

# Se relaxer via la réalité virtuelle ?

## Illustration d'un parcours de création de nouveaux environnements virtuels

Aurélie Wagener, PhD  
Première Assistante – Psychologue clinicienne



## La réalité virtuelle comme outil de relaxation

Quelle efficacité  
pour apprendre des  
techniques  
d'autorégulation via  
la relaxation ?





## La réalité virtuelle comme outil de relaxation

Le rythme de vie actuel ne facilite pas les moments de relaxation



Exacerbation du stress (en Moyenne : 1 adulte/6)



Conséquences importantes sur le long terme (troubles cardiaques, diabète, cancer,...)

# La réalité virtuelle comme outil de relaxation



La **réactivité physiologique** contribue au **maintien de l'anxiété** et du **stress**



## Relaxation

= état de calme, permettant de diminuer les **tensions physiques** et **mentales**

- Les **techniques de relaxation** (relaxation musculaire progressive, imagerie mentale, respiration profonde, yoga,...) sont **peu coûteuses, sans danger & pratiques** pour être utilisées dans la gestion du stress pour améliorer le bien-être général et la santé mentale
- Leurs effets positifs ont été mis en évidence pour la cognition, la respiration, les troubles cardiaques, la masse corporelle, la pression artérielle, le diabète,...

## La réalité virtuelle comme outil de relaxation



- ▶ Suite à une immersion en réalité virtuelle (paysages naturels), Riches et al. (2021) ont montré :
  - ▶ une amélioration de l'humeur négative,
  - ▶ une réduction du stress,
  - ▶ une restauration des capacités cognitives.

## La réalité virtuelle comme outil de relaxation

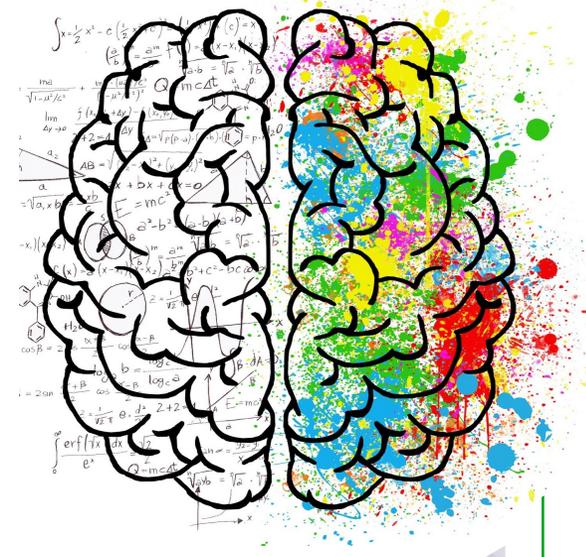


La RV permet une visualisation, de l'engagement et de l'immersion dans les environnements virtuels plaisants

