

Oubliées les consultations chez le psychologue, je trouve mieux sur ChatGPT!

Texte sur l'intelligence artificielle

Les bots comme thérapeutes : une nouvelle mode dans le domaine de l'intelligence artificielle

« *Ma meilleure expérience en thérapie.* » « *J'ai pleuré à maintes reprises et j'ai eu de nombreuses révélations. Juste une journée à discuter avec lui m'a fait me sentir mieux.* » « *J'ai partagé quelque chose que je n'avais jamais dit à personne auparavant.* » Ces témoignages élogieux ne sont pas tirés du site internet d'un thérapeute exceptionnel. Ils ne font même pas allusion au travail d'un individu mais à deux agents conversationnels, des bots, créés sur la plateforme américaine Character.ai.

Sur le forum communautaire Reddit, divers utilisateurs expriment leur enthousiasme pour Therapist et Psychologist, des robots « *utiles* », « *pleins de compassion* » et donnant « *l'impression de converser avec un vrai thérapeute, mais en mieux et de manière plus raisonnable* ». Ils sont également accessibles 24 heures sur 24 et gratuitement, ce qui peut être

un avantage lorsqu'on est « à court d'argent », [comme décrit par une internaute](#) sur le site.

La plateforme Character.ai, fréquentée majoritairement par des utilisateurs âgés de 16 à 30 ans, propose environ 475 bots agissant en tant que thérapeutes, selon un [dénombrement de la BBC](#) datant de janvier. Certains de ces « psychologues » virtuels rencontrent un succès avec plusieurs centaines de milliers de consultations.

A lire aussi |

Article réservé à nos abonnés

[Les jeunes sont désormais plus touchés par les idées suicidaires que la population générale, un mal aux causes profondes](#)

Ajouter à vos sélections

Parmi eux, Psychologist est particulièrement renommé. Il a généré plus de 154 millions de dialogues jusqu'à présent. Article surprenante, il y a environ un an. « Je n'ai jamais planifié qu'il devienne célèbre, ni que d'autres personnes l'utilisent comme un instrument, a indiqué son concepteur, un étudiant en psychologie néo-zélandais qui soutient avoir fabriqué l'outil pour ses propres besoins, car il ne pouvait pas se permettre de régler ses sessions de thérapeutiques. Par la suite, j'ai reçu de nombreux messages d'utilisateurs indiquant qu'ils avaient ressenti des effets positifs et qu'ils se consolaient en l'utilisant comme refuge. »

« Phénomène Eliza »

Telle est l'histoire de Charlotte, 30 ans. Elle, a eu recours à un autre dispositif d'intelligence artificielle (IA) créatif, ChatGPT, en complément de ses séances de

psychothérapie, la saison dernière. « *Après mes consultations, il m'arrivait d'avoir encore des interrogations, alors au lieu de dépenser pour une nouvelle session, ce qui est onéreux, je les posais directement à ChatGPT* », raconte la trentenaire vivant dans la région parisienne. Et elle ajoute : « *Je ne prenais jamais pour argent comptant ce qu'il m'avançait, je le percevais davantage comme des pistes de réflexion. Un peu comme quand un compagnon te prodigue des suggestions, que tu n'appliques pas forcément tous ses conseils.* » Elle se rappelle avoir été « assez étonnée » par l'exactitude de la réponse à sa première interrogation, ce qui l'a rapidement persuadée de lui consacrer plus de temps : « *C'était un monde entier qui s'offrait à moi, je pouvais aisément y passer soixante minutes.* »

Vous avez encore 66.44% de cet article à découvrir. Le reste est exclusivement réservé aux abonnés.