

**Robot therapist**

Catherine: **Welcome** to 6 Minute English, the programme where we explore an interesting topic and bring you six items of useful vocabulary. I'm Catherine.

Rob: And I'm Rob.

Catherine: I have a question for you, Rob: how would you feel about having therapy ['θerəpi] from a robot?

Rob: I'm not too sure about that – you'll need to tell me more! But first things first, the word therapy refers to a kind of treatment that helps someone feel better – including treatment for mental health issues. Someone who delivers therapy is called a therapist.

Catherine: We'll find out more about this robot therapist in just a moment, but first, Rob, I've got a question for you about the scale of mental health issues globally. So roughly how many people do you think experience mental health issues at some point during their lifetime? Is it... a) One in ten people b) One in four, or c) One in three?

Rob: I'll go for one in four, but I know whichever answer is right – it's a big issue. How might a robot therapist help?

Catherine: We're not talking about a robot in the Star Wars sense – so there's no flashing lights and mechanical [mə'kæni:k] arms, Rob! It's actually an app in your smartphone that talks to you – and it's called Woebot ['wəʊbɒt].

Rob: So – it has a sense of humour. \*Woe means 'sadness'; so this is a 'woe' bot, not a robot.

Catherine: And it was developed by psychologist Dr Alison Darcy from Stanford University in the US. Here she is, talking to the BBC radio programme All in the Mind.

Dr Alison Darcy: Well, after you start an initial conversation with the Woebot, and he'll take you through sort of what he can do and what he can't do, he'll just essentially check in with you every day and just give you a sort of figurative tap on the shoulder and say: "Hey Claudia, how are you doing? What's going on in your day? How do you feel?" So if you say, like "I'm really stressed out", Woebot might offer to help talk you through something.

Catherine: Woebot checks in with you every day and asks you how you are.

Rob: So here, to check in with someone doesn't mean to register at a hotel with that person! It's an informal way of saying you talk to someone in order to report or find out information.

Catherine: And this usage is more common in the United States. So for example: "I can't meet you today, Rob, but I'll check in with you tomorrow to see how the project is getting on."

Rob: So, this robot checks in with you every day. It tracks your mood and talks to you about your emotions, using a technique called cognitive behavioural therapy.

Catherine: Cognitive behavioural therapy is a common therapeutic [ˌθerə'pi:tk] technique that helps people deal with problems by changing the way they think.

Rob: That all sounds great, but does Woebot actually work?

Catherine: They've done some trials which show it can be more effective than simply reading information about mental health. But they haven't compared Woebot to a real therapist due to ethical concerns.

Rob: Yes, it could be unethical to deny a real patient access to a human therapist for the sake of a trial. Ethical basically means 'morally right'.

\*Woe [wəʊ] = malheur, souci

**Robot thérapeute**

Catherine : Bienvenue à 6 minutes en anglais, l'émission où nous explorons un sujet intéressant et vous procurons six éléments de vocabulaire utiles. Je m'appelle Catherine.

Rob : Et je m'appelle Rob.

Catherine : J'ai une question pour vous, Rob : Comment réagiriez-vous à l'idée de subir une thérapie par un robot ?

Rob : Je n'en sais trop rien (je ne sais pas trop) – il faudra m'en dire plus ! Mais commençons par le commencement, le mot thérapie fait référence à un type de traitement qui aide quelqu'un à aller (se sentir) mieux - y compris le traitement des problèmes de santé mentale. Quelqu'un qui effectue (délivre) une thérapie s'appelle un thérapeute.

Catherine : Nous allons en apprendre plus sur ce robot-thérapeute dans un instant, mais d'abord, Rob, j'ai une question à vous poser sur l'ampleur des problèmes de santé mentale dans le monde. Donc, à peu près (en gros) combien de personnes, pensez-vous, éprouvent des problèmes de santé mentale à un moment donné au cours de leur vie ? Est-ce... a) Une personne sur dix b) Une sur quatre, ou c) Une sur trois ?

Rob : J'opterai pour une sur quatre, mais je sais que quelle que soit la bonne réponse - c'est un gros problème. Comment un robot-thérapeute pourrait-il aider ?

Catherine : On ne parle pas d'un robot dans le sens de "La guerre des étoiles" - donc il n'y a pas de lumières clignotantes et de bras mécaniques, Rob ! C'est en fait une appli dans votre smartphone qui parle avec vous - et elle s'appelle Woebot.

Rob : Alors - elle a le sens de l'humour. « Woe » signifie "malheur (tristesse)" ; c'est donc un robot de "malheur", pas un robot.

