

ANNEXES

SOMMAIRE DES ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien	2
Annexe 2 : Entretien n°1 (Maxime)	6
Annexe 3 : Entretien n°2 (Julie)	13
Annexe 4 : Entretien n°3 (Sabrina)	20
Annexe 5 : Entretien n°4 (Justin)	27
Annexe 6 : Entretien n°5 (Caroline)	35
Annexe 7 : Entretien n°6 (Matthieu)	45
Annexe 8 : Entretien n°7 (Nicolas)	50
Annexe 9 : Entretien n°8 (Victor)	56
Annexe 10 : Entretien n°9 (Alexandre)	64

ANNEXE 1

Guide d'entretien

Présentation

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur le *binge drinking*.

Le temps de l'entretien sera de +/- 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 4 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum. Ensuite, je te recontacterai dans 2-3 semaines. Ce ne sera qu'un court échange composé de quelques questions.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

ETAPE 1 : QUESTIONS PERSONNELLES

- Quel est ton âge ?
- Que fais-tu dans la vie ?
- As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle préalable ? Si oui, de quel type ?
- Te considère-tu comme une personne qui a de l'empathie ?
- Es-tu quelqu'un d'émotif ?
- Est-ce que tu bois régulièrement ?
- Quel est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?
- Est-ce que tu connais le binge drinking ? (Si non, expliquer) Quelle en est ta perception ?
- Est-ce que le fait de boire beaucoup t'as déjà attiré des ennuis ?

ETAPE 2 : EXPERIENCE (5 minutes 58)

- Mettre à l'aise le participant
- Lui indiquer la marche à suivre
- Lui mettre le casque et le régler
- Administrer l'expérience

ETAPE 3 : ENTRETIEN LIE A L'EXPERIENCE

Expérience

- Comment te sens-tu ? Que ressens-tu après avoir visionné cette expérience ?
- Qu'as-tu pensé de l'expérience ?
- Comment as-tu vécu cette expérience ?
- As-tu l'impression d'avoir vécu cette soirée ou plutôt d'avoir été spectateur ? ou entre les deux ?
- Quel était le message véhiculé selon toi ?
- Est-ce que tu as pu t'identifier à l'expérience ? Est-ce qu'elle te parle ?

Immersion

- Étais-tu immergé dans l'expérience ?
- As-tu entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Sentiment de présence

- Est-ce que tu t'es senti présent dans l'expérience ?
- As-tu eu le sentiment de faire partie de l'expérience physiquement ?
- As-tu ressenti une certaine distance émotionnelle ou étais-tu immergé dans l'histoire ?
- Lors de l'expérience, as-tu oublié le dispositif ? Avais-tu conscience que tu étais en train de vivre une expérience en réalité virtuelle ou plutôt l'impression de vivre le moment ?
- L'environnement t'as-t-il paru réel ?
- As-tu ressenti des sensations ?
- Le son et l'image t'ont-ils transporté ou fait sentir que tu faisais partie de l'expérience ?

- Avais-tu le sentiment de pouvoir te déplacer au sein de l'environnement, d'être incorporé à celui-ci ?

Emotions

- As-tu ressenti des émotions durant l'expérience ? Si oui lesquelles ? (de la joie, de la peur, de la colère, de la tristesse, du dégoût, de l'anxiété)
- Est-ce que certains personnages t'ont véhiculé des émotions ? Si oui, quel type ?

Empathie

- As-tu ressenti de l'empathie durant cette expérience ? Empathie cognitive (reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. Il s'agit d'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation) ou affective (état émotionnel indirect et concordant à l'expérience émotive d'autrui, partage d'émotions, appropriation des émotions d'autrui, se mettre à la place de l'autre, imaginer ce qu'il pourrait éprouver et le ressentir partiellement) ?
- Envers qui as-tu ressenti de l'empathie ?
- As-tu eu la sensation d'être dans la peau de quelqu'un d'autre ?
- Est-ce que tu t'es identifié à quelqu'un ?
- As-tu eu l'impression de vivre cette expérience, d'être à la place de la conductrice ? Ou est-ce que tu t'es senti plutôt dans la position de passager ou de spectateur ?

Perception

- Après avoir vécu cette expérience, peux-tu dire que ta perception a changé ? Si oui, qu'est-ce qui influence ce changement selon toi ?
- As-tu le sentiment de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Comportement

- Après avoir vécu cette expérience, penses-tu adopter un changement de comportement ? Penses-tu diminuer ta consommation ?

Narration

- As-tu eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Réalité virtuelle VS autres médias

- Penses-tu que le fait d'avoir expérimenté une telle situation, d'avoir été dans l'action a un impact sur ton changement de perception ou de comportement ?
- Penses-tu que si je t'avais demandé de changer ton comportement en t'informant sur le sujet par exemple, cela aurait eu le même impact ?

ANNEXE 2

Participant n°1 Maxime

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

J'ai 22 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Pour l'instant, je suis étudiant. Je fais une formation en gestion d'entreprise à l'EFP.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle préalable ?

Non, jamais.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Euh, oui.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Mmm, ça va. Plutôt oui.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Non, plus maintenant. Je ne suis plus trop dans ce « mood », mais avant oui, beaucoup.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?

Je me suis un peu calmé mais avant je pouvais boire presque l'équivalent d'une bouteille.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ? Quelle en est ta perception ?

Oui. Je trouve ça stupide et que c'est un manque de maturité.

9) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Non. Enfin si, une fois j'ai eu une frayeur en voiture, j'ai été distrait et je suis monté sur la bordure du trottoir.

Après l'expérience

10) Comment te sens-tu ? Que ressens-tu après avoir visionné cette expérience ?

Par rapport à la vidéo ? Je me sens un peu sonné, un peu comme si j'avais rêvé.

11) T'as l'impression d'avoir expérimenté quelque chose ?

J'ai l'impression d'avoir été dedans, ça oui.

12) Qu'est-ce que tu as pensé de l'expérience ?

J'ai trouvé ça vraiment bien car on arrive vraiment à se plonger dedans. Par exemple, quand le bonhomme est ivre, j'avais vraiment l'impression d'être ivre moi aussi. J'ai ressenti une perte d'équilibre, la tête qui tourne, et tout ça.

13) Du coup, toi tu l'as vécue comment cette expérience ?

Au début je le vivais bien, je trouve qu'on a vraiment l'impression de faire la fête, c'est vraiment bien fait, et puis après, je trouve qu'on ne s'y attendait pas. Moi je ne m'y attendais pas et voilà, à la fin, quand on voit vraiment qu'elle se rend compte que je suis mort, enfin que Greg est mort... ça fait réfléchir. On se rend compte que finalement, c'est vrai qu'on s'amuse avec l'alcool mais bon, il y a aussi des aspects négatifs.

14) Tu parlais de Greg, est-ce que t'as eu la sensation d'être à la place de Greg ou que c'était quelqu'un d'extérieur ?

Non, j'ai vraiment eu la sensation d'être à sa place.

15) Du coup, est-ce que tu as pu te mettre à la place de Greg ?

Oui, tout le temps j'ai pu me mettre à la place de Greg, sauf à la fin, quand il est mort, parce que là, je savais que je n'étais pas mort. Mais aussi non, tout le temps, oui.

16) Est-ce que t'as pu te mettre à la place de la fille qui perd son ami ? Est-ce que tu as ressenti de l'empathie envers un des personnages ? Pour rappel, l'empathie c'est vraiment se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

Oui, vis-à-vis de la fille qui découvre son ami décédé.

17) Du coup, est-ce que tu as eu la l'impression d'avoir vécu cette soirée ou plutôt d'avoir été spectateur ?

Non, ici je l'ai vécue. Il y a juste à la fin, quand elle découvre qu'il est mort et qu'elle appelle les secours et tout ça, là on voit qu'on est spectateur, et encore... non, pas tellement. On voit qu'on est spectateur parce qu'on voit tout du dessus mais aussi non tout, le reste du temps, on n'est pas spectateur, on fait partie de l'histoire. Mais après, moi par exemple, la fin ça m'a fait penser un peu sur ce qu'on dit sur les morts imminentes, on dit que quand tu meurs, tu te mets au-dessus de la pièce comme dans un coin et tu vois tout du dessus, donc on pourrait croire aussi qu'on est quand même dedans et que c'est comme si on se voyait du dessus.

18) Est-ce que t'as eu l'impression que ça t'est arrivé à toi ?

Non, ça non. J'ai eu l'impression que je buvais mais d'être mort, ça non. Je pense que c'est parce que lui était couché et moi j'étais debout. Moi, je sens que je suis debout, donc voilà. Après, peut-être que si j'avais été couché, ça aurait été différent.

19) Selon toi, quel était le message véhiculé par cette expérience ?

Que c'est bien de boire et de s'amuser tout en faisant attention parce que voilà, un peu comme pour tout, les excès sont mauvais. C'est assez fréquent, surtout à la fin, quand on voit la phrase qu'il y a 2500 morts par an, enfin du moins 6 par jour, dus à des excès d'alcool, ben voilà ça fait réfléchir quand même.

20) Est-ce que tu as pu t'identifier à l'expérience ? Est-ce qu'elle te parle ?

À l'heure actuelle, pas tellement, mais jusqu'il y a peu, oui. J'étais un peu dans cette ambiance-là.

21) Est-ce que tu t'es senti immergé dans l'expérience ?

Oui.

22) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non. C'est très important ça, d'ailleurs, ça change tout. C'est vrai que s'il y avait eu des bruits externes, ça aurait été différent. J'étais vraiment dedans.

23) Est-ce que tu t'es senti présent dans l'expérience ?

Oui, mon esprit était vraiment dedans.

24) Tu ne pensais plus au monde extérieur ?

Non, vraiment, j'étais à la fête, là-bas.

25) J'ai vu que tu regardais beaucoup autour de toi pendant l'expérience.

Oui pour voir un peu dans quel cadre j'étais.

26) Quand il y a eu les dialogues avec les autres personnages, est-ce que tu écoutais ou tu étais plus occupé à regarder l'environnement ?

Je regardais l'environnement tout en écoutant.

27) T'avais l'impression qu'on s'adressait à toi ou pas ?

Ça, oui. À un moment, quand ils ont fait santé et tout ça, j'avais l'impression qu'ils faisaient vraiment santé avec moi.

28) Est-ce que tu as eu le sentiment de faire partie de l'expérience physiquement ? Donc, corporellement.

Oui et non. Il y a deux trucs qui m'ont fait me rendre compte que je n'étais pas Greg. Par exemple quand il tend les verres, car moi je ne bouge pas mon bras en réalité. Et puis, il y a un moment, quand il est là en train de servir, il y a la fille qui vient lui parler et donc moi, par reflexe je voulais me retourner mais en fait c'est l'expérience qui l'a fait automatiquement. Et donc ça, ça a fait que du coup tu vois vraiment que ce n'est pas toi qui contrôle et que t'es spectateur en soi.

29) Tu l'as ressenti pendant l'expérience ou c'est avec le recul, maintenant, que tu te le dis ?

Non, je l'ai ressenti pendant l'expérience parce que justement dans l'expérience, j'ai entendu la voix, je me suis retourné pour parler mais pendant que je me retournais, l'ordinateur l'a fait tout seul. Je trouve qu'ils n'auraient peut-être pas dû faire comme ça, que je puisse me retourner moi-même quoi.

30) Malgré ça, tu t'es quand même senti dans l'expérience ?

Ouais, ouais, ouais. Parce qu'en plus, même l'environnement ça parle. L'entrée de la maison, la terrasse, la petite table avec les glaçons et les alcools, c'est comme la vraie vie quoi.

31) Est-ce que tu as ressenti une certaine distance émotionnelle ou est-ce que tu t'es plutôt senti immergé dans l'histoire ?

Au début, j'étais immergé dedans. C'est vraiment à la fin, bon t'es toujours immergé dedans mais c'est vraiment quand il y a cette vue du dessus où là tu te rends compte, où tu vois que ce n'est pas toi quoi. Mais j'ai quand même été pris dans l'histoire.

32) Lors de l'expérience, as-tu oublié le dispositif ? Avais-tu conscience que tu étais en train de vivre une expérience en réalité virtuelle ou plutôt l'impression de vivre le moment ?

Au début, j'avais conscience que j'étais en train de vivre une expérience mais après, j'avais l'impression de vivre le moment, j'étais plongé dedans.

33) L'environnement t'a-t-il paru réel ?

Oui, tout à fait. Même les personnages, leur façon d'être, leur façon de marcher et tout. C'est vraiment réel. Par contre, la proportion des personnages n'est pas tout à fait réelle.

34) Est-ce que tu as ressenti des sensations ?

Oui, j'ai ressenti la sensation d'être ivre. C'est vraiment bien fait, on voit flou et tout ça donc oui j'ai ressenti cette sensation et la sensation de perdre l'équilibre, je zigzaguais.

35) Est-ce que le son et l'image t'ont transporté ou fait sentir que tu faisais partie de l'expérience ?

Le son était très bon. Après l'image, bon voilà, on voit que la qualité est bonne mais il y a mieux, mais le son était vraiment bien. On voit que ce n'est pas du réel.

36) Est-ce que tu avais le sentiment de pouvoir te déplacer au sein de l'environnement, d'être incorporé à celui-ci ?

Oui. J'ai voulu essayer, mais je n'ai pas tellement osé, j'avais peur de tomber.

37) Est-ce que tu as ressenti des émotions durant l'expérience ?

J'ai ressenti un peu de joie au début. À la fin oui, j'ai ressenti la tristesse et le désespoir de la fille.

38) Ce personnage t'a donc véhiculé des émotions ?

