

Can VR treat **fears** and **phobias**?

Rob: Hello. This is 6 Minute English from BBC Learning English. I'm Rob.

Sam: And I'm Sam. Here at 6 Minute English, we love to chat about new technology. One of our favourite topics is VR or virtual reality, and the ways it's shaping life in the future.

Rob: VR allows you to put on a headset and escape into a completely different world. In this programme, we'll be hearing about some of the ways VR is tackling serious problems like domestic violence, and helping people overcome phobias – the strong and irrational fear of something. And, of course, we'll be learning some useful related vocabulary along the way.

Sam: People who use VR often describe the experience as intense. Putting on the headset makes you feel you're really there, in whatever new world you've chosen. And it's this intensity that inventors, scientists and therapists are using to help people overcome their problems.

Rob: We'll hear more soon, but first I have a question for you, Sam. One of the phobias VR can help with is the fear of heights – but what is the proper name for this psychological disorder? Is the fear of heights called: a) *alektorophobia*, b) *arachnophobia* or c) *acrophobia*?

Sam: I'll say a) *alektorophobia*.

Rob: OK, Sam. We'll find out the answer at the end of the programme.

Sam: Now, if like me, you're not very good with heights, you'll be happy to know that a company called Oxford VR has designed a system to help with precisely that problem. In the safety of your own home, you put on a headset and are guided through a series of tasks moving you higher and higher off the ground. You start by taking an elevator to the top floor of tall building and move on harder challenges, like climbing a rope.

Rob: Daniel Freeman is a professor of clinical psychology at Oxford University. Listen as he explains how the VR experience works to BBC World Service programme, People Fixing the World.

Daniel Freeman: Even though you're consciously ['kɒn'fəʊslɪ] aware it's a simulation, it doesn't stop all your habitual reactions to heights happening, and that's really important, and that's why it's got such a potential to be therapeutic. The art of successful therapy, and what you can do really, really well in VR, is enable someone to drop those defences, and in VR a person is more able to drop them because they know there's no real height there.

Sam: Although the VR experience seems real, the person using it knows it's only a simulation – a pretend copy of the real thing. This gives them confidence to go higher, knowing they can't really get hurt.

Rob: But although it's simulated, the experience is real enough to trick your mind into acting in its habitual way – the way it usually, typically works. Although your brain knows you have both feet on the ground, VR is so realistic that to complete the tasks you have to drop your defences, a phrase meaning to relax and trust people by lowering the psychological barriers you have built to protect yourself.

La VR peut-elle soigner les peurs et les phobies ?

Rob : Bonjour. C'est 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Rob.

Sam : Et moi Sam. Ici dans 6 minutes en anglais, nous adorons discuter des nouvelles technologies. L'un de nos sujets préférés est la VR (RV) ou réalité virtuelle, et la façon dont elle est en train de façonner la vie du futur.

Rob : La VR vous permet de mettre un casque audio-vidéo et de vous évader dans un monde complètement différent. Dans cette émission, nous entendrons parler de certaines des façons dont la VR s'attaque à des problèmes graves comme la violence domestique et aide les gens à surmonter les phobies : la peur forte et irrationnelle de quelque chose. Et, bien sûr, nous apprendrons du vocabulaire connexe utile en chemin.

Sam : Les personnes qui utilisent la VR décrivent souvent l'expérience comme intense. En mettant le casque vous avez l'impression d'être vraiment là, dans n'importe quel nouveau monde que vous avez choisi. Et c'est cette intensité que les inventeurs, les scientifiques et les thérapeutes utilisent pour aider les gens à surmonter leurs problèmes.

Rob : Nous en saurons plus bientôt, mais j'ai d'abord une question pour vous, Sam. L'une des phobies que la VR peut aider à résoudre est le vertige. Mais quel est le nom savant (convenable) de ce trouble psychologique ? Le vertige s'appelle-t-il : a) *alektorophobie*, b) *arachnophobie* ou c) *acrophobie* ?

Sam : Je dirai a) l'*alektorophobie*.

Rob : D'accord, Sam. Nous découvrirons la réponse à la fin de l'émission.

Sam : Maintenant, si comme moi, vous n'êtes pas très doué pour les hauteurs, vous serez heureux de savoir qu'une société appelée Oxford VR a conçu un système pour vous aider à surmonter précisément ce problème. Dans la quiétude (sécurité) de votre propre maison, vous mettez un casque et êtes guidé à travers une série de tâches vous déplaçant de plus en plus haut du sol. Vous commencez par prendre un ascenseur jusqu'au dernier étage d'un grand (haut) immeuble et passez à des défis plus difficiles, comme grimper à une corde.

Rob : Daniel Freeman est professeur de psychologie clinique à l'Université d'Oxford. Écoutez-le expliquer le fonctionnement de l'expérience VR dans l'émission *People Fixing the World* du service international de la BBC.

Daniel Freeman : Même si vous êtes pleinement conscient qu'il s'agit d'une simulation, cela n'empêche pas toutes vos réactions habituelles aux hauteurs de se produire, et c'est vraiment important, et c'est pourquoi cela a un tel potentiel thérapeutique. L'art d'une thérapie réussie, et ce que vous pouvez faire vraiment, vraiment bien en VR, c'est permettre à quelqu'un de faire tomber ces défenses, et en VR, une personne est plus à même de les faire tomber parce qu'elle sait qu'il n'y a pas de hauteur réelle là.

Sam : Bien que l'expérience VR semble réelle, la personne qui l'utilise sait que ce n'est qu'une simulation : une copie factice de la chose réelle. Cela leur donne confiance pour aller plus haut, sachant qu'ils ne peuvent pas vraiment se blesser.