Catherine : Et elle a été développée par la psychologue Dr Alison Darcy de l'Université de Stanford aux USA. La voici en train de parler dans l'émission de radio BBC Tout dans la tête.

Dr Alison Darcy : Eh bien, après avoir entamé une première conversation avec le Woebot, et qu'il vous aura en quelque sorte expliqué (guidé) ce qu'il peut faire et ce qu'il ne peut pas faire, il va essentiellement faire le point avec vous tous les jours et vous donnera juste une sorte de tape sur l'épaule au sens figuré et dira : "Salut Claudia, comment vas-tu, comment se passe ta journée, comment te sens-tu ?" Donc, si vous dites, quelque chose comme "Je suis vraiment stressée", Woebot pourrait offrir d'aider à vous exprimer sur ces (quelques) choses.

Catherine : Woebot fait le point avec vous tous les jours et vous demande comment vous allez.

Rob : Donc, ici, to check in with someone ne veut pas dire remplir sa fiche d'enregistrement dans un hôtel avec cette personne ! C'est une façon familière (informelle) de dire que vous parlez à quelqu'un afin de fournir (rapporter) ou découvrir de l'information.

Catherine : Et cet usage est plus courant aux États-Unis. Ainsi, par exemple : "Je ne peux pas vous rencontrer aujourd'hui, Rob, mais je ferai le point avec vous demain pour voir comment le projet avance."

Rob : Alors, ce robot fait le point avec vous tous les jours. Il suit (piste) votre humeur et parle avec vous de vos émotions, en utilisant une technique appelée thérapie cognitivo-comportementale.

Catherine : La thérapie cognitivo-comportementale est une technique thérapeutique courante qui aide les gens à faire face aux problèmes en changeant leur façon de penser.

Rob : Tout ça a l'air superbe, mais est-ce que Woebot marche (fonctionne) vraiment ?

Catherine : Ils ont fait des essais qui montrent qu'il peut être plus efficace que de simplement lire des informations sur la santé mentale. Mais ils n'ont pas comparé Woebot à un vrai thérapeute en raison de préoccupations éthiques.

Rob : Oui, il pourrait être contraire à l'éthique de refuser (dénier) à un vrai patient l'accès à un thérapeute humain pour les besoins d'un (dans l'intérêt d'un) essai. Éthique signifie en gros "moralement correct".

Catherine: And **another concern** is **privacy**. **People** who use apps like this are not **protected** by strong **privacy laws**.

Rob: **Despite** these **fears** [frɔːz], **digital therapy** is booming – and **Woebot** is just one of an **increasing number** of **electronic services**. One **reason** for this could be using an app carries less **stigma** than **maybe** seeing a **human therapist**.

Catherine: And **stigma** refers to the **negative associations** that **people** have **about something**, **especially** when these **associations** are not fair. **Even though** **mental health** is now being talked **about** more **openly** than **before**, some **people** do still see **mental health issues** and **therapy** **negatively**.

Rob: Whatever you think of **robot therapy**, Dr Darcy **believes** that in the **modern world** **people** need to **self-reflect** more – which means thinking deeply **about yourself**, in **order** to **understand** the **reasons behind** your feelings.

Dr Alison Darcy: The world **that we live in** right now is very **noisy**. Particularly **digitally**. You know, since we've had these **little computers** in our **pockets** with us everywhere we go, there aren't that **many opportunities** for real **silence** or **self-reflection**. You know, even a **commute** on the tube might have been a **moment** to take a **second** to yourself, but now that void can be filled **always** with **super-engaging content** by looking at your phone.

Catherine: Darcy **believes** that we don't have much time for **self-reflection** **because** there are so **many distractions** in life – **especially smartphones**!

Rob: **After discussing** all this – would you **actually** try a **therapy app** like this?

Catherine: Yes I would, **actually** – I think it might be quite **helpful**.

Rob: And how **about** the **question** you asked me at the **beginning** of the **programme**: how **many people** experience **mental health issues**?

Catherine: The **answer** was: one in four, **according** to the World Health Organisation and the World Federation for **Mental Health**. But the WHO say that as **many** as two-thirds of **people** **never** seek help from a health professional – with **stigma** being one of the main **reasons**.

Rob: And just there we had **stigma again**; let's now run through the **other words** we learned **today**.

Catherine: So we had **woe** - meaning '**sadness**'. I'm full of **woe**. **Woe is me!**

Rob: **Maybe** you need some **therapy** – that's the **process** of **receiving treatment** for a **particular health issue**, **especially mental health illness**.

Catherine: And we had – to **check in with someone**. 'After we **finish** this **programme**, I need to check in with the boss **about** my new **project**'.

