

La santé mentale et l'intelligence artificielle

Quelle est la place de l'intelligence artificielle thérapeutique en santé mentale ?

Dans mon pays, je suis au nombre des rares conseillers en santé mentale qualifiés. Le manque de services en santé mentale abordables et accessibles - en particulier pour les jeunes adultes et les ados - m'inquiète beaucoup dans ce contexte l'intelligence artificielle est-elle un effet de mode ou une aide précieuse ?

Merci d'avoir posé cette question si pertinente. La demande en services de santé mentale dépasse l'offre, car le nombre de personnes touchées ne cesse de grimper, alors que le nombre de conseillers qualifiés, lui, reste très faible. Pour de nombreuses familles, l'aide professionnelle est inabordable- Dans ce contexte de besoin profond, l'intelligence artificielle - les nouveaux « compagnons chatbot » pouvant discuter avec nous à tout moment- pourrait-elle faire partie de la solution ?

Notre réponse est à la fois optimiste et prudente : l'intelligence artificielle peut être utile, mais on doit comprendre ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas, et l'utiliser pour ses avantages tout en évitant ses pièges.

Contrairement à un conseiller dont le calendrier il est chargé, une appli d'intelligence artificielle est disponible à toute heure du jour ou de la nuit. Pour un ado qui se réveille la nuit avec des pensées anxieuses, disposer d'un outil qui répond immédiatement à ces questions peut servir de bouée de sauvetage. En outre, ces programmes coûtent beaucoup moins cher qu'une thérapie de professionnelle. Pour ceux qui se sentent jugés ou muselés lorsqu'ils parlent à des adultes un chatbot peut être perçu comme un espace sûr leur permettant de s'exprimer sans crainte d'être critiqués. Dans certains cas, les programmes suggèrent même des mesures utiles tirées de thérapeutes telles que la thérapie cognitivo-comportementale.

L'intelligence artificielle est un phénomène mondial. Tant qu'il y a de l'électricité, internet et un service de téléphonie mobile, ces outils sont souvent accessibles même dans les communautés aux ressources limitées.

Ceci dit, les problèmes potentiels liés au counseling par chatbot IA sont bien réels. Un chatbot IA n'est pas un véritable ami. Il peut dire « Je tiens à toi » ou même « Je t'aime », mais il ne s'agit que de mots écrits ou générés par sa programmation. De plus, un « thérapeute » IA en santé mentale ne peut pas répondre aux inspirations du Saint-Esprit. Ces paroles, aussi apaisantes soit elles, ne viennent pas de quelqu'un qui connaît le cœur du jeune. Pire encore : lorsque des vies sont en jeu, l'IA n'est aucunement imputable. Contrairement aux thérapeutes formés, il se peut que ces outils ne reconnaissent pas un appel à l'aide. Il existe déjà des histoires déchirantes de personnes en crise dont les besoins n'ont pas été pris en compte par les chatbots.

Ajoutons à cela le fait que la plupart des plateformes d'IA sont conçues par des entreprises dont l'objectif est peut-être de fidéliser les utilisateurs à leur produit, et non de les guérir. Cela peut se traduire par des discours apaisants sans fin qui évitent le travail difficile de la croissance, du changement, et de la responsabilisation.

Par ailleurs, il importe de garder à l'esprit que l'IA ne fournit pas toujours des réponses fiables. Elle peut parfois produire des informations biaisées, voire complètement erronées. Dans la vie quotidienne, cela pourrait ne causer que de la confusion ; mais dans des situations critiques ou émotionnelles, les résultats peuvent être préjudiciables ou trompeurs.

Alors, l'IA constitue elle un effet de mode ou une aide ? Nous dirions qu'elle peut être une aide, mais seulement comme un pont- quelque chose qui permet de stabiliser un jeune jusqu'à ce qu'un être humain réel puisse intervenir avec sa présence, son amour, et sa responsabilité. Elle ne pourra jamais remplacer le conseiller, le parent, le mentor, le pasteur, le prof, ou l'ami. En réalité, quel que soit le nombre d'institutions ou de remèdes que nous créons, la véritable guérison nécessite un contact humain et repose sur des relations bienveillantes. Le travail le plus efficace est celui que nous accomplissons avec notre cœur, en sympathie avec le cœur de ceux que nous cherchons à aider. Rien ne peut remplacer la chaleur et le réconfort d'un être humain compatissant : Depuis toujours, la technologie peut aider ; cependant elle ne peut remplacer le ministère rempli de l'esprit d'une personne qui se soucie véritablement d'une autre.

Le véritable réconfort et l'espoir découlent des relations vivantes avec Dieu et entre nous. Si l'IA peut offrir des paroles dans la nuit, en revanche, elle ne peut voir les larmes dans les yeux d'un jeune, ni prier avec lui lorsqu'il se sent perdu.

Notre conseil : Gardez l'IA à sa place.

Expliquez clairement au jeune qu'il s'agit d'un outil, et non d'un ami. Encouragez-les à l'utiliser en complément, et non à la place de véritables conversations avec des personnes bienveillantes.

Zeno L. Charles-Marcel, M.D., interniste, est directeur du Ministère de la santé de la Conférence générale. **Peter N. Landless**, spécialisé en cardiologie nucléaire et membre émérite du Ministère de la santé de la conférence générale est aussi médecin spécialiste en médecine interne.

Article oublié dans ADVENTIST REVIEW, Janvier 2026, page 19.