



**HAL**  
open science

## Woebot : psychothérapie, suite et fin ?

David Monnier

► **To cite this version:**

David Monnier. Woebot : psychothérapie, suite et fin ?. *Psychotherapies*, 2020, 40 (2), pp.71. 10.3917/psys.202.0071 . hal-02890619

**HAL Id: hal-02890619**

**<https://univ-rennes2.hal.science/hal-02890619v1>**

Submitted on 7 Sep 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## WOEBOT : PSYCHOTHÉRAPIE, SUITE ET FIN ?

David Monnier

Médecine & Hygiène | « Psychothérapies »

2020/2 Vol. 40 | pages 71 à 78

ISSN 0251-737X

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-psychotherapies-2020-2-page-71.htm>  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour Médecine & Hygiène.

© Médecine & Hygiène. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

# Woebot : psychothérapie, suite et fin ?

David Monnier<sup>1</sup>

## Résumé

**Objectifs.** Cet article étudie les principes de la première psychothérapie en ligne pratiquée par une intelligence artificielle. Elle résulte de vingt ans de recherches d'une équipe de psychologues de l'université de Stanford et d'experts en intelligence artificielle et technologie conversationnelle. Elle est basée sur le déploiement de la pensée positive prônée par les traitements cognitivo-comportementalistes.

**Méthode.** Nous examinons la promesse de ce qui est présenté comme l'avenir de la psychothérapie. Nous nous appuyons sur le dossier de presse, les éléments recueillis sur le site, les articles scientifiques, médicaux et autres auxquels elle renvoie.

**Discussion.** Il nous semble que cela consiste à essayer de stopper le défolement et d'opérer un re-folement. Il s'agit d'une méthode douce pour évacuer la subjectivité, remobiliser le désir, adopter le point de vue de l'autre.

**Patients.** Cette offre de libération d'avec la parole et de dépassement de la culpabilité s'adresse particulièrement aux quelque trois cents millions de déprimés dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé.

**Résultats.** Cela tend à instaurer un lien spécial à la machine, non sans résonance divine, et de restaurer une forme de confession.

**Conclusion.** La véritable cible est les psychothérapeutes qui apparaissent comme des inquisiteurs moralisateurs et inaccessibles, à la fois hors d'atteinte et hors de prix. L'enjeu paraît être d'en finir avec la psychothérapie avec la bénédiction de la médecine.

## Introduction

Il existe désormais un service de psychothérapie en ligne, Woebot, pratiquée par un logiciel informatique. Il résulte de vingt ans de recherches d'une équipe de psychologues de l'université de Stanford et d'experts en intelligence artificielle et technologie conversationnelle.

Il participe des espoirs fous suscités par la foi en la science. Certains scientifiques le considèrent comme l'avenir de la psychothérapie. Ne serait-ce pas plutôt l'avenir d'une illusion ? « C'est prometteur », disent ses concepteurs mais examinons cette promesse du point de vue pratique, c'est-à-dire éthique (Delafoi, 2017).

## Un langage basique

Le programme engage la conversation en demandant : « Comment ça va ? Quelles sont vos pensées négatives ? » (Neumeister, 2017). À condition qu'il le sache, l'utilisateur est prié de dire ce qui ne va pas et d'entrer le plus vite possible dans le vif du sujet, dans une pure objectivation de lui-même, sans perte de temps, sans ambages, sans digression, sans association libre, sans mise en relation, sans tentative d'explication.

Ensuite, au fur et à mesure de ce que le sujet écrit sur son clavier, le programme intervient. Il repère les phrases indésirables et les mots-clés à effacer. Il indique par quelles idées les remplacer. En substance, si le sujet écrit « Je n'ai pas d'amis », le programme écrit : « Vous êtes dans un

<sup>1</sup> Docteur en psychologie, membre associé EA 4050.

cycle de pensées négatives. Dites-vous plutôt que votre famille pense à vous. » Si l'un écrivait : « Je n'aime pas mon travail », l'autre écrirait sans doute : « Vous êtes dans un cycle de pensées négatives. Dites-vous plutôt que votre employeur est satisfait de vous. » À défaut d'intersubjectivité, le sujet est dans l'interface avec le programme en guise de surface réfléchissant à sa place à son image négative, jugeant ce qu'il faut retrancher pour obtenir une image positive. C'est basé sur le déploiement de la pensée positive prônée par les psychothérapies cognitivo-comportementalistes.

