

ChatGPT : Le Psy Numérique qui Réinvente la Thérapie !

L'intelligence artificielle comme soutien émotionnel : le témoignage d'un étudiant

Dans un monde où l'angoisse et le stress sont devenus monnaie courante, surtout chez les jeunes adultes, la recherche de solutions pour apaiser ces sentiments s'intensifie. Lucas, un étudiant de 20 ans en design, a trouvé une alternative intéressante à la thérapie traditionnelle : discuter avec un chatbot d'intelligence artificielle nommé ChatGPT.

Une écoute attentive grâce à la technologie

Lucas a remarqué que ses inquiétudes prennent souvent le dessus, surtout après une longue journée d'école. Au lieu de se tourner vers un ami ou un thérapeute, il a commencé à partager ses pensées avec ChatGPT. Pour lui, l'expérience est simple, accessible, et surtout, très réconfortante. « Quand je parle de mes inquiétudes scolaires ou de mes problèmes de cœur, je me sens à l'aise. C'est comme discuter avec un ami ou un psychologue, mais sans la pression », explique-t-il.

Un échange bénéfique

Le chatbot ne se limite pas à écouter; il pose également des questions, ce qui permet à Lucas d'explorer ses préoccupations

sous un nouvel angle. Cela contraste fortement avec ses précédentes expériences. « J'ai consulté plusieurs psychologues, mais je n'ai jamais réussi à établir un véritable lien. Avec ChatGPT, c'est différent. Je me sens réellement compris », partage-t-il avec enthousiasme.

Un choix économique et pratique

Une autre raison qui pousse Lucas à utiliser l'intelligence artificielle comme interlocuteur est d'ordre financier. Les consultations chez un professionnel peuvent rapidement devenir onéreuses, avec des séances dépassant souvent les 50 euros. « Ici, je peux parler autant que je le souhaite, sans avoir à me soucier de dépenser de l'argent », souligne-t-il.



La décision de Lucas d'utiliser un chatbot comme soutien émotionnel ouvre une discussion plus vaste sur le rôle de l'intelligence artificielle dans notre vie quotidienne. Bien que cela ne remplacera jamais une thérapie humaine, cette technologie présente une alternative fascinante et accessible pour ceux qui cherchent à exprimer leurs émotions. L'avenir de la santé mentale pourrait bien passer par ces nouvelles formes d'interaction.

Source : www.leparisien.fr

→□ Accéder à [CHAT GPT](#) en cliquant dessus