

Projet CoPains

Un coach virtuel pour aider à changer de comportement

Antoine LOUVET – Doctorant en Psychologie – antoine.louvet@limsi.fr

Encadrement : Nicolas SABOURET, Céline CLAVEL et Brian RAVENET

Décembre 2019

Contexte

- **Problème sociétal :**

L'inactivité progresse malgré les nombreuses campagnes de prévention

- **Une cause possible :**

La persuasion n'est pas toujours suffisante pour changer le comportement

- **Objectif :**

Augmenter le niveau d'activité physique à l'aide d'un agent virtuel en a persuasion

- **Méthode :**

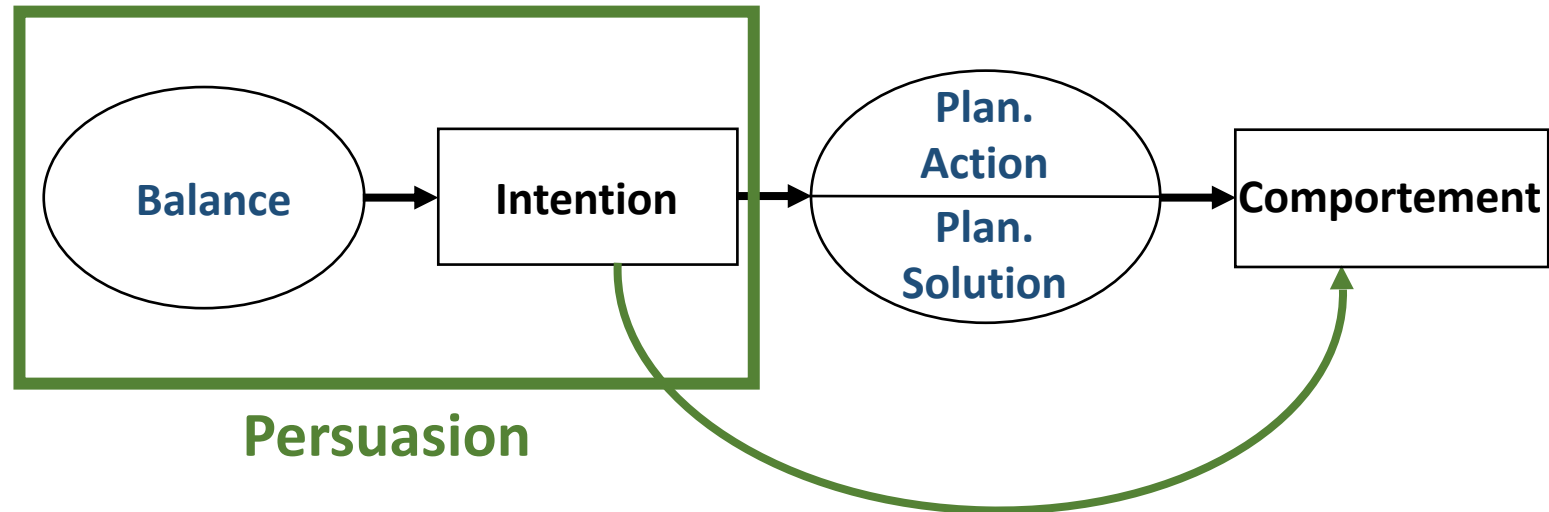
Des entretiens pour identifier les raisons de l'absence de changement, réponse puis planifier l'action



Bases théoriques : Le modèle HAPA

(Schwarzer, 2008)