Oui. J'ai ressenti sa tristesse, son désespoir, sa peur, et un peu de culpabilité aussi. Après, plus elle. Je me suis mis à sa place, elle m'a véhiculé ses émotions mais je ne les ai pas vraiment ressenties.

39) As-tu ressenti de l'empathie durant cette expérience? Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

De l'empathie émotionnelle.

40) Envers qui tu as ressenti de l'empathie ?

Envers la fille.

41) Après avoir vécu cette expérience, peux-tu dire que ta perception a changé ?

Oui, quand même, parce que ça nous rappelle que ça arrive vite, sans qu'on s'en rende compte, et que ça peut arriver à n'importe qui du coup. C'est vrai qu'on pense pas vraiment au mal de boire beaucoup.

42) Ça te fait réfléchir ?

Oui, voilà, ça me fait réfléchir.

43) Après avoir vécu cette expérience, penses-tu adopter un changement de comportement ?

Je ne pense pas changer de comportement mais peut-être boire moins, oui. Je pense que si je commence à être ivre et à avoir la sensation que j'ai eue ici, je vais sûrement penser à cette expérience.

44) As-tu eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Oui.

45) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une telle situation, donc d'avoir été dans l'action, ça pourrait avoir un impact sur ton changement de perception ou de comportement ? Ici on parle donc vraiment du fait plutôt d'expérimenter que si je t'informais plutôt sur le sujet.

Ouais, parce que là justement, je l'ai vraiment expérimenté donc je me sens un peu concerné. Tandis que le lire, ça reste toujours très extérieur à moi. Si on m'avait lu un truc ou bien si j'avais vu une vidéo ben voilà, c'est une vidéo comme ça, tandis que là, c'est comme si j'avais expérimenté un peu cet état et cette histoire.

46) As-tu eu le sentiment de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Davantage conscient, ça oui. Impliqué, ça il faudra voir.

ANNEXE 3

Participant n°2 Julie

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

25 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je fais une formation de Web Designer.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle préalable ?

Oui. C'était sauter d'un étage.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Oui.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Oui.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?

Houlà. Beaucoup.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ?

Non.

9) C'est le fait de boire beaucoup en peu de temps. C'est ce que tu fais en soirée ?

Oui.

10) Quelle en est ta perception ?

Qu'au début c'est chouette, mais le lendemain je regrette.

11) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Non.

Après l'expérience

12) Comment te sens-tu ? Que ressens-tu après avoir visionné cette expérience ?

Est-ce que je peux vite aller aux toilettes ? Je ne me sens pas très bien.

13) Bien sûr, il n'y a pas de soucis, prends un peu de temps si tu veux.

Merci.

14) Bon alors, comment te sens-tu ? Que ressens-tu après avoir visionné cette expérience ?

En fait, c'est un moment horrible parce que quand on boit, on ne se rend vraiment pas compte qu'on est à ce point-là. Nous on pense toujours qu'on est dans la bonne ambiance, qu'on s'amuse, qu'on est avec nos copains et tout et au final, ça m'a mis quand même mal de voir à ce point-là. Le mec il n'est pas bien, il continue à boire, il a zéro limite alors que voilà, c'est une amie à lui qui lui dit qu'il faut arrêter de boire et après il lui répond « ok maman » alors que... Non voilà, je trouvais ça quand même impressionnant et quand même choquant parce qu'on ne se rend vraiment pas compte quand on a trop bu comme ça, on ne connaît pas trop nos limites non plus.

15) Qu'est-ce que tu as pensé de l'expérience ?

Que c'était bien, que c'était intéressant et quand même bon à savoir parce que bon, nous on pense toujours à l'alcool en mode c'est toujours chouette et c'est avec des amis pour profiter d'un bon moment mais au-delà de ça... Là, heureusement, il n'a pas pris la route mais il est quand même décédé de l'alcool... Je crois qu'on ne se rend pas toujours compte parce que nous l'alcool, c'est un bon fait, c'est un bon amusement, c'est un bon truc mais au final, quand ça va trop loin, tu risques des accidents si tu reprends la route ou comme ici, tu décèdes parce que tu as été au-dessus de tes limites. On ne se rend pas compte des risques.

16) Du coup, toi tu l'as vécue comment cette expérience ?

Je n'étais pas bien pendant l'expérience. Le fait de voir tout flou comme ça et que toi t'es clean dans cette expérience, t'as l'impression que c'est toi qui es bourrée, qui n'es pas bien. Même si par rapport à la proportion des personnages c'est bizarre, t'as vraiment l'impression que t'es la personne quoi.

17) Est-ce que tu as pu t'identifier à l'expérience ? Est-ce qu'elle te parle ?

Elle me parle mais pas non plus à être à ce point-là dans cet état-là. Moi je connais quand même mes limites et je conduis aussi donc c'est pas possible pour moi d'être dans un état comme ça.

18) Est-ce que tu t'es sentie immergée dans l'expérience ?

Oui, moi je me suis vraiment sentie dans l'expérience. Comme si j'étais vraiment la personne, donc du coup ouais, moi, vraiment.

19) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non.

20) Tu me dis que tu t'es sentie comme dans l'expérience ?

Oui, oui, je me suis sentie vraiment comme si j'étais le mec.

21) Aussi bien physiquement ?

Oui, oui. J'avais vraiment l'impression d'être à la soirée quoi, de faire santé avec les gens et tout ça.

22) Donc toi, tu n'as pas vraiment ressenti une certaine distance émotionnelle, t'étais vraiment immergée dans l'histoire ?

Oui.

23) Du coup, est-ce que tu en as oublié le dispositif ou pas ? Est-ce que tu en as oublié que t'avais un casque ou est-ce que t'en avais conscience ?

J'en avais quand même conscience parce que j'avais les manettes dans les mains, le casque est assez lourd quand même, du coup on a quand même conscience mais je trouve qu'on l'oublie vite. À un moment, tu es dans le truc. Moi j'avais vraiment l'impression d'être à cette soirée quoi.

24) Est-ce que l'environnement autour de toi t'a paru réel ?

Oui. Je suis quelqu'un de curieux, du coup je regardais un peu autour de moi pour voir. Non, c'était bien fait.

25) Est-ce que t'as ressenti des sensations ?

J'ai ressenti la sensation d'avoir le vertige. C'était horrible.

26) Est-ce que le son et l'image t'ont transportée ? Est-ce que tu trouves que la qualité du son, de l'image, ont permis de te transporter et que tu fasses partie de l'expérience ?

Oui, oui.

27) Est-ce que tu avais le sentiment de pouvoir te déplacer au sein de l'environnement ?

Oui, quand même. Il y a un moment où on voit des escaliers pour pouvoir monter dans la maison et je me suis dit « est-ce que je dois me déplacer pour aller dans la cuisine ? ». Et puis il y a la fille qui m'a appelée donc je me suis retournée mais j'avais vraiment l'impression d'être dans le truc quoi ! Elle l'a appelé, du coup je cherchais et puis elle est apparue devant moi mais du coup, non c'était bien. Bon après, je ne me suis pas trop déplacée comme tu m'avais dit de ne pas le faire.

28) Est-ce que tu as ressenti des émotions durant l'expérience ?

Je ne sais pas trop... Peut-être un peu de dégoût de savoir qu'on picole autant, qu'on est mal après et qu'on ne se rend pas compte. Et je trouve que sa réaction de dire « salut mam » et tout, je trouve qu'il n'aurait pas dû agir comme ça. Parce qu'elle, elle voulait son bien et la preuve, elle a agi en tant que copine et lui, bah, il continuait juste à boire et profiter de sa soirée.

29) Est-ce que certains personnages t'ont véhiculé des émotions ?

Oui la fille. J'aurais pu être à la place de cette fille. Ça m'a fait peur. Tu vois quand même la fille qui est hyper anxieuse... Non, ça m'a fait quand même peur.

30) Est-ce que t'as ressenti de l'empathie durant cette expérience ?

De la fille, oui. J'imaginais ce qu'elle pouvait ressentir.

31) Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Non, plus ressentir les émotions.

32) Est-ce que tu as ressenti de l'empathie envers la personne que tu étais également ?

Oui aussi, mais le problème c'est que la personne que j'étais dans cette expérience, ce n'est pas moi en fait. Je m'identifie plus à la fille parce que c'est plus moi qui vais dire « je crois qu'à un moment, faut que t'arrêtes, c'est mieux pour toi », que moi picoler comme ça. Enfin moi,

j'adore picoler, je ne dis pas le contraire, mais dans cette vidéo, je me suis plus vue à la place de la fille que la personne que je devais être.

33) Du coup, t'as plus eu l'impression de vivre l'expérience ou d'être spectatrice ?

De vivre, quand même. Parce qu'on voit que ça commence à être trouble, à bouger et tout. Du coup vraiment, t'es vraiment dans le mouvement et tu fais comme si c'était toi la personne.

34) Après avoir vécu cette expérience, peux-tu dire que ta perception a changé ?

Moi, j'ai déjà eu une expérience avec ma petite soeur au niveau de l'alcool, tu vois, donc moi, ma vision sur l'alcool avait déjà changé avant, donc du coup, moi, la vidéo elle ne fait que confirmer. Ma petite soeur a fait un coma éthylique, elle s'en est sortie mais c'était un peu la même chose quoi. Du coup, ça ne fait que renforcer la perception que j'ai. Mais ce n'est pas pour autant que je vais m'arrêter de boire mais c'est sûr que je bois pas des quantités énormes.

35) Cette expérience renforce ta perception. Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu penses que tu pourrais changer ton comportement ?

C'est difficile à dire. Là, je vois la vidéo, ça me donne envie de moins boire mais une fois que je serai à la soirée, la vidéo que là je viens de voir, ce n'est pas que je n'en ai rien à foutre, mais là, je passe un bon moment avec mes amis et donc du coup, je l'aurai oubliée. Enfin maintenant, je n'en sais rien, peut-être que ça m'a fait changer aussi, ça je n'en sais rien, je verrai bien dans les semaines qui suivent.

36) As-tu eu le sentiment d'être immergée dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Oui.

37) Bien que pour toi cela soit différent car tu as déjà expérimenté une situation de ce type dans la vie réelle, est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une telle situation, donc d'avoir été dans l'action, a un impact sur ton changement de perception ou de comportement ? Ici on parle donc vraiment du fait plutôt d'expérimenter que si je t'informais plutôt sur le sujet.

Non c'est sûr, c'est toujours mieux de se mettre à la place de quelqu'un et de vivre le truc pour essayer de mieux comprendre. Parce qu'on ne comprend pas toujours. T'as beau expliquer, c'est comme quand les parents ils t'expliquent quelque chose, si toi tu m'expliques quelque

chose, soit on comprend pas, soit on sait pas, et donc du coup c'est toujours mieux de vivre la situation comme là j'ai fait. Parce que là, j'ai l'impression de l'avoir vécue, d'avoir été cette personne.

38) As-tu eu le sentiment de par cette expérience, d'être davantage consciente ou impliquée ?

Oui, quand même. Après, c'est différent parce qu'avec ce qui s'est passé avec ma petite sœur, je sais déjà ce que peut faire l'alcool mais on ne se rend pas toujours compte aussi quand la soirée commence.

ANNEXE 4

Participant n°3 Sabrina

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

23 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je suis en dernière année de master en événementiel à l'IHECS.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle préalable ?

Non, jamais.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Très.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Oui.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?

Bon, on va dire en moyenne un litre, un litre et demi. Je bois quand même bien. Je suis facilement influençable aussi.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ? Quelle en est ta perception ?

Oui. Je ne trouve pas ça dingue mais au final c'est quand même ce qu'on fait. Ce n'est pas dingue, mais on le fait quand même. Il faut faire attention quand même. Je le fais mais je ne trouve pas ça top.

9) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Jamais.

Après l'expérience

10) Comment te sens-tu ? Que ressens-tu après avoir visionné cette expérience ?

Je me dis que c'est dingue. Je ne savais pas du tout qu'on pouvait en mourir. Je savais que ça pouvait aller très loin mais de là à en mourir, je savais pas du tout. Donc je me dis que je vais peut-être me calmer.

11) Qu'est-ce que tu as pensé de l'expérience ?

Je trouve que c'est super chouette. C'est vraiment totalement la réalité. Je trouve ça dingue ! Comme je n'en avais jamais fait, j'ai vraiment été impressionnée. Je trouve ça bien qu'on puisse tout voir et qu'on ressente totalement ce que la personne ressentait. Je trouve ça incroyable, enfin on est vraiment dedans et on comprend vraiment comment ça se passe quoi.

12) Et donc toi tu l'as vécue comment cette expérience ?

J'ai trouvé ça très bien. À côté de ça, je me dis que ça descend quand même vite. Quand on voit les heures défilier et le nombre de verres qui passent, je me rends compte qu'on n'est peut-être pas mieux en fait.

13) Du coup, toi dans cette expérience, t'as eu plutôt l'impression d'avoir vécu la soirée ou d'être spectatrice ?

J'ai eu l'impression d'avoir vécu la soirée. Enfin, d'être totalement dedans. Du coup par exemple, quand elle le déplace parce qu'il est trop saoul, mon corps a bougé avec parce qu'on est vraiment dedans quoi.

14) T'as pu t'identifier à cette expérience ? Elle te parle ?

Oui. Ça m'est déjà arrivé.

15) Est-ce que tu t'es sentie immergée dans l'expérience ?

Totalement.

16) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non, pas du tout. À part quand eux faisaient du bruit à l'intérieur de la vidéo mais aussi non j'étais totalement dedans quoi.

17) Tu peux dire que tu t'es sentie présente dans l'expérience ?

Oui.

18) Est-ce que tu as eu l'impression de faire partie de l'expérience physiquement ? Donc, corporellement.

D'être dedans, oui. D'être totalement dans la soirée et de suivre le truc, quoi.

