

Il faut éviter la réalité virtuelle si vous souffrez:

- ❑ d'épilepsie ou de migraines;
- ❑ de maladies de l'équilibre ou des yeux;
ou
- ❑ si vous consommez des psychotropes.

Quelles personnes sont plus susceptibles d'en ressentir?

- ☒ Les enfants de moins de 12 ans;
- ☒ Les femmes et les adultes de 60 ans et +;
- ☒ Les personnes plus sensibles à la nausée en auto ou ayant un état de santé fragile;
- ☒ Les personnes qui expérimentent pour la première fois une immersion en réalité virtuelle.

Quelles sont les précautions à prendre?

- ❑ Évitez de consommer trop d'alcool ou de la drogue la veille de votre rendez-vous;
- ❑ Prenez le temps de bien manger et vous reposer avant votre rendez-vous;
- ❑ Évitez l'immersion si vous souffrez de problèmes oculaires (p.ex. vision embrouillée) ou d'oreilles (p.ex. otite);
- ❑ Bouger normalement la tête lors de l'immersion.

Vous avez des questions ?

N'hésitez à contacter l'équipe du Laboratoire de Cyberpsychologie pour obtenir plus d'information les projets de recherche en cours

Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO

UQO – Dépt. De psychologie et psy
C.P.1250, succ. Hull
283 Boul. A.-Taché
Gatineau (Qc)
J8X 3X7

Téléphone : (819) 595-3900 x2531

Télécopieur : (819) 595-2250

Site Web :

<http://www.uqo.ca/cyberpsy>

LES CYBERMALAISES

Que faut-il savoir ?



Document créé à l'intention des participants impliqués dans les projets de recherche en réalité virtuelle

Laboratoire de Cyberpsychologie de l'UQO

Tél. : (819) 595-3900 poste 2531

Mai 2014

À tous les utilisateurs de la réalité virtuelle :

Comme vous le savez, l'équipe du **Laboratoire de Cyberpsychologie** de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) s'intéresse à des projets en réalité virtuelle pour traiter les troubles d'anxiété.

Votre participation est cruciale dans nos projets afin de développer des programmes efficaces et sécuritaires pour mieux répondre aux besoins de la communauté.

Votre santé et votre sécurité nous tiennent à cœur et c'est pour cela que nous désirons vous informer des effets secondaires pouvant être ressentis suite à une immersion en réalité virtuelle : **les cybermalaises**.

Les cybermalaises ne représentent pas une maladie ou un état pathologique, mais plutôt une réponse physiologique normale dans un contexte d'immersion virtuelle.

En prenant les précautions présentées dans ce document, vous réduisez de beaucoup les chances de ressentir les cybermalaises et rendrez votre expérience virtuelle beaucoup plus agréable !

LES CYBERMALAISES : Qu'est-ce que c'est ?

Les cybermalaises représentent une forme de mal des transports dû au déplacement (« *motion sickness* ») se produisant pendant ou suite à une immersion virtuelle.

Quelles en sont les causes ?

On croit qu'ils proviennent d'un conflit entre trois systèmes sensoriels: le système visuel, vestibulaire (oreille interne) et proprioceptif (perception et contrôle moteur du corps humain); les yeux perçoivent un mouvement, qui peut être décalé de quelques millisecondes avec ce qui est perçu par le système de l'équilibre, alors que le reste du corps ne se déplace presque pas. Ces informations contradictoires peuvent vous faire ressentir des nausées ou de la désorientation.

Ces sensations peuvent se comparer à la lecture dans une automobile. Certains individus sont plus susceptibles de ressentir des cybermalaises que d'autres.



Quels sont ces effets secondaires ?

Il existe trois catégories de symptômes pouvant être ressentis pendant ou suite à une exposition virtuelle :

- (1) les **problèmes oculaires** (fatigue des yeux, vision embrouillée, maux de tête) semblables à l'écoute à proximité d'un téléviseur;
- (2) la **désorientation** (vertige, déséquilibre);
- (3) les **nausées** (vomissements, étourdissements).

Dans la très vaste majorité des cas, les cybermalaises sont très légers, temporaires et ne sont pas nuisibles pour votre santé, malgré qu'ils puissent être désagréables.

Ces symptômes se dissipent en ajustant la sensibilité de l'appareil de suivi des déplacements (sur le casque virtuel) ou en utilisant des ordinateurs performants comme ceux que nous utilisons au Laboratoire.