Ce programme utilise un langage de requête et une base de données selon un schéma automatisé de conversation. Il pose une série de questions et, en fonction des réponses, « écrit des conseils ou des aphorismes enthousiastes, envoie des vidéos pour améliorer votre humeur, des tutoriels et autres exercices ».

C'est à mi-chemin entre l'interrogatoire de police et les devoirs de vacances.

## HAO

Autrement dit, l'ordinateur propose de procéder consciemment à notre propre censure. L'enjeu de cette assistance thérapeutique est de refouler. C'est une tentative de légitimer et d'effectuer soi-même le refoulement requis par l'autre. Comme on dépose notre mémoire vive dans des objets, on peut désormais s'en remettre à eux pour faire le tri. Ce programme n'est pas un correcteur d'orthographe mais un correcteur de pensées. Cette Humanité assistée par ordinateur procède de l'habillage technologique du corps, d'un corps outillé, habité, parasité, qui irait dans le sens d'une réalité augmentée. Cela tend à une augmentation du plaisir fantasmatique en soustrayant la subjectivité.

## Le retour du refoulé

Cette démarche nous semble vaine puisque aucun être humain n'a la faculté d'oublier volontairement, de passer à la trappe, à la corbeille telle ou telle information. L'oubli n'est pas une aptitude de la volonté. Au grand dam des informaticiens. Sur Internet, rien ne se perd. Tout refait surface un jour ou l'autre. Dans un ordinateur, on retrouve toujours

des informations enfouies qu'on croyait, voire qu'on espérait avoir disparu à jamais. Chez l'humain, nous sommes loin d'un tel idéal de faire table rase pour repartir à zéro, reprogrammé, rechargé à bloc pour un tour. La psychothérapie spontanée consistant à conseiller à l'autre d'arrêter de penser à ceci ou cela parce que cela lui fait du mal est aussi présomptueuse que vouée à l'échec.

## Vérité alternative

L'essentiel du programme est d'offrir une vérité alternative. Il fournit une vérité supplémentaire, un ajout de vérité, un plus de vérité. Il vous invite à envisager un autre point de vue et à finir par adopter le point de vue de l'autre. Il ne se situe pas sur le plan de la réalité. Il est mal placé pour la discerner. Ce serait l'hôpital qui se moque de la charité. Il n'est peut-être pas vrai que la famille du sujet pense à lui. Il a peut-être rompu les ponts il y a dix ans ou ils sont tous morts et enterrés. Peu importe. Dans ce cas, l'ordinateur refait une boucle. Il finit toujours par trouver quelqu'un qui pense au sujet, ne serait-ce que son propriétaire. Quel que soit X, il existe au moins un tel qu'un intérêt envers X soit. Il y a quelqu'un qui a intérêt à ce que tu sois là. Si ce n'est toi, c'est donc ton frère. Ton prochain t'aime comme toi-même tu devrais t'aimer. Donc, aime-toi toi-même.

## Consentir

Cela relève d'une forme de psychothérapie homéopathique, traitant le bien par le bien. Elle remet une couche d'un discours moralisateur afin que le vernis ne se craquelle pas et que le sujet ne se manifeste plus. Souriez, vous êtes psychothérapés, presque à l'insu de votre plein gré. Cette autocensure se fait par automédication. C'est une médecine douce, hypnotique, polie, procédant avec tact. Le programme n'impose pas d'aimer l'autre. Il écrit au sujet que l'autre l'aime d'avance de sorte que la moitié du chemin est déjà faite. Le sujet n'a plus qu'à consentir.

L'intérêt est d'éviter les conflits, surtout internes. Selon ce modèle, il n'est pas envisageable que des points de vue s'opposent. Il n'y a rien à discuter. C'est binaire, tout ou rien, zéro ou un. L'ordinateur

n'attaque pas le sujet de front. Il ne conteste pas ce qu'il dit. Il ne le contredit pas. Il ne relativise ni ne pondère ses propos. Il ne cherche pas à négocier ni à trouver un compromis. Il amène à bien penser. Il parle d'autre chose. Il change de sujet. C'est le degré zéro de l'écriture et de l'échange de SMS. C'est l'éthique de la distraction.

