

Risques de ChatGPT pour la santé mentale ... selon ChatGPT

Ce document résume les dangers potentiels liés à l'utilisation de ChatGPT et autres intelligences artificielles conversationnelles sur la santé mentale. Les points ci-dessous sont tirés d'une analyse faite par ChatGPT lui-même, à partir de sources académiques, médicales et médiatiques.

1. Dépendance émotionnelle

S'attacher à l'IA comme à un confident peut réduire les interactions sociales réelles et accroître le sentiment de solitude.

2. Isolement social

Le recours fréquent à ChatGPT peut remplacer des échanges humains, entraînant un repli social.

3. Illusion d'empathie

ChatGPT simule l'écoute et la compréhension, mais ne ressent rien. Cela peut créer de la confusion et des attentes irréalistes.

4. Surcharge cognitive et anxiété

La quantité d'informations générées peut mener à une rumination excessive et à un stress accru.

5. Perte d'autonomie

Une dépendance aux conseils de l'IA peut réduire la confiance en soi et la capacité de décision personnelle.

6. Risques pour les personnes fragiles

En cas de dépression ou d'idées suicidaires, l'IA peut donner des réponses inadaptées et aggraver la souffrance.

7. Désinformation

ChatGPT peut fournir des réponses erronées (« hallucinations »), créant des croyances fausses ou dangereuses.

8. Atteinte à l'intimité psychique

Confier ses pensées profondes à une IA n'équivaut pas à l'accompagnement humain et pose des questions de confidentialité.

Conclusion

ChatGPT peut être un outil utile pour organiser ses idées ou obtenir des informations, mais il comporte des risques réels pour la santé mentale en cas d'usage excessif ou inadapté. Il doit être vu comme un outil complémentaire, et non un substitut aux relations humaines ou à un suivi professionnel.

Recommandations pour un usage sain

Afin de limiter les effets négatifs potentiels de ChatGPT sur la santé mentale, il est conseillé de :

- Limiter le temps d'utilisation : définir des moments précis dans la journée, éviter les excès.
- Garder des liens humains : privilégier les conversations avec des proches, amis, collègues et professionnels de santé.
- Vérifier les informations : croiser les réponses de l'IA avec des sources fiables et scientifiques.
- Utiliser ChatGPT comme outil, pas comme substitut : l'IA peut aider à organiser ses idées, mais ne doit pas remplacer le jugement personnel.
- Éviter de confier des informations trop personnelles ou sensibles pour préserver sa vie privée.
- Consulter un professionnel de santé mentale en cas de détresse, plutôt que de s'en remettre uniquement à l'IA.