

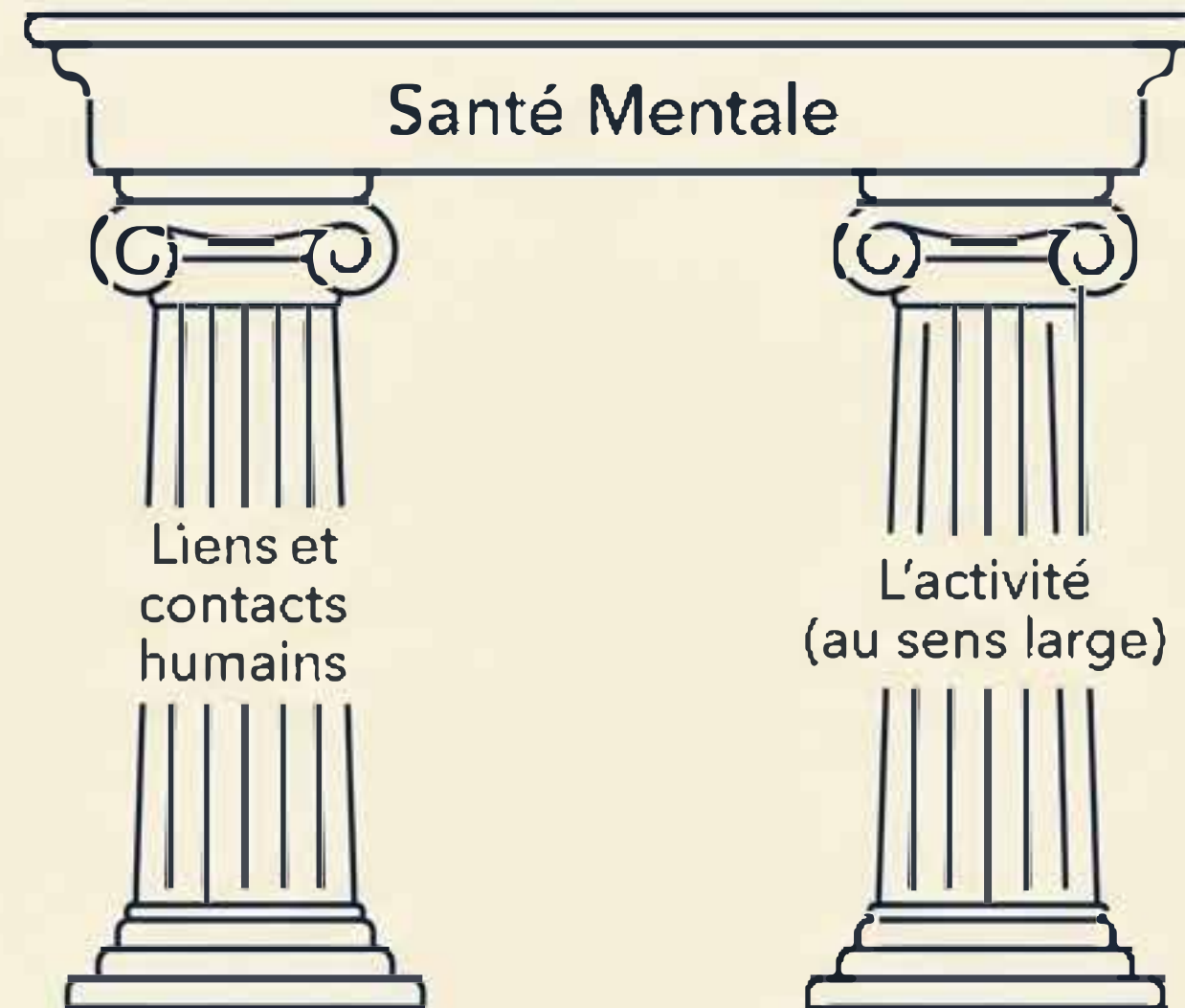
DOCUMENT SCIENTIFIQUE

Étude et impact des IA sur l'humeur et la santé mentale des seniors

Nathalie Scaillet, Docteure en