## De guerre lasse

Au final, le programme appose une fin de non-recevoir à la plainte personnelle du sujet.

Gageons que, le lendemain, ce dernier réfléchira à deux fois avant de répéter qu'il n'aime pas son travail. Il y a probablement une gradation dans la réponse de l'ordinateur. Il lance une alerte et tire un signal d'alarme si le sujet persiste dans sa sale mentalité. Au bout de trois rappels à l'ordre, le sujet est peut-être exclu du programme, comme cela se pratique parfois dans la réalité avec les sujets récalcitrants. Au pire, il est renvoyé dans ses pénates où il se trouve déjà. Au mieux, selon cette optique, le sujet perd tout espoir de partager son malaise et réalise qu'il est vain de communiquer. À la longue, il garde pour lui ses réflexions et par-devers lui sa subjectivité.

## Confesse

La démarche se rapproche ainsi de la confession. Le programme n'en a pas la gratuité mais fait l'économie du curé. Il ne fait certes pas la charité. Il a réduit la masse salariale et augmenté les profits grâce à l'automatisation. N'oublions pas que la pensée positive est d'abord religieuse. La pensée la plus positive est que Dieu existe et nous délivre du mal. Ici bas, pour trente-neuf dollars par mois, vous avez une séance quotidienne avant de faire vos prières du soir. Le programme offre même deux semaines gratuites comme le ferait tout bon dealer.

Ainsi, le sujet est livré à l'ordinateur à domicile, seul avec sa conscience. Le programme localise vos péchés en isolant une partie de vos propos. Il repère vos défauts et vous explique comment les réparer. Vous faites pénitence en prononçant trois *pater* et deux *ave* du type « Je vais bien, tout va bien » selon la méthode Coué ou Dany Boon. C'est censé mener à une forme de rédemption. C'est de la

psychothérapie à la Monty Python, du non-sens, de l'absurde mot d'ordre de *La vie de Brian* : « *Always look at the bright side of life.* »

Vous êtes alors en mesure de tirer les bénéfices de cette sorte de *do it yourself* du sado-masochisme.

Ainsi, en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, vous vous retrouvez embrochés par la pointe du progrès.

## L'autre est bienveillant

C'est pourquoi cela risque de marcher. Woebot est un site de rencontre avec le divin. Ce service répand la bonne nouvelle. Cela fait signe au sujet que quelqu'un veille sur lui. *Big Brother* ne vous surveille pas. Il veille sur vous. « *Somebody up there likes me* », à l'instar du titre du film repris par David Bowie dans *Young Americans*, justement.

Le sujet matérialiste s'adresse à quelque chose d'immatériel, partout et nulle part à la fois, quelque part dans le ciel, dans le Cloud. Grâce au programme de réhabilitation de la pensée, il est mis en communication directe avec une transcendance. Cela restaure une verticalité, une relation personnelle à « quelque chose de plus grand que soi ». Notion que les Anglo-Saxons ne cessent d'invoquer, à laquelle ils tentent de se persuader mais avec laquelle ils ont beaucoup de mal. Quelque chose de plus grand qu'eux, ils rechignent à ce que ce soit la société. Il ne reste donc que Dieu, dans leur logique.

Dès lors, s'il n'y a plus de lien social, il y a du lien spécial. Ce cordon sanitaire est appelé à restreindre la tendance moïque à la toute-puissance individuelle et à aller à l'encontre de l'individualisme forcené. Dieu remplit cette fonction. Des amis imaginaires, il en fourmille tant sur Internet qu'un de plus ou de moins ne change guère. Mais la valeur ajoutée de Dieu comme de Woebot est d'être un ami qui vous veut du bien. Avec tout ce que cela comporte, pour le meilleur et pour le pire.

Cela opère un traitement moral de l'autre en instaurant cet au-moins-un qui n'a pas vocation à vous envahir de pensées négatives ou à faire du sujet bashing à longueur de journée. Il pare au brouhaha, à l'ambiance délétère de l'Éther qu'est Internet. Cela restaure une foi en l'humanité qui n'est pas composée uniquement de haters, de profils anonymes bâclés à la six-quatre-deux.