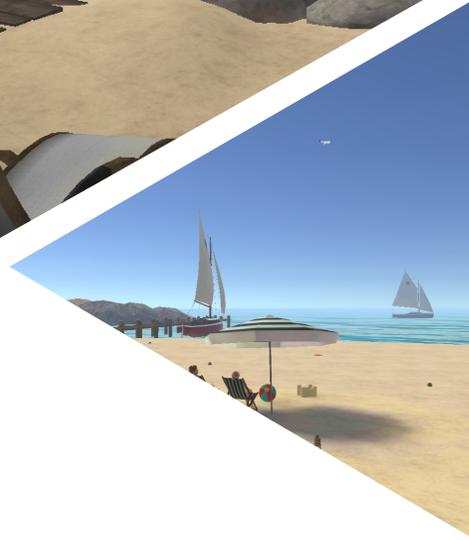


 **LIÈGE université**  
**Psychologie, Logopédie**  
**& Sciences de l'Éducation**

 **LIÈGE université**  
Digital Business  
SIG Lab @ HEC



Création de nouveaux environnements relaxants en réalité virtuelle

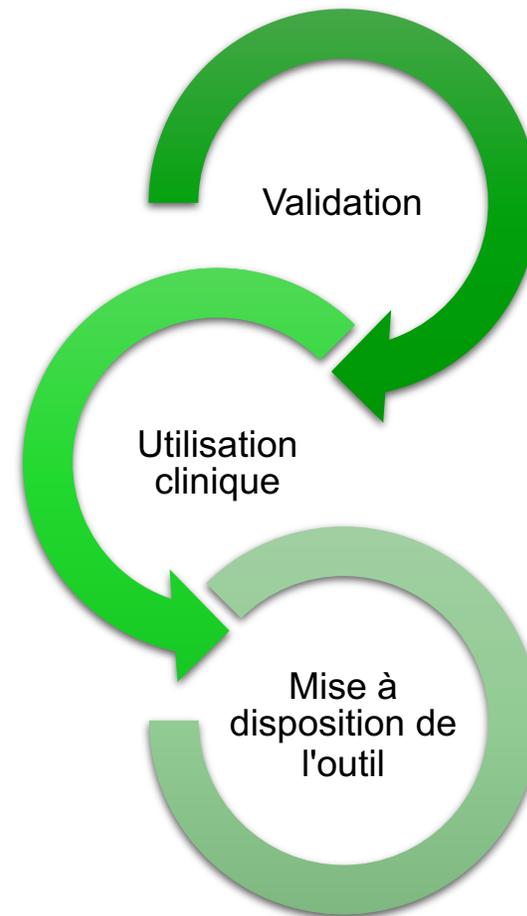


Création de nouveaux  
environnements relaxants en  
réalité virtuelle

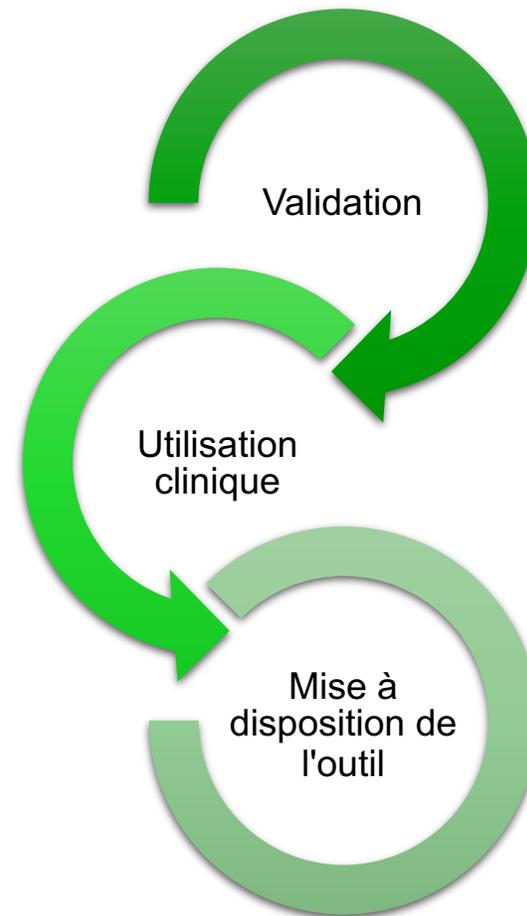
# Création de nouveaux environnements relaxants en réalité virtuelle