psychologie et psychothérapeute TCC

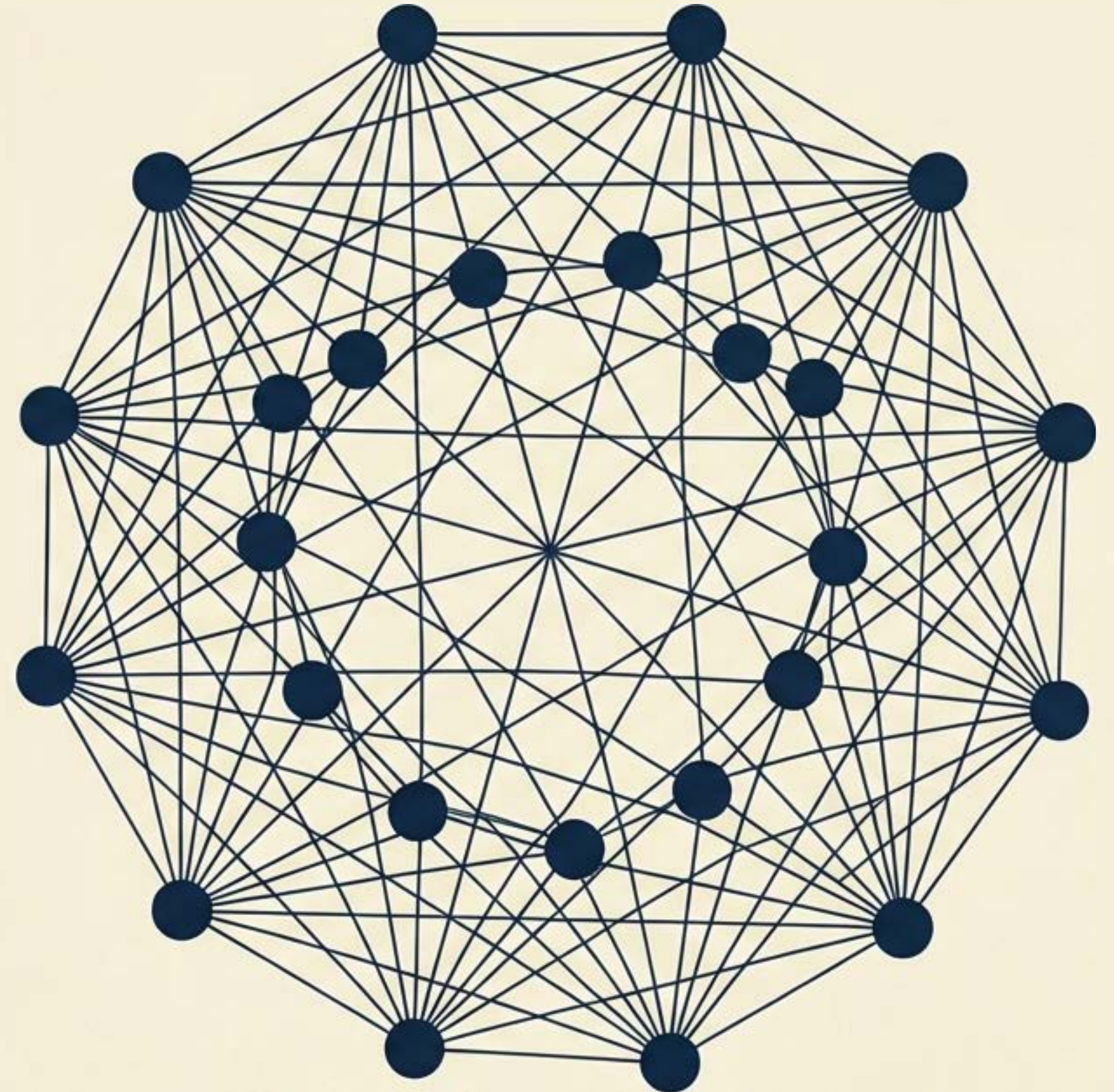
Piliers de notre santé mentale

Notre santé mentale repose sur deux piliers majeurs :



