

# La technique des jeux vidéo en psychothérapie

Benoît Virole \*

Mars 2013

## Abstract

La technique des jeux vidéo en psychothérapie analytique utilise le cadre de l'immersion conjointe entre thérapeute et patient pour favoriser l'expression de fantasmes, la perlaboration de situations traumatiques et une restauration narcissique. Par sa position empathique, alliant vigilance émotionnelle, curiosité bienveillante, neutralité, contenance et confiance dans la potentialité créatrice du patient, le thérapeute se voit utilisé pour sa capacité de mentalisation des expériences virtuelles. La technique favorise l'installation de transferts complexes, où se mêlent la contenance maternelle, l'initiation paternelle et la rivalité *d'alter ego*. L'interprétation du matériel recueilli suscite des réflexions métapsychologiques en particulier sur les liens entre le psychisme individuel et les systèmes d'information.

## Introduction

Un jeu vidéo est constitué d'images graphiques représentant des univers imaginaires donnant l'illusion d'une réalité effective. Ces univers sont dynamiques. Des éléments du décor et des objets numériques sont animés de mouvements aléatoires ou prédéfinis. Le joueur fait évoluer dans ces mondes un objet mobile, défini dans le lexique spécialisé, comme son *avatar*. La commande d'un avatar obéit à une temporalité rapide et les interactions réalisées sont évanescentes. Intuitivement, on peut ainsi suspecter les jeux vidéo d'être des moments ludiques visant à une satisfaction pulsionnelle immédiate. Le jeu vidéo s'apparenterait alors à une forme de consommation d'images sans mémoire<sup>1</sup> et serait inapproprié à une utilisation psychothérapeutique. Pourtant, comme pour la technique classique du jeu et du dessin, l'utilisation des jeux vidéo en psychothérapie permet l'expression des fantasmes et la perlaboration de traumatismes. Notre expérience de plus de vingt ans d'utilisation des jeux vidéo en psychothérapie analytique avec des enfants et adolescents nous a ainsi assuré de la potentialité remarquable de cette technique et de ses perspectives théoriques intéressantes en particulier sur le plan de la compréhension de l'empathie.

---

\*Docteur en psychopathologie (Ph.D), Docteur en sciences du langage(Ph.D), 1<sup>er</sup> PIJ, Hôpital Esquirol, Unité de soins ambulatoires intensifs - Hôpital Robert-Debré, Consultation Audiophonologie, Paris. Contact : [benoit.virole@wanadoo.fr](mailto:benoit.virole@wanadoo.fr) [www.benoitvirole.com](http://www.benoitvirole.com)

1. A contrario de cette notion, nous avons plusieurs exemples cliniques de souvenirs à longue distance d'expériences de jeu vidéo, ainsi que des évocations de séquences de jeu vidéo dans des récits de rêve chez des patients enfants.

*Description du cadre*

Historiquement, la psychanalyse d'enfants s'est développée à partir de la découverte que le jeu enfantin pouvait constituer l'*analogon* de l'association verbale chez les adultes et qu'il était donc possible d'avoir accès aux contenus inconscients par l'analyse des déformations défensives et des symbolisations présentées par le jeu libre. Dans la technique classique, des petits objets, du papier et des crayons, des figurines, de la pâte à modeler (etc.) sont proposés par le thérapeute. Le jeune patient en dispose à sa guise en construisant des scénarios qui sont interprétés lorsque le thérapeute estime que cela est souhaitable compte-tenu de la dynamique du transfert<sup>2</sup>. La technique des jeux vidéo conserve ces principes fondamentaux de la psychothérapie d'enfants mais introduit une variante de cadre. En entrée de séance, le thérapeute offre à son patient la possibilité d'aller soit vers une petite table où sont disposés du papier, des crayons, des figurines de jeux, de la pâte à modeler, soit vers une autre table où est disposé un ordinateur. Le patient choisit ce qu'il veut faire. Lorsque le patient, enfant ou adolescent, choisit d'aller devant l'écran, il sélectionne un jeu vidéo parmi une palette de jeux présélectionnés<sup>3</sup>. Patient et thérapeute s'*immergent* alors conjointement dans le monde virtuel inhérent au jeu choisi. Le patient commande l'avatar et le fait évoluer dans le monde virtuel en émettant des commentaires verbaux ou bien en restant silencieux. Le thérapeute accompagne le patient en étant attentif aux péripéties du jeu, aux choix opérés par le patient, à ses réactions émotionnelles et lui propose, lorsque la situation y invite, des commentaires, voire des interprétations<sup>4</sup>. Le rythme des séances (une à deux séances par semaine, leur durée (30 à 45 minutes<sup>5</sup>), leur insertion dans une dynamique de prise en charge globale insérant les consultations avec les parents, les relations avec les autres partenaires (travailleurs sociaux, médecins, ...) restent identiques aux standards actuels. D'après notre expérience<sup>6</sup>, la durée des psychothérapies d'enfants avec la médiation des jeux vidéo est significativement plus courte. L'investissement dans la thérapie est significativement augmenté compa-