# Création de nouveaux environnements relaxants en réalité virtuelle



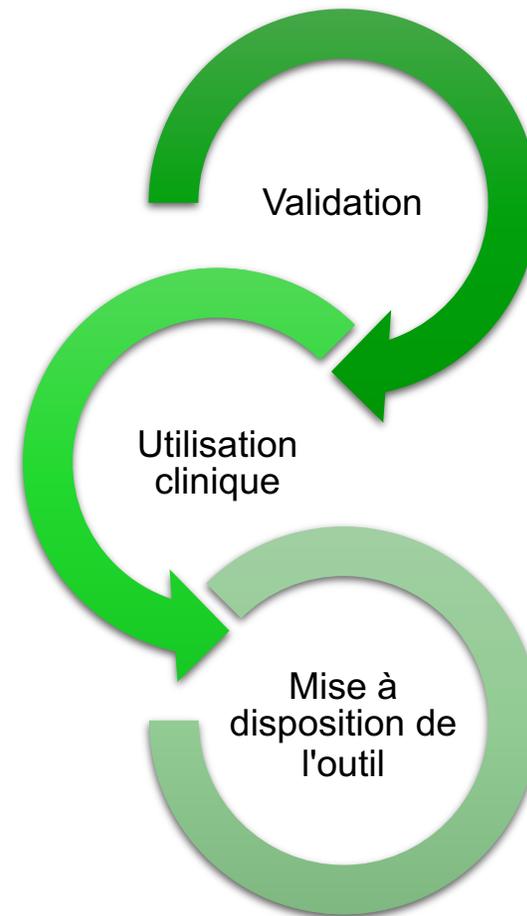
# Création de nouveaux environnements relaxants en réalité virtuelle



**Phase 1 :** Validation des environnements comme étant relaxants

**Phase 2 :** Validation d'un protocole alliant relaxation et psychoéducation

# Création de nouveaux environnements relaxants en réalité virtuelle



**Phase 1 :** Validation des environnements comme étant relaxants

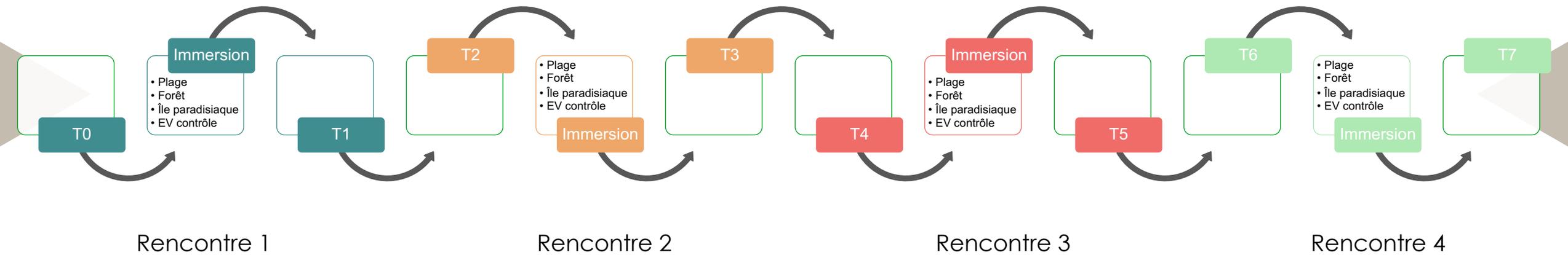
**Phase 2 :** Validation d'un protocole alliant relaxation et psychoéducation