Santé mentale et contacts sociaux

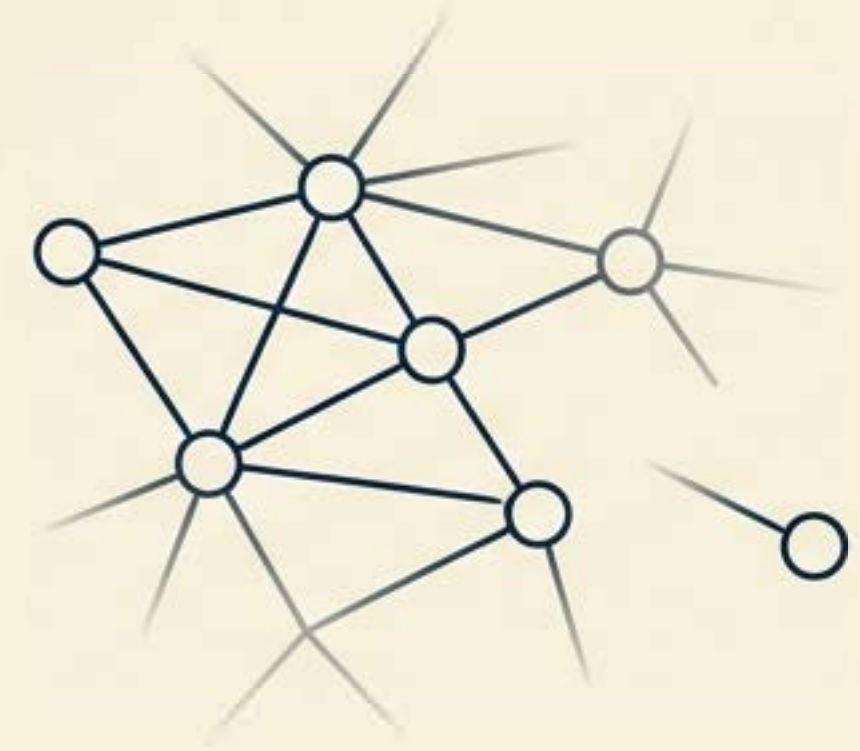
De nombreuses études indiquent que la santé mentale est associée positivement au fait d'avoir des contacts sociaux suffisants en quantité et en qualité.



Risque de la solitude non voulue

A l'inverse, la solitude augmente le risque de :

- Souffrir de difficultés psychologiques,
- Et d'être victime d'affects dépressifs et anxieux, ponctuellement ou durablement.



Info utile

L'isolement et le sentiment de solitude, ce n'est pas la même chose...

Le sentiment de solitude est une expérience subjective qui ne correspond pas exactement à l'isolement social comme tel. Des personnes isolées peuvent ressentir peu de solitude alors que d'autres qui sont entourées peuvent ressentir une grande solitude. En psychologie, le sentiment de solitude est communément défini comme étant une réaction négative et pénible à un écart perçu entre les relations sociales souhaitées et les relations réelles.

Références : Santé mentale et contacts sociaux

- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545.
- Wickramaratne PJ, Yangchen T, Lepow L, Patra BG, Glicksburg B, Talati A, et al. (2022) Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS ONE* 17(10): e0275004.
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2022). Prospective associations between social connectedness and mental health. Evidence from a longitudinal survey and health insurance claims data. *International Journal of Public Health*, 67, 1604710.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.

