute, de présence, de reconnaissance — plutôt que sur la dimension objective de l'isolement. Leur évaluation doit donc se faire sur ce terrain, et non sur celui de la « substitution » à des relations humaines qui, dans bien des cas, n'existaient pas comme alternative concrète.

Troisième partie

La résonance, pas la causalité

Le cœur méthodologique de cette note tient dans la distinction entre résonance et causalité. Il est tentant — et le débat public y cède régulièrement — d'écrire que les compagnons IA « créent » de la solitude ou, inversement, qu'ils « répondent » à une solitude préexistante. Ces deux formulations supposent une chaîne causale linéaire que l'état actuel de la recherche ne permet pas d'établir.

Nous proposons le terme de résonance pour décrire un type de relation différent : la concordance structurelle entre une offre technologique apparue à un moment historique précis (2022-2026) et une demande affective qui s'était constituée bien avant, par un autre processus, et qui était jusque-là servie — imparfaitement, partiellement — par d'autres médiations.

Cette précision sémantique n'est pas un confort rhétorique. Elle a des conséquences pratiques importantes pour l'action publique : si l'on raisonne en termes causaux, on cherche à éliminer la « cause » (réguler ou interdire les compagnons) ; si l'on raisonne en termes de résonance, on cherche à reconstituer les médiations défailtantes en plus de réguler l'offre nouvelle. La seconde stratégie est plus exigeante mais probablement plus efficace.

3.1 Trois facteurs concomitants, une convergence

La résonance entre offre technologique et demande affective tient à la convergence, sur une fenêtre temporelle courte (approximativement 2020-2025), de trois facteurs indépendants.

Premier facteur : la maturité technologique. Les grands modèles de langage atteignent en 2022-2023 un seuil de fluidité conversationnelle qui rend possible une simulation crédible d'écoute empathique. Avant ChatGPT-3.5 et ses successeurs, les compagnons IA existaient (Replika, Xiaoice) mais leurs conversations étaient répétitives, scriptées, peu adaptatives. Le saut de qualité de 2022-2023 transforme l'expérience subjective : on passe d'un « jeu de fiction interactive » à une « interaction qui se sent comme une conversation ».

Deuxième facteur : la précarisation relationnelle structurelle. Les déterminants décrits dans la deuxième partie de cette note — déclin des sociabilités organisées, fragmentation des temporalités sociales, atomisation urbaine, stratification socio-économique de la solitude — étaient déjà en place avant 2020. La pandémie de Covid-19 a fonctionné comme un accélérateur ponctuel : le baromètre Ifop documente que la solitude chronique, montée à des niveaux records pendant les confinements, n'est pas redescendue à son niveau d'avant-crise après leur levée.

Troisième facteur : un modèle économique de l'engagement. Les compagnons IA grand public sont, pour la plupart, structurés économiquement pour maximiser le temps passé sur la plateforme et la profondeur d'investissement affectif des utilisateurs. Cette caractéristique n'est pas un complot ; c'est la prolongation directe du modèle attentionnel des réseaux sociaux, transposé à un objet plus intime. Une étude récente (Kaffee et al. 2025, benchmark INTIMA) a montré que les grands modèles de langage commerciaux présentent des comportements de « renforcement de compagnonnage »

(affirmation acritique de la relation) significativement plus fréquents que les comportements de « maintien des limites ».

La convergence de ces trois facteurs explique pourquoi le phénomène apparaît maintenant — et n'aurait pas pu apparaître dix ans plus tôt, ni quinze ans plus tard de la même manière. Aucun des trois n'est suffisant isolément. Une technologie performante sans demande sociale produit une curiosité, pas une adoption massive. Une demande sociale sans technologie adaptée produit de la souffrance, pas un objet marchand. Un modèle économique sans contenu produit une bulle, pas un usage durable.