# Validation des environnements comme étant relaxants

Phase 1 – Résultats préliminaires

# Validation des environnements comme étant relaxants

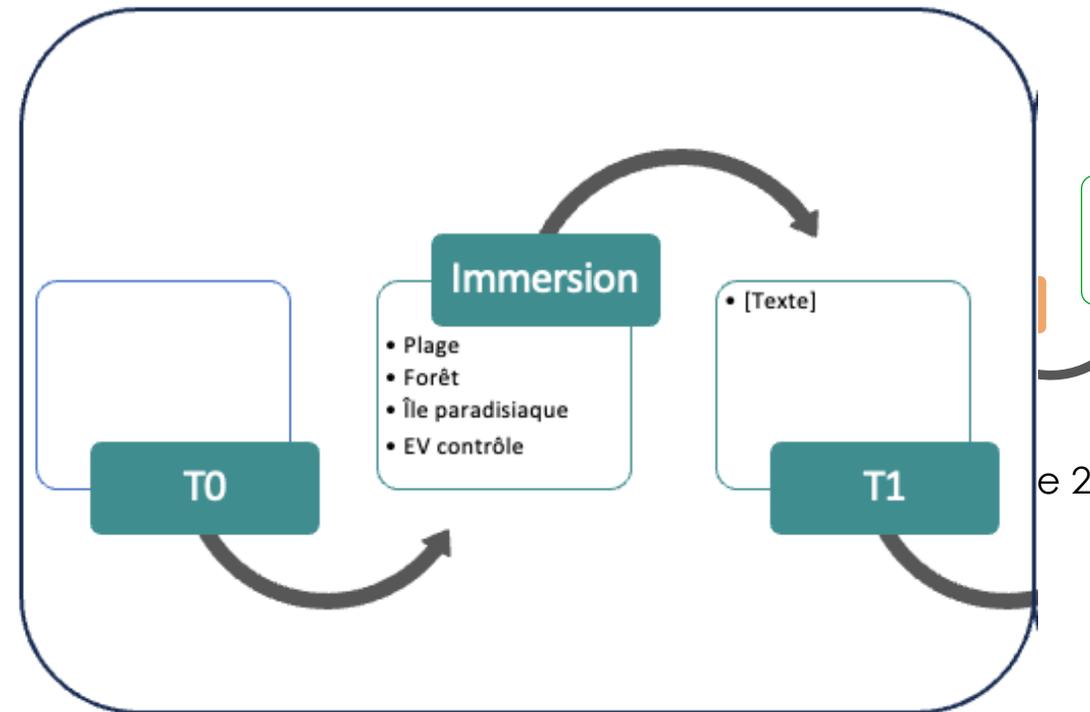




## Validation des environnements comme étant relaxants

Contenu de l'évaluation :

- ✓ Stress perçu
- ✓ Sentiment d'auto-efficacité
- ✓ Etat de relaxation
- ✓ Stratégies de régulation émotionnelle
- ✓ Émotions
- ✓ Cybermalaises
- ✓ Sentiment de présence