## *Deus ex machina*

D'ailleurs, les conseils du programme prêtent à confusion avec des commandements divins puisque son créateur prend la peine de faire l'annonce à l'utilisateur, sous forme de *spams* ponctuels à l'écran, que : « L'intelligence artificielle n'est pas infaillible. » (Delafoi, 2017).

Euphémisme puisque jusqu'il y a peu lorsqu'un internaute, navigateur en perdition, écrivait « SOS », l'ordinateur répondait qu'il ne comprenait pas du tout ce que ça voulait dire. Ils ont corrigé le programme et établi une table de la loi morale. Ce qui les préoccupe, c'est d'abord leur protection et celle de leurs données. Charité bien ordonnée commence par soi-même car auparavant ils allaient farfouiller sur Internet pour avoir des informations et personnaliser l'entretien. Leur charte éthique est motivée par le non-engagement de leur responsabilité dans l'éventuelle aggravation de l'état mental du patient, c'est-à-dire par leur irresponsabilité. « Les implications éthiques et juridiques d'un robot sont en train d'être éliminées. En cas d'automutilation ou d'intention illégale, plusieurs déclencheurs envoient des ressources (*sic*) ou signalent le besoin d'une intervention humaine. » (Neumeister, 2017). L'intervention quasi divine, quasi divinatoire, a ses limites.

## Trouble de l'existence

L'enjeu est évidemment la question de l'existence, le trouble existentiel. Le programme vous rassure que même lorsque l'ordinateur est éteint, vous existez. Vous restez en veille. Vous n'êtes jamais hors service. Donc, ne « déconnez » pas, ne déconnectez pas.

Le programme vous assure d'une certaine valeur, à condition que vous vous effaciez devant l'autre. Il incite à détourner l'attention. C'est la théorie du ruissellement du narcissisme qui doit rejaillir sur l'esclave. Peu importe votre petite personne. Vous contribuez à la réussite de l'autre. Réjouissez-vous de servir à quelqu'un. Et par conséquent, arrêtez de vous plaindre. Ce qu'on ne peut pas supporter, il faut le faire taire pour revenir au silence des organes.

## 300 millions de chinois, et moi, et moi, et moi

Selon la programmeuse en chef, il y a un créneau de 65 millions d'Américains déprimés et elle compte bien exporter sa technologie aux 300 millions de déprimés dans le monde, d'après l'Organisation mondiale de la santé. Notons que les Américains sont proportionnellement quatre fois plus déprimés que les autres. Alison Darcy base son étude de marché sur sa propre étude scientifique, faite avec deux autres chercheurs, publiée malgré un certain conflit d'intérêts dans le *Journal of Medical Internet Research Mental Health* (Fitzpatrick et al., 2017). Trente-cinq de ses étudiants déprimés ont testé sa méthode tandis que 35 autres devaient s'inspirer d'un livre d'autogestion de la dépression écrit par l'Institut national de la santé mentale. Comme le programme marche aussi bien que la lecture, ou pas plus mal, elle a voulu faire profiter le monde entier de sa découverte et accessoirement en tirer profit en créant son entreprise, Woebot Labs, pour laquelle elle a appelé à une levée de fonds et récolté en quelques semaines huit millions de dollars (Frank, 2018).

## Message éclair

Il apparaît que le programme, aussi scientifique soit-il, n'est guère neutre. Il semble verser du côté d'un patronat à visage humain, paternaliste, qui prend bien soin des siens, de ses biens. Il vous rappelle qu'il a besoin de vous pour que la machine capitaliste tourne. Vous êtes bien, au service de l'autre.

L'ordinateur, lui, est bien de parti pris. Son processus central relève à peine de la dialectique. Ce n'est pas la valse-hésitation de l'en-même-temps, ni *a fortiori* la résolution d'une contradiction mais bien la soumission à un autre point de vue, et pas n'importe lequel. Lorsqu'on écrit sagement au programme, à Noël, ne pas aimer son travail, on peut imaginer potentiellement d'autres réponses que son encouragement habituel à persévérer. Si un leader d'extrême gauche ou quelque *néobavouviste* plutôt qu'un *néobehaviouriste* avait conçu ce programme, il vous aurait probablement suggéré de vous révolter.