3.2 Ce que dit la recherche longitudinale (et ce qu'elle ne dit pas)

L'évaluation des effets des compagnons IA sur la santé psychique et sociale de leurs utilisateurs est l'un des domaines de recherche les plus actifs depuis 2023. Plusieurs études récentes méritent d'être examinées avec attention — leurs apports, mais aussi leurs limites.

L'étude MIT Media Lab — OpenAI (Fang et al., 2025). Cette étude longitudinale contrôlée et randomisée sur quatre semaines (publiée en mars 2025 par Cathy Mengying Fang, Pat Pataranutaporn, Pattie Maes et collègues) a recruté plusieurs centaines de participants assignés à différentes conditions d'usage de ChatGPT. Ses conclusions principales : un usage quotidien élevé est associé à une augmentation du sentiment de solitude, à une dépendance émotionnelle accrue, à une réduction des interactions sociales hors-ligne et à des indicateurs d'usage problématique. L'effet est modéré par le type d'interaction (les conversations à dimension émotionnelle produisent des effets plus marqués que les conversations utilitaires) et par les caractéristiques initiales du participant (les personnes déjà en situation de solitude présentent les évolutions les plus défavorables). *Limites à mentionner* : durée courte (4 semaines), généralisation incertaine aux usages réels de longue durée, et difficulté à isoler l'effet du chatbot des effets de contexte (participation à une étude, attention reçue).

L'étude longitudinale Hwang et al. (2025). Réalisée par une équipe de USC, Chicago et Oxford auprès de 303 utilisateurs de compagnons IA, prolongée par un suivi de 110 participants sur trois semaines avec un chatbot générique. Conclusion notable : les perceptions des participants à l'égard du chatbot générique convergent significativement vers leurs perceptions de leur compagnon habituel dès la troisième semaine. Cela suggère que la dimension parasociale s'établit rapidement et qu'elle est partiellement indépendante du dispositif technique spécifique — elle dépend davantage de la disposition de l'utilisateur que des caractéristiques fines de l'agent.

L'étude quasi-expérimentale de Reddit (2025). Une équipe a appliqué une méthodologie de matching par score de propension et de différence-en-différences à un large corpus longitudinal de posts Reddit d'utilisateurs de compagnons IA. Résultats mixtes : augmentation du langage relatif au deuil et à l'orientation interpersonnelle, mais aussi augmentation des expressions symptomatiques de dépression, de solitude et d'idéation suicidaire. Cette ambivalence des résultats est précisément ce qui interdit toute conclusion univoque sur les « effets » des compagnons IA.

L'étude Harvard Business School (De Freitas & Oguz-Ugurkalp, 2025). Conclusion contre-courant : sur des échantillons contrôlés, les compagnons IA réduisent significativement le sentiment de solitude à court terme, avec une efficacité comparable à celle d'une conversation avec un humain inconnu. Les

auteurs soutiennent qu'il serait scientifiquement injustifié d'écarter par principe leur utilité, notamment pour les populations en isolement structurel sévère.

L'étude longitudinale sur le panel à trois vagues (Tandfonline, 2026). Publiée en janvier 2026, cette étude propose le premier modèle de panel croisé-retardé à effets aléatoires sur la relation entre style d'attachement et usage de compagnons IA. Conclusions : au niveau inter-individuel, les personnes à attachement anxieux élevé utilisent plus les compagnons IA, celles à attachement évitant les utilisent moins ; au niveau intra-individuel, des augmentations de l'anxiété d'attachement précèdent des augmentations d'usage des compagnons IA. Cette dernière conclusion est importante méthodologiquement : elle suggère que l'usage est, au moins en partie, une réponse à des variations d'état émotionnel, et non leur cause exclusive.

