

# “Les jeux vidéo ont aussi des vertus thérapeutiques”

## INTERVIEW

Depuis des années, le psychologue français Michael Stora, auteur notamment de *Guérir par le virtuel (Presses de la Renaissance, 2005), soigne enfants et adolescents dans le cadre d'ateliers de jeux vidéo.*

**Le Ligueur :** *Comment vous est venue l'idée d'utiliser le jeu vidéo comme outil thérapeutique ?*

**Michael Stora :** Dans les années 1990, à Pantin, en banlieue parisienne, je recevais des enfants atteints de troubles du comportement, qui ne jouaient pas le jeu de la thérapie, ne voulaient pas utiliser de petits personnages ni raconter des histoires. Un jour, j'ai apporté une console. Et je me suis rendu compte que les jeux vidéo avaient pour eux une incroyable puissance métaphorique. Peu à peu, les enfants se sont mis à dire des choses très fortes. Et les recherches que j'ai ensuite menées sur ce thème ont confirmé mon intuition.

**L. L. :** *En quoi cette thérapie diffère-t-elle de celles basées sur le dessin ou la sculpture ?*

**M. S. :** “Dessiner ou sculpter veut dire créer. Or, les participants à mes ateliers refusent souvent d'exprimer leur créativité, plutôt source d'inquiétude. Et le jeu vidéo leur permet de se projeter vers l'extérieur, tout en gardant la distance nécessaire, celle de l'écran, celle surtout de l'avatar, qui nous représente sans être nous-mêmes. On y trouve, de plus, des règles claires qui rassurent. Ces jeux sont souvent assez difficiles. Passer d'une mission à l'autre constitue une grande victoire, surtout pour ces enfants à qui l'on répète qu'ils ne sont pas persévérants. De façon générale, la main qui tient la manette constitue une métaphore du moi, dont le but est de serrer le monde dans son poing fermé et d'avoir prise sur les représentations que l'on a de soi-même et des autres. En fait, les enfants utilisent un même jeu en fonction de leurs problèmes. Dans *Ico*, par exemple, un garçon coiffé de cornes doit sortir du château et emmener avec lui une jeune fille, en tentant d'échapper à une reine malfaisante et à son armée d'ombres. Pour un garçon que j'ai soigné, cette jeune fille au teint pâle n'était autre que sa maman, toxicomane, qu'il avait sauvée in-

extremis en appelant les secours alors qu'elle venait de faire une overdose. Une autre de mes patientes, elle, se focalisait sur les ombres, les comparant aux neuf fausses couches qu'avait faites sa mère.”

### Rejouer les émotions

**L. L. :** *Suffit-il de se plonger dans un jeu vidéo pour entamer un processus de guérison ?*

**M. S. :** “Le jeu n'a d'intérêt thérapeutique que si on y a recours dans un cadre clinique, en présence du psychologue. Mes ateliers se basent aussi sur une dynamique de groupe, très bénéfique. Je reste relativement en retrait. Chaque enfant prend la manette pendant quinze minutes, les autres le soutiennent ou au contraire cherchent à le déstabiliser. Puis on parle du jeu, certains évoquent des rêves, des cauchemars, mais je ne cherche pas à tout prix la verbalisation.”

**L. L. :** *Faut-il produire des jeux vidéo à buts ouvertement thérapeutiques ?*

**M. S. :** “Pour l'instant, j'utilise les jeux vendus dans le commerce. Mais les jeux à valeur thérapeutique constituent l'avenir. On pourrait programmer des situations ressemblant à celles qu'a vécues le patient, pour qu'il puisse les rejouer... Désormais, des éditeurs de jeux vidéo 'classiques' sollicitent mon expertise. J'ai proposé à l'un d'eux de créer un monstre incarnant l'angoisse de la séparation, un monstre qui pleure sans cesse mais se montre très violent, un monstre qui permettrait au joueur d'affronter ses propres faiblesses. Les éditeurs font appel à moi car ils ont peur d'aller trop loin, alors que des études tendent à montrer que les jeux rendent violents. Ce qui, selon moi, est faux. Le principal défaut de certains jeux vidéo, c'est de n'être qu'un lieu de décharge des émotions et de ne proposer aucune histoire... On peut en revanche mettre en scène la transgression car elle fait, de

toute manière, partie des jeux d'enfants. On sait bien que les petites filles arrachent les jambes de leurs poupées, leur plantent un couteau dans l'œil, avant de les recoiffer...”

**L. L. :** *On reproche cependant aux jeux vidéo d'encourager la violence...*

**M. S. :** “Si je donne un jeu vidéo violent à un enfant qui se trouve déjà dans un contexte de violence, il y aura télescopage entre virtualité et réalité intérieure. Et dans une toute petite minorité de cas, on peut observer des passages à l'acte. Mais ces individus fragiles, incapables d'opérer une mise à distance, sont tout aussi vulnérables face au cinéma, à la littérature, à l'alcool... En fait, la plupart des personnes distinguent le vrai du faux, même si, le temps d'un film, par exemple, elles se laissent entraîner par la fiction.”

**L. L. :** *N'y a-t-il pas des risques d'accoutumance ?*

**M. S. :** “C'est le seul risque que présentent les jeux vidéo. Mais il ne faut pas oublier que l'addiction est une manière de lutter contre la dépression, et il est probable que le phénomène du 'nolife', c'est-à-dire lorsqu'une personne passe le plus clair de son temps à jouer, va s'amplifier. De fait, les jeux vidéo proposent des choses que la société n'offre plus : un rituel de passage, la montée en puissance de son avatar, le cadre rigide de la guilda à la différence de la famille d'aujourd'hui où, souvent, les parents sont devenus les 'potes' des enfants... Beaucoup d'accros aux jeux vidéo sont des enfants précoces, avec un fort potentiel intellectuel et que l'on a traités trop tôt comme des adultes. Arrivés à l'adolescence, si leurs notes à l'école chutent, ils se réfugient souvent dans le virtuel, où les rapports entre individus sont simples et où, en incarnant le héros victorieux, ils peuvent retrouver un sentiment de toute-puissance.”

Propos recueillis par **Joanna Peiron**