

## Des jeux vidéo sur ordonnance

Par Christine Baudry - le 6 février 2016



**Alors que le jeu vidéo est dénoncé comme une véritable addiction, le voilà réhabilité pour ses vertus thérapeutiques ! Des spécialistes utilisent ces “ ludicaments ”.**

L'idée d'utiliser les ressorts du jeu à d'autres fins que le seul plaisir de jouer n'est pas vraiment nouvelle. Au XIXe siècle, les soldats britanniques et prussiens se servaient déjà de jeux de guerre pour s'entraîner.

Et, depuis plusieurs décennies, les entreprises organisent des séminaires ludiques pour souder et motiver leurs salariés. Avec la révolution numérique, le jeu vidéo est entré dans la danse. Au cours des années 2000, le terme anglo-saxon de serious games (jeux sérieux) s'est imposé pour désigner ceux qui sont conçus en vue d'aller plus loin que le simple « dézingage » d'ennemis ou l'empilage de cubes.

D'abord adoptés dans la pédagogie, la formation et l'apprentissage, les serious games ont très vite débloqué un « nouveau niveau » dans l'univers du jeu : la santé. Stimulant en même temps la vue, l'ouïe, le mouvement, la mémorisation et les émotions, ils permettent de soigner tout en s'amusant. Xavier Pommereau,

pédopsychiatre et chef du Pôle aquitain de l'adolescent (Centre Abadie) au CHU de Bordeaux a créé Clash Back. Ce jeu est comme un simulateur de prise de tête entre un ado et ses parents sur des thématiques de la vie quotidienne (tatouages, cannabis...). « Les jeunes d'aujourd'hui ont du mal à se raconter sans images, ils y recourent spontanément pour s'autodéfinir, expose-t-il. Le jeu crée ainsi une surface de projection hors de soi, pour parler de soi et faire tomber les défenses. » Il a aussi une fonction de défouloir et permet de dire ce que l'on n'oserait jamais exprimer, sans risquer de blesser un proche ou d'encourir une sanction. Attention, précise toutefois le pédopsychiatre, ce jeu permet de faciliter le dialogue avec l'adulte, mais pas de le remplacer. Clash Back ne soigne pas, il favorise juste la discussion, l'échange, l'auto-évaluation. » Mais, à l'adolescence, c'est déjà énorme !

La création et l'animation d'un avatar, à l'image de ce que le joueur est, de ce qu'il n'est pas ou de ce qu'il aimerait être, ne sont pas neutres. « Le joueur est spectateur de lui-même, note Vanessa Lalo, psychologue spécialisée dans les usages numériques. Il peut reconstruire son estime de soi, se projeter dans ses idéaux, exprimer ses angoisses et ses désirs à travers son personnage. Le thérapeute peut lui aussi se créer son propre avatar, ou regarder des séquences avec le joueur. »

## " Un serious game doit rester un jeu "

Michael Stora, psychologue clinicien et fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines utilise depuis des années des jeux vidéo pour soigner ses patients. « Ils permettent d'intervenir à différents niveaux : l'éducation thérapeutique, la rééducation psychomotrice, le travail psychothérapeutique, ou encore l'observance d'un traitement et la connaissance de sa maladie. En partenariat avec la société Manzalab, nous développons un jeu d'éducation thérapeutique destiné aux personnes sous dialyse, pour les aider à mieux comprendre leur traitement et les contraintes liées à leur régime alimentaire. Les progrès technologiques des jeux ouvrent sans cesse de nouvelles perspectives ».

Selon lui, le jeu vidéo, comme tout jeu, a pour vocation d'être un espace de récréation pour la « re-création » des tensions, des frustrations, voire des traumatismes. « Pour mériter son nom, avertit le psychologue, un serious game doit éviter de se résumer à une mise en scène pédagogique classique, éventuellement ennuyeuse, et rester un jeu vidéo. Il doit offrir le game, soit le défi de gagner ou de perdre, et surtout le play : du plaisir, de l'excitation, de la fantaisie. Sinon, ce n'est pas du jeu ».

## Dans la pharmacie numérique

> **Jeu du je.** Dans ce jeu de « simulation de vie », le joueur crée un avatar dont il définit le physique et les vêtements, puis l'entoure d'une famille et d'amis. Il lui faut travailler, acheter des objets, nouer des relations. Dans « Les Sims 4 », les personnages sont dotés d'une personnalité et d'émotions. Cette « maison de poupée virtuelle » intéresse les psychologues, qui s'en servent avec des

adolescentes et des jeunes femmes atteintes de troubles identitaires et souffrant d'anorexie, de boulimie ou qui s'automutilent.

> **Mieux vivre avec le psoriasis.** « Théo et les psorianauts » a été élaboré par l'association France psoriasis pour les enfants de 6 à 11 ans. Il les aide à comprendre leur pathologie, mais aussi à acquérir des automatismes pour mieux prendre soin d'eux au quotidien, à la piscine ou à l'école, en s'appuyant sur des minijeux animés par une fée.

> **Partie de pêche après un AVC.** « Voracy Fish » a été développé par Groupe Genious et l'Institut du cerveau et de la moelle épinière pour aider les victimes d'accident vasculaire cérébral à réutiliser leurs membres supérieurs. Le patient-joueur bouge son bras, tourne le coude, plie le poignet... Ses mouvements, captés par le système « Kinect », animent un poisson carnivore qui chasse et échappe aux pièges de l'océan.

> **Bataille navale contre Alzheimer.** « Az@game » est un jeu de bataille navale expérimenté au CHU de Nice dans le but d'entretenir les fonctions cognitives des personnes souffrant de des chiffres dans l'ordre ou se rappeler des images vues un peu plus tôt dans la partie. Le jeu permet tout autant de suivre l'évolution de la maladie que de stimuler et d'entraîner le patient.