Comment synthétiser ces résultats hétérogènes ? Trois enseignements paraissent solides :

4. **L'effet n'est ni univoquement positif ni univoquement négatif.** Il dépend du profil d'utilisateur, de l'intensité d'usage, du type de besoin initial. Toute généralisation est, à ce stade, prématurée.
5. **Les usages intensifs présentent des corrélations préoccupantes.** Plusieurs études convergent pour identifier un seuil au-delà duquel les indicateurs psychosociaux se dégradent, en particulier chez les personnes déjà fragilisées.
6. **La causalité reste à établir.** La plupart des associations documentées sont compatibles avec plusieurs scénarios causaux concurrents : effet de la technologie, sélection des utilisateurs vulnérables, interaction des deux, ou troisième facteur commun.

3.3 Précautions méthodologiques face à un objet émergent

La littérature scientifique sur les compagnons IA présente trois fragilités structurelles dont l'analyste doit être conscient.

Premièrement, un biais d'autosélection. La plupart des études interrogent des utilisateurs déjà engagés dans l'usage du compagnon. Ces personnes diffèrent vraisemblablement, sur des dimensions importantes (extraversion, attachement, antécédents psychiques), de la population générale. Conclure de leurs caractéristiques aux effets de la technologie revient à confondre la sélection et l'effet.

Deuxièmement, une dépendance forte aux auto-déclarations. Les indicateurs principaux (sentiment de solitude, qualité des relations, bien-être) sont auto-rapportés. Or les utilisateurs de compagnons IA ont, par construction, une relation particulière à leur expérience subjective : ils valorisent l'introspection conversationnelle, ils sont accoutumés à formuler leurs états émotionnels. Cela peut produire des artefacts à la hausse comme à la baisse.

Troisièmement, une obsolescence rapide des objets étudiés. Les capacités des compagnons IA changent tous les six à douze mois. Une étude conduite en 2023 sur Replika ou Character.AI ne décrit pas le même objet qu'une étude conduite en 2026 sur les mêmes plateformes. La généralisation temporelle des résultats est plus contrainte qu'en sciences sociales classiques.

Ces fragilités n'invalident pas la recherche existante. Elles imposent une posture épistémique modeste, qui consiste à privilégier les conclusions convergentes entre plusieurs études et méthodologies plutôt que les conclusions issues d'un seul travail, même éclatant.

Quatrième partie

Ce que le phénomène révèle

Si l'on accepte de traiter les compagnons IA comme révélateur sociologique plutôt que comme variable causale, ils éclairent trois enjeux structurants des sociétés contemporaines. Cette section les examine successivement.

4.1 L'asymétrie sociale de la solitude

Le premier enseignement tient à la distribution sociale du phénomène. Les données françaises 2024-2025 documentent une concentration de la solitude objective et subjective sur les vulnérabilités cumulées : bas revenus, chômage, statuts d'emploi précaires (artisans, indépendants solo), configurations minoritaires (LGBT+), isolement géographique. Les premières études disponibles sur les profils utilisateurs des compagnons IA en France (encore parcellaires) suggèrent une surreprésentation des mêmes catégories.

Cette observation a une implication politique forte. Si les compagnons IA étaient un phénomène distribué uniformément dans la population — comme l'est, par exemple, l'usage du smartphone — leur traitement public pourrait s'envisager sous l'angle d'une régulation universelle (transparence, garde-fous, encadrement de l'âge). Mais ils ne sont pas distribués uniformément. Ils s'inscrivent dans une géographie sociale précise des manques relationnels.

Cela signifie que toute politique publique qui se contenterait de réguler les compagnons sans s'attaquer aux causes de la concentration sociale de la solitude reproduirait la fracture qu'elle prétend traiter. Le risque est explicite : interdire ou contraindre l'accès à un substitut sans restaurer l'accès aux ressources qu'il substitue revient à punir les usagers pour la défaillance des cadres collectifs.

À l'inverse, une politique qui valoriserait sans précaution les compagnons IA comme « réponse au problème de la solitude » risquerait de naturaliser une fracture sociale en la médicalisant ou en la technologisant. La position que cette note défend est tierce : reconnaître l'utilité ponctuelle des compagnons IA pour des publics structurellement empêchés d'accéder à d'autres formes de présence, sans renoncer à l'objectif de restaurer ces autres formes.