---

2. Nous résumons ici la technique d'inspiration kleinienne.

3. Nous détournons des jeux conçus pour l'usage ludique vers une utilisation thérapeutique. Certains jeux sont adaptés à l'exercice de la psychothérapie, d'autres doivent être exclus. Il serait souhaitable de pouvoir disposer de mondes virtuels spécifiquement adaptés à l'usage thérapeutique.

4. Avec les enfants autistes fuyant le contact relationnel, il est intéressant d'utiliser deux souris couplées au même ordinateur (deux ports USB), l'une utilisée par le thérapeute, l'autre par le patient. Sans avoir besoin de se regarder, il est possible de « sentir » au travers du couplage souris pointeur l'intention d'action de l'autre. Une autre variante consiste à vidéo projeter le jeu sur un écran mural pour un travail de groupe thérapeutique. Une autre variante consiste à proposer au patient de filmer l'écran avec une tablette numérique de façon à pouvoir ensuite revoir et commenter des séquences de jeu significatives. La séquence filmée conservée a ainsi le même statut que le dessin d'enfant support d'une activité verbale.

5. La dynamique de séance avec les jeux vidéo impose au thérapeute d'intégrer la durée de séance en fonction des sauvegardes des parties. La sauvegarde, souvent nominative, permet au patient de retrouver sa partie à la séance suivante et ainsi de conserver un lien mémoriel.

6. Sur la base de psychothérapies analytiques d'enfants et d'adolescents tout-venant et présentant la variété habituelle des formes cliniques, à laquelle s'adjoint notre expérience d'enfants autistes et d'enfants sourds.

rativement aux techniques classiques. La compréhension parentale de la technique ne pose pas de problèmes quand elle a été expliquée lors des entretiens préalables. Dans la plupart des cas, la terminaison des psychothérapies s'est achevée après une verbalisation des conflits dans le cadre d'un dialogue entre le thérapeute et le patient. Il n'est pas rare de voir un enfant désinvestir la médiation par jeu vidéo pour investir ensuite la relation de parole. Ces points généraux étant énoncés, décrivons maintenant quelques dimensions spécifiques de la technique.