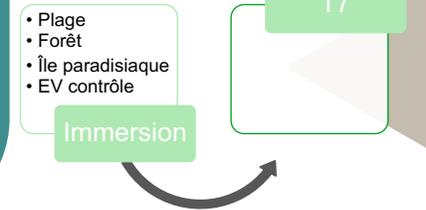


Rencontre 1

e 2

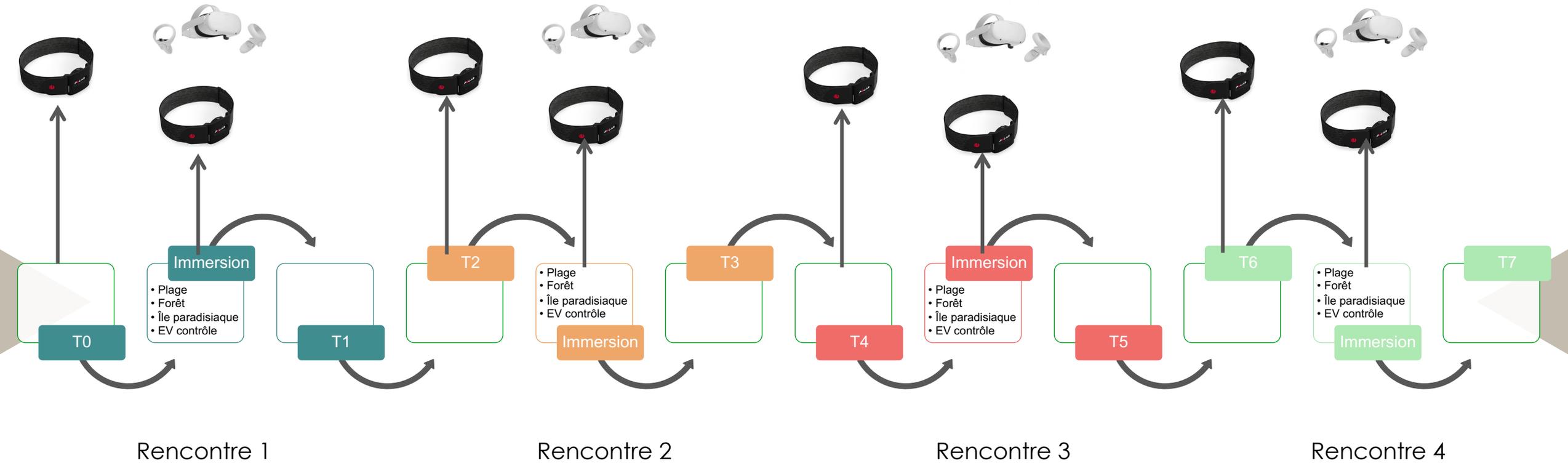
Rencontre 3

Rencontre 4



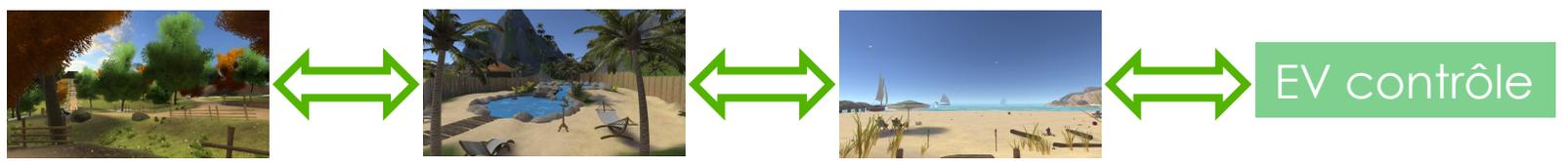
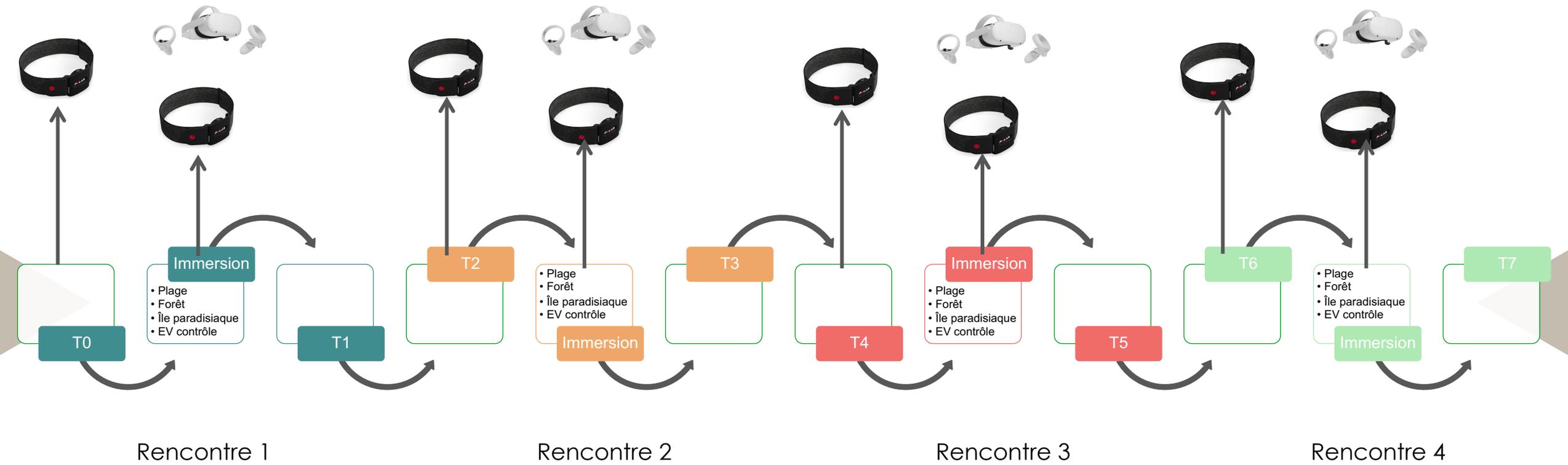