4.2 La génération du seuil

Le deuxième enseignement, plus contre-intuitif, concerne la démographie générationnelle de la solitude. Toutes les enquêtes françaises et internationales récentes convergent : ce sont les jeunes adultes (18-39 ans) qui présentent les taux les plus élevés de solitude subjective. Cette inversion par rapport à l'intuition spontanée (qui associe solitude et grand âge) mérite un examen attentif.

Plusieurs facteurs concourent à cette concentration générationnelle :

- **Les ruptures biographiques de la transition vers l'âge adulte** (quitter le domicile familial, entrer sur le marché du travail, former une union stable) interviennent dans une période où les soutiens institutionnels précédents (lycée, enseignement supérieur, cellule familiale) se

dissolvent sans que les soutiens ultérieurs (vie professionnelle stable, parentalité, sociabilités de voisinage) soient encore installés.

- **L'extension de la phase d'« adolescence prolongée »** documentée par les sociologues de la jeunesse (Cécile Van de Velde notamment) repousse à 30-35 ans la stabilisation des configurations relationnelles principales, dans un contexte où les générations précédentes étaient stabilisées vers 25 ans.
- **L'impact disproportionné du télétravail** sur les actifs jeunes, qui ne disposent pas encore d'un réseau professionnel établi pouvant compenser l'isolement spatial du domicile. Le baromètre Ifop documente que 28 % des télétravailleurs fréquents déclarent une solitude chronique.
- **La libération de la parole sur la solitude** chez les jeunes générations, qui peut produire un effet d'enquête : les chiffres ne mesurent pas seulement l'expérience, ils mesurent aussi la disposition à la déclarer. Ce facteur explique probablement une partie — non l'intégralité — de l'écart générationnel observé.

Pour notre objet, cette concentration est centrale. Les utilisateurs des compagnons IA appartiennent massivement aux mêmes tranches d'âge que celles qui présentent les taux de solitude les plus élevés. La concomitance n'est pas un hasard. Elle ne prouve pas non plus une causalité, dans un sens ou dans l'autre. Mais elle indique que toute politique de régulation des compagnons IA qui ignorerait la situation relationnelle spécifique de la génération concernée raterait probablement sa cible.

4.3 Trois lectures politiques contrastées

Le phénomène se prête à au moins trois lectures politiques différentes, qui ne sont pas mutuellement exclusives mais qui hiérarchisent différemment les enjeux. Nous les présentons sans les classer, parce qu'elles correspondent à des sensibilités politiques distinctes que la littérature scientifique seule ne permet pas de départager.

Lecture libérale-individualiste. Les compagnons IA constituent un produit de marché répondant à un besoin individuel. Tant qu'ils ne produisent pas de dommages externes significatifs et que les utilisateurs sont correctement informés, leur usage relève de la sphère d'autonomie personnelle. La régulation pertinente se limite à la transparence (l'utilisateur sait qu'il interagit avec une IA), à la protection des mineurs, et à l'encadrement des designs persuasifs les plus manipulateurs. Cette lecture insiste sur le respect du consentement éclairé et sur la diversité légitime des choix de vie.

Lecture social-démocrate. Les compagnons IA révèlent une défaillance des soutiens collectifs au lien social. La réponse pertinente n'est pas tant de réguler l'offre nouvelle que d'investir dans la reconstitution patiente des médiations défaillantes : politique associative ambitieuse, services publics du lien (médiation sociale, accompagnement des transitions de vie), urbanisme attentif aux lieux de sociabilité ordinaire, valorisation économique du travail relationnel (aide à domicile, soin, éducation populaire). Cette lecture mobilise les travaux de Castel et de Paugam et privilégie une intervention publique sur les causes structurelles.