19) Du coup, t'étais plutôt immergée dans l'histoire ou est-ce ce que tu as ressenti une certaine distance émotionnelle ?

Au début j'avais une distance et après j'étais totalement dedans donc j'étais beaucoup plus immergée dans l'histoire. Au début, la première minute, j'étais spectatrice parce qu'on se met dedans mais tout le reste de la vidéo, j'étais vraiment dedans. J'étais totalement immergée.

20) Donc t'as eu l'impression de vivre ça ?

Oui.

21) Tu n'avais pas conscience que tu étais présente ici dans cette pièce mais en train de passer une expérience en réalité virtuelle ?

Non, j'étais vraiment dans ce monde-là.

22) Et du coup, est-ce que l'environnement il t'a paru réel ?

Oui, parce que c'est le genre de truc qui peut totalement m'arriver... être dans une maison en soirée. Ça m'a paru totalement réel, on aurait pu dire que c'était moi qui avais filmé avec mon téléphone quoi.

23) L'image et le son, t'as l'impression qu'ils étaient assez bons que pour te transporter ?

Que pour être dedans, oui.

24) Est-ce que t'as ressenti des sensations ?

Quand il était pété et qu'on le prenait, là c'est vrai. Et au tout début, quand il rentre dans la maison, comme nous en fait, on est beaucoup plus grand que la personne d'à côté, je me suis dit « houlà », c'était un peu bizarre. Et après, finalement je me suis habituée. Et vers la fin, du coup, quand je suis couchée dans le fauteuil, je n'ai pas capté direct que j'étais couchée. Je me suis dit « ah c'est bizarre, on est plus bas et tout » puis quand la fille est arrivée, j'ai compris. C'est vrai que j'ai eu cette sensation d'être bizarre parce que nous on est debout, on n'est pas vraiment couché donc ça c'est un peu bizarre.

25) Est-ce que tu avais le sentiment de pouvoir te déplacer au sein de l'environnement ?

Du coup, moi je ne me déplaçais pas mais oui j'avais l'impression. Je suivais quoi, j'avais l'impression que j'étais la personne même, que je marchais.

26) Du coup, est-ce que t'en as oublié le dispositif de réalité virtuelle ou est-ce que t'avais conscience que t'étais en train de vivre une expérience en réalité virtuelle ?

Au début, j'avais conscience parce qu'il faut se mettre dedans mais c'est vrai que quand j'ai été immergée dedans, je pense que j'aurais pu continuer totalement dedans et pas spécialement m'en rendre compte. J'étais vraiment lancée. On ne ressent pas vraiment la sensation d'être en réalité virtuelle. Quand on est dedans, quand on est lancé, c'est bon quoi.

27) Est-ce que t'as ressenti des émotions durant l'expérience ?

Sur la fin, j'ai un peu stressé en me disant « est-ce qu'il est mort ? » et j'étais là « non, ce n'est pas possible ». Oui, donc c'était un peu du stress, j'étais un peu anxieuse de me dire « houlà, on peut en mourir et tout ». J'étais plus dans la remise en question de me dire « ah ouais, quand même » mais sinon, je n'ai pas eu d'autres sentiments.

28) Est-ce que certains personnages t'ont véhiculé des émotions ?

Sur la fin, oui, je n'étais quand même pas très bien. Je me suis dit « elle doit vraiment être mal, enfin il est mort quoi ».

29) Est-ce que t'as ressenti de l'empathie pour un personnage ?

Ah ouais, totalement. Plutôt envers elle, ça m'a vraiment touché. Je me suis dit « la pauvre, elle passe la soirée avec et le lendemain matin il ne se réveille pas quoi ». Ouais je me suis vraiment sentie mal pour elle sur ce coup-là. C'est vraiment pour elle que j'ai ressenti de l'empathie.

30) Est-ce que tu avais la sensation d'être dans la peau de quelqu'un d'autre ?

Pas au début mais après si. On est dans le corps du personnage. Bon après, je ne captais pas que c'était un mec mais oui totalement. J'avais l'impression que c'était moi qui faisais la soirée.

31) Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Plus comme la première, comme je n'étais pas dans son état. Mais je la comprenais totalement.

32) À quel personnage tu t'es identifiée ?

Je ne sais pas si je me suis plus identifiée envers la nana ou envers le gars, je ne sais pas vraiment dire. Parce qu'au final, je n'étais pas morte mais en fait, je me suis fort identifiée au début au gars puis quand il est décédé, je me suis vraiment identifiée à la nana en me disant « mon dieu, la pauvre » et plus réfléchir à comment elle gère la découverte quoi.

33) Après avoir vécu cette expérience, peux-tu dire que ta perception a changé ?

Franchement, ça m'a fait peur de me voir mourir ! Je me suis dit « purée ! c'est dingue ! ». Et c'est vrai que ça va à une vitesse ! On le dit toujours mais tu bois super vite et tu ne te rends pas vraiment compte et puis ça monte d'un coup et ben je pense qu'au final, il faut faire attention. Je dis ça mais si ça se trouve dans deux heures euh... (rires).

34) Mais donc, tout à l'heure tu m'as dit que ta perception c'était que ce n'était vraiment pas terrible ?

Ah ouais non, ce n'est clairement pas terrible. Ce n'est pas bon du tout. Je me dis que c'est dangereux, je ne savais vraiment pas qu'on pouvait en mourir. J'avais déjà entendu mais je ne savais pas que parce qu'on buvait comme ça, ça pouvait arriver. Je ne savais pas non plus qu'on pouvait mourir d'un coma éthylique. Je ne savais pas du tout.

35) Après avoir vécu cette expérience, tu penses que tu pourrais adopter un changement de comportement ?

Je vais essayer quand même. Peut-être boire moins vite... ou boire moins. Je pense que dans les prochains mois j'aurai tout le temps cette expérience en tête.

36) Tu as eu le sentiment d'être immergée dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Totalement.

37) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une situation, donc d'avoir été dans l'action, est-ce que ça a un impact sur le changement de ta perception ?

Je pense que si on est immergé dedans, on le voit autrement que si on voit des images à la télé ou si on voit des vidéos. On voit beaucoup de trucs de la sécurité routière, c'est des trucs assez choquants, je suis d'accord, mais à côté de ça je pense que s'il y avait plus de casques de réalité virtuelle comme ça où les gens sont vraiment dedans et vivent le moment, ça changerait totalement la donne.

38) Donc tu penses que si je t'avais simplement demandé de changer ton comportement, en t'informant, ça n'aurait pas eu le même effet sur toi ?

Non, ça n'aurait pas eu le même effet. Si tu me dis qu'on peut en mourir, que tu me montres une vidéo, moi je ne suis pas immergée dans le truc donc ça ne me marque pas.

39) Est-ce que, par cette expérience, t'as le sentiment d'être davantage consciente ou impliquée ?

Du coup, consciente oui. J'ai appris quelque chose et ben oui, je pense que ça serait bien qu'on se calme un peu parfois. Comme je l'ai dit, moi je suis facilement influencée donc on me propose un dernier verre, je vais prendre un dernier verre et encore et encore. Je vais peut-être me calmer.

ANNEXE 5

Participant n°4 Justin

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

21 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je suis étudiant à l'UCLouvain en ingénieur civil.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle préalable ?

Non.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Non.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Oui.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?

Trop, je ne sais pas. Je ne sais pas te dire combien mais... euh je ne compte pas, je ne sais pas. En tout cas beaucoup, au-dessus des recommandations.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ? Quelle en est ta perception ?

Oui, bah c'est ce qu'on fait. Je ne vais pas dire que c'est bien mais après je sais qu'on le fait. Ce n'est peut-être pas une bonne idée mais quand je vais avec mes amis boire, c'est pour boire et on boit. Je ne vais pas boire un verre sur le repas à midi parce que je ne trouve pas ça spécialement bon l'alcool. Quand je bois c'est pour faire la fête et pour être saoul.

9) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Oui. Moi personnellement moins parce que ce n'est pas mon genre de me battre mais les bagarres ça arrive quand les gens ont bu en soirée, c'est vite arrivé. Et sinon, j'ai déjà eu un petit accident de voiture en rentrant de soirée.

Après l'expérience

10) Comment tu te sens ?

Ça fait bizarre, c'est impressionnant. Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi réel et donc au début j'étais plus perturbé par ça qu'autre chose.

11) Qu'est-ce que tu ressens là, après avoir visionné cette expérience ?

On voit souvent des vidéos de prévention dans le genre mais c'est beaucoup moins choquant parce que là vraiment, on est dedans. Comme je le disais au début, j'étais même plus choqué

par le fait que ce soit aussi réel que par la vidéo. Mais au final, à la fin... c'est quand même bien plus pertinent que les trucs habituels qu'on voit. Au final, ils disent la même chose, il se passe la même chose mais le fait d'être vraiment dedans, ça sensibilise plus.

12) T'as l'impression de le vivre ?

Oui. De nouveau, au début je me sentais... enfin c'était tellement bizarre que je ne faisais pas en sorte de me mettre dedans, j'étais juste étonné mais après, au fur et à mesure qu'on s'habitue, on a vraiment l'impression d'être dedans, ça semble normal. On voit que c'est une vidéo quand même, enfin que c'est filmé mais c'est quand même très réaliste et donc on a l'impression d'être dedans, oui.

13) Donc du coup, au début t'avais conscience du dispositif mais après tu l'as oublié si je comprends bien ?

Oui, c'est ça. Bon j'en avais conscience tout le temps mais ça s'oublie petit à petit et on fait moins attention à ça.

14) Comment t'as vécu cette expérience ?

Ça s'est bien passé mais c'était assez interpellant comme vidéo par rapport au sujet de l'alcool et bon on voit sa soirée, ça ressemble aux soirées que l'on peut faire, du coup on se sent encore plus dedans et... je ne vais pas dire que je me sens mal mais ça amène à se poser des questions quoi.

15) Du coup, t'as pu t'identifier à l'expérience ? Ça te parlait ?

Oui.

16) C'est une situation dans laquelle tu aurais pu te trouver ?

Oui.

17) Tu t'es senti immergé dans l'expérience ?

Oui, complètement.

18) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non.

19) Est-ce que tu t'es senti présent dans l'expérience ?

Moins au début, mais après oui, je me sentais dedans. Une fois qu'on fait plus attention de se dire que c'est une machine, on est dedans oui.

20) As-tu eu le sentiment de faire partie physiquement de l'expérience ?

Oui.

21) T'avais la sensation d'être dans la peau du personnage ?

Au début, on le voit de l'extérieur et après la première vue, on se retrouve à être lui et donc là c'est vraiment là le moment où c'est choquant. Je me suis dit « ouille, c'est bizarre » mais après, j'avais l'impression d'être cette personne. Bon évidemment, moi je reste debout. Lui, on voit qu'il se couche et tout, donc un peu moins à ce niveau-là mais sinon toute la vision etc. c'est réaliste. On a vraiment l'impression d'être la personne.

22) Quand tu passais l'expérience, tu avais le sentiment d'être dans ce monde-là ou tu étais conscient que tu étais dans le monde réel en train de passer une expérience en réalité virtuelle ?

Je savais que j'étais en expérience de réalité virtuelle mais je me suis laissé emporter par la vidéo.

23) Tu dirais que t'as plutôt eu l'impression de vivre l'expérience ou d'être plus spectateur ?

Plus vivre mais c'est surtout parce qu'on est dans le personnage principal. Si ça avait été un autre, je pense qu'on se serait senti plus spectateur. Ça se voit que c'est virtuel mais le fait qu'il fasse toutes les actions de la vidéo, enfin moi du coup, ça donne l'impression de le vivre. J'ai plus la sensation d'avoir vécu le moment que d'avoir visionné quelque chose.

24) Tu as plus le sentiment de l'avoir vécu qu'en lisant un livre ou en regardant une vidéo par exemple ?

Ah oui, beaucoup plus.

25) Est-ce que tu étais plutôt immergé dans l'histoire ou distancié émotionnellement ?

J'ai commencé en me disant « c'est une histoire, ça va » mais je m'immergeais petit à petit et je me suis retrouvé dedans, je me suis trouvé immergé. Même pas qu'à la fin. À partir d'un moment, je suis vraiment rentré dedans.

26) Tout à l'heure, tu me disais que ça se voyait que l'environnement était filmé, est-ce qu'il t'a paru quand même réel ?

Oui, oui.

27) Est-ce que le son et l'image t'ont transporté ? Est-ce que tu penses que ça t'a aidé à ce que tu fasses partie de l'expérience ?

Le son était très bien, oui. L'image aussi elle est bien et le fait que ça bouge, que ce soit interactif et tout ça c'est bien, mais on voit quand même que c'est une image. Elle est bien aussi, on voit que ce n'est pas un dessin animé.

28) Est-ce que t'avais le sentiment que tu pouvais te déplacer au sein de l'environnement ?

Oui mais j'avais un peu peur de me prendre un truc ou quoi. Des fois quand il marchait, j'avais envie de marcher avec. J'avais l'impression de pouvoir rejoindre les autres, par exemple.

29) Est-ce que t'as ressenti des sensations ?

Non, rien de précis. C'est plus quand j'ai enlevé le casque, que j'ai eu un peu la tête qui tourne, on se sent bizarre. Tu l'enlèves, tu te demandes où tu es.

30) Est-ce que tu as ressenti des émotions pendant l'expérience ?