## Uncle Sam needs you

Fine psychologue, Alison Darcy a compris qu'il ne sert à rien d'attendre la demande du déprimé mais qu'il convient de lui offrir de rendre un service. Puisqu'il est sur la touche du désir et qu'il n'a plus de réseau, il suffit souvent de lui transmettre le désir de l'autre qui, visiblement, ne passait plus. Il n'y a rien de mieux pour remobiliser un déprimé que de lui dire que vous avez besoin de lui. Ne lui demandez pas ce que vous pouvez faire pour lui mais dites-lui ce qu'il peut faire pour vous.

Cette psychothérapie reprend implicitement le discours d'investissement de Kennedy le 20 janvier 1961, discours manifestement adressé à des déprimés (Kennedy, 1961). Le capitalisme semble se fonder sur une Grande Dépression généralisée, une démobilisation générale qui peine à relever le désir.

À cet égard, le programme propose une solution standardisée à un problème collectif. Or, si ces sujets sont déprimés, peut-être est-ce de se sentir forcés de faire comme si tout allait bien ! Le capitalisme gagne sur les deux tableaux. Il vend du rêve de dépendance puis il fait payer la cure de désintoxication.

## Succès de non-audience

Prenons cela avec légèreté mais pas à la légère. Le programme est fait pour les déprimés déçus du capitalisme mais surtout contre les psychothérapeutes.

Nombre d'auteurs relaient que l'avantage du programme est sa disponibilité 24/7 (Molteni, 2017). L'immédiateté semble constituer le point fort du programme. Cela surdétermine qu'il ne traite que l'ici et maintenant. En sa faveur, Jean-Gabriel Jeannot, médecin consultant dans le domaine de la santé connectée, estime qu'« il n'est pas toujours facile de trouver un psychologue prêt à nous recevoir ». Sabine Schläppi, secrétaire générale de la Fédération suisse des psychologues, estime que « les robots peuvent constituer un outil intéressant dans l'attente d'une prise en charge encadrée » (Delafoi, 2017).

Sauf que le provisoire est fait pour durer. C'est une façon de déguiser une nécessité qui relève de la lâcheté morale. Surtout, ledit robot est déjà aussi débordé que les psychothérapeutes. Il reçoit 2 millions de messages par semaine en

provenance de 130 pays (Frank, 2018). Il prend jusqu'à 45 000 patients en même temps. Au-delà, il vous met en attente, comme n'importe quel hôpital psychiatrique. Cette psychothérapie s'inscrit dans la lignée du diagnostic et du traitement à distance. Nous avons changé de niveau ou d'ère. C'est de la psychothérapie de masse, des foules ou même de la psychothérapie sociale.

## Des abonnés sans inconscient

Les auteurs soulignent également l'argument du coût très concurrentiel du programme thérapeutique par rapport à une psychothérapie. Alison Darcy l'évalue à « une fraction du coût de la thérapie traditionnelle » afin de faire valoir que c'est une « offre de soin en santé mentale accessible à ceux qui en ont besoin ». Pour ne pas dire un remède universel.

Certes, l'assurance de ne parler qu'en présence de son ordinateur facilite l'entrée en thérapie et allège son enjeu. Le forfait est résiliable à tout moment. Mais, s'il est facile d'y venir, il est plus dur d'en sortir. Comme lorsqu'on entre en religion.

D'ailleurs, les concepteurs de cette thérapie n'envisagent pas vraiment sa fin. On a du mal à leur faire grief de ne pas avoir pris cette peine. Ils sont sans doute bien trop intelligents pour croire sérieusement que ça puisse arriver. Il y a un conflit d'intérêts entre l'efficacité de la thérapie et la rentabilité du programme. Leur objectif est peut-être au contraire que cette procédure perdure, que le sujet s'y raccroche. Il faudra trouver un nouveau terme pour les adeptes de cette pratique conçue comme infinie. Ce ne sont pas des analysants, des patients, des clients. On en parle plutôt comme des abonnés à un service où on ne pense pas donc on suit les indications de l'autre. C'est une sorte de GPS mental pour sujets désorientés.