#### *L'immersion*

Les jugements à l'encontre des jeux vidéo se comprennent bien lorsqu'ils sont motivés par la médiocrité, la violence ou l'idéologie des contenus de certains d'entre eux. Ils sont par contre souvent erronés en ce qui concerne la nature des processus psychiques sous-jacents à leur utilisation. Ceux-ci s'avèrent originaux, complexes, et riches d'implications. Dans la situation thérapeutique d'utilisation des jeux vidéo, patient et thérapeute, participent ensemble à une même expérience virtuelle. Même si le thérapeute n'est pas aux commandes du jeu, il n'est pas le simple spectateur d'un tableau. Sur le plan psychogénétique, la situation réactive l'attention conjointe mère / enfant du dernier trimestre de la première année de vie quand l'attention de la mère, ou de son substitut, se joint à l'attention sélective de l'enfant sur un objet tiers doté d'une autonomie relative ou indépendante de l'intention de l'un des protagonistes. Dans certaines situations, le thérapeute est aux commandes du jeu sous le regard du patient et l'action du thérapeute prend la valeur d'un message envoyé au patient. Dans tous les cas, la situation relève d'une mise entre parenthèses du monde réel pour une expérience totale du virtuel. Cette forme d'*époché* existe dans toute situation de jeu authentique mais elle se densifie dans les jeux vidéo par la construction d'une néo réalité transitionnelle au sens de Donald Winnicott. On ne peut ainsi comprendre l'expérience singulière du jeu vidéo si on ne perçoit pas clairement le phénomène de l'immersion dans cette réalité virtuelle. Le concept d'immersion désigne le processus mental, spécifique, par lequel un sujet attribue un gradient de réalité suffisant à un univers virtuel pour lui donner l'illusion d'être présent à ce monde. L'immersion n'est pas une projection. Elle est un processus préconscient centré sur la délégation des intentions d'action du sujet à un avatar numérique. Cet avatar peut être une figure imaginaire, anthropomorphe ou non. Il peut être aussi une simple visualisation d'un curseur sur l'écran. L'avatar concrétise virtuellement l'intentionnalité du sujet. Ses mouvements présentent au sujet la forme dynamique de son intention : aller à droite, à gauche, monter, descendre, saisir un objet, l'abandonner, déclencher une action, affirmer une opinion, initier une interaction, la clôturer, (etc.). Le caractère perceptif multimodal des mondes virtuels, comportant des objets visuels et sonores, parfois tactiles, renforce l'attribution du gradient de réalité, de même que la présence d'objets dotés de cinétiques aléatoires. La présence du hasard et de mécanismes chaotiques associés à des mouvements d'objets dotés de propriétés autonomes génèrent chez le sujet une illusion de réalité. En d'autres termes, le sentiment d'imprévisibilité d'un événement augmente son indice de réalité. C'est une donnée non triviale. La qualité de l'immersion, et donc l'illusion d'une réalité,

est liée à l'imprévisibilité du monde, garante de notre vigilance et de l'exercice naturel de notre pensée. Paradoxalement, les jeux vidéo sont ainsi écologiquement orientés dans le sens où ils proposent des interactions plus proches de la naturalité de notre pensée que la lecture ou la réception d'images.

Beaucoup de mondes virtuels sont des mondes imaginaires complexes réunissant les objets figuratifs du concepteurs du jeu à ceux construits ou choisis par l'utilisateur. De façon significative, nombre de jeux vidéo mettent en scène des figures classiques de l'imaginaire, du folklore de l'*heroic fantasy*. Malgré la liberté apparente de déplacement, ce sont des mondes structurés sur des règles qui contraignent les actions du joueur et entravent ses réalisations de désir. On ne peut pas se déplacer partout, des objets ne peuvent pas être manipulés, les règles sont inamovibles. Les règles du jeu et les contraintes programmées remplissent la même fonction qu'un système de règles symboliques à laquelle le joueur doit se soumettre. Les mondes virtuels exposent ainsi le sujet à un réel constitué.

Sur le plan phénoménologique, l'action virtuelle est au plus proche du déploiement de l'intentionnalité pure<sup>7</sup>. En effet, l'action virtuelle n'engage pas l'irréversibilité de l'expérience réelle. Elle est toujours reproductible et se situe dans l'ordre de l'effectuation potentielle et non réelle. L'action virtuelle offre au regard du sujet la concrétisation immédiate de son intention d'action. Elle présente sa pensée au moment même où celle-ci se déploie. Le virtuel est ainsi le miroir de la pensée. L'immersion dans un monde virtuel est ainsi une expérience ontologique complexe dont nous commençons juste à mieux définir les contours<sup>8</sup>.