Oui, un peu de tout. Enfin, dès qu'il se passe un truc. Parfois, c'était drôle au début parce que je m'identifie à lui, à ce qu'il fait. Au début, il boit un verre vite et on lui dit « eh oh doucement ». Il y a plusieurs situations dans lesquelles je m'identifiais et qui au final ne sont pas marrantes mais bon ça fait sourire. À la fin, c'est un peu choquant mais on se dit qu'on est dans une vidéo comme on le voit d'au-dessus après. Le truc qui m'a le plus eu, bon ce n'est pas vraiment une émotion mais à un moment je regarde sur la table et il y a à manger. Je me suis dit « ouille j'ai faim », à la limite je me suis dit « je vais prendre le truc ».

31) Est-ce qu'un personnage t'a véhiculé des émotions ?

À la fin, vis-à-vis de la fille, je ne me suis pas senti spécialement triste mais plutôt inquiet oui. En plus, son visage est très prêt et donc on a vraiment l'impression d'être dedans et de voir la personne. On est plus dedans que si c'était un film mais si par exemple ça se passe dans un film, je m'en fiche. Donc là, on est plus dedans que dans un film, c'est plus choquant, c'est plus percutant. Mais bon, je n'étais pas en train de trembler non plus. Mais bon, c'est quand même beaucoup plus fort qu'un film. Une scène comme ça dans le film, clairement ça ne fait rien mais là, le fait qu'elle soit si près, qu'on voit que ça bouge, etc. Véhiculer des émotions, je ne sais pas... mais c'est quand même dur quoi. C'est fort.

32) Est-ce que t'as ressenti de l'empathie durant cette expérience ? Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Envers la fille, oui. Le gars, comme je te disais, je me reconnaissais assez souvent en lui dans des soirées etc. Mais j'avais plus de l'empathie envers la fille de me dire « ah oui, si je suis comme ça, les autres le vivent comme ça, le perçoivent comme ça ». Après, je me suis mis à sa place mais j'étais plus dans le l'empathie cognitive.

33) Dans cette expérience, tu as donc eu la sensation d'être dans la peau de quelqu'un d'autre ?

Oui.

34) Du coup, toi tu t'es identifié plus au garçon ?

Oui, d'autant plus que j'étais lui. Mais sinon, oui, même comme ça, c'est celui à qui je m'identifie le plus.

35) Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu peux dire que ta perception a changé ?

Je ne sais pas, c'est dur à dire. Sur le moment, là tout de suite si tu me demandes, oui, ça a un peu changé c'est sûr mais à mon avis ça ne va pas durer longtemps. Des vidéos dans le même style on en voit beaucoup, et c'est vrai qu'on se dit toujours « oui c'est vrai » et encore, là c'est

beaucoup plus fort que les vidéos habituelles qu'on voit parce qu'on est plongé dedans. Même l'histoire, c'est beaucoup plus long, ce n'est pas juste un petit truc entre deux émissions. C'est plus long, l'histoire est plus choquante aussi. Je pense qu'il y a moyen que ça change la perception d'une personne sur le plus long terme mais moi, là... Bon, de toute façon là, moi je ne vais pas faire la fête car j'étudie mais à mon avis, dès que je finis mes examens, ma première fête, ça sera comme ça quoi... Donc je ne peux pas te dire que ça va changer ma façon de voir les choses... Enfin de voir les choses, oui, mais de faire les choses, je ne pense pas. Après, je me rends compte aussi que ce n'est pas forcément très cool pour ceux autour de moi. Je me rends compte que ça peut affecter les autres. T'y penses mais sans y prêter vraiment attention. Quand t'es en soirée, tu vois parfois que ça peut faire chier les gens mais après tu te dis « je m'en fous ». Quand je suis comme ça et que ma sœur me dit un truc, je lui dis clairement « ne me fais pas chier » ou même si je ne lui dis pas, je le pense. C'est vrai qu'ici dans l'expérience, t'es sobre, et quand tu vois la perception de l'autre, tu te dis que ça peut affecter les autres en fait.

36) Donc tu dirais que ça a plutôt changé ta perception mais ça ne pourrait pas avoir un impact sur ton comportement ?

Voilà, c'est ça.

37) Pourquoi ? Tu penses que c'est propre à toi ou c'est plutôt le dispositif ?

Je pense que c'est propre à moi. Je me dis « je m'en fous ». Tu peux me montrer toutes les vidéos que tu veux, je ne dis pas que ça ne changera jamais rien, ça change toujours un peu mais c'est moi qui me dis que...

38) Le fait d'avoir vécu un accident, ça n'a pas aidé à changer ton comportement ?

Pendant quelques temps, et puis au final... ça change quand même. Maintenant, quand je rentre de soirée en voiture, je fais plus gaffe avec qui je monte en voiture et si je vois que celui qui conduit ça ne va pas trop, j'essaie de rester concentré, etc. Après, des fois, je n'y arrive pas non plus et je ne fais pas attention non plus, donc... Juste après l'accident, comme là maintenant après la vidéo, ça change beaucoup et petit à petit, je m'en fiche un peu. J'oublie.

39) Est-ce que t'as eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'être immergé au sein de celle-ci ?

Oui.

40) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une situation comme ça, donc d'avoir été dans l'action, ça a plus d'impact sur le changement de ta perception ou de ton comportement que si, par exemple, je t'informe simplement sur le sujet ?

Oui, beaucoup plus. Pour moi, il y a des niveaux. Si tu m'informes, c'est comme un paquet de cigarette où il y a écrit « fumer tue »... tout le monde le sait mais tout le monde s'en fout. Si tu mets une vidéo sur une télé, c'est déjà plus parlant. Et là, en réalité virtuelle, c'est beaucoup plus concret et plus parlant. Donc oui, ça change beaucoup plus que si on est juste informé ou qu'on regarde une vidéo.

41) As-tu le sentiment, de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Impliqué, oui. Conscient, pas forcément parce que c'est des choses dont j'étais informé. C'est des choses qu'on sait, qu'on entend mais quand on nous informe on se dit « pfff on s'en fout ». Mais le fait de le vivre, on se sent plus impliqué. Ça marque plus, ça parle plus.

ANNEXE 6

Participant n°5 Caroline

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

24 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je viens tout juste d'être diplômée. Je suis docteur et assistante en pédiatrie.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle ?

Non.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui, je pense.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Oui.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Raisonnablement, je pense. Ça dépend des moments. En vacances, je bois évidemment plus souvent que pendant l'année vu que j'étais studieuse. Je dirais une à deux fois par mois, donc je pense que ce n'est pas beaucoup.

7) Et quand tu sors, tu bois beaucoup ?

Si c'est en soirée en boîte de nuit, je dirais quand même 4-5 verres peut-être. Si par contre c'est une soirée tranquille, je dirais 2-3 verres maximum.

8) Donc généralement tu n'exagères pas ?

Non.

9) Ça t'est déjà arrivé de boire beaucoup ?

Oui ça m'est déjà arrivé. Ça se compte sur les doigts d'une main mais ça m'est déjà arrivé, oui.

10) Et est-ce que ça t'a déjà attiré des ennuis de boire beaucoup comme ça ?

Personnellement pas, mais souvent quand on sort avec des gens à qui ça attire des ennuis, du coup on est impliqués dans les ennuis. Mais ce n'était pas moi-même la source du problème. Ce sont mes amis qui avaient trop bu. Je pense que je suis quand même assez consciente pour l'alcool. Ça me fait vite peur de perdre mes moyens donc je sais que dès que j'ai bu un verre de trop j'évite de conduire ou je m'arrête pour éviter de faire n'importe quoi. Je suis assez responsable.

11) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ? Quelle en est ta perception ?

Oui, je sais ce que c'est. Ça m'est déjà arrivé et objectivement c'est vrai, on ne va pas se mentir, parfois c'est chouette de boire au point d'être mort bourré on va dire, d'être joyeux, de pas avoir de soucis, de planer un petit peu. Voilà, c'est toujours chouette, mais ça m'arrive que de temps en temps. Ce n'est pas régulier et je pense qu'aussi avec mes études de médecine, j'ai vu plein

de patients qui arrivaient dans des états pas croyables aux urgences parce qu'ils avaient trop bu et qu'ils s'étaient battus, parce qu'ils avaient eu des accidents de voiture, ou des maladies causées par l'alcool à plus long terme mais ça c'est plutôt de l'alcoolisme que du *binge drinking*. Donc c'est clair que ce n'est pas une bonne idée, ce n'est pas une bonne chose et il faudrait sensibiliser les jeunes à cette cause parce que je pense qu'un accident est très vite venu et que c'est dangereux. Maintenant, je suis moi-même jeune et malgré mes études de médecine, malgré avoir vu des gens aux urgences, j'ai même eu des décès d'accidents de voiture parce qu'ils avaient trop bu et pourtant ça n'empêche pas que de temps en temps ça arrive de trop boire. Je pense que ça peut arriver mais alors il faut faire attention à ce qu'il y ait toujours des gens responsables autour pour pouvoir un peu contrôler la situation, pour conduire si jamais il y a besoin, pour amener à l'hôpital s'il y a un souci, pour qu'il n'y ait pas 20 personnes, 20 personnes bourrées et que personne ne sache rien faire en cas de souci. Et bien sûr, être conscient et limiter la consommation d'alcool autant que possible. Après, je pense qu'il y a certaines personnes, on a beau leur dire, ça rentre par une oreille et ça ressort par l'autre. Donc oui, je pense que pour limiter la casse, qu'il y ait au moins l'un ou l'autre sobre. Mais aussi bien à court terme que sur le long terme, c'est clair que c'est important de faire de la sensibilisation et de limiter. Moi je pense que tant qu'on ne l'a pas expérimenté, ça ne donne pas envie d'être mort bourré. En tout cas moi, je trouve que quand on voit les autres saouls en train de faire n'importe quoi, ça ne me donne pas envie d'être dans leur état. Donc, tant que je n'y suis pas, je ne sais pas ce que c'est. Après, je pense qu'à force de l'être, ils trouvent ça chouette et donc ils répètent leurs erreurs. Je pense que de la prévention est faite mais il faudrait une prévention efficace, disons.

12) Tu parles de prévention. Du coup toi, tu penses qu'il faudrait plutôt faire de la prévention que de la sensibilisation ?

Oui, je pense. Après, chez les gens qui ont déjà expérimenté, et je pense que tout le monde va expérimenter ça dans sa vie mais... alors d'office après, il faudra faire de la sensibilisation mais je pense sincèrement que pour qu'une sensibilisation soit efficace, c'est vraiment difficile. Il y a des gens qui ont perdu des proches d'un accident de voiture parce qu'ils avaient trop bu et je pense que c'est la meilleure sensibilisation que tu peux avoir, te dire « mon oncle, mon cousin ou mon meilleur ami est mort parce qu'il a bu beaucoup trop d'alcool et pourtant tous les week-ends je suis dans le même état et je conduis, ou bien je suis dans le même état et je monte dans la voiture de gens qui sont dans le même état que moi ». Et pourtant, je pense qu'à court-terme, au tout début, ça peut avoir un impact. On se dit qu'on fait attention puis on fait attention deux

mois, trois mois et puis ils oublient et ils recommencent. Et moi, comme je te le disais, j'ai vu des choses... bon ce ne sont pas des gens de ma famille ou quoi après les patients ça reste... on garde une distance hein mais on voit des familles qui sont brisées ou qui vivent des moments difficiles à cause de l'alcool et malgré tout, oui ça m'est déjà arrivé d'être ivre et dans ces moments-là je ne pense absolument pas à me dire « ah tiens, rappelle-toi, l'état dans lequel tu es, ça pourrait t'occasionner un accident ».

Après l'expérience

13) Comment tu te sens ?

Comment je me sens ? C'est compliqué. Je dirais relativement choquée par la vidéo. C'est vraiment très très réaliste. On se sent vraiment à la place du personnage et ça me donne pas du tout envie d'être à sa place.

14) Qu'est-ce que tu ressens là après avoir visionné cette expérience ?

Je dirais que je ressens peut-être de la tristesse pour la fille qui le supporte et peut-être la peur que ça m'arrive un truc comme ça.

15) Qu'est-ce que t'as pensé de l'expérience ?

C'était hyper impressionnant, vraiment très réaliste. On a vraiment l'impression d'être dans la pièce et à un certain moment, quand il se déplace et tout ça, d'être à la place du personnage. Au début c'est un peu étrange et puis après on rentre vite dedans et on a vite l'impression après d'être à sa place à la fête. C'est vraiment bien fait.

16) Tu as eu la sensation d'être dans la peau de ce mec-là ? T'as eu l'impression de vivre l'expérience ?

Oui, j'ai eu l'impression de vivre l'expérience à travers lui mais si je dois m'identifier à une personne dans la vidéo, je ne m'identifie pas à lui. Mais là, avec l'expérience que j'ai eue, oui j'avais vraiment l'impression d'être lui.

17) Tu t'identifies plus à la fille alors ?

Oui, je suis beaucoup plus dans des situations pareilles. Oui vraiment, je m'identifie vraiment à elle, à faire attention à ceux autour de moi, à ne pas trop boire, essayer de gérer un peu ce qui

se passe autour, veiller sur les gens qui font un peu n'importe quoi... Je dois dire que je suis souvent dans le rôle de la personne à qui on vient dire « fais attention que je ne fasse pas trop de bêtises » ou « contrôle-moi », etc.

18) Tu es un peu celle qui surveille les autres ?

Oui, c'est ça. Après je n'ai jamais été dans un cas comme ça où il est mort dans le fauteuil. Mais le reste, oui.

19) Donc tu te mets à la place de cette fille ?

Oui. Ça m'est déjà arrivé d'être dans ce genre de situation. Bon, pas à ce point-là mais dans des situations embêtantes où tu dois gérer que des bourrés autour de toi et c'est compliqué de faire en sorte que tout se passe bien quoi. Parfois on s'inquiète beaucoup.

20) Tu dirais que t'as ressenti de l'empathie durant cette expérience ? Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Oui, je dirais de l'empathie émotionnelle.