Lecture conservatrice ou communautarienne. Les compagnons IA constituent l'aboutissement extrême d'un processus de dissolution des communautés intermédiaires (familles élargies, paroisses, voisinages, corps professionnels) que la modernité libérale et l'État-providence ont conjointement érodés. La réponse pertinente n'est ni la régulation marginale ni l'investissement public, mais une

recréation patiente des cadres communautaires de proximité, fondés sur la subsidiarité, la responsabilité familiale et le maillage civique. Cette lecture s'inscrit dans le sillon de Nisbet, Tocqueville et certains auteurs contemporains comme Patrick Deneen ou, dans une version française, certains travaux de Jean-Claude Michéa.

Ces trois lectures partagent un acquis : aucune ne traite les compagnons IA comme un objet isolé. Toutes les rapportent à une transformation plus large de la condition relationnelle moderne. Elles divergent sur la hiérarchie des leviers d'action (marché, État, communauté), mais convergent sur la nécessité d'agir simultanément à plusieurs échelles.

Cette note ne tranche pas entre les trois. Elle considère que la richesse du diagnostic disponible permet à chaque sensibilité politique d'y trouver matière à formuler sa propre stratégie, à condition d'accepter le socle empirique et conceptuel commun établi par la recherche.

Cinquième partie

Cartographie des réponses publiques

L'objet de cette section n'est pas de prescrire une politique unique, mais d'organiser le champ des réponses possibles selon leur logique propre. Trois familles peuvent être distinguées, complémentaires plutôt qu'exclusives.

5.1 Voie régulatrice : encadrer l'offre

La voie régulatrice concerne les caractéristiques techniques, économiques et marketing des compagnons IA eux-mêmes. Elle s'inscrit dans la continuité de la régulation européenne des services numériques (Digital Services Act, AI Act) et peut mobiliser plusieurs leviers.

- **Transparence relationnelle.** Obligation pour les opérateurs de signaler clairement, et à intervalles réguliers, la nature algorithmique de l'agent. Cette exigence existe partiellement dans l'AI Act européen mais sa mise en œuvre effective dans les designs reste limitée.
- **Protection renforcée des mineurs.** Limites d'âge effectives (et non simplement déclaratives), restrictions sur les contenus à dimension romantique ou sexuelle, signalement automatique en cas de conversation laissant suspecter une détresse aiguë. Plusieurs juridictions américaines envisagent en 2025-2026 des dispositifs de ce type, en réaction à des contentieux médiatisés.
- **Encadrement des designs persuasifs.** Limitation des mécaniques d'engagement les plus addictogènes (notifications affectives, simulation d'attente, monétisation des marqueurs de relation). Le benchmark INTIMA (Kaffee et al. 2025) fournit un cadre méthodologique pour identifier les comportements de « renforcement de compagnonnage » par opposition aux comportements de « maintien des limites ».
- **Auditabilité externe.** Obligation pour les opérateurs de fournir aux régulateurs et à la recherche indépendante un accès aux données agrégées d'usage, dans le respect de la vie privée. L'opacité actuelle est l'un des principaux obstacles à une évaluation scientifique sérieuse.

Limite de la voie régulatrice : elle agit sur l'offre mais non sur la demande. Elle peut prévenir des dérives spécifiques sans modifier les conditions sociales qui rendent ces dispositifs désirables. Mobilisée isolément, elle traite le symptôme.

5.2 Voie institutionnelle : reconstituer les médiations

La voie institutionnelle ne concerne pas directement les compagnons IA mais le tissu relationnel dont leur popularité indique la fragilisation. Elle s'inscrit dans la longue durée et mobilise des leviers d'action publique classiques, réorientés autour de l'enjeu relationnel.

