

# Surmonter une Rupture : ChatGPT, un Psy Numérique ?

## La Psychothérapie à l'Ère de l'Intelligence Artificielle



En 2025, une étude de PLOS Mental Health a montré que les réponses de ChatGPT étaient perçues comme plus empathiques que celles de vrais thérapeutes. © Freepik

Récemment, de plus en plus de personnes se tournent vers des intelligences artificielles comme ChatGPT pour échanger sur leur état émotionnel. Une tendance qui soulève de nombreuses questions éthiques et pratiques.

# Une Réponse Empathique ?

Selon les résultats d'une enquête récente, 68 % des utilisateurs estiment que les réponses de l'IA sont plus empathiques que celles des thérapeutes humains. Ce constat met en lumière l'attrait croissant des IA capables de fournir un soutien émotionnel sans jugement.

*“ChatGPT est comme un ami toujours disponible, sans jugement”, témoigne une utilisatrice.*

## L'IA Peut-elle Guérir ?

Bien que ChatGPT soit capable de comprendre et de répondre à des émotions humaines, il reste un outil limité. Il ne remplace pas une thérapeute, car il ne possède ni formation ni expérience dans le domaine psychologique.

Ce phénomène n'est pas inédit : déjà dans les années 60, un programme appelé ELIZA avait suscité des réactions émouvantes chez ses utilisateurs en simulant une interaction avec un psychologue. Cette tendance à projeter des émotions sur des machines est appelée l'effet ELIZA.

## Un Outil Complémentaire

L'IA peut jouer un rôle dans l'accompagnement psychologique, mais elle ne saurait remplacer l'écoute et l'analyse humaine. Les professionnels de santé sont capables d'interagir de manière profonde et personnalisée, alors que l'IA se contente de générer des réponses basées sur des données.

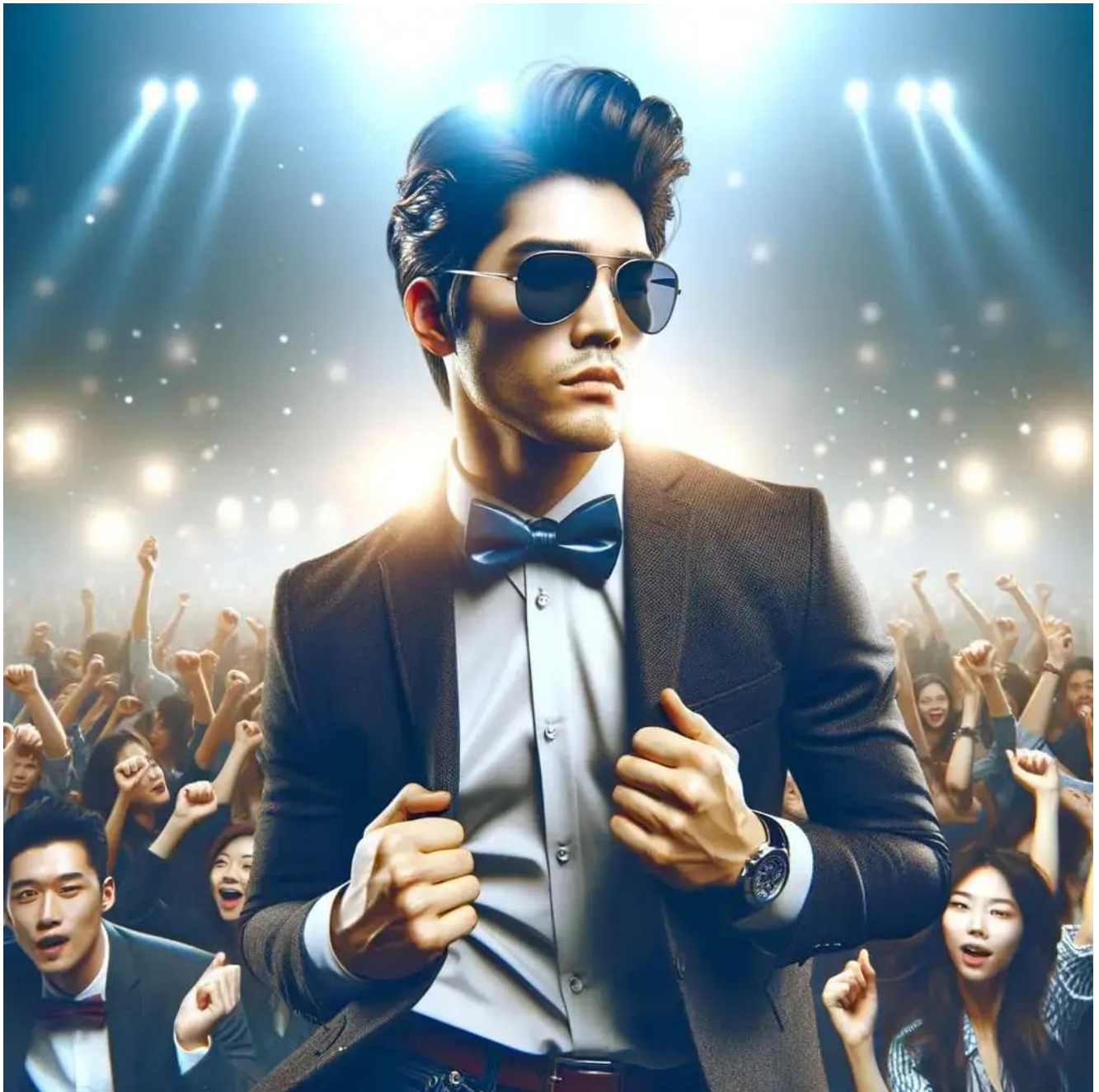
# Ce que Disent les Experts

Une étude de l'université de Stanford indique que 35 % des jeunes adultes aux États-Unis ont utilisé une IA pour parler de leur santé mentale. En France, bien que le phénomène soit moins visible, il est en forte progression.

*Pr Nicolas Franck, Psychiatre : "L'IA peut aider à structurer une pensée, mais ne remplace aucune prise en charge thérapeutique."*

## Encadrement des Outils d'IA

En octobre 2024, le collectif MentalTech a recommandé un encadrement strict des outils d'intelligence artificielle en santé mentale, avec la supervision obligatoire par des professionnels. Cela vise à garantir une utilisation éthique et sécurisée de ces technologies.



Pour de plus amples informations, abonnez-vous à notre newsletter et restez informé des dernières avancées dans le domaine de la santé mentale et de l'intelligence artificielle.



Inscrivez-vous à la newsletter Ma Santé

Source : [ma-sante.news](https://ma-sante.news)

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