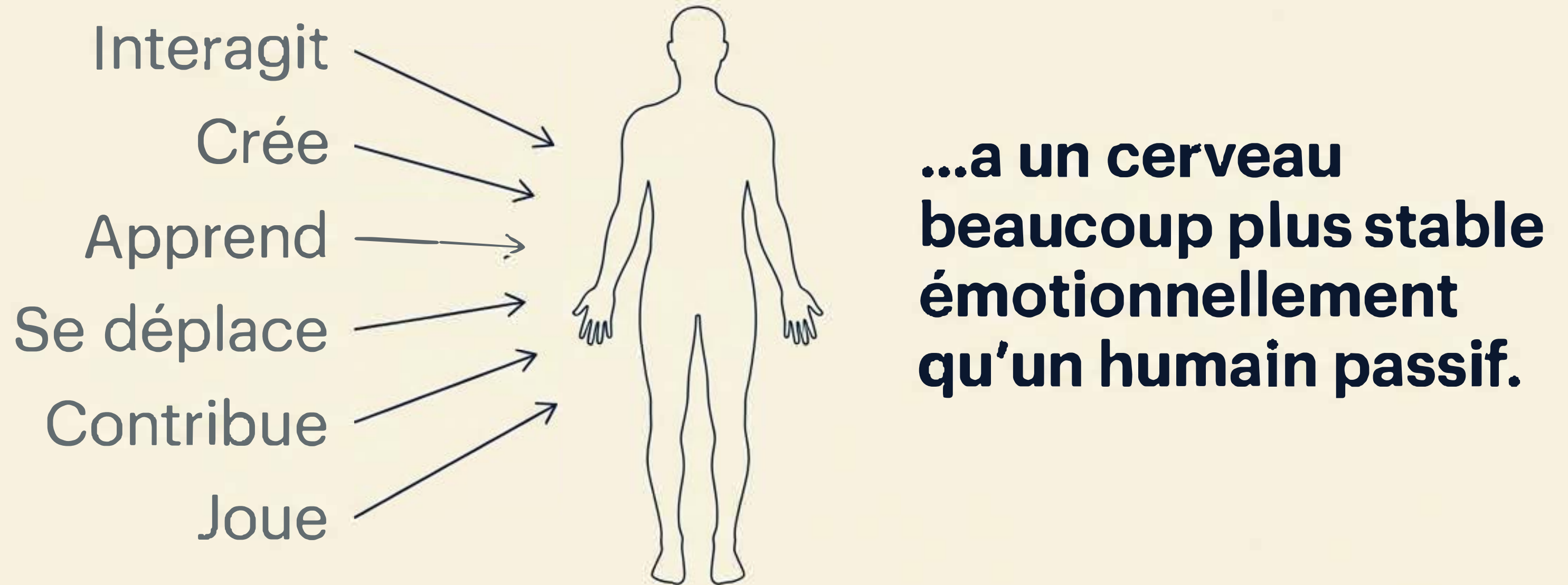
Quel niveau d'activité pour quelle santé mentale ?

Il est bien établi par la recherche scientifique qu'avoir un bon niveau d'activité est nécessaire pour maintenir une bonne santé mentale.

Il faut entendre ici « activité » au sens large, ça peut être de l'activité physique, intellectuelle, culturelle, de détente, sociale et tout simplement accomplir les tâches du quotidien comme cuisiner, bricoler, entretenir son habitation etc.



*La santé mentale n'est pas un état intérieur,
c'est un état d'engagement avec la vie.*



Une vie riche en **activités** est une **protection biologique** contre la dépression

Références : Le rôle de l'activité

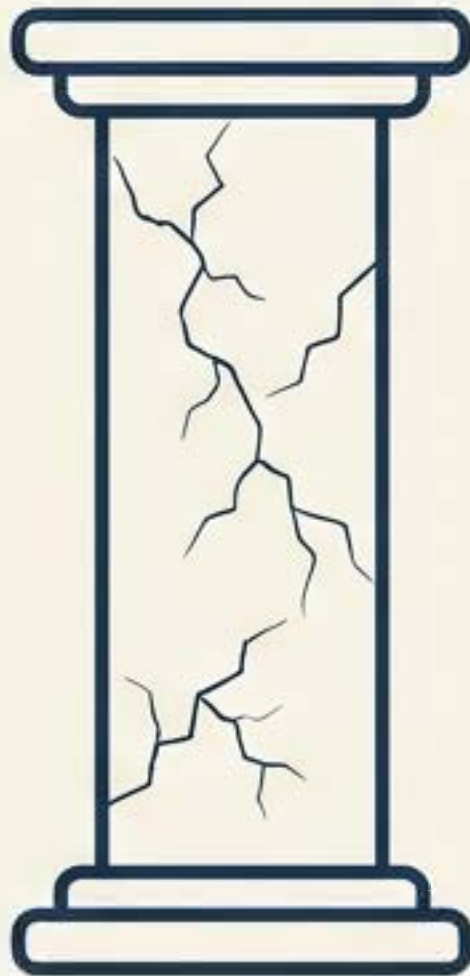
Dimaggio, G., & Shahar, G. (2017). Behavioral activation as a common mechanism of change across different orientations and disorders. *Psychotherapy, 54*(3), 221–224.

Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review, 30*(6), 608-620.