Rob : Mais bien qu'elle soit simulée, l'expérience est suffisamment réelle pour donner l'illusion (faire croire) à votre esprit d'agir de manière habituelle : la façon dont habituellement il fonctionne précisément. Bien que votre cerveau sache que vous avez les deux pieds sur terre, la VR est si réaliste que pour accomplir les tâches, vous devez faire tomber vos défenses, une expression qui signifie se détendre et faire confiance aux gens en abaissant les barrières psychologiques que vous avez construites pour vous protéger.

Sam: Oxford VR'S 'Fear of Heights' experience uses VR to put people into another world, but the next project we'll hear about takes things even further - putting people into someone else's body.

Rob: In Barcelona, a VR simulation is being used in prisons to make men convicted of domestic violence aware of what it feels like to be in the position of their victims. The project, called 'virtual embodiment', is led by neuroscientist, Mavi Sanchez-Vives, of Barcelona's Institute for Biomedical Research.

Mavi Sanchez-Vives: So in a virtual world we can be someone different and have a first-person embodied [im'bɒdɪd] perspective from the point-of-view, for example, of a different person, different gender, different age. One can go through different situations and have the experience from this totally novel perspective.

Sam: Many of the prisoners lack empathy for their victims. 'Virtual embodiment' works by giving these men the experience of abuse in the first-person – from the perspective of someone who actually experiences an event in person.

Rob: In VR, the men have the insults and abuse they gave to others turned back on them. It's a novel – a new and original - experience for them, and not a pleasant one either. But the VR therapy seems to be working, and Dr Sanchez-Vives reports more and more of the prisoners successfully reintegrating into their communities after their release from prison.

Sam: The experience VR creates of seeing things from someone else's point-of-view can be therapeutic, even for serious problems. And speaking of problems, what was the answer to your question, Rob?

Rob: I asked Sam whether the correct name for the fear of heights was alektorophobia, arachnophobia, or acrophobia?

Sam: I guessed it was alektorophobia.

Rob: Which was the wrong answer. Alektorophobia is the fear of chickens! The correct answer was c) acrophobia – a fear of heights, and a good example of a phobia.

Sam: Let's recap the rest of the vocabulary we've learned, starting with simulation – a pretend copy of something that looks real but is not.

Rob: Habitual describes the usual, typical way something works.

Sam: The phrase 'drop your defences' means to relax and trust something by lowering your psychological barriers.

Rob: In the first-person means talking about something from the perspective of the person who actually experienced an event themselves.

Sam: And finally, the adjective novel means completely new and original, unlike anything that has happened before.

Rob: Well, once again, our six minutes are really - and virtually - over! Goodbye for now!

Sam: Bye!

Sam : L'expérience "Vertige" d'Oxford VR utilise la réalité virtuelle pour placer les gens dans un autre monde, mais le prochain projet dont on va nous parler va même plus loin en mettant les gens dans le corps de quelqu'un d'autre.

Rob : À Barcelone, une simulation VR est utilisée dans les prisons pour faire prendre conscience aux hommes condamnés pour violence domestique de ce que cela fait d'être dans la position de leurs victimes. Le projet, appelé "incarnation virtuelle", est dirigé par la neuroscientifique Mavi Sanchez-Vives, de l'Institut de recherche biomédicale de Barcelone.

Mavi Sanchez-Vives : Donc dans un monde virtuel, nous pouvons être quelqu'un de différent et avoir une perspective incarnée à la première personne du point de vue, par exemple, d'une personne différente, d'un sexe différent, d'un âge différent. On peut passer par différentes situations et faire l'expérience depuis cette perspective totalement novatrice.

Sam : Beaucoup de prisonniers manquent d'empathie pour leurs victimes. "L'incarnation virtuelle" fonctionne en donnant à ces hommes l'expérience de la maltraitance à la première personne : du point de vue de quelqu'un qui vit (éprouve) en réalité un événement en personne.

Rob : En VR, les hommes se voient retourner contre eux les insultes et les abus qu'ils ont infligés aux autres. C'est pour eux une expérience novatrice : nouvelle et originale, et pas une qui soit agréable non plus. Mais la thérapie VR semble fonctionner, et le Dr Sanchez-Vives fait état (rend compte) de plus en plus de prisonniers réussissent à se réintégrer dans leur groupe social après leur sortie (libération) de prison.

Sam : L'expérience que la VR crée, en voyant les choses du point de vue de quelqu'un d'autre, peut être thérapeutique, même pour des problèmes graves. Et en parlant de problèmes, quelle était la réponse à votre question, Rob ?

Rob : J'ai demandé à Sam si le nom savant (correct) pour le vertige, était alektorophobie, arachnophobie ou acrophobie ?

Sam : J'ai supposé que c'était l'alektorophobie.

Rob : Ce qui était une mauvaise réponse. L'alektorophobie est la peur des poulets ! La bonne réponse était c) acrophobie : le vertige et un bon exemple de phobie.

Sam : Récapitulons le reste du vocabulaire que nous avons appris, en commençant par simulation : une copie factice de quelque chose qui paraît réel mais qui ne l'est pas.

Rob : Habituel décrit la manière habituelle et typique dont quelque chose fonctionne.

Sam : L'expression "faire tomber vos défenses" signifie se détendre et faire confiance à quelque chose en abaissant ses barrières psychologiques.

Rob : À la première personne, signifie parler de quelque chose du point de vue de la personne qui a en fait elle-même vécu (fait l'expérience d') un événement.

Sam : Et enfin, l'adjectif novateur signifie complètement nouveau et original, contrairement à tout ce qui s'est passé auparavant.

Rob : Eh bien, encore une fois, nos six minutes sont réellement et virtuellement écoulées ! À la prochaine !

Sam : Au revoir !