#### *L'appropriation de l'avatar*

Plutôt que d'utiliser les termes d'identification ou de projection, nous proposons l'usage du terme d'appropriation pour définir l'investissement de l'avatar par le patient. Cet investissement est complexe et peut être changeant non seulement au fil de la thérapie mais à l'intérieur d'une même séance. Contrairement à l'intuition première, ce ne sont pas forcément les qualités esthétiques, morphologiques, ni le genre sexuel, qui déterminent l'investissement de l'avatar par le patient mais plutôt l'étendue de ses possibilités d'action, en d'autres termes, de ses propriétés actanciennes. Serge Tisseron a distingué utilement les différentes fonctions psy-

---

7. Au sens de Husserl où l'intentionnalité définit le sujet épuré de tout empirisme. Ce rapprochement de l'intentionnalité par l'acte virtuel explique les possibilités nouvelles de contact que l'on peut obtenir avec des sujets autistes lorsqu'on utilise la technique des deux souris qui permet de sentir l'intentionnalité de l'autre en dehors de toute perception autre que tactile.

8. Philosophes, psychologues, anthropologues s'attellent à la compréhension d'un phénomène qui subvertit les catégories de leurs disciplines. Cf. Revue *Intellectica*, *Virtuel et Cognition*, sous la direction de A. Grumbach et E. Klinger, 2007/1, N° 45, ISSN N° 0769-4113.

chiques de l'investissement d'un avatar<sup>9</sup>. Mais quelque soit la fonction mise en jeu dans tel ou tel moment de la thérapie, le sujet s'approprie toujours l'avatar en le considérant comme la matérialisation virtuelle de son intention d'action. Par exemple, dans le jeu *Spore* où les avatars (organismes biologiques) peuvent faire l'objet de reconstructions constantes, les morphologies physiques des avatars importent moins que les possibilités d'actions. Le jeu *Spore* invite à la création d'organismes composites, munis d'appendices et d'orifices multiples, et relevant d'une hybridation de traits sadiques oraux, sadiques anaux, génitaux. Chez les jeunes, l'esthétisation des créatures *Spore* n'est pas leur priorité, ni forcément la reproduction de leurs investissements autoérotiques. Le fonctionnalisme des propriétés prime. Les avatars ne sont donc pas systématiquement des projections de l'image du corps, contrairement à une idée répandue, mais une projection des potentiels d'action nécessaires à la réalisation d'un projet auquel le sujet s'identifie. L'appropriation est centrée sur le projet. La présence de l'aspect fonctionnel apparaît aussi dans le jeu *Tomb Raider* où des jeunes garçons aiment faire évoluer la figurine *Lara Croft* pour son extrême jouabilité, tout en étant indifférents à ce que l'avatar soit une jeune femme. Ce qui prime dans le choix de cet avatar est l'extraordinaire souplesse de son utilisation. Ses propriétés de mouvements répondent avec célérité aux moindres inflexions des décisions d'action du joueur. Cependant, on ne peut évacuer totalement la signification subjective du choix des morphologies d'avatars et de leurs attributs. Par exemple, nous avons suivi une enfant d'une dizaine d'années, préoccupée consciemment par son surpoids et inconsciemment par un complexe de castration qui construisait sur *Spore* des avatars longilignes munis d'appendices génitaux masculins, mais qu'elle rationalisait sur le plan fonctionnel (« *c'est des armes, c'est pratique de les mettre là* » ). Dans ce cas, on est en présence d'une représentation de désir, déformée en partie par le refoulement, mais figurée néanmoins, puis secondarisée par une rationalisation fonctionnelle. Dans la situation d'immersion conjointe patient thérapeute, l'appropriation de l'avatar n'est pas circonscrite au patient mais inclut le thérapeute. L'utilisation du système pronominal par le patient renseigne sur les différentes modalités d'appropriation de l'avatar. Dans les commentaires verbaux du patient, on peut distinguer : le « on » qui inclut thérapeute patient et avatar, le « il » qui désigne uniquement l'avatar<sup>10</sup> ; le « je » qui désigne l'avatar confondu avec le patient ; le « moi » qui distingue le sujet de son avatar. « Lui, c'est moi » est une phrase souvent entendue en début de partie au moment du choix de l'avatar et qui se transforme en « on », incluant également le thérapeute. Une intéressante étude sur la théorie de