- **Balance coût/bénéfice**
- **Intention** : dirigée vers un objectif

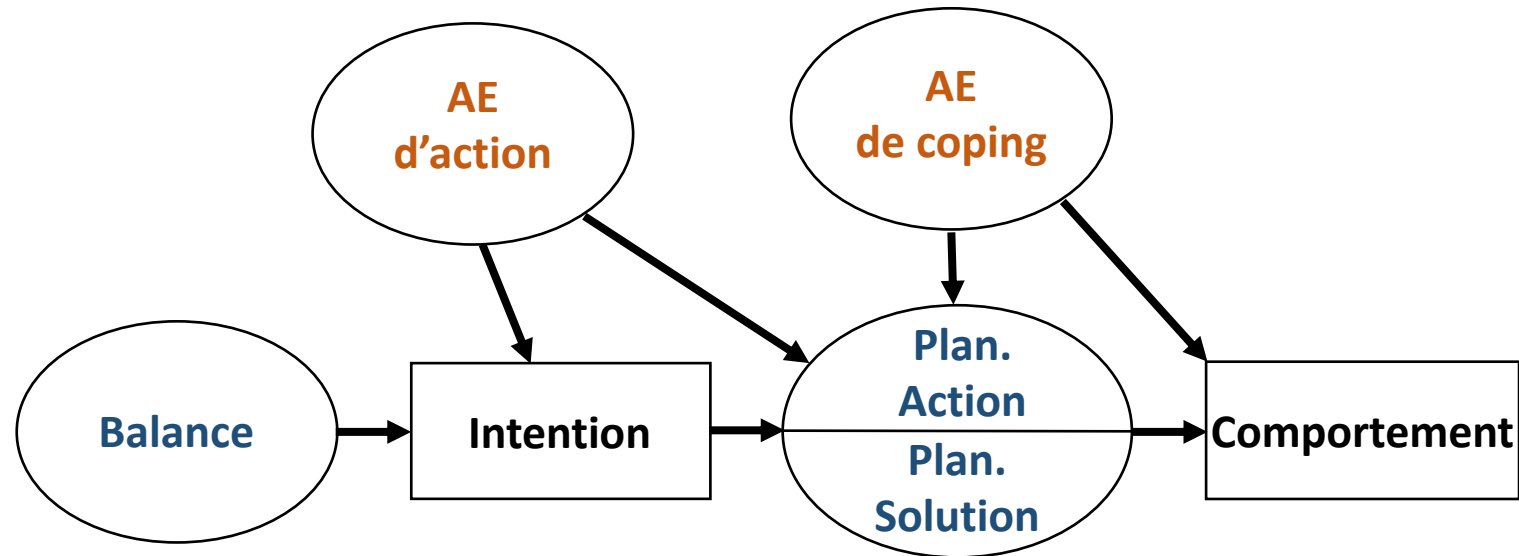


- **Planification de l'action**
- **Planification des solutions aux problèmes**

Bases théoriques : L'auto-efficacité

(Bandura, 1982)

- Croyance d'un individu en sa capacité à réaliser une tâche
- Auto-efficacité d'action (je suis capable de courir 30mn)
- Auto-efficacité de coping (je suis capable de faire de l'AP même si j'ai peu de temps)



Améliorer l'auto-efficacité

Les expériences passées
Les autres qui réussissent

Les signaux physiologiques
La persuasion

Cadre : L'entretien motivationnel

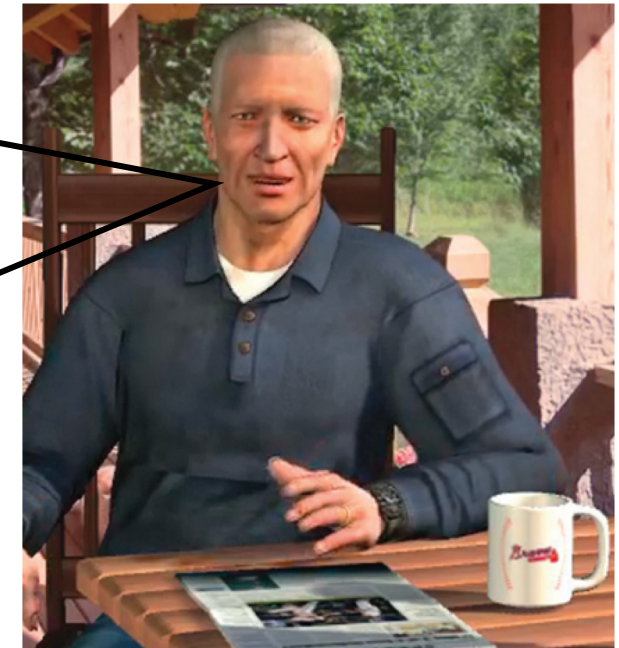
(Miller et Rollnick, 2013)

- **L'approche classique** : l'expert pose un diagnostic puis il prescrit
- **Limites** : résistance au changement, faible satisfaction et arrêt de la participation

- **L'entretien motivationnel** : une conversation collaborative
- **Méthode** :
 - Questionnement ouvert
 - Reformulation
 - Affirmation
 - Résumé

- **Intérêts** :
 - Moindre résistance et meilleur engagement
 - Adapté à l'implémentation informatique (Lisetti et al., 2013)

Changer n'est pas facile mais je peux vous y aider, si vous le souhaitez. Je n'aime pas dire aux gens ce qu'ils doivent faire, je préfère dialoguer avec eux pour mieux les comprendre. Ensuite, nous pourrions voir ensemble ce que vous souhaitez changer.