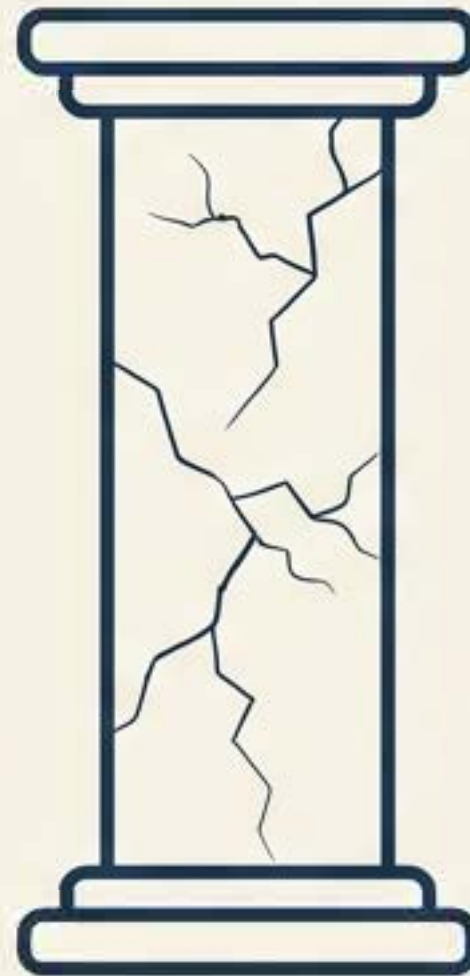
Vieillesse et solitude ?

En vieillissant, le risque de solitude augmente nettement, ainsi que le risque de s'ennuyer et de manquer d'activité.

Liens Sociaux



Activité



Facteurs de risque liés à l'âge

- Problèmes de santé
- Perte de mobilité
- Deuils

Diminution de l'engagement

- Mise à la pension
- Arrêt de certains sports ou loisirs

L'ampleur et l'impact de la solitude chez les seniors

20 à 34%

des personnes âgées dans les pays occidentaux
rapportent souffrir de solitude. (Source: OMS)

Chez les personnes âgées, la solitude est liée à :

- Une augmentation du risque de problèmes de santé mentale et physique,
- Une réduction de la qualité de vie,
- Une réduction de l'espérance de vie.

En termes de risque pour la santé, la solitude équivaut à fumer 15 cigarettes par jour.



Des études ont montré qu'encourager des seniors légèrement déprimés à garder un niveau d'activité adapté à leur état de santé et des contacts sociaux a des effets positifs, notamment sur leur moral.

Références : Vieillesse et solitude

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.

Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults.

Pepin, R., Stevens, C. J., Choi, N. G., Feeney, S. M., & Bruce, M. L. (2021). Modifying behavioral activation to reduce social isolation and loneliness among older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(8), 761-770.

Gilbody, S., Bower, P., Fletcher, J., Richards, D., & Sutton, A. J. (2006). Collaborative care for depression: a cumulative meta-analysis and review of longer-term outcomes. *Archives of Internal Medicine*, 166(21), 2314-2321.