21) As-tu ressenti des émotions durant cette expérience ?

Oui, je dirais d'abord le sentiment de pas réussir à gérer et que ça part un peu en cacahuète et puis de la peur je dirais, de l'angoisse.

22) Est-ce qu'un personnage en particulier t'a véhiculé des émotions ?

C'est difficile parce que tu vois quand même que la dame n'est pas réelle et donc de je n'irais pas jusqu'à dire que j'ai ressenti de la tristesse. Même si t'es vraiment immergé dans la situation et que t'as l'impression par exemple d'être au milieu de cette pièce, on garde quand même une certaine distance. Et surtout, c'est vraiment court. Peut-être que si cela durait plus longtemps, tu aurais plus de ressenti. Mais là c'est un peu court, et on voit que ce n'est pas réel. Donc de la tristesse, je ne dirais pas. De l'angoisse de ressentir ce qui va se passer, ça oui.

23) Malgré que tu te sois beaucoup identifiée à elle, est-ce que tu as eu tout de même la sensation d'être dans la peau de ce garçon-là ?

Oui, dans la vidéo j'avais l'impression d'être lui mais si je dois m'identifier à une personne, au rôle que j'ai dans la vie de tous les jours et à ma place dans ce genre de soirée, c'est elle plutôt que lui.

24) Du coup, t'as plus eu l'impression de vivre l'expérience que d'être spectateur ?

Oui totalement. Quand il était ivre et qu'on voit qu'il tanguait et qu'il y a tout qui tourne autour, ça m'a rendue presque malade. J'étais vraiment en mode « je vais tomber ». C'est hyper impressionnant, vraiment ! À un moment, j'ai voulu m'accrocher à un truc quand je sentais que je tombais. C'est vrai que c'est impressionnant.

25) Est-ce que tu en as oublié le dispositif, t'étais vraiment dedans ou avais-tu conscience que tu étais en train de passer une expérience en réalité virtuelle ?

Disons que j'étais vraiment dedans et j'ai oublié complètement ce qui était autour de moi. J'ai complètement fait une dissociation de toi qui étais dans la pièce, je ne pensais plus au salon, à ce qui était autour de moi. Après, je garde toujours l'impression que je suis dans une expérience parce que même si c'est bien fait ça reste des images de synthèse. Tu ressens que t'es dans une expérience mais j'étais vraiment plongée dedans et je faisais abstraction de tout ce qu'il y avait autour. On oublie la réalité mais j'ai conscience que ça reste quand même de la synthèse quoi.

26) Tu l'as vécue comment cette expérience ?

Je trouve qu'on s'identifie vraiment et même si je ne sais pas si ça va avoir un impact, c'est vrai que ça me donne envie de montrer la vidéo à ceux qui se mettent en danger autour de moi en disant « regardez comment moi je suis quand vous êtes dans cet état-là ». Voilà, je ne sais pas si ça va avoir un effet. C'est vrai qu'il y a des fois où ça m'a fait rire, pas parce que c'est drôle mais parce que c'est vraiment la même chose que ce que je vis en vrai quoi, donc ça fait sourire.

27) Tu t'es senti immergée dans cette expérience ?

Oui, oui, complètement.

28) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non. Juste à un moment, j'ai franchi la limite du coup j'ai vu la limite. Il y avait des grosses cases rouges partout, j'étais là « c'est quoi ce truc ? ». J'ai fait marche arrière et c'est revenu normal.

29) Est-ce que tu t'es sentie présente dans l'expérience ? Aussi bien physiquement ?

Oui, et aussi bien physiquement. J'étais complètement dedans.

30) T'avais le sentiment de pouvoir te déplacer au sein de l'environnement ?

Oui, très bien. J'ai moins bougé après parce que j'avais peur de ressortir mais oui j'avais l'impression de pouvoir bouger dans la pièce en même temps que lui.

31) Est-ce que tu dirais que t'as ressenti une certaine distance émotionnelle ou t'étais plutôt immergée dans l'histoire ?

Je dirais immergée dans l'histoire.

32) L'environnement t'as paru réel ?

Oui, c'était très réaliste. Du plafond au sol, partout oui. Oui, c'était vraiment bien. Je me suis dit « si je me retourne, ça marche encore ? », et oui. Du coup j'ai fait un tour à 360°. Ouais c'est cool, j'ai fait une petite visite de la maison.

33) Est-ce que la qualité du son et de l'image étaient bonnes ? Est-ce que ça t'a aidé à te transporter ?

Oui, c'est vraiment bien. Le son, je ne sais pas comment ils font pour que ça fasse comme ça mais on dirait vraiment qu'on y est. Même le bruit des glaçons dans le verre, quand il sert, etc. Ça fait vraiment réaliste.

34) Et l'image, tu me disais que tu savais que c'était quand même une image de synthèse ?

Oui, mais ça m'a quand même donné l'impression d'être avec eux, etc. Et c'est réel, c'est vraiment très bien fait. Ce n'est pas un dessin animé d'il y a 20 ans, tout mal fait avec des images... Non c'est vraiment réel.

35) Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu peux dire que ta perception a changé ?

Après l'avoir vue, ce que je peux dire c'est que, de mon point de vue, ça peut avoir beaucoup plus d'influence pour influencer les gens à stopper ce genre de pratiques et à plus les sensibiliser. Par contre, mon point de vue reste le même, c'est ce qu'il était, c'est dangereux et c'est angoissant pour les gens qui sont autour de toi et les gens qui sont chez eux et qui savent que tu es en train de sortir et que t'as un risque en rentrant chez toi. Enfin, je pense que les parents qui rabâchent les oreilles « ne rentrez pas bourrés, attention quand vous conduisez », nous on dit toujours « ouais, ouais » mais on s'en fout, et c'est clair que c'est angoissant et peut-être que ça pourrait avoir un petit impact sur les gens qui ont ce genre de pratiques courantes parce que je pense que... par exemple, quand moi ça m'arrive d'être dans cet état, ça m'est déjà arrivé mais c'est involontaire, je bois et puis à un moment, je dépasse sans m'en rendre compte alors que mes amis le font parce qu'ils savent qu'ils vont arriver à cet état et ils sont contents. Je pense que ça peut quand même avoir un impact sur eux. Maintenant moi, ma perception elle ne change pas, elle est toujours la même. C'est dangereux et c'est clair qu'il faut sensibiliser et faire de la prévention auprès des gens pour éviter ce genre de situation. Et c'est vrai que je n'y avais pas pensé quand tu me l'as demandé mais des histoires de viol, de mettre des médicaments dans les verres etc. quand on est une fille, c'est vrai que ça fait aussi peur et de nouveau comme je l'ai dit avant, si t'es dans un grand groupe et que personne fait attention et que tout le monde est dans cet état-là, ça peut vite arriver. Je n'ai jamais été violée et on ne m'a jamais mis un truc dans mon verre mais j'ai déjà eu des histoires, disons avec des mecs, qui auraient pu mal tourner et heureusement qu'il y avait des gentils amis autour de moi qui m'ont dit « allez Laura, ça suffit, on rentre à la maison » et le lendemain tu les remercies d'avoir été là.

36) Du coup, est-ce que c'est venu renforcer ton idée ?

Oui, voilà. En fait, c'est venu renforcer mon idée que c'était important de faire de la prévention et sensibiliser les gens. Par contre j'y croyais bof qu'on se sentait vraiment dedans mais après l'avoir vécu je trouve que oui c'est vraiment réel.

37) Oui parce que finalement de ce que j'entends, toi tu es déjà consciente, tu limites déjà ta consommation mais pour toi c'est plus un moyen de sensibiliser les autres autour de toi parce que toi tu t'identifies vraiment à ceux qui souffrent sur le côté, c'est ça ?

Oui voilà, c'est ça. Tout à fait. Moi je me mets à la place des gens autour qui sont inquiets. Je pense que parfois c'est difficile de vivre la situation dans l'autre sens. Après, quand tout se

passer bien... Enfin moi aussi, j'ai 24 ans, ça me fait rire. Et oui, parfois j'ai des amis, ils sont très marrants quand ils sont dans cet état-là. Mais sincèrement, quand on t'appelle à 4h du matin en te disant « j'ai eu un accident de voiture » ou quand tu vois tes amis morts bourrés qui conduisent, que t'essaies de les convaincre qu'ils ne conduisent pas et qu'ils partent quand même en ayant bu, t'es super inquiet et ça serait chouette qu'ils puissent se mettre à ta place pour un peu voir que ce n'est pas une position facile.

38) Pour toi, l'expérience, elle n'a pas juste pour but de sensibiliser l'individu à son comportement mais aussi de le sensibiliser à l'impact qu'il peut avoir sur les autres ?

Voilà, exactement.

39) Du coup toi, tu ne vas pas vraiment adopter un changement de comportement ?

Non, moi ça ne va pas changer mon comportement parce que je pense déjà avoir un comportement responsable. Sincèrement, à presque toutes les soirées où je vais, c'est moi qui conduis et donc je sais qu'après deux verres... bon c'est déjà trop d'un point de vue alcoolémie mais ça ce n'est pas vraiment le sujet, mais dès que je sens que je vais perdre le contrôle ou que je sens que... j'arrête tout de suite. Je sais que je suis responsable non seulement de moi mais de ramener tous les autres en vie. Sincèrement, moi ça me fait peur d'être dans une situation où je ne contrôle rien, je n'aime pas ça donc je ne pense pas que je changerai mon comportement.

40) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté, donc plutôt d'avoir été dans l'action (malgré que toi, de par ton métier tu as vécu des situations réelles), ça a plus d'impact sur le changement de ta perception ou de ton comportement que si, par exemple, je te demande simplement de changer ?

Oui, sincèrement. Tu vis vraiment la situation donc je pense que oui, ça a un impact réel. Après, comme tu disais, moi j'ai vécu d'autres choses et à l'hôpital, tu as les gens et leurs émotions en direct et donc ça c'est encore plus prenant et difficile parce que tu te dis que t'aurais pu être dans la situation de cette fille qui vient de perdre son copain ou son frère et donc là, c'est encore plus frappant. C'est vraiment fort. Mais je pense que par rapport à de la prévention simple comme les panneaux sur le bord de la route qui disent des trucs du style « ne pas boire, vous perdez le contrôle », ça ça n'a aucun effet, tu lis et ça rentre d'un côté, ça sort de l'autre. Après oui, parfois il y a des images choc, des vidéos à la télé où il y a un carambolage mais tu ne te sens pas vraiment dedans. Alors que là, le fait de se sentir vraiment dedans, je pense que ça permet de mieux sensibiliser. Et je pense vraiment que pour les gens, de nouveau, j'en reviens

à ça, mais pour les gens qui sont dans cette situation, vu qu'ici en vrai ils sont quand même sobres, ils se rendent compte de ce qui se passe, ça les fait mieux se rendre compte de ce qui se passe pour les autres et de comment les autres perçoivent la chose parce que tu vois le monde de ce gars alors que quand ça leur arrive en réalité et qu'ils sont bourrés, ben ils oublient et ils n'ont pas vraiment conscience de l'impact que ça a. Là, le fait de le vivre en réalité mais en étant quand même sobre, ça a un impact plus fort. On a tous nos moyens, du coup on arrive à se rendre compte aussi bien pour le gars ce que ça implique que pour la fille. Tandis que quand on est bourré...

41) Est-ce que t'as le sentiment de par cette expérience d'être davantage consciente ou impliquée ?

Consciente, non, j'étais tout aussi consciente avant, je sais que c'est important... mais il y avait quand même des choses auxquelles je n'avais pas pensé, comme par exemple quand j'ai vu « attaques, viols, intoxication... », c'est vrai que ça m'a rappelé, je me suis dit « ah oui, c'est vrai, il n'y a pas que les accidents de voiture et les bagarres en boîte de nuit ». Ce sont des choses que j'ai peut-être moins vécues et donc auxquelles je pensais moins et qui m'ont fait une petite piqûre de rappel. Je le savais déjà mais voilà, ça m'a fait une petite piqûre de rappel. Par exemple, une soirée avec des copines, on pourrait ne pas être dans un état autant que lui mais ça pourrait arriver si on est un peu joyeuses, on rencontre des gens et il y en a une qui se fait mettre un truc dans son verre, ça peut vite arriver. Et quand on en a parlé au début avant l'expérience, je ne pensais pas vraiment à ça. Je pensais juste au gros bourré qui veut foutre la merde, tout casser ou un accident de voiture. Ça m'a réveillé des choses que je savais déjà mais que je me suis dit « ah oui, c'est vrai que ça j'y avais plus pensé, mais ça existe aussi ». Franchement aux urgences, je pense que c'est la situation que j'avais le plus, bon j'avais des bourrés qu'il fallait recoudre mais le plus c'était des filles qui arrivaient dans un état où sa copine disait « elle a bu 2 verres, d'habitude elle en boit 20, et elle est dans un état, on ne l'a jamais vue comme ça » donc oui, après est-ce que c'était un alcool qui était mauvais, est-ce qu'elle a bu plus que ce que la copine pensait, est-ce qu'elle a été intoxiquée ? Bon parfois on voit des trucs dans les analyses, parfois pas donc c'est un peu difficile de savoir mais c'est vrai que ça arrive vraiment souvent et ça je l'ai un peu oublié. Quand tu m'as posé la question au début, je ne pensais pas à ça, et après la vidéo du coup je me dis qu'il faut faire attention.

ANNEXE 7

Participant n°6 Mathieu

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

23 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je suis étudiant en construction.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle ?

Non, ça sera la première fois.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Je ne sais pas ce que c'est l'empathie.

5) L'empathie, c'est pouvoir se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

Mmm, non, pas trop.

6) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Ça dépend des circonstances mais oui, quand même.

7) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Oui.

8) Quelle est la quantité d'alcool que tu bois sur une soirée ?

Sur une soirée ? On va dire 4-5 verres et 5-6 shots. Raisonnable.

9) Tu trouves que tu bois raisonnablement en soirée ?

Oui, sérieusement oui. Comparé à certaines personnes, je trouve que je bois raisonnablement.

10) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ? Quelle en est ta perception ?

Non.

11) Le *binge drinking*, c'est le fait de boire beaucoup en peu de temps. Est-ce que c'est ce que tu fais ?

Euh, ouais.

12) Quelle est ta perception de ça ?

C'est devenu une habitude donc je n'ai pas vraiment de ressenti là-dessus. Depuis le début c'est comme ça qu'on boit donc je ne trouve pas ça mal. Je trouve ça normal.

13) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Oui, parce que tu ne raisones plus de la même façon, tu te prends un peu pour le roi du monde et donc oui ça peut t'attirer des bagarres et ce genre de choses quoi.

Après l'expérience

14) Comment tu te sens ?

Pas très bien à cause du casque mais sinon ça ne m'a pas choqué plus que ça.

15) T'as pensé quoi de l'expérience ?

C'était une bonne expérience parce que t'as pu voir ce que l'alcool pouvait provoquer et les dégâts que ça pourrait faire mais ça ne m'a pas touché.

16) T'as pas eu d'émotions ?

Je n'ai pas eu d'émotions non. Parce que c'est le genre de choses qu'on voit souvent à la télévision, etc. et donc un truc en plus ou un truc en moins ça ne m'a rien fait, honnêtement.

17) Pour toi, il n'y a pas plus d'impact de vivre une expérience comme ça qu'un autre moyen comme par exemple si je t'informe sur le sujet ou que tu regardes la télé ?

Non. Pour moi, ça ne changera rien.

18) Pour toi, ça ne changera pas ta perception ?

Non, ça ne changera pas mon opinion de la chose.

19) Tu as quand même pu t'identifier à l'expérience ?

Je m'y suis identifié parce que c'est ce qu'on fait tous les soirs. On boit, on boit, jusqu'à un moment où on n'en peut plus. On se couche, on a la tête qui tourne et on dort comme un âne après, mais là ça a été beaucoup plus loin, il est mort. Mais sinon...

20) Est-ce que tu t'es tout de même senti immergé dans l'expérience ?

Ça oui. Grâce au casque, etc. Même quand la fille elle s'approche de toi etc., t'as vraiment l'impression que c'est le cas.

21) Tu t'es senti présent dans l'expérience ?

Oui.

22) Étais-tu immergé dans ce monde virtuel au point de ne plus penser à la réalité ? En as-tu oublié le dispositif ?

Non, je ne pensais plus à l'environnement extérieur, j'étais immergé. J'étais dedans.

23) Est-ce que la qualité de l'image était bonne ? Est-ce que le son était bon ? Est-ce que tu penses que ça t'a aidé à te sentir immergé dans l'expérience ?

Oui.

24) As-tu ressenti des sensations pendant l'expérience ?

J'ai eu la tête qui tourne quand le décor devient flou. Mais si non, non.

24) Par contre au niveau émotionnel tu n'as rien ressenti ?

Non, je n'ai rien ressenti.

26) As-tu ressenti de l'empathie ?

Non, pas du tout.

27) Penses-tu que cette expérience ait changé ta perception ?

Non, elle n'a pas changé.

28) Du coup, penses-tu changer de comportement ?

Non, je ne vais pas changer mon comportement. Je sais que ce n'est pas bien mais cette vidéo en plus, ça ne changera rien dans mon comportement, non.

29) Pour toi, ça n'a pas plus d'impact qu'un autre dispositif ?

Il n'y a pas plus d'impact, non. Ça n'a pas plus d'impact qu'une autre sensibilisation. Ça ou autre chose, ça ne change rien pour moi.

30) Pourquoi tu penses que rien ne pourrait changer quelque chose chez toi ?

Parce que ça ne m'est peut-être jamais arrivé ce genre de truc. Je n'ai jamais eu de coma éthylique ou rien du tout donc je n'ai peut-être pas la perception d'une autre personne à qui c'est déjà arrivé. Et peut-être aussi parce que je suis jeune et qu'on s'en fout un peu de tout. On se croit invincible.

31) Est-ce qu'un dispositif de sensibilisation a déjà eu un impact sur toi ?

Je n'en ai jamais vraiment expérimenté ni vu à la télévision. Enfin on nous dit « attention au crash, à l'alcool » mais sinon... C'est peut-être à cause de la jeunesse aussi, on s'en fout un peu de tout mais non rien. Je n'ai jamais été vraiment choqué, ni rien du tout.

32) Quand tu regardes un film à la télé, tu ressens des émotions ou pas ?

De temps en temps, oui quand même, j'ai des émotions. Quand il y a un personnage qui meurt ou que c'est un peu plus romantique, de temps en temps oui.

33) Dans ce cas-là, t'arrives quand même à ressentir des émotions ou de l'empathie ?

Oui, quand même.

34) Est-ce que tu as eu l'impression de vivre l'expérience ou d'être spectateur ?

Il y a des moments où j'étais spectateur, et il y a des moments où j'avais vraiment l'impression de vivre l'expérience.

35) Tu dirais que tu étais plus dans l'action ou dans la vision ?

Plus dans l'action.

36) Tu t'es senti immergé dans l'histoire ?

Oui, ça oui.

ANNEXE 8

Participant n°7 Nicolas

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

25 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je viens de terminer mes études en sciences économiques de gestion et je commence à travailler en septembre au Luxembourg.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle ?

Non, ça sera la première fois.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui.

5) Est-ce que tu es quelqu'un d'émotif ?

Euh, sûrement oui. Je pense.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Je ne peux pas nier.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu ingères sur une soirée ?

Je dirais une bouteille. Je bois beaucoup d'alcool quand même.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ?

Non, enfin j'ai oublié.

9) Le *binge drinking*, c'est le fait de boire beaucoup en peu de temps. Est-ce que c'est ce que tu fais ?

Ah oui, c'est ça. Oui, on peut dire ça.

10) Qu'est-ce que tu penses de ça ? Quelle en est ta perception ?

Je trouve que ce n'est pas forcément quelque chose de bien c'est juste qu'on a l'habitude de le faire. Du coup, quand on le fait on a l'impression que c'est normal mais ça ne l'est pas vraiment.

11) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Oui, sûrement. J'ai déjà eu des bagarres, j'ai eu un accident une fois aussi.

Après l'expérience

12) Comment tu te sens ?

Ben ça fait prendre conscience que boire de l'alcool comme ça dans une petite durée de temps ça n'a pas que des conséquences positives. On se dit à chaque fois qu'on va passer un bon moment avec des potes mais au final ça peut prendre une autre ampleur et devenir beaucoup plus irréversible.

13) Qu'est-ce que tu as pensé de l'expérience ?

Je trouve que c'est une super bonne expérience. Le fait de le faire avec le casque VR ça fait vraiment prendre conscience comme si t'étais à la place de la personne en fait. T'es beaucoup plus plongé directement dans l'expérience et dans la vie réelle comme ça parce que t'as l'impression avec les effets 3D de vraiment prendre part à la soirée. T'es plongé au cœur des choses.

14) Toi tu as eu l'impression de plus vivre l'expérience ou d'être spectateur ?

Un peu les deux. Je dirais spectateur dans le sens où je sais que ça ne m'arrive pas à moi mais tu te sens aussi un peu coupable des choses.

15) Tu as ressenti de la culpabilité à un moment ?

Oui, un peu parce que t'es vraiment au cœur de la chose, t'as l'impression que toi aussi t'as pris part à la soirée et que c'est toi aussi qui a fait boire cette personne et qui a fait que cette personne au final décède.

16) Avais-tu l'impression d'être cette personne ?

Ouais, un peu.

17) Est-ce que toi t'as pu t'identifier à cette expérience ? Est-ce qu'elle te parle ?

Oui, ça me parle beaucoup. Ça me parle assez parce que ce genre de soirée aussi, ce genre de house party j'en ai déjà fait et c'est vraiment le genre de soirée que j'aurais pu faire.

18) Est-ce que tu t'es senti immergé dans l'expérience ?

À 100%, oui.

19) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non, pas du tout.

20) L'image et le son étaient assez bon selon toi que pour pouvoir t'immerger dans l'expérience ?

Oui, parfait. À fond, à 100 %. C'est super bien fait.

21) Donc il y a le fait d'être immergé mais est-ce que toi tu t'es senti présent dans l'expérience ?

L'environnement virtuel est tellement bien fait que t'as l'impression vraiment de prendre part directement à l'expérience. Que ce soit le son, la 3D, le mouvement, le fait que tu puisses regarder un peu partout, tu peux te déplacer aussi, donc oui.

22) T'avais le sentiment de pouvoir te déplacer ?

Oui. Comme avec le casque tu peux regarder à différents angles, t'as l'impression que si tu marches dans cette direction-là, ben au final tu te retrouves dans la scène. Par exemple l'escalier, t'as l'impression que tu peux monter dedans.

23) Tu dirais que t'as gardé une certaine distance émotionnelle ou que tu étais immergé dans l'histoire ?

Immergé.

24) Est-ce qu'à un moment tu en as oublié le dispositif ou tu avais conscience que tu étais en train de vivre une expérience en VR ?

Franchement à un moment j'ai commencé à vraiment l'apprécier donc du coup tu te sens plus immergé dedans et t'as envie de voir la suite des choses. Du coup t'oublies que t'es dans une expérience. J'étais dans le truc à fond.

25) Du coup, t'as plus eu l'impression de vivre le moment que d'être dans une expérience de réalité virtuelle ?

Oui, tout à fait.

26) Est-ce que t'as ressenti des sensations pendant l'expérience ?

Oui. Quand on voit que le personnage principal il boit trop et qu'il commence à être un peu ivre, j'ai un peu eu comme une perte d'équilibre comme ça aussi.

27) Est-ce que t'as ressenti des émotions durant l'expérience ?

De la culpabilité. De la peur et de la tristesse aussi. Peut-être un peu d'anxiété oui, tu ne te sens pas très à l'aise de ce qui va se passer.

28) Comme tu avais l'impression que tu avais ta part de responsabilité, t'étais un peu stressé ?

Oui, tout à fait.

29) Est-ce que certains personnages t'ont véhiculé des émotions ?

Oui, la fille quand elle appelle les ambulances à la fin.

30) Est-ce que tu dirais que t'as ressenti de l'empathie pendant l'expérience ? Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Oui j'ai ressenti de l'empathie pendant l'expérience. Je dirais plutôt de l'empathie émotionnelle, beaucoup plus. J'ai trouvé qu'avec le casque c'était vraiment bien fait. Genre quand il est allongé dans le fauteuil et que toi tu vois la personne comme si t'étais à sa place à lui. Tu es vraiment plongé dans la situation et dans l'être qui est en train de mourir.

31) Tu dirais que tu t'es identifié plus à quelqu'un en particulier dans l'expérience ?

Oui, à celui qui décède à la fin.

32) Du coup toi, t'avais vraiment la sensation d'être dans la peau de cette personne ?

Oui.

33) T'as pu te mettre à la place de certains personnages ?

À la place des deux, oui. Tu joues la première personne comme si t'étais le garçon dans la scène mais après je peux ressentir également ce que la fille a pu ressentir en voyant son ami décédé.

34) Du coup, ça ne t'a pas fait un peu réfléchir par exemple vis-à-vis de tes proches, ceux qui s'en font pour toi ?

Oui. Bon ça me fait plus réfléchir par rapport à moi mais je peux comprendre que ça peut angoisser mes parents quand on va boire ou qu'on va faire une sortie, je comprends aussi pourquoi ça peut les angoisser.

35) Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu peux dire que ta perception a changé ?

Ben je sais très bien que boire ça n'a que des effets négatifs, du coup oui ça renforce bien cette idée. Après, j'ai l'impression que comme on a tendance à le faire, on a tendance aussi à oublier que ce n'est pas bien, que ce n'est pas bien de boire à ce point-là. Disons que ça renforce ma perception négative sur l'alcool. Je sais que l'alcool comme la cigarette ce n'est pas bon, et ça ne le sera jamais.

36) Du coup, est-ce que tu penses peut-être adopter un changement de comportement ?

Peut-être plus y réfléchir mais un changement de comportement radical... Je sais très bien que ce soir si on me propose d'aller boire une bière, ben j'irai boire une bière mais voilà... Après, peut-être réduire ou être un peu plus conscient quoi. Par exemple, je sais que ce soir si je vais boire je repenserai à ça. Je ne pense pas que je vais boire 15 fois moins mais peut-être y repenser, peut-être boire un peu moins.

37) Est-ce que tu peux dire que là ça a eu un impact sur toi ?

Ça a eu un impact, oui. C'est quand même assez fort. Je trouve que c'était vraiment pas mal.

38) Tu dirais que tu as eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Oui.

39) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une situation comme ça, donc d'avoir été dans l'action plutôt que d'être passif, ça a davantage d'impact sur ton changement de perception ou de ton comportement que si, par exemple, je t'informe simplement sur le sujet ?

Oui, je trouve, beaucoup plus. Beaucoup plus parce que tu as vraiment l'impression de vivre la chose et avec le casque t'as l'impression d'être à la place de la personne et donc d'office t'as toujours plus tendance à savoir t'identifier et à ressentir les choses.

40) As-tu le sentiment, de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Un peu des deux, je crois. T'es conscient parce que tu vis la vidéo ou tu vis la scène et impliqué parce qu'au final tu fais partie de la fête. Du coup, un peu des deux je dirais.