# Validation des environnements comme étant relaxants

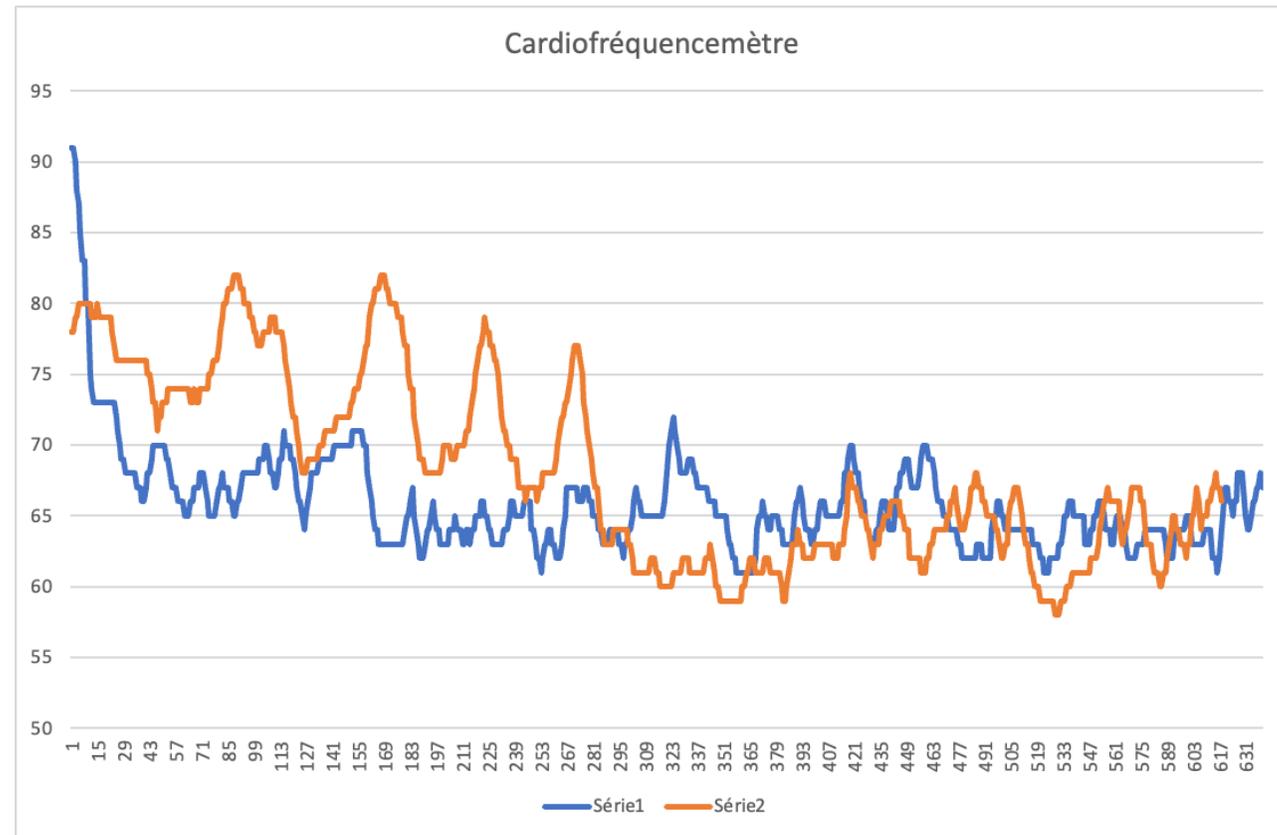




# Validation des environnements comme étant relaxants



# Résultats préliminaires (N = 59)





# Perspectives





## Perspectives

- Résultats préliminaires encourageants
  - // Riches et al. (2021)
- Intérêt de la transversalité de l'outil
- Démarche Evidence-Based Practice