---

9. Serge Tisseron distingue plusieurs facettes dans la relation à l'avatar : être un aspect de la personnalité du joueur, un personnage de son histoire, un disparu très cher, voire un fantôme psychique. Il distingue également cinq fonctions de l'avatar : être un véhicule, être un outil, être une interface de communication avec les autres, être une interface de communication avec soi-même. Tisseron S., *Rêver, fantasmer, virtualiser, Du virtuel psychique au virtuel numérique*, Dunod, 2012, p. 115-120.

10. La troisième personne est la « non personne » pour Benveniste ! Cf. Structure des relations de personne dans le verbe, *Problèmes de linguistique générale*, tome 1, Tel Gallimard, 1966.

l'esprit, et à ses composantes comme l'attribution d'intentionnalité pourrait être ici menée.

*Scripts et affordances*

Les objets placés dans le monde virtuel activent des représentations de mouvements. Elles sont en grande partie déclenchées du fait du caractère topologique de ces objets (un trou évoque la pénétration d'un actant, une forme longue évoque la saisie manuelle possible, etc.). La perception des singularités topologiques déclenche des programmes de planification d'action. Par exemple, la perception d'une pomme dans un jeu d'arcade va susciter l'action de la saisir, ou la perception d'un animal monstrueux suscite un comportement de fuite ou d'attaque. L'immersion est ainsi sous-tendue par un dispositif de réalité virtuelle où les objets perçus activent des *affordances*, des actions motrices intériorisées<sup>11</sup> déclenchées par *l'offre de sens* de l'objet perçu<sup>12</sup>. Les actions virtuelles sont ensuite agencées en *scripts*, parfois fort complexes et impliquant la nécessité de leur clôture. Tant que la clôture n'est pas réalisée (terminaison du script, sauvegarde d'une séquence), le sujet est dans un état de tension pouvant aller d'un stress léger nécessaire à la concentration à des stress plus élevés<sup>13</sup>. L'automatisation des procédures dans les jeux vidéo (automatismes, répétition de séquences) exerce une fonction apaisante et contribue à libérer l'attention pour une mobilité accrue des investissements vers d'autres tâches, y compris contemplatives ou vers des associations d'idées<sup>14</sup>. Quand la pensée est soutenue par une activité externe automatisée qui la soulage de tâches et de contraintes, elle se repose et devient disponible.

Comprendre l'apport thérapeutique des jeux vidéo est ainsi tributaire d'une familiarisation avec certaines données des sciences cognitives (*affordances*, automatisation des fonctions exécutives, clôture de script,...)<sup>15</sup>. Au fond, il faut nous familiariser avec une psychologie des opérations de pensée dont l'élément central n'est pas la représentation (de choses, de mots) mais une nouvelle entité, que l'on peut désigner comme *affordance* ou *énaction*<sup>16</sup>, en tous cas une entité transverse aux anciennes distinctions opérées entre la perception, la représentation, la

- 
11. Le concept d'*affordance* a été proposé par le psychologue J. J. Gibson pour expliquer la façon dont les organismes se couplent avec leurs environnements. Selon lui, la perception est écologiquement orientée et ne traite que des ensembles possédant une valence comportementale. En d'autres termes, les organismes perçoivent des formes qui présentent une *signification adaptative*.
  12. Percevoir c'est toujours percevoir ce qu'un objet fournit (« *to afford* »).
  13. Effet proche de l'effet Zeigarnik désignant la meilleure mémorisation d'un problème lorsque celui-ci n'est pas résolu. Au fond il s'agit de la nécessité de la clôture d'une tâche engagée.
  14. Par exemple, un enfant explore avec son avatar les limites d'un monde virtuel et déclare tout de go, « je pars au Brésil », fantaisie en rapport direct avec son histoire clinique et le rapport à son père exilé au Brésil. Observation communiquée par Mehdi Debbabi-Zourgani.
  15. Cf. sur ce sujet le numéro dédié aux relations virtuel cognition de l'excellente revue *Intellectica*, Virtuel et Cognition, sous la direction de A. Grumbach et E. Klinger, 2007/1, N° 45, ISSN N° 0769-4113.
  16. Le concept « d'*énaction* » de Francesco Varela pourrait en effet tout aussi bien être employé ici.