ANNEXE 9

Participant n°8 Victor

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

23 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Étudiant en commerce extérieur à l'EPHEC.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle ?

Oui. C'était dans un jeu d'horreur.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui.

5) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Non, enfin ça dépend.

6) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Oui.

7) Quelle est la quantité d'alcool que tu bois sur une soirée ?

Je dirais entre un litre et un litre et demi de whisky. Je ne vais pas mentir.

8) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ?

Non.

9) Le *binge drinking*, c'est le fait de boire beaucoup en peu de temps.

Ah, ok. Et ben c'est exactement ça alors.

10) Quelle est ta perception de ça ?

Je pense que pour les jeunes qui veulent s'amuser ça va mais qu'il ne faut pas faire ça chaque jour. Donc de temps en temps, ça va on va dire.

11) Donc pour toi ça va quoi, ce n'est pas quelque chose de grave ?

Oui, enfin faut pas trop exagérer non plus quoi.

12) Est-ce que le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis ?

Oui. J'ai eu des accidents de voiture, des petites disputes même si c'est rare, pas des bagarres mais des disputes avec les ex copines et tout ça.

Après l'expérience

13) Comment tu te sens ? Qu'est-ce que tu ressens après avoir visionné cette expérience ?

Là, il boit beaucoup trop... En fait je ne m'attendais pas à ça en tant que *binge drinking*. Je pensais que c'était « tu bois beaucoup, t'es un peu dans l'axe, un peu ivre mais pas à ce point-là où tu peux avoir des problèmes, où tu peux mourir, avoir des problèmes de santé à cause de ça. Moi je pensais plus que t'étais trop ivre pour prendre la voiture ou des trucs comme ça mais pas à ce point-là. Donc oui, là c'est vraiment exagéré et ça te choque un peu. Tu te dis que tu ne vas pas le faire et tu te dis que tu ne vas pas boire de trop.

14) Tu ne pensais pas qu'il y avait des conséquences si graves ?

En fait ça ne m'est jamais arrivé d'arriver à ce point-là où le lendemain ou deux-trois jours après je sens que j'ai des problèmes de santé graves à cause de l'alcool donc voilà.

15) Et là comment tu te sens toi là ? Tu l'as vécue comment toi cette expérience ?

J'étais un peu choqué là, à la fin. Je ne m'attendais pas à ça.

16) Est-ce que t'as pu t'identifier à cette expérience ? Est-ce qu'elle te parle ?

Au début oui parce que je pense que je bois un peu comme ça, mais arrivé à un certain point, je pense qu'on arrive quand même à se calmer et à pas aller aussi loin avec ça quoi. Ça ne m'est jamais arrivé d'avoir un coma éthylique ni à un ami donc... mais c'est vrai que ça te fait réfléchir parce que tu te dis que ça pourrait t'arriver un jour où t'exagères un petit peu.

17) Dans cette expérience, t'as plutôt eu l'impression de l'avoir vécue ou d'être spectateur ?

Je dirais l'avoir vécue jusqu'au $\frac{3}{4}$ et à la fin, quand il est vraiment KO et qu'il meurt, là non je suis plus spectateur. Mais au début ouais, je me suis dit j'ai déjà vécu ça, de continuer à boire, boire, boire, alors que t'as déjà plus qu'un petit coup dans l'aile on va dire. Mais j'avais quand même la sensation de vivre l'expérience. En tout cas, le truc est très bien fait, moi j'avais l'impression que c'était moi qui vivait le truc. Surtout le moment où il est ivre, tu trembles même un peu, tu tangues, parce que t'as l'impression que c'est toi qui es ivre donc c'est très bien fait.

18) Est-ce que tu t'es senti immergé dans l'expérience ?

Oui.

19) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non.

20) Est-ce que tu t'es senti présent dans l'expérience ?

Oui, tout à fait.

21) As-tu eu le sentiment de faire partie physiquement de l'expérience ?

Oui, j'avais l'impression d'être dedans et là aussi où c'est bien fait c'est qu'il y a des petits bruits qui sont un peu... comme quand t'as un peu trop bu, t'entends pas très bien ce qu'on te dit et ils l'ont mis un moment dans l'expérience et je me suis même dis « houlà j'ai pas bien compris ce qu'on m'a dit ». C'était un moment où il était saoul et donc ils ont mis ça. C'était très bien fait, oui.

22) Est-ce que t'as ressenti une certaine distance émotionnelle ou t'étais plutôt immergé dans l'histoire ?

J'étais plutôt immergé dans l'histoire.

23) Est-ce qu'à un moment donné de l'expérience tu as oublié le dispositif de réalité virtuelle ?

J'étais dans le monde virtuel, je pensais plus au casque. La seule chose qui me gardait un peu dehors c'est quand elle utilisait le nom « Greg ». Si tu pouvais mettre ton nom à toi, là je me sentirais encore plus dedans et tu penserais que c'est toi. Quand elle disait le nom du coup ça me mettait un petit peu en dehors de la scène.

24) L'environnement t'as-t-il paru réel ?

Oui, oui.

25) Penses-tu que la qualité du son et de l'image ont participé au fait de te sentir dans l'expérience ?

Oui, je pense que ça a bien joué. Surtout la manière dont ils changent les sons, ils changent l'image par rapport à l'état d'ébriété de Greg, je trouve ça très très bien fait.

26) As-tu ressenti des sensations durant l'expérience ?

Oui, j'ai ressenti la sensation d'être un peu ivre, un peu de plus tenir, de ne plus être très stable, de tanguer.

27) Est-ce que t'as eu le sentiment d'exister au sein de l'environnement ?

Oui. Il y a des fois où j'ai eu l'impression d'être dedans comme si quelqu'un m'appelait. Je me suis retourné et il y avait une espèce d'arbre donc j'ai vu qu'il n'y avait personne, je me suis dit « ok ça va, il n'y a personne » mais je me suis quand même retourné parce que je pensais qu'il y avait quelqu'un. Tu m'avais prévenu donc je n'ai pas trop bougé mais si non quand on m'appelait à l'intérieur, j'avais envie d'aller à l'intérieur.

28) Est-ce que tu as ressenti des émotions durant l'expérience ?

Oui. À la fin quand il est mort, j'étais un peu triste.

29) T'as ressenti de la tristesse ?

Oui.

30) T'as ressenti d'autres émotions ?

Un peu d'empathie pour la femme quand il est trop saoul à un moment et qu'il veut la prendre et je me suis dit « putain la pauvre, elle doit faire attention à lui, ce n'est pas top ».

31) Donc du coup tu me dis que t'as ressenti des émotions par rapport à cette fille, tu dis qu'à la fin tu étais triste. C'est plus pour elle que tu es triste ?

Oui, c'est plus pour elle que je suis triste.

32) Donc tu m'as dit « oh la pauvre, c'est elle qui doit faire attention à lui et tout ça », là pour le coup t'as réussi à te mettre à sa place ? Au-delà du fait de ta propre expérience, t'as aussi pensé à ce que l'autre pouvait ressentir ?

Oui.

33) Et donc c'est plutôt la fille qui t'a véhiculé des émotions ?

Plutôt oui. Le gars, c'est... Tu ressens des choses dans ton corps comme si t'étais un peu ivre ou tu tanguais, c'est plutôt ça par rapport à lui mais pas vraiment des émotions. La seule émotion que j'ai eue par rapport au gars c'est au début de la joie parce qu'ils disent « tu vas nous manquer » et tout ça, là tu te dis « c'est sympa, ils font un petit truc pour moi » mais à part à ce moment-là, non.

34) Tu m'as dit que t'as ressenti de l'empathie pour cette fille donc t'as pu te mettre à sa place à elle, donc c'est plutôt envers elle que t'as ressenti de l'empathie et non pour le garçon ?

Non, pas vraiment parce que je pars du principe et même si moi parfois je ne le fais pas très bien de me contrôler par rapport à l'alcool, qu'il faut savoir le contrôler. Ce n'est pas les autres qui doivent faire attention mais c'est toi d'abord qui dois faire attention à ce que tu consommes et à ce que tu fais.

35) Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Surtout à la fin, plutôt émotionnelle. J'étais triste pour la fille, j'étais triste à sa place. Son ami est mort, donc voilà.

36) Du coup pendant l'expérience est-ce que t'as eu la sensation d'être dans la peau du personnage ?

Oui.

37) Donc toi, si tu t'identifies à quelqu'un, c'est plus à lui qu'à elle ?

Oui, c'est plus à lui.

38) Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu peux dire que ta perception a changé ?

Je pense surtout, par rapport aux personnes qui doivent faire attention à ceux qui sont en train de trop boire, ce n'est pas top pour eux. Et, personnellement, peut-être essayer que quand

t'arrives à ce niveau, que t'es ivre, d'arrêter de boire. Ça je sais que quand t'as un petit verre de trop c'est compliqué à gérer. Ça a plus renforcé. Je savais que c'était comme ça mais pas autant. Je me rends compte que c'est plus grave que ce que je pensais et je me mets aussi à la place des autres.

39) Est-ce que tu penses du coup que ça pourrait avoir un changement de comportement chez toi ?

Je pense que c'est facile de vouloir faire une chose avant d'avoir bu de l'alcool mais vu que je pense que les capacités de ton cerveau et ta manière de penser changent quand tu bois de l'alcool, c'est compliqué à ce moment-là quand t'as déjà un petit peu bu de changer ta manière d'être, de te raisonner. C'est pour ça que je ne prends jamais ma voiture quand je sors !

40) Est-ce qu'après cette expérience, tu penses diminuer ta consommation ou est-ce que tu envisages un quelconque changement ?

Peut-être boire moins vite, peut-être boire moins de shots, ça serait peut-être une bonne idée.

41) Ça te fait un peu peur ce qui s'est passé ?

Oui, quand même. Parfois je pense qu'on exagère quand même avec ce qu'on boit, donc oui ça fait un peu peur.

42) Est-ce que tu as eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Oui, tout à fait.

43) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une situation comme ça, donc d'avoir été dans l'action, de la vivre, a plus d'impact sur le changement de ta perception ou de ton comportement ?

Bien évidemment. Quand on explique quelque chose comme ça, déjà parfois tu décroches et puis t'as pas envie d'écouter. Et je pense que quand on te met à la place de quelqu'un et que ça devient un peu affectif comme ça, tu penses plus à ce qui se passe, tu ressens plus de choses et ça t'affecte plus toi-même dans ta manière de penser et d'agir que si on te raconte juste une histoire.

44) Et du coup, est-ce que tu as le sentiment, de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Oui, à 100 %.

ANNEXE 10

Participant n°9 Alex

Bonjour, je te remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien individuel ainsi qu'à l'expérience qui s'inscrit dans le cadre de la réalisation de mon mémoire de fin d'études à l'Université catholique de Louvain. Mon mémoire porte sur la propension de la réalité virtuelle à sensibiliser. Tu expérimenteras une expérience de sensibilisation en réalité virtuelle qui porte sur la consommation excessive d'alcool.

Le temps de l'entretien sera de \pm 25 minutes. Tu es bien entendu libre d'arrêter l'expérience ainsi que cet entretien à tout moment. Il y aura 3 étapes à cet entretien. Tout d'abord je te poserai quelques questions générales, tu passeras l'expérience et ensuite nous aurons un entretien plus approfondi par rapport à l'expérience. L'entretien ira dans une certaine direction, je te poserai certaines questions mais sache que tu es libre de partager ce que tu veux à tout moment. Le but de cet entretien est d'échanger un maximum.

Notre échange sera enregistré à des fins de retranscription et d'analyse dans le cadre de ce mémoire. Néanmoins, ton anonymat est garanti. L'acceptes-tu ?

Avant l'expérience

1) Quel est ton âge ?

22 ans.

2) Que fais-tu dans la vie ?

Je suis étudiant en marketing à l'EPHEC de Louvain-la-neuve.

3) As-tu déjà fait une expérience en réalité virtuelle ?

J'ai fait une fois une expérience en réalité virtuelle, c'était un escape game en réalité virtuelle. C'était incroyable.

4) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un qui a de l'empathie ?

Oui, quand même.

5) L'empathie, c'est pouvoir se mettre à la place de quelqu'un d'autre.

Oui, très émotif.

6) Est-ce que tu te considères comme quelqu'un d'émotif ?

Ça dépend des circonstances mais oui, quand même.

7) Est-ce que tu bois régulièrement ?

Boire ? Euh oui.

8) Quelle est la quantité d'alcool que tu bois sur une soirée ?

Sur une soirée ? Ah ça. Ça varie. Si je sais que je ne conduis pas, on peut arriver jusqu'à une bouteille de Jack.

9) Est-ce que tu connais le *binge drinking* ?

Non, du tout.

10) Le *binge drinking*, c'est le fait de boire beaucoup en peu de temps. Est-ce que c'est ce que tu fais ?

Voilà, c'est ça. Je ne connaissais pas le concept mais oui c'est ça qu'on fait.

11) Quelle est ta perception de ça ?

En fait sur le moment même, je trouve ça trop cool parce qu'on passe dans une autre dimension, on rigole avec les potes. Quand on fait ça on ne fait pas ça tout seul, on fait ça avec les potes donc ça met une certaine ambiance. Mais le lendemain... ah le regret.

12) Tu trouves ça bien ? Tu trouves ça mal ?

Un peu des deux. Oui c'est mal. C'est bien parce qu'on sait que c'est une expérience mais c'est mal parce qu'il n'y a pas de principe à boire autant. À certains moments ça peut être même dangereux. J'ai tout de même fait un accident de voiture à cause de cette connerie-là donc... non ce n'est pas bien mais d'un côté ça met une certaine ambiance.