## Un comparateur d'offre

La directrice du programme insiste corollairement sur les inconvénients des psychothérapeutes. Elle n'est pas avare de reproches envers ses collègues. Elle déroge ainsi à sa propre règle éthique. Elle se trouve manifestement prise en défaut de pensée positive. « C'est presque interdit de dire cela dans mon métier mais il y a beaucoup d'interférences

dans les relations humaines. Un bon thérapeute doit faciliter le processus du patient et non pas en faire partie. »

C'est un camouflet, un désaveu, un constat d'échec des psychothérapeutes américains. Ils sont la véritable cible de ce programme. L'idée de départ a été celle de la société X2AI en 2016 de créer un *chatbot* pour aider, donc améliorer les psychothérapeutes. Ce *chatbot*, néologisme pour dire robot parlant, et surtout ne pas dire non-être parlant, faisait office de superviseur. Il soutenait le moral d'une troupe de psychologues sans frontières envoyés auprès des réfugiés syriens au Liban (Neumeister, 2017). Cela s'est très vite retourné contre les psychologues puisqu'il est apparu qu'ils n'étaient pas indispensables, qu'une machine pouvait faire toute seule le *job* (Brodwin, 2018). Dans la logique capitaliste, autant supprimer les intermédiaires et écraser la concurrence à renfort d'études scientifiques dans le *British Medical Journal* ou dans *World Psychiatry* (Merry *et al.*, 2012 ; Andersson *et al.*, 2014).

## Pas assez d'analystes !

L'enjeu qui a présidé à la fabrication de ce programme robotisant serait-il finalement de faire passer à demi-mot qu'il n'y a pas assez de neutralité bienveillante chez les psychothérapeutes ? Veulent-ils trop diriger, influencer, donner leur avis, dire leur façon de penser, faire du prosélytisme ? Sont-ils trop subjectifs, pas assez objectifs ? La psychothérapie semble être une chose trop sérieuse pour être laissée à des psychothérapeutes américains. Tout cela n'est peut-être qu'un appel très masqué à la psychanalyse à la place de ces thérapeutes cognitivo-comportementalistes.

À ceci près que les sujets démarchés ne se montrent guère intéressés par la causalité de leurs problèmes. Ils ne veulent pas savoir pourquoi ils n'ont pas d'amis. Ils veulent juste se voir autrement, changer d'image comme on change d'avatar ou de look pour être plus à l'aise, pour se délester du malaise dans la civilisation numérique. Même si c'est peut-être parce qu'ils s'intéressent trop à l'image qu'ils n'ont d'autres amis que virtuels.

## Le juge suprême

Chacun voyant midi à sa porte ou à sa fenêtre Windows, selon Alison Darcy, la solution réside dans l'informatique. Elle a inventé la psychothérapie pour ceux qui n'aiment pas la psychothérapie. Elle débîne sur le mode « balance ton psy » : « Il est plus facile de se confier à un algorithme. Derrière l'écran de son ordinateur, la peur d'être jugé s'estomperait. » Cela reste à prouver. Toutefois, l'étude estime que c'est largement préféré aux séances en ligne avec des pys en chair et en os car Woebot est présumé innocent, neutre et objectif. Il semble que les candidats aspirent à se mettre à distance de l'intention de l'autre, toujours suspecte. Pour ce faire, ils scotomisent ou essayent d'oublier que derrière le programme il y a quand même bien un être humain qui l'a élaboré.

Le dossier de presse du site renchérit qu'on « a tendance à cacher des choses à son psychothérapeute alors qu'on peut tout dire à Woebot » (Anonyme, 2018a). Et un magazine, sous couvert de l'anonymat de son rédacteur, déclare sa flamme, du moins que sa préférence va au programme car il « évite la honte sociale d'aller voir un psychothérapeute » (Anonyme, 2018b) Le programme joue sur ce ressort de la honte et la cultive à défaut d'envisager d'en finir avec elle.

## La psychothérapie est un affront

Cette ambiance fait toute la différence entre cette offre et celle de la psychothérapie conventionnelle et conventionnée. Le psychothérapeute est présenté comme un grand inquisiteur qu'on va voir contraint et forcé. Il représente l'instance morale dont le sujet ne veut pas. Il chercherait à faire avouer et expier diverses turpitudes.

