

Des jeux vidéo sur ordonnance

Par Christine Baudry - le 29 février 2016



Des consoles à l'hôpital, chez le kiné ou dans le cabinet du psychiatre ? Alors que le jeu vidéo est dénoncé comme une véritable addiction, le voilà réhabilité pour ses vertus thérapeutiques ! La preuve avec quatre « 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. Vraiment. Démonstration.

Même pas peur à l'hôpital

Loanne, 5 ans, a peur dans sa chambre d'hôpital ; elle se blottit dans les bras de sa maman, qu'elle ne veut pas quitter. Pourtant, il le faudra : elle doit se faire opérer. Mais voilà l'infirmier anesthésiste qui entre et lui remet une tablette ! Pour jouer. Sur l'écran tactile, Loanne s'incarne dans un joli avatar qui, au fil du jeu et des couloirs la menant au bloc opératoire, rencontre les personnages qu'elle côtoiera « en vrai » : les infirmières, l'anesthésiste, le chirurgien... Même ses parents sont présents (en photo), ce qui facilite la séparation avant l'opération. La petite fille va vivre son séjour à l'hôpital en même temps que sur la tablette. Chaque événement, depuis la prise de tension jusqu'à la salle de réveil, se prolongera sur l'écran dans une aventure virtuelle. Devenue actrice de son parcours médical, Loanne sera moins anxieuse et moins sensible à la douleur. À son réveil, après l'intervention, elle reprendra la tablette et n'aura peut-être pas besoin d'un nouveau calmant. Et si elle revient pour un prochain séjour, elle saura que l'hôpital, ça peut aussi être amusant.

Simulation de prise de tête avec un ado

« Pour moi, tu ne fais jamais rien ! Mais à elle, tu lui files toujours de la thune pour ses peaux de lapin », jette Chloé à la figure de son père. Sur l'écran, Chloé est une ado en colère. Devant l'écran, Alexandra, 15 ans, qui vient de jouer le dialogue entre Chloé et son père par l'intermédiaire du jeu Clash Back , commente : « C'est exactement comme dans la vraie vie, ma belle-mère est aussi chiantie que celle-là... » Alexandra est prête pour une deuxième phase de la partie : le débriefing du « docteur », qu'elle accepte d'autant mieux qu'il s'adresse à la Chloé du jeu.

Le « vrai docteur » caché derrière l'avatar de Clash Back , c'est Xavier Pommereau, pédopsychiatre et chef du Pôle aquitain de l'adolescent (Centre Abadie) au CHU de Bordeaux. Il a créé ce jeu 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'autoévaluation. » Mais, à l'adolescence, c'est déjà énorme !

Lâcher la main de maman

Ico est un petit garçon né avec des cornes. Rejeté par les villageois, il est enfermé parmi des sarcophages dans une forteresse sombre. Il y rencontre une dame appelée Yorda, fragile et mystérieuse, qu'il veut sauver. Quand le joueur

appuie sur la touche R1 de sa manette, Ico prend la main de Yorda, et l'appareil vibre, comme si le cœur de la dame triste battait dans sa paume.

Jonathan, 9 ans, fait partie d'un groupe d'enfants en difficulté suivis au centre médico-psycho-pédagogique de Pantin (Seine-Saint-Denis) par le psychologue Michael Stora. Sa maman, dépressive, a tenté de se suicider. Au centre, Jonathan joue beaucoup à Ico et ne se lasse pas de faire vibrer la manette pour sentir le cœur de la dame triste (sa maman ?). Mais, pour réussir à sortir de la forteresse, le joueur doit lâcher la main de Yorda. Au fil des séances, l'envie de gagner et de vaincre les obstacles du jeu va aider Jonathan à quitter Yorda et à se défaire de la culpabilité qu'il ne peut s'empêcher de ressentir en pensant à sa mère malade. « Je fais l'hypothèse que la relation émotionnelle s'étaye sur la relation technologique », indique Michael Stora. Ico n'est pas un serious game mais un serious gaming, c'est-à-dire qu'il n'a pas été conçu pour soigner ; c'est un jeu de plateforme classique remarqué par le psychologue pour ses vertus thérapeutiques et conseillé à de nombreux collègues. Dans ce cadre, il est utilisé en présence d'un thérapeute, qui se met en retrait.

Le 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.

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. » Ne pourrions-nous pas, finalement, nous automédiciner avec n'importe quel jeu vidéo ? Vanessa Lalo sourit : « Un jeu n'est pas "seulement" un jeu. Il permet de se raconter, d'obtenir des gratifications, de se confronter au regard des autres. Nous élisons nos jeux préférés pour satisfaire des attentes, formulées ou pas, mais jamais par hasard. »

« Un serious game doit rester un jeu »

Psychologue clinicien et fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (OMNSH), Michael Stora utilise depuis des années des jeux vidéo pour soigner ses patients.

Dans quels domaines faites-vous intervenir les jeux ?

Le jeu vidéo permet 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.

Comment travaillez-vous avec ?

Je me sers par exemple de l'interface Kinect [le joueur n'a plus besoin de manette, ses gestes sont détectés par un capteur de mouvements, ndlr] pour mettre au point, avec l'hôpital Necker, à Paris, un jeu destiné à des enfants autistes de Kanner. Cette interface leur permet de jouer avec leur sensorialité pour mieux différencier intérieur et extérieur, une perception bien souvent problématique dans l'autisme. À propos de celui-ci, on sait aussi que beaucoup de personnes atteintes du syndrome d'Asperger utilisent les jeux dits « de mondes persistants », comme World of Warcraft, pour se confronter aux relations sociales dans un cadre fixe, aux règles bien déterminées.

Un jeu considéré comme violent peut-il soigner ?

La violence souvent reprochée aux jeux vidéo n'est pas une contre-indication à l'usage thérapeutique. Le pédiatre et psychanalyste britannique Donald W. Winnicott soulignait déjà, dans les années 1960, que le jeu permettait une mise en scène des pulsions agressives. 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.

Comment reconnaître un bon serious game ?

Pour mériter son nom, 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.