13) Et donc du coup, le fait de boire beaucoup t'a déjà attiré des ennuis donc t'as déjà eu un accident... Ça t'a déjà attiré d'autres types d'ennuis aussi de boire beaucoup comme ça ?

Oui, ça m'a attiré d'autres ennuis, notamment le fait que j'aie un black-out. Ça m'est déjà arrivé de faire un black-out complet donc j'oublie tout ce qu'il s'est passé dans la soirée et je me dis que peut-être j'ai fait des conneries. Ça m'est aussi arrivé d'envoyer des messages à des personnes à qui il ne fallait pas que j'envoie. Il n'y a plus de contrôle quand on est complètement pété.

Après l'expérience

14) Comment tu te sens ? Qu'est-ce que tu ressens après avoir expérimenté l'expérience ?

Attends, juste deux secondes que je reprenne mes esprits.

15) Il n'y a pas de souci, prends tout le temps que tu veux.

Attends, parce que je suis toujours dans le truc là, wow.

16) Si tu veux prends quelques minutes, il n'y a pas de souci.

Ok, si ça ne te dérange pas.

17) Donc comment tu te sens ? Qu'est-ce que tu ressens ?

Je ne vais pas dire que je suis choqué mais c'est... je suis interpellé en fait mais vraiment interpellé en fait parce que c'est une situation qui pourrait m'arriver. Je suis en soirée, on chille avec plein de potes, on est en train de boire. On ne se rend pas compte et tout, on continue à boire et chacun croit qu'il est invincible et finalement on voit qu'on n'a plus le contrôle de rien du tout, on ne se rend même plus compte. Le moment qui m'a le plus interpellé de tous, c'est ce moment où on est sensé se réveiller, qu'on ne se réveille plus du tout et que personne n'a rien vu venir en fait.

18) Ça t'a un peu percuté si je comprends bien ?

Oui, ça m'a percuté c'est clair, ça m'a interpellé. Ça semble tellement réel, ça peut tellement arriver...

19) Qu'est-ce que t'as pensé de cette expérience ?

C'est une expérience qu'il faut vivre je crois pour interpeller. Allez moi, je n'ai jamais fait les alcooliques anonymes ou quoi que ce soit mais j'ai déjà... pas participé mais j'ai déjà entendu beaucoup de débats et autres sur l'alcool, sur les potentiels dangers de l'alcool mais voilà, rien que par les paroles ça interpelle quand même mais là, le fait de vivre une situation comme ça où on est plus plongé dedans, où on voit la réalité de la chose, c'est beaucoup plus poignant, ça percute beaucoup plus.

20) T'as eu l'impression de vivre cette expérience ?

Oui, j'ai eu l'impression de vivre cette expérience. Il y a même des fois où c'est comme si j'étais là. J'avais même envie de dire « non, non mais c'est moi, je suis là ».

21) Du coup t'as eu plus l'impression de vivre l'expérience que d'être spectateur ?

Oui.

22) D'après ce que j'entends, tu as pu t'identifier à l'expérience ?

Oui, ça me parle. Ça peut être une situation que je peux vivre moi, oui.

23) C'est une situation dans laquelle tu te retrouves ?

Oui. Je l'ai vécue comme si c'était moi et il y a ce côté spectateur où je me suis mis aussi dans la tête de l'autre personne, celle qui vient te demander « tiens » et qui se rend compte qu'il y a un problème finalement donc voilà je vois les deux côtés de la chose. Il y en a un, il ne se rend plus compte du tout, il ne contrôle rien. Et de l'autre côté, t'as l'autre personne qui voit qu'il boit, qu'il déconne et qui lui dit deux-trois fois « n'exagère pas » mais qui le laisse faire quand même parce que finalement c'est ton pote, il boit et tu ne peux rien lui dire. Et à la fin tu vois que même lui, il ne contrôle rien du tout parce que... c'est un fléau finalement.

24) Tu te rends compte du coup que ça peut aussi affecter tes proches ?

Voilà, c'est ça. Je n'y pensais pas forcément d'habitude.

25) Est-ce que tu t'es senti immergé dans l'expérience ?

Oui, immergé à fond.

26) Est-ce que tu as entendu des bruits externes ou vécu des perturbations qui ont décentré ton attention de l'expérience ?

Non, du tout. Je me suis concentré sur les bruitages de l'expérience quoi.

27) Tu dirais que le son et l'image ont participé à ton immersion ?

Oui.

28) Tu t'es senti présent dans l'expérience ?

Oui.

29) T'avais le sentiment de faire partie physiquement de l'expérience ?

Oui.

30) Tu avais sentiment de pouvoir te déplacer ?

Oui.

31) Tu dirais que t'as gardé une certaine distance émotionnelle ou que tu étais plus immergé dans l'histoire ?

J'étais immergé dans l'histoire. La distance émotionnelle, je l'ai eue à la fin, quand vraiment tout est fini et que tu as l'explication sur les dommages de l'alcool. Là, à ce moment-là j'ai eu une réflexion extérieure et je me suis dit « ouais, finalement, c'est intéressant de nous prévenir qu'il faut faire attention ». Mais c'est vraiment tout à la fin que j'ai pu prendre un recul mais quand j'étais dans l'expérience c'est comme si j'étais en train de la vivre.

32) À un moment donné de l'expérience, en as-tu oublié le dispositif ? Avais-tu conscience que tu étais en train de vivre une expérience en réalité virtuelle ou étais-tu plongé dans le monde virtuel ?

Non, non. Moi c'était comme si je vivais vraiment l'expérience quoi. J'étais immergé dedans quoi, c'est comme si j'étais moi-même dans la soirée avec les personnes. J'étais dans le monde virtuel. Bon il y a quelques trucs qui te le rappellent quand même du fait qu'il y a des déplacements que tu fais pas spécialement mais j'étais immergé dedans, c'était comme si c'était une situation réelle.

33) L'environnement t'a-t-il paru réel ?

Oui. Le fait que j'étais debout en fait... je crois que assis je n'aurais pas vécu l'expérience de la même façon. Le fait d'être debout a fait que j'étais plus immergé que si j'avais été assis. Alors là j'aurais pris ça plus comme un film ou comme un divertissement. Là, le fait d'être debout, j'étais dans l'expérience. Ça, ça a aidé, c'est clair.

34) Mais du coup, l'environnement autour de toi t'as paru réel ?

Oui, étonnamment réel par rapport à l'autre expérience que j'avais fait faite où là c'était plus ludique, ça se voyait, c'était plus gaming.

35) Tu dirais que t'as ressenti des sensations durant l'expérience ?

J'ai eu la sensation d'être bourré quand on était en train de me tirer et de me mettre dans le fauteuil, j'avais la sensation d'être bourré à ce moment-là. La situation a fait que c'était comme si j'avais un coup dans l'aile.

36) Est-ce que tu as ressenti des émotions durant l'expérience ?

Oui. Ça va même peut-être paraître bizarre mais j'ai senti l'émotion de vouloir même... draguer la fille. Quand la fille est arrivée je me suis dit « finalement est-ce qu'il n'y a pas un petit truc avec la fille, faut que ça aille plus loin ». Je te jure, je ne vais pas te mentir. À un autre moment, je voulais picorer la nourriture sur la table ou même le verre, quand j'avais le verre d'alcool qui était là je m'étais dit « si je pouvais me prendre une petite gorgée, ça serait pas mal ».

37) Et du coup si on revient plus sur les émotions, donc quand on dit « émotions » c'est par exemple la joie, la peur, la colère, la tristesse, l'anxiété, le dégoût... Est-ce que t'as ressenti des émotions ?

En fait, il y a eu deux phases. Il y a eu la première phase tout au début. Il y avait ce sentiment d'être un peu perdu. J'étais un peu perdu, il fallait que j'analyse un peu la situation, le décor notamment. Ce n'est pas le fait que c'était de la réalité virtuelle, mais plutôt de s'habituer au décor, comme quand tu arrives pour la première fois à une fête avec tes amis, tu analyses d'abord le décor, qui fait quoi, qui est comment, c'est un peu de l'analyse et puis la deuxième phase qui est même coupée en deux. Il y a cette phase de joie où tu sens... j'avais envie de m'amuser. Et puis à la fin c'était comme si... j'avais peur. Je me suis dit « non mais attends, qu'est-ce qui est en train de se passer ».

38) C'était plus de la peur que du stress ?

Pas de stress, c'était plus de la peur.

39) Est-ce qu'il y a un personnage qui a su te véhiculer des émotions ?

Oui. Ça m'a apporté de la réflexion tout à la fin quand t'as cette personne qui est en face de toi qui est en train de prendre de la tristesse, je me posais beaucoup de questions. Je n'arrive pas à poser de mots exacts sur ce que j'ai ressenti mais... En fait, j'avais de l'empathie pour la personne qui se sentait mal... Je me suis dit « wow, qu'est-ce que je fais maintenant ? c'est chaud ». J'avais l'impression que c'était moi, je me suis dit « wow, j'ai déconné ». C'est ça qui ressort clairement quoi. J'ai eu de l'empathie pour la personne parce qu'elle commence à pleurer. Je me suis senti mal.

40) Tu dirais qu'elle t'a véhiculé sa tristesse comme de la même façon que tu lis un livre et que la personne est triste, tu es triste avec ?

Ça oui, j'ai ressenti sa tristesse, clairement.

41) Tu m'as dit que t'as ressenti de l'empathie. Il y a deux types d'empathie. Il y a l'empathie cognitive, donc ça c'est plus reconnaître l'état d'autrui, sans nécessairement ressentir son émotion. C'est s'imaginer ce qu'on penserait à la place de la personne qui vit la situation. Et il y a l'empathie émotionnelle, ça c'est se mettre à la place d'autrui mais reconnaître ses émotions. Il s'agit d'un partage d'émotions, une appropriation des émotions d'autrui. Tu te mets à la place de l'autre, tu imagines ce qu'il pourrait éprouver ou tu le ressens partiellement.

Je me situe plutôt dans de l'empathie émotionnelle du coup.

42) As-tu eu de l'empathie envers la personne que tu incarnais ?

Moins parce que c'est une situation qui pourrait m'arriver et dans cas-là bon... si on remet tout le contexte que j'ai bu et tout, je ne me rends pas compte que je suis en train de boire, clairement. À ce moment-là, c'est peut-être même un peu égoïste mais je m'en fous un peu parce que je me suis amusé finalement. Là c'est clairement pour la fille que j'ai ressenti de l'empathie. Je me suis dit « ah ouais, là, j'ai déconné quoi ».

43) Du coup toi, si tu dois t'identifier à quelqu'un, c'est plus au garçon ?

Au garçon, oui. Clairement.

44) T'as eu la sensation que c'était toi ? Que tu étais dans la peau de quelqu'un ?

Oui.

45) Après avoir vécu cette expérience, est-ce que tu peux dire que ta perception a changé ?

Ça a influencé quand même ma perception dans le sens où là, j'ai remarqué que quand il n'y a plus de contrôle, ça peut devenir même dangereux et qu'on ne se rend pas compte nécessairement de ce qu'on fait. On ne se rend pas compte de ce que ça peut engendrer autour de nous, notamment quand tu as ton pote qui vient et qui ne sait plus quoi faire mais je ne peux pas te garantir que moi-même je vais changer parce que je sais très bien qu'à la fin, d'ici peut-être la semaine prochaine je vais peut-être retomber et me taper mon verre d'alcool. Ça je ne sais pas si ça va vraiment changer mes actes mais ma perception a changé.

46) Donc tu peux dire que ça a changé ta perception mais tu n'es pas sûr que tu vas changer de comportement ?

Exactement.

47) Après avoir vécu cette expérience, ça ne te donne pas envie de diminuer un peu ta consommation ?

Bien que c'était très prenant, j'étais à fond dedans, je me suis vraiment identifié au personnage, je crois que ce qui pourrait vraiment me faire changer c'est que ça se passe réellement et que je sois peut-être moi dans la peau de la fille qui remarque qu'il y a un problème, que ça arrive à un de mes proches. C'est peut-être un peu contradictoire avec le fait que je me sentais plus dans la peau du garçon mais d'un côté, si ça arrive à un de mes proches c'est peut-être à ce moment-là que ça va me faire changer. Ça me fait réfléchir mais ce n'est pas ce qui va déclencher le truc. De la sensibilisation pour l'alcool au volant par exemple, on en voit blindé et finalement je reprends quand même le volant en ayant trop bu. C'est triste à dire mais le jour où ça va me faire changer c'est le jour où...

48) Est-ce que t'as eu le sentiment d'être immergé dans l'histoire et d'exister au sein de celle-ci ?

Oui.

49) Est-ce que tu penses que le fait d'avoir expérimenté une situation comme ça, donc d'avoir été dans l'action, ça a plus d'impact sur le changement de ta perception ou de ton comportement que si, par exemple, je t'informe simplement sur le sujet ou que je te demande de changer ton comportement ?

Moi je crois que ça dépend de la personnalité de chacun. Moi c'est clair que moi ça a plus d'impact quelque chose comme ça qui semble réel que si tu m'avais récité un texte en me disant « Alex, fais attention à ça ». Même si tu me donnais des chiffres, que tu me dis que 70% des gens sont si ou ça et que tu me donnes du concret, à partir d'un moment je ne vais même plus t'écouter. Tandis que là, comme j'étais plongé dedans, la réflexion y est encore et là encore, j'ai de la réflexion à l'heure actuelle, enfin c'est clair que peut-être même tantôt quand je vais aller dormir je vais me dire « Alex, l'alcool, fais quand même attention ».

50) Est-ce que tu as le sentiment, de par cette expérience, d'être davantage conscient ou impliqué ?

Oui, là je vais quand même être plus conscient, oui. Je vais me sentir plus conscient de ce que ça peut engendrer.