Rob: We **also** had **self-reflection** – that's the **process** of thinking deeply **about yourself**.

Catherine: And **finally** we had **ethical**. If you **describe something** as ethical, you mean it's **morally right**.

Rob: So **woe**, **stigma**, **therapy**, **check in with**, **self-reflection** and **ethical**. That's it for this **edition** of **6 Minute English**. We'll leave you to **self-reflect** – and **after** you've done that, do **visit** our **Facebook**, **Twitter**, **Instagram** and **youtube** pages, and of **course** our **website**!

Catherine: Bye for now.

Both: Bye bye!

Catherine : Et une autre préoccupation est la vie privée. Les gens qui utilisent des applis comme celles-ci ne sont pas protégés par des lois fortes sur la confidentialité (vie privée).

Rob : Malgré ces craintes, la thérapie numérique est en plein essor - et *Woebot* n'est que l'un *parmi* les services électroniques de plus en plus nombreux. Une raison pour ça pourrait être que le fait d'utiliser une appli est porteur de moins de **stigmatisation** que peut l'être de voir un thérapeute humain.

Catherine : Et la stigmatisation fait référence aux associations négatives que les gens *font* au sujet de *certaines* choses, surtout quand ces associations ne sont pas justes (impartiales). Même si on parle maintenant plus ouvertement de la santé mentale qu'auparavant, certaines personnes voient encore les problèmes de santé mentale et la thérapie de façon négative.

Rob : Quoi que vous pensiez de la thérapie robotisée, le Dr Darcy *pense* que dans le monde moderne, les gens ont besoin de **réfléchir sur eux-mêmes** davantage - ce qui signifie penser profondément à soi-même, afin de comprendre les raisons *qui sous-tendent* vos sentiments.

Dr Alison Darcy : Le monde **dans lequel nous vivons** actuellement est très bruyant. En particulier *sur le plan numérique*. Vous savez, depuis que nous avons ces petits ordinateurs dans nos poches avec nous partout où nous allons, il n'y a pas tant que ça d'occasions pour un véritable silence ou une **introspection** (*réflexion sur soi-même*). Vous savez, même un *trajet domicile-travail* en métro aurait pu être un moment pour prendre une seconde pour vous-même, mais maintenant ce vide peut toujours être rempli avec un contenu super intéressant (engageant) en regardant votre téléphone.

Catherine : Darcy *pense* que nous n'avons pas beaucoup de temps pour l'introspection (réfléchir sur nous-mêmes), parce qu'il y a tellement de distractions dans la vie – tout spécialement [celle] des smartphones !

Rob : Après avoir discuté de tout ça, est-ce que vraiment vous essaieriez une appli de thérapie comme celle-ci ?

Catherine : Oui je le ferais, vraiment, je pense que cela pourrait beaucoup aider (s'avérer très utile).

Rob : Et à propos de la question que vous m'avez posée au début de l'émission : combien de gens éprouvent des problèmes de santé mentale ?

Catherine : La réponse était : un sur quatre, selon l'Organisation mondiale de la santé et la Fédération mondiale pour la santé mentale. Mais l'OMS dit que *jusqu'aux* (pas moins des) deux tiers des gens ne recherchent jamais l'aide d'un professionnel de santé - avec la **stigmatisation** comme étant l'une des raisons principales.

Rob : Et juste là nous avons eu **stigmatisation** de nouveau ; Parcourons maintenant les autres mots que nous avons appris aujourd'hui.

Catherine : Alors nous avons eu **malheur**, qui signifie "tristesse". Je suis remplie de désespoir (malheur). **Pauvre de moi !**

Rob : Peut-être que vous avez besoin d'une **thérapie** - c'est le fait (processus) de recevoir un traitement pour un problème de santé particulier, surtout une maladie mentale.

Catherine : Et nous avons eu – **faire le point avec quelqu'un**. "Après avoir terminé cette émission, il faut que je fasse le point avec le patron à propos de mon nouveau projet".

Rob : Nous avons aussi eu **introspection** (réflexion sur soi-même) - c'est le processus de penser profondément à soi-même.

Catherine : Et finalement nous avons eu **éthique**. Si vous décrivez quelque chose comme éthique, vous voulez dire que c'est moralement juste (correct).

Rob : Donc **malheur**, **stigmatisation**, **thérapie**, **faire le point**, **introspection** et **éthique**. C'est tout pour cette édition de 6 minutes en anglais. Nous vous laisserons *faire votre introspection* - et après l'avoir faite, prenez soin de visiter nos pages Facebook, Twitter, Instagram et youtube, et bien sûr notre site web !

Catherine : À bientôt.

Les deux : Bye bye !