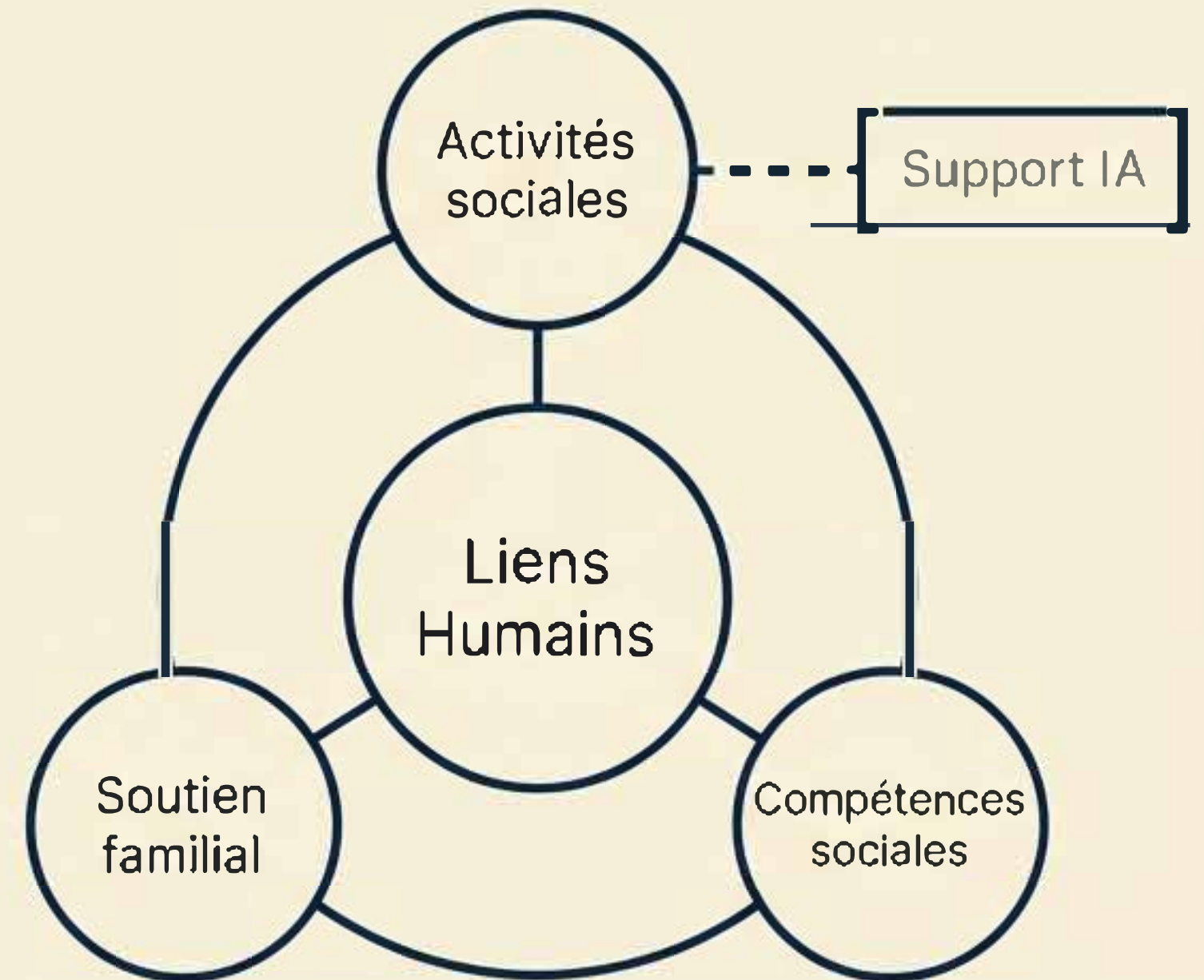
Comment agir pour lutter contre le sentiment de solitude chez les seniors ?

Diminuer la solitude des personnes âgées constitue donc un challenge dans nos sociétés modernes. L'intelligence artificielle est susceptible d'apporter une aide appréciable à cet égard, à condition de prendre place dans un ensemble de solutions.

L'intelligence artificielle et les agents conversationnels doivent venir **en plus, pas "à la place de"**.

L'IA peut être ajoutée aux liens humains véritables, elle ne doit jamais s'y substituer, comme le recommande l'avis du Journal d'Éthique de l'Association Américaine de Médecine.

Combinée à d'autres solutions, l'intelligence artificielle est un moyen de diminuer le sentiment de solitude et d'ennui des aînés.



Ce que l'IA peut apporter dans la vie des seniors



Elle apporte de la « compagnie »



Elle stimule la parole et la conversation



Elle stimule l'expression et la réflexion autour de sujets qui intéressent le



Elle apporte du support émotionnel



Elle divertit et stimule en proposant des activités, des jeux, des quizz, des recettes, etc.



Elle encourage l'activité (donne des idées, prend des nouvelles...)



Elle rappelle des activités, des rendez-vous, une émission appréciée



Elle facilite le contact (encourage à maintenir le contact, à envoyer un message...)

Caractéristiques des IA conversationnelles pour seniors

Sur le plan technique, les IA les plus intéressantes sont celles qui sont :

Pratiques et accessibles

Les solutions doivent être facilement disponibles et épargner aux seniors des dispositifs et des manipulations technologiques compliqués.

Personnalisables

Les solutions doivent être adaptées aux besoins et attentes des seniors, à leurs goûts et intérêts individuels.