Intervenir à travers l'entretien motivationnel

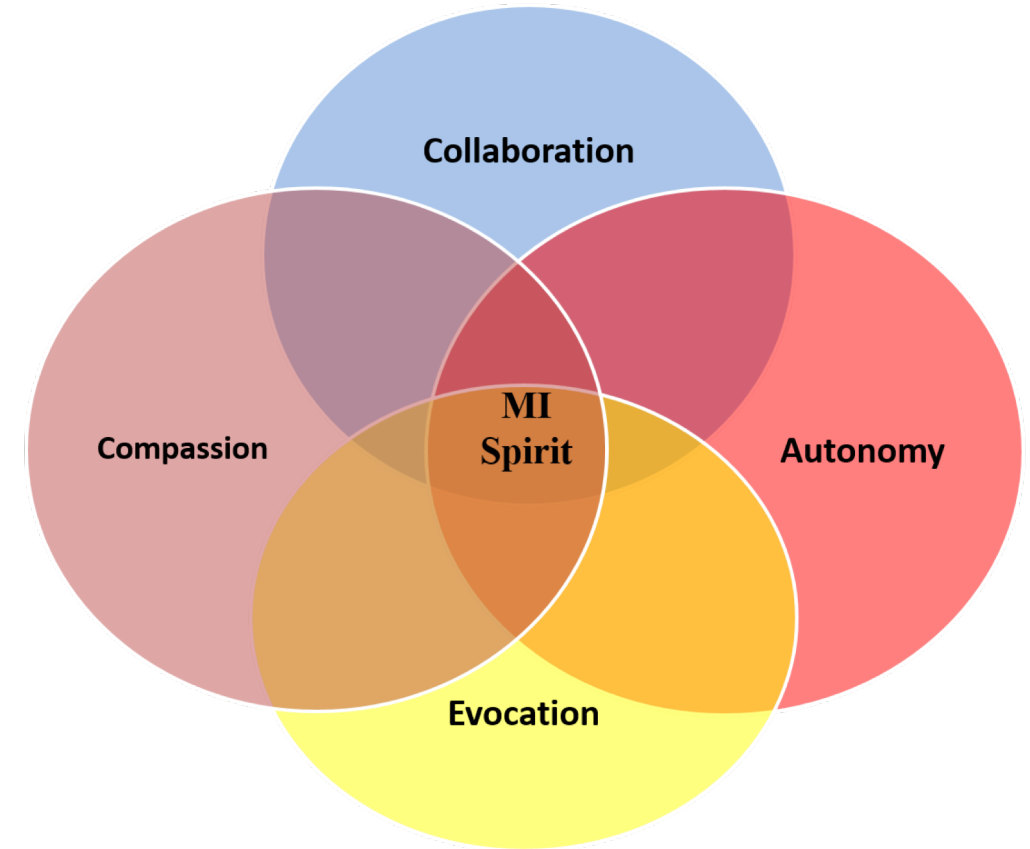
- **Un défi** : conserver l'esprit de l'entretien motivationnel dans le cadre d'une technologie
- Implique l'adhésion à certains principes...