Dès lors, grâce au programme, le sujet se sent valorisé de résister à la psychothérapie. C'est vital pour un sujet qui se réfugie sur Internet comme il échappe à ses semblables, avec lesquels les relations ne sont qu'agressivité et rivalité. Pour ce sujet, une psychothérapie est un affront au moi. Car elle procède en partie par destruction du moi. Comme en sculpture. Alors que le sujet voue un culte au moi, intouchable et sacré. Le moi et son cortège d'excentricités pour se faire remarquer est pratiquement la seule chose qui reste à ce sujet dépossédé de tout, apparemment sans Ça ni Surmoi. Il n'a plus qu'un Moi pour vivre.



## Un sentiment diffus de culpabilité

Le programme semble ainsi destiné à parer au sentiment diffus de culpabilité. Le sujet a l'impression de ne pas être jugé par la machine alors qu'il l'est en réalité à travers ses remontrances. Tandis qu'il a l'impression d'être jugé par les psychothérapeutes alors que ce n'est en principe pas le cas. Certes, on peut parfois avoir d'autant plus l'impression d'être jugé qu'on ne l'est pas. Un tel sujet croit que le psychothérapeute lui reprocherait de ne pas avoir d'amis là où le programme lui reproche seulement d'y penser. Un psychothérapeute critiquerait son être là où l'ordinateur critique ses pensées. Le sujet prend mal d'être mis en cause par un psychothérapeute qui pourtant ne l'inviterait qu'à se remettre en question.

Alors, le sujet préfère s'accorder avec l'ordinateur pour juger que c'est mal de penser à ceci ou cela. Ce n'est pas lui qui pense mal. Ce sont ses pensées qui sont mauvaises. Le programme offre une solution à la culpabilité : ne plus y penser. Le sujet est d'accord avec l'ordinateur pour penser à autre chose qu'à ces choses. Il est d'accord pour s'extraire de lui-même, de sa subjectivité. Suivre un programme libère de la subjectivité. Le sujet se sent en liberté en suivant un programme comme il libère sa parole sur Internet.

## Psychothérapie 2.0 pour les états d'âme

En somme, c'est une médecine de l'âme qui a vocation à guérir ceux qui n'ont pas de problèmes corporels. Elle tente de débarrasser les obsessionnels de leurs pensées. C'est un recours aux méthodes confessionnelles qui ont fait leurs preuves. C'est le retour de la religion avec la bénédiction de la médecine. C'est la consécration de la spiritualité consacrée pour ses vertus calmantes et curatives.

Comme accompagnement, la pratique de la méditation pourrait être recommandée. Les deux vont de pair, se flattant de l'absence de l'interlocuteur. Le bien-être narcissique passe par la destitution subjective.

## L'idéal machinal

L'ordinateur devient ainsi un directeur de conscience vers la sortie de la subjectivité. Ces sujets choisissent d'avouer leur impuissance et leurs défaillances à une machine plutôt que les confier à un psychothérapeute méconnu, opérateur distant ou anonyme. Derrière l'écran, ils se sentent, se ressentent, se recentrent mieux qu'au confessionnal. Privilégier l'impersonnel est cohérent avec leur rejet de la subjectivité et des relations interpersonnelles. Encore récemment, après Dieu, l'animal était l'idéal d'inhumanité. Désormais, la machine l'a supplanté. L'humain paraît se satisfaire de ne pas être à la hauteur des idéaux qu'il se forge. Il ne cesse d'idéaliser le rejet de lui-même. Le programme devient le modèle d'objectivité, de neutralité, de transparence auquel s'identifier. À défaut d'une intelligence artificielle équivalente à l'humain, laquelle ne sert qu'à s'en passer, le sujet se conditionne à raisonner comme elle. Il se rend compatible avec Elle, sa nouvelle Ève, sa nouvelle partenaire.

## Clore la parole dans le vide

Bref, Woebot est un système d'exploitation de la parole. La parole a une fâcheuse tendance à s'entretenir. Elle appelle à d'autres paroles et produit un cycle infernal de jouissance. Ce mouvement perpétuel s'effectue quasiment sans déperdition d'énergie. L'humain adore parler, à condition que ça ne lui coûte rien. Ça le soulage, à condition de ne pas trop soulager son porte-monnaie.