réflexion, l'action. Ces entités sont des complexes cognitifs intégrant la perception d'un événement, le déclenchement d'un script d'action et l'évaluation réflexive de ses effets. Les sciences cognitives amènent ainsi des modèles nouveaux de compréhension du virtuel. Les applications dans le domaine clinique sont nombreuses en particulier sur les remédiations cognitives<sup>17</sup>. Beaucoup de difficultés d'apprentissage peuvent être remédiées par la reprise de confiance de l'enfant à exercer sa pensée quand elle est soutenue par un couplage avec des interfaces numériques. N'en déplaise aux puristes et aux gardiens des temples, la distinction tranchée entre psychothérapie analytique et remédiation cognitive s'estompe quelque peu quand on prend conscience que les jeux vidéo aident l'enfant à reprendre confiance dans sa capacité à modifier une réalité par sa propre activité de pensée.

#### *Économie de l'immersion*

Dans les jeux vidéo, la réalisation de ces actes virtuels s'effectue par une action motrice limitée sur le plan moteur. L'économie de mouvement entre le geste physique réel (faible dépense motrice du clic ou de la pression sur le touche clavier) et l'effet virtuel observé (souvent de forte ampleur : l'avatar bondit, grimpe sur des murs, vole, etc.) permet un gain de plaisir. Ce point est fondamental pour comprendre le lien entre les jeux vidéo et la croissance de la pensée. Un des modèles génétiques les plus intéressants pour analyser ce point économique est celui proposé par J. Hochmann s'inspirant des travaux de Bion sur la naissance de la pensée<sup>18</sup>. De façon générale, entre la préconception innée d'une action motrice et sa réalisation s'interposent des sensations d'efforts liées à la résistance musculaire (la kinesthésie) et à la résistance des objets extérieurs du fait de leurs propriétés physiques (poids, masse, impénétrabilité). Cet écart génère alors un sentiment d'existence par la différenciation entre le soi et le non soi. Cet écart est source de déplaisir. Dans son développement précoce, en vertu du principe de plaisir, l'enfant cherche à réduire cet éprouvé de déplaisir en créant une hallucination de l'expérience de satisfaction, puis sur cette base, une activité de pensée. Cette transformation se réalise au travers d'un processus d'échange entre l'enfant et sa mère. L'enfant soumis à la frustration de l'écart rejette les sensations de déplaisir à l'extérieur par sa motricité, des cris, sa défécations, ses régurgitations. Ces décharges sont métaphorisées par la mère (par la rêverie maternelle) et retraduits par elle sous la forme d'éléments assimilables par l'enfant. Cette dynamique interactionnelle est remarquablement applicable à la praxis des jeux vidéo en thérapie. Dans les jeux vidéo, le sujet rencontre une expérience de plaisir liée au très faible écart entre réalisation virtuelle et préconception. Il en résulte un gain de plaisir permettant le développement d'explorations nouvelles (découvertes du jeu, avancées dans les mondes virtuels). Mais les limites du monde virtuel, les difficultés du jeu, les règles, imposent à nouveau un écart à la préconception et génèrent une frustration. Le

---

17. Cf. La plate forme de jeux vidéo dédiée aux remédiations cognitives *Cognibulle*, [www.ecpa.fr](http://www.ecpa.fr)

18. Cf. Hochmann J., Jeannerod M., *Esprit, où es-tu, Psychanalyse et Neurosciences*, Editions Odile Jacob, 1991, pp. 143-144. cf. aussi Virole B., (2003) pour une explicitation plus détaillée et son application