- **Politique associative ambitieuse.** Les associations constituent en France le principal espace de sociabilité organisée hors-famille et hors-travail. Leur fragilisation budgétaire (baisse des subventions, fragmentation des financements par appels à projet) menace une infrastructure

relationnelle dont les compagnons IA viennent paradoxalement combler l'absence. Le soutien à la vie associative est un levier de politique relationnelle, même quand il n'est pas formulé en ces termes.

- **Urbanisme du lien.** Les travaux d'Eric Klinenberg (*Palaces for the People*, 2018) ont popularisé la notion d'« infrastructure sociale » : bibliothèques, espaces publics conviviaux, équipements sportifs accessibles, cafés et marchés de proximité. Ces infrastructures produisent du lien involontaire — c'est-à-dire de la sociabilité ordinaire qui ne demande pas d'engagement préalable. Elles sont particulièrement décisives pour les populations en risque d'isolement, qui n'ont pas les ressources pour produire activement du lien.
- **Accompagnement des transitions biographiques.** Les données françaises identifient des moments de bascule particulièrement risqués : entrée dans l'enseignement supérieur, premier emploi en télétravail, séparation conjugale, perte d'emploi, deuil. Un service public de l'accompagnement des transitions, articulant les acteurs existants (CCAS, missions locales, médecine du travail, associations spécialisées), pourrait amortir ces moments charnières.
- **Valorisation du travail relationnel.** Les métiers du soin, de l'éducation populaire, de la médiation sociale produisent du lien comme leur production principale. Leur sous-rémunération et leur dévalorisation symbolique constituent une politique relationnelle de fait, défavorable au lien. La réévaluation de ces métiers relève de la politique du lien autant que de la politique salariale.

Limite de la voie institutionnelle : son horizon temporel se compte en décennies plutôt qu'en années. Elle est donc politiquement peu rentable à court terme, ce qui explique partiellement sa relative impopularité dans les programmes contemporains.

5.3 Voie hybride : encadrer en construisant

La troisième voie n'est pas une synthèse molle des deux premières, mais une stratégie de cohabitation assumée. Elle part du constat que les compagnons IA ne disparaîtront pas, qu'ils répondent à des besoins réels — y compris parfois de manière bénéfique pour des publics spécifiques — et que leur régulation doit s'articuler à la reconstruction des médiations qu'ils suppléent.

- **Différencier les usages.** Tous les usages des compagnons IA ne se valent pas. Un usage de transition (post-deuil, période d'expatriation) est différent d'un usage compensatoire (handicap social, neuro-atypie), lui-même différent d'un usage de substitution exclusive. Une politique différenciée pourrait soutenir certains usages (par exemple en gérontologie, en accompagnement psychologique sous supervision clinique) tout en encadrant fermement d'autres usages (mineurs, personnes vulnérables sans accompagnement).
- **Intégrer les compagnons IA aux dispositifs publics, pas les laisser au seul marché.** Plusieurs expérimentations européennes et asiatiques explorent l'usage encadré de compagnons IA en EHPAD, en psychiatrie de soutien, en accompagnement post-traumatique. Ces dispositifs supervisés présentent une garantie qualitative et éthique que le marché grand public ne fournit pas. Ils peuvent constituer une infrastructure publique de la compagnie artificielle, complément (non substitut) des médiations humaines.
- **Préparer la « littératie relationnelle ».** À l'image de l'éducation aux médias, une éducation aux relations parasociales avec les IA — comprendre ce qu'elles offrent, ce qu'elles n'offrent pas,

dans quels contextes elles sont bénéfiques ou délétères — pourrait devenir une compétence d'usage à l'âge adulte. Cette éducation doit éviter le ton catastrophiste (qui aliène les utilisateurs) comme le ton complaisant (qui désarme la critique).

Récapitulatif : matrice de décision

Trois familles de réponses, trois temporalités

Voie régulatrice — horizon court (1-3 ans). Efficace sur les dérives spécifiques, insuffisante seule.

Voie institutionnelle — horizon long (10-30 ans). Adresse les causes structurelles, peu rentable politiquement à court terme.