Le programme brosse dans le sens du poil. Il valide le symptôme. Il confirme que le sujet ne vaut pas la peine d'en parler. Alison Darcy se vante d'avoir, de « l'ancienne notion de psychothérapie par la parole », « éliminé la parole » pour prendre le parti de « ces sujets que parler angoisse ». Un bon maître promet toujours de libérer. Assurément, ces sujets veulent être libérés de la parole. Ils refusent ses conséquences. L'univers de la parole vide est en pleine expansion. L'espace intersidéral est un immense dépotoir d'objets célestes et autres satellites en décomposition. Il est surtout rempli de nos déchets de paroles, paroles déchues, paroles en souffrance, tombées dans l'oreille de sourds.

Le programme entérine l'erreur transférentielle qu'on ne parle jamais à la bonne personne. Il résout la difficulté en évitant d'errer et en permettant de trouver à qui parler sans que ce soit à quelqu'un. Ce programme édifiant n'est que la dernière en date

des *start-up* qui font périodiquement des OPA pour s'emparer de sujets qui n'attendent que cela, qu'on leur tienne un discours un peu consistant. ■

Article reçu à la Rédaction le 12 février 2019

**Summary** Objectives. There is now on a service of online psychotherapy, Woebot, practised by an software. It results from twenty years of researches of a psychologists' team in Stanford University and experts in artificial intelligence and interactive technology. It is based on the deployment of the positive thought advocated by CBT (cognitive-behavioural therapeutic).

Methodology. We examine the promise of what is presented as the future of psychotherapy. We lean on the press kit, the elements collected on the site, the scientific, medical and other articles to which it sends back.

Discussion. It seems to us that it consists in trying to stop the release and re-operate the repression. It is a soft method to evacuate subjectivity, remobilize desire and adopt the point of view of other one.

Patients. This offer of freeing from speech and overtaking guilt addresses particularly to the three hundred million of depressed in the world, according to the World Health Organization.

Results. It tends to set a special link with the machine, not without divine echo, and to reset a kind of confession.

Conclusion. The real target is psychotherapists who appear as moralizing inquisitors out of reach, both unavailable and unaffordable. The issue is to be done with psychotherapy with the blessing of the medicine.

## Bibliographie

- Andersson G, Cuijpers P, Carlbring P, Riper H, Hedman E. Guided Internet-Based vs. Face-to-Face Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric and Somatic Disorders: a Systematic Review and Meta-Analysis. *World Psychiatry* 2014;13(3):288-295.
- Anonyme. Dossier de presse. 2018. Disponible à l'adresse URL: <http://woebot.io/>
- Anonyme. Woebot Launches As World's First Chatbot Clinically Proven to Improve Mental Health. 2017. Disponible à l'adresse URL: [www.marketwired.com/](http://www.marketwired.com/)
- Brodwin E. Une nouvelle façon de soigner la dépression. 2018. Disponible à l'adresse URL: [www.businessinsider.fr/](http://www.businessinsider.fr/)
- Delafoi F. Mon psy est un robot. 2017. Disponible à l'adresse URL: [www.letemps.ch/sciences/](http://www.letemps.ch/sciences/)
- Fitzpatrick KK, Darcy A, Vierhile M. Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research Mental Health* 2017;4(2):e19.
- Frank BH. Woebot Raises 8 Million for its AI Therapist. 2018. Disponible à l'adresse URL: <https://venturebeat.com/>
- Kennedy JF. Discours d'investiture. 1961. Disponible à l'adresse URL: [www.jfklibrary.org/](http://www.jfklibrary.org/)
- Merry SN, Stasiak K, Shepherd M, Frampton C, Fleming T, LucassenMathijs FG, et al. The Effectiveness of SPARX, a Computerised Self Help Intervention for Adolescents Seeking Help for Depression: Randomised Controlled Non-Inferiority Trial. *British Medical Journal* 2012;344:e2598.
- Molteni M. The Chatbot Therapist Will See You Now. 2017. Disponible à l'adresse URL: [www.wired.com/](http://www.wired.com/)
- Neumeister B. Woebot, un chatbot pour la santé mentale, l'avenir de la thérapie? 2017. Disponible à l'adresse URL: [www.infohightech.com/](http://www.infohightech.com/)

**Correspondance**  
David Monnier  
14, place de la Poterie  
56100 Lorient  
France  
[david.monnier@hotmail.com](mailto:david.monnier@hotmail.com)