- ...qui guident la conception du coach :

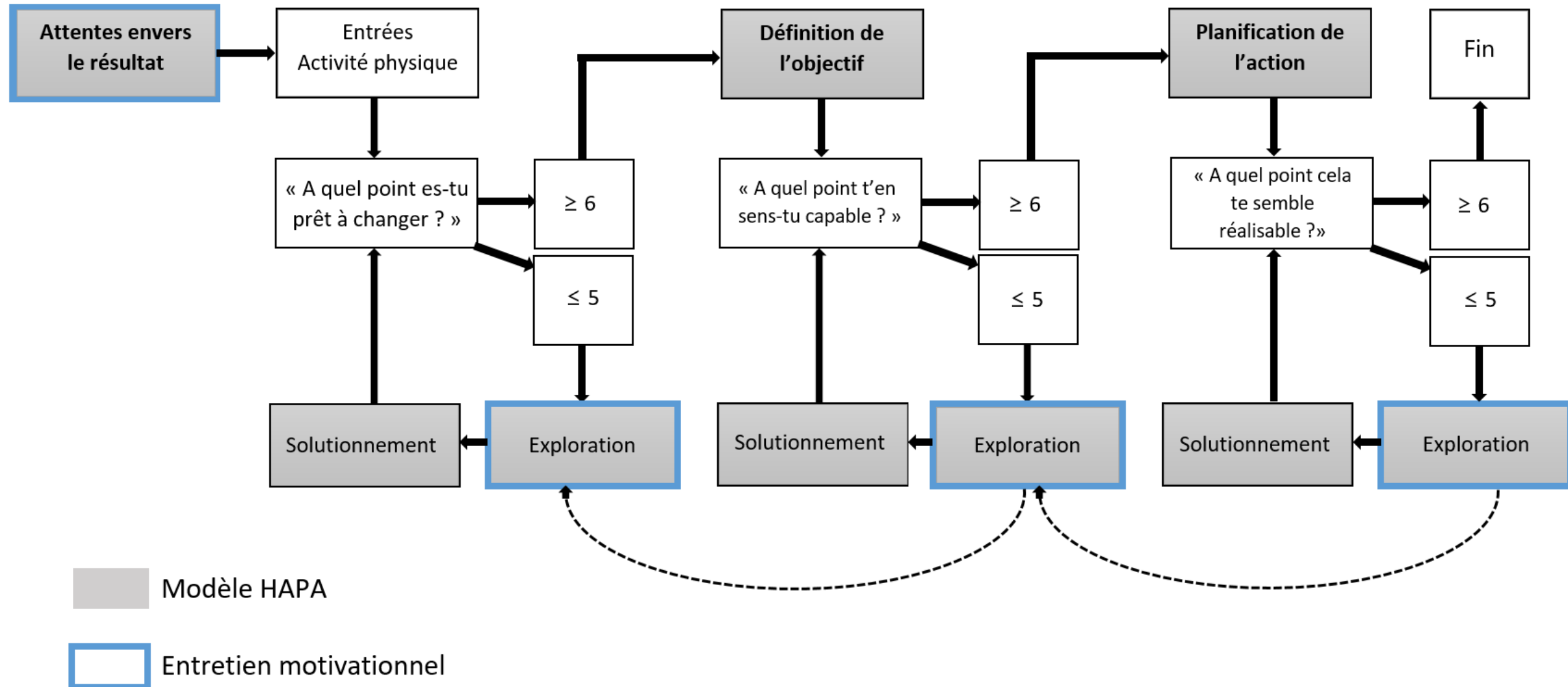
- Adaptation à l'utilisateur
- Liberté de choix
- Exploration des motivations
- Expression d'empathie

- **Problématique** :

Changer le comportement par l'action sur ses déterminants psychologiques à travers une conversation collaborative avec un agent virtuel



Schématisation de l'entretien avec l'agent



Phase de solutionnement

- **Doutes sur l'efficacité du comportement :**
 - Observer comment autrui en a bénéficié
- **Doutes sur la capacité à accomplir la tâche :**
 - Rappel des expériences passées
 - Redéfinition de l'objectif



- **Doutes sur la capacité à surmonter les obstacles :**
 - Proposition de stratégies

La suite...

- Techno DAVI + magicien d'Oz pour les premiers tests
 - Le magicien choisit les réponses selon des catégories définies à priori*
 - Comportement NVB basé sur le modèle de D. Potdevin*
- Automatisation complète (moteur IRIT)
 - Choix des réponses à partir des entrées*
- Entrées utilisateurs en LN (moteur TAL DAVI)
- Comportement non-verbal (LIS)
 - Quelles spécifications ?*



Merci de votre attention

Des questions ?

Antoine LOUVET – Doctorant en Psychologie - louvet@limsi.fr

Encadrement : Nicolas SABOURET, Céline CLAVEL et Brian RAVENET

Décembre 2019