

Êtes-vous une personne active ou passive ?

La réalité virtuelle pour identifier les facteurs en jeu dans la prise de décision comportementale

Filiz BOLAT, Aurélie WAGENER (PhD), Anne-Marie ÉTIENNE (PhD) & Alexis RUFFAULT (PhD)
 Unité de Psychologie de la Santé, ULiège

INTRODUCTION

OMS (2010)

➤ Activité physique (AP) = facteur protecteur des maladies somatiques chroniques

Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) et Théorie du comportement planifié (TPB) (Ajzen, 1991)

➤ La motivation, les croyances et les intentions de changement influencent les comportements humains

• Contrairement au milieu réel, la simulation virtuelle permet de contrôler les variables psycho-social de situations spécifiques.

OBJECTIFS

1. Mettre en lien les habitudes comportementales avec les décisions prises en simulation virtuelle
2. Observer si les processus en comportement de santé prédisent les comportements en simulation virtuelle
3. Vérifier si l'environnement virtuel favorise les sentiments de présence, l'état du flow et limite les symptômes de cybermalaise

MÉTHODOLOGIE

❖ **Participant** : 24 ans, IMC = 21,2kg/m², célibataire, sans enfant, vit chez ses parents, au chômage, sans maladie chronique ni trouble psychopathologique.

❖ **Mesures** : Niveau d'activité physique (IPAQ)
 Habitudes en termes de marche (NEPAQ)
 Motivation à l'AP (EMAPS)
 Intentions et croyances (TPB adapté aux escaliers)

❖ **Matériel RV** : Oculus rift + film 3D

❖ **Scénario** : Madame arrive au travail (parking) et doit se rendre à une réunion
 Elle se dirige vers le hall dans lequel trois individus attendent l'ascenseur : ils choisiront de prendre l'ascenseur (choix 1) ou de prendre l'escalier (choix 2)

❖ **Conditions du scénario** :

- Urgence (avance < 1 minute vs = 15 minutes)
- Effort (lieu de la réunion au 1^{er} étage vs au 3^{ème} étage)

❖ **Procédure** : 8 simulations avec randomisation des choix des individus (1 ou 2), urgence (< 1 min., 15 min.) et effort (1^{er} étage, 3^{ème} étage)

❖ **Mesures de vérification** :

- ❖ Pré et post-immersion
 - > Questionnaire de flow, tendance à l'immersion, cybermalaise
- ❖ Inter-simulations
 - > Présence

RÉSULTATS

❖ Activité physique de la participante ?

Madame se décrit comme active depuis 7 ans mais ne déclare pas avoir l'habitude de pratiquer des AP. Pas d'AP intenses, 2 jours/semaine d'activités modérées (60 min/jour), prend les transports, utilise beaucoup les escaliers, déclare beaucoup marcher (shopping, repas, ...), pas d'activité de marche (promenade)

❖ Déterminants psycho-sociaux :