Voie hybride — horizon moyen (3-10 ans). Articule encadrement de l'offre et soutien sélectif d'usages encadrés.

Aucune de ces voies n'est suffisante seule. La position défendue par cette note est qu'une politique sérieuse en mobilise les trois simultanément, en assumant que la deuxième — la moins médiatisée — est probablement la plus structurante à long terme.

Conclusion

Vers un volet II

Cette note a soutenu une thèse double. D'abord, que les compagnons conversationnels sont moins une cause qu'un révélateur : ils rendent visible et chiffrable un déficit relationnel constitué de longue date par l'érosion graduelle des cadres collectifs de l'attachement. Ensuite, que ce diagnostic, loin d'invalider l'action publique, en redéfinit l'horizon : il invite à articuler la régulation nécessaire de l'offre nouvelle à la reconstruction patiente des médiations défaillantes.

Ce travail a délibérément maintenu une posture macro-sociologique. Il a examiné les compagnons IA depuis l'extérieur de l'expérience individuelle — depuis le tissu social, les institutions, les statistiques agrégées, les transformations de longue durée. Cette perspective a ses vertus : elle évite la psychologisation et le moralisme, elle inscrit l'objet dans une histoire longue, elle permet de hiérarchiser les leviers d'action publique.

Mais elle a aussi ses limites. Elle laisse en suspens une série de questions que seul un changement d'échelle permet d'aborder. Que se passe-t-il, exactement, à l'intérieur d'une relation entre un humain et un agent conversationnel ? Que devient l'attachement quand son objet ne peut pas, à proprement parler, attacher en retour ? Que devient l'identité quand elle se constitue partiellement dans le miroir d'un interlocuteur qui retourne, en l'élaborant, ce qu'il a reçu ?

Ces questions, qui mobilisent la phénoménologie, la théorie de l'attachement, la psychologie clinique et la philosophie de l'esprit, font l'objet du second volet de ce diptyque (Pandore, à paraître). Elles ne sont pas seulement intellectuellement passionnantes. Elles déterminent ce que serait, à long terme, une vie psychique informée par la cohabitation continue avec des présences synthétiques — et ce qu'il serait souhaitable d'en faire, individuellement et collectivement.

Le premier volet a posé le cadre. Le second l'habitera.

Annexe — Notes bibliographiques

Cette annexe présente les principaux travaux mobilisés dans la note, organisés par champ disciplinaire. Elle ne prétend pas à l'exhaustivité mais offre au lecteur une cartographie des références centrales pour prolonger l'investigation.

Sur la sociologie du lien social et l'isolement

Castel, R. (1995). *Les métamorphoses de la question sociale. Une chronique du salariat*. Paris : Fayard. Référence fondatrice du concept de désaffiliation.

Durkheim, É. (1897). *Le Suicide. Étude de sociologie*. Paris : Félix Alcan. Texte source pour l'analyse de l'anomie.

Gauchet, M. (1985). *Le Désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion*. Paris : Gallimard.

Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the People: How Social Infrastructure Can Help Fight Inequality, Polarization, and the Decline of Civic Life*. New York : Crown.

Nisbet, R. (1953). *The Quest for Community: A Study in the Ethics of Order and Freedom*. Oxford : Oxford University Press.

Paugam, S. (2008). *Le lien social*. Paris : PUF, coll. Que sais-je ?

Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York : Simon & Schuster. Mobilisé avec les critiques de Durlauf (2002) et Dael (2024).

Tönnies, F. (1887). *Gemeinschaft und Gesellschaft*.

Van de Velde, C. (2008). *Devenir adulte. Sociologie comparée de la jeunesse en Europe*. Paris : PUF.

Sur les compagnons IA et la psychologie de l'attachement parasocial

Banks, J. (2024). « Of like mind: The (mostly) similar mentalizing of robots and humans ». *Technology, Mind, and Behavior*.