Ces derniers mois, les solutions technologiques se développent à une vitesse impressionnante. Les développements récents de l'IA, en particulier les technologies LLM (large language model), la rendent plus simple à utiliser, beaucoup plus personnalisable, et capable d'offrir une gamme d'interactions beaucoup plus large et variée.

État de la recherche scientifique

La recherche scientifique suit de près ces développements et teste l'intérêt des technologies IA adaptées et utilisées pour améliorer la qualité de vie et le bien-être des seniors.

Revue de la littérature | Dr. Yuyi Yang (2025)

Source : Washington University in St. Louis

Methodology : A passé en revue 9 études de bonne qualité qui testent l'efficacité de différentes IA pour réduire le sentiment de solitude chez les seniors.

Conclusion : Les résultats sont dans l'ensemble positifs et prometteurs.

2026 : Méta-analyse du Dr. Z. Fu

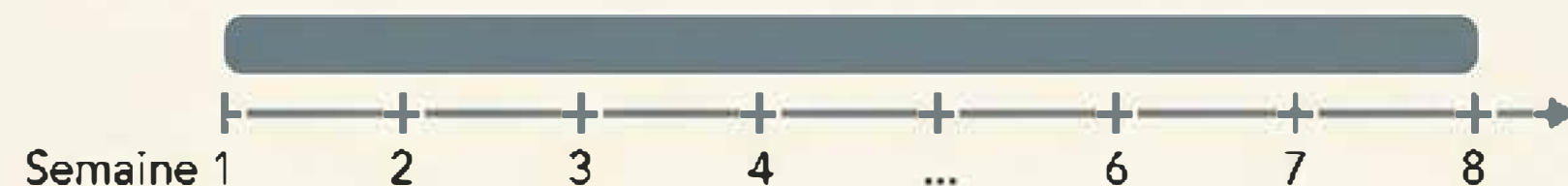
Dans un article tout récent (janvier 2026), Z. Fu et son équipe ont compilé les résultats de plusieurs études sélectionnées pour leur grande qualité méthodologique (méta-analyse).



Résultats : Une efficacité réelle est établie.

- Diminution du sentiment de solitude chez les personnes âgées.
- Effet positif sur l'amélioration de l'humeur.
- Effet positif sur la réduction de la dépression.

Durée d'utilisation



L'intervention de l'IA doit être suffisamment longue (plusieurs semaines).

Fréquence et longueur



< 30 min ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☐ ☐ ☐

3 contacts par semaine, durant moins d'une demi-heure démontrent une bonne efficacité.

Paramètres cliniques d'efficacité

Données issues de la méta-analyse de Fu et al. (2026)

Durée



Plusieurs
semaines

La régularité prime sur
l'intensité.

Fréquence



**3 contacts /
semaine**

Intensité modérée
suffisante.

Session



< 30 minutes

Interventions courtes
efficaces.

Qu'en est-il d'une aide IA par téléphone ?

Les interventions par téléphone sont particulièrement intéressantes car elles utilisent une modalité très familière pour les seniors :

- Elles ne nécessitent aucune aptitude ou équipement technologiques particuliers.
- Même avec quelques pertes sur le plan cognitif, la plupart des personnes âgées gardent longtemps la capacité de décrocher un téléphone fixe ou portable.



Étude de S. Kang (2025) : Effets sur la mémoire et la dépression

Publiée dans Nature (Scientific Reports). Étude sur les effets favorables d'appels téléphoniques sur la santé mentale de seniors atteints d'une démence peu avancée.

Dispositif d'étude

- Fréquence: Deux appels par semaine d'un agent conversationnel.
- Durée: Pendant 7 mois.
- Contenu de l'appel: L'agent prenait des nouvelles (sommeil, alimentation...) et discutait de sujets variés, dans la continuité des conversations précédentes.

Résultats observés

- Impact favorable sur les symptômes de dépression.
- Impact favorable sur la mémoire.
- Note sur la durée: Les appels étaient courts (1 minute 30 en moyenne) mais ont eu un impact significatif.