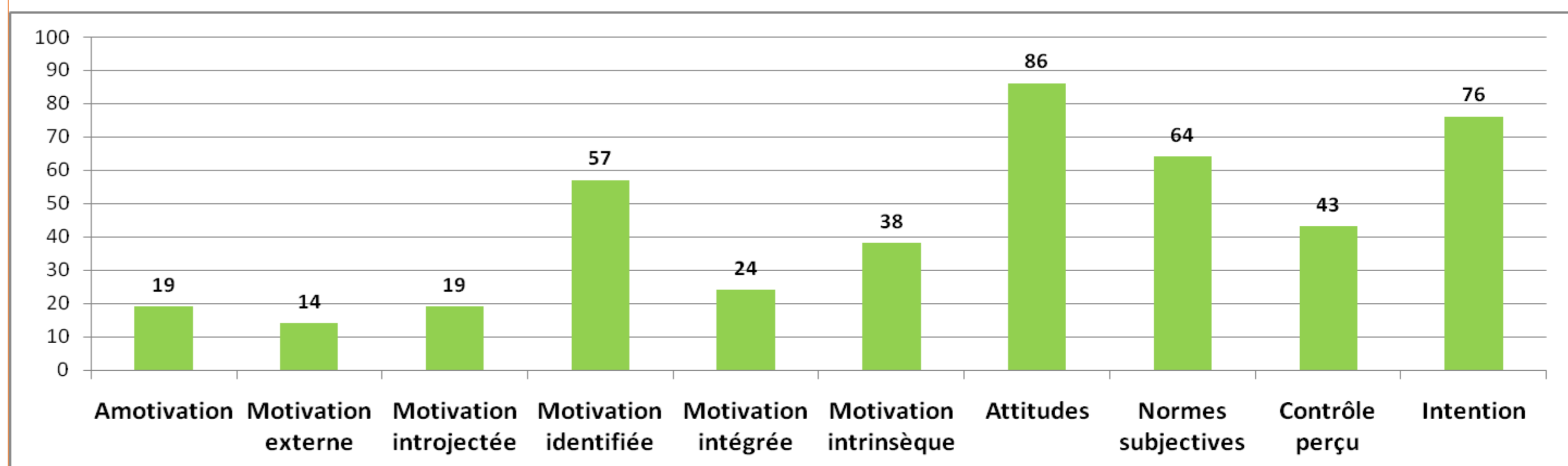


Figure 1. Mesures de la motivation, des croyances et des intentions

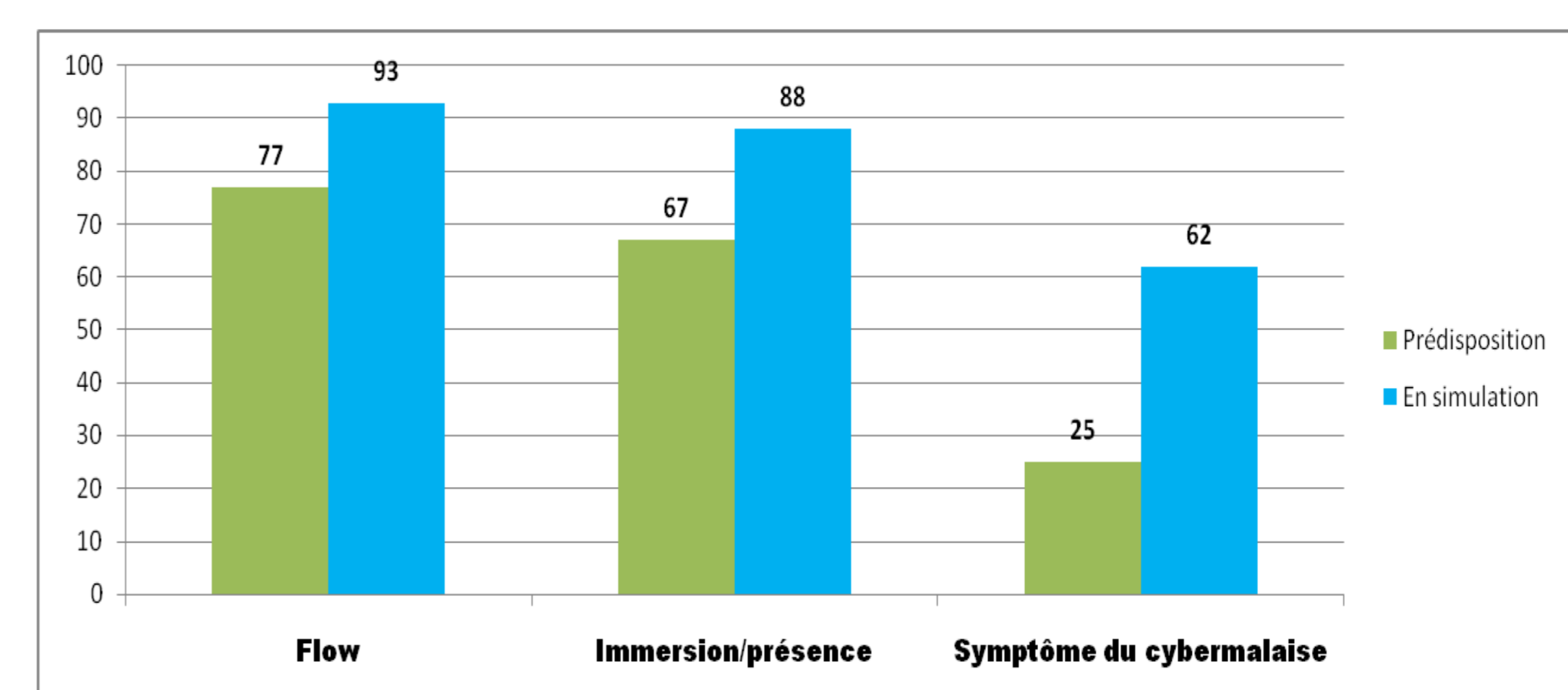


Figure 2. Mesure de la concentration, du sentiment de présence et des symptômes du cybermalaise

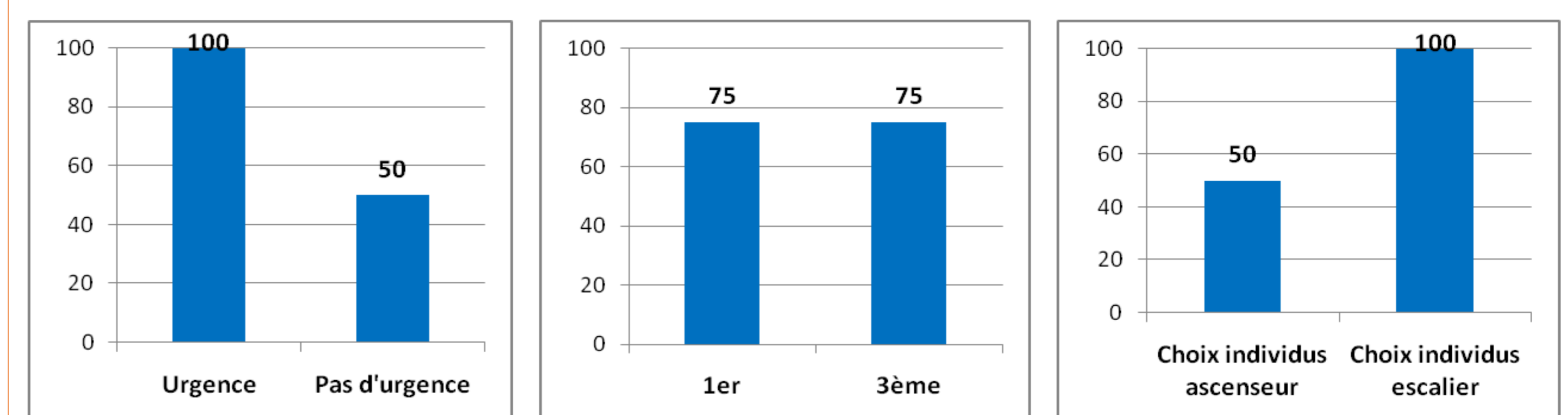


Figure 3.a. Proportions de choix escaliers en condition d'urgence ou non. 3.b. Proportions de choix escaliers en fonction de l'effort. 3.c. Proportions de choix escaliers en fonction du choix d'autrui

DISCUSSION & CONCLUSION

Pour la participante, activité physique = bénéfique

→ Elle a la volonté d'en pratiquer et utilise quotidiennement les escaliers

→ // durant l'immersion, escalier = choix le plus fréquent.

Lors de l'immersion, augmentation de l'état du flow et du sentiment de présence lors de la simulation virtuelle

→ La simulation virtuelle favorise la concentration et la présence dans le film bien que nous observons également une augmentation des symptômes du cybermalaise.