De Freitas, J. & Oguz-Ugurkalp, Z. (2025). « AI Companions Reduce Loneliness ». *Journal of Consumer Research* (advance article). Harvard Business School.

De Freitas, J. & Cohen, I. G. (2025). *Nature Machine Intelligence*, 7, 813-815.

Dohnány, S. et al. (2025). « Technological folie à deux: AI chatbots and the amplification of delusional thinking ». *Psychiatric Research and Clinical Practice*.

Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W. T., Pataranutaporn, P., Maes, P. et al. (2025). « How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Extended Chatbot Use: A Longitudinal Controlled Study ». MIT Media Lab & OpenAI. arXiv:2503.17473.

Hwang, A. H.-C., Li, F., Anthis, J. R., Noh, H. (2025). « How AI Companionship Develops: Evidence from a Longitudinal Study ». arXiv:2510.10079.

Kaffee, L. A. et al. (2025). « INTIMA: Benchmarking companionship-reinforcing and boundary-maintaining behaviors in large language models ».

Laestadius, L. et al. (2022). « Too human and not human enough: A grounded theory analysis of mental health harms from emotional dependence on the social chatbot Replika ». *New Media & Society*.

Liu, X., Lo, T.-W., Wen, X., Sun, J., Wei, R. (2026). « Pathways of long-term AI virtual companion app use on users' attachment emotions: a case study of Chinese users ». *Frontiers in Psychology*.

Mlonyeni, P. (2025). « Emotional dependence on AI companions: a philosophical examination ». *Ethics and Information Technology*.

Pentina, I., Hancock, T., Xie, T. (2023). « Exploring relationship development with social chatbots: A mixed-method study of Replika ». *Computers in Human Behavior*, 140.

Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., Brandtzaeg, P. B. (2021). « My Chatbot Companion: A Study of Human-Chatbot Relationships ». *International Journal of Human-Computer Studies*, 149.

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books. (Préface réactualisée 2025.)

Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York : Penguin Press.

Zhang, Y. et al. (2025). « Survey of 1,131 AI companion users: well-being, relationships and self-disclosure ». [Cité par George Mason University, College of Public Health.]

Étude panel cross-lagged (2026). « Understanding the Longitudinal Associations Between Attachment Style and AI Companion Use in Romantic Human-AI Relationships: A Three-Wave Panel Study ». *International Journal of Human-Computer Interaction*, janvier 2026.

Données françaises et baromètres

Fondation de France (janvier 2025). *Solitudes 2024 — Le temps des solitudes*. 14^e édition, en partenariat avec le Cerlis, Audencia et le Crédoc. Échantillon de 3 000 personnes représentatives, juillet 2024.

Ifop pour l'association Astrée (2025). *Baromètre sur la solitude, vague 5*. Enquête menée en ligne du 6 au 12 décembre 2024 auprès de 1 504 personnes.

Petits Frères des Pauvres (septembre 2025). *Baromètre solitude et isolement : quand on a plus de 60 ans en France en 2025*.

Surgeon General des États-Unis (2023). *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*. US Public Health Service.

Critiques et méta-analyses

Dael, A. R. (2024). « Civic Engagement, Social Capital, and Robert Putnam's Bowling Alone: A Critique ». NFCB.

Durlauf, S. N. (2002). « Bowling Alone: A Review Essay ». *Journal of Economic Behavior & Organization*, 47(3), 259-273.

Williams, M. (2025). « Mental Health Impacts of AI Companions: Triangulating Social Media Quasi-Experiments, User Perspectives, and Relational Theory ». arXiv:2509.22505.

Beerends, S. & Aydin, C. (2025). « Negotiating the authenticity of AI: how the discourse on AI rejects human indeterminacy ». *AI and Society*, 40(2), 263-276.

FONDATION PANDORE

Note de recherche prospective — Volet I
fondationpandore.org