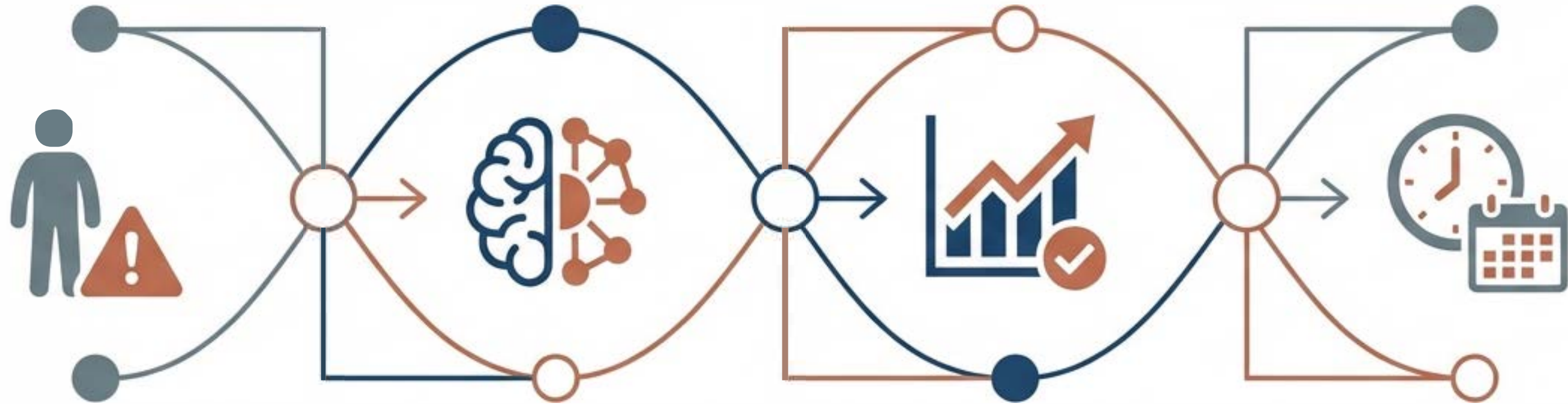
Références : Recherche et IA

- Fu, Z., Yan, M., Han, X., Zhang, K., & Zhao, X. (2025). The effectiveness of artificial agents on loneliness reduction in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 106056.
- Kang, S., Lee, Y., Kim, N., Ok, S. H., Kim, P., Park, O. H., ... & Kim, H. J. (2025). Beneficial effect of artificial intelligence care call on memory and depression in community dwelling individuals with dementia. *Scientific Reports*, 15(1), 27116.
- Sidner, C. L., Bickmore, T., Nooraie, B., Rich, C., Ring, L., Shayganfar, M., & Vardoulakis, L. (2018). Creating new technologies for companionable agents to support isolated older adults. *ACM Transactions on Interactive Intelligent Systems (TiiS)*, 8(3), 1–27.
- Portacolone, E., & Feddoes, D. E. (2023). Should artificial intelligence play a role in cultivating social connections among older adults?. *AMA Journal of Ethics*, 25(11), 818–824.
- Yang, Y., Wang, C., Xiang, X., & An, R. (2025). AI applications to reduce loneliness among older adults: A systematic review of effectiveness and technologies. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 5, p. 446)

Conclusions

- 1. Le Problème** : La solitude et le manque d'activité représentent des risques majeurs pour la santé physique et mentale des seniors.
- 2. La Solution** : L'Intelligence Artificielle (IA) se révèle une solution complémentaire prometteuse, à condition qu'elle vienne en soutien et non en remplacement des liens humains.
- 3. Les Apports** : Les agents conversationnels peuvent apporter compagnie, soutien émotionnel et stimulation (parole, activités).
- 4. La Preuve** : De récentes études scientifiques (Yang 2025, Fu 2026, Kang 2025) confirment l'efficacité de ces interventions pour diminuer le sentiment de solitude, améliorer l'humeur et réduire les symptômes de dépression, même avec des contacts peu fréquents.

Synthèse des conclusions



- **Le Risque :** La solitude est un déterminant majeur de mortalité (équivalent tabac).

- **L'Outil :** L'IA est une solution validée et complémentaire, apportant soutien et stimulation sans remplacer l'humain.

- **La Preuve :** Les études de 2025-2026 confirment l'efficacité clinique sur l'humeur et la dépression.

- **Le Protocole :** Interventions légères (2-3 fois/semaine) suffisantes pour des résultats tangibles.

Mise en place et contact

tellore

Site web : <https://tellore.com>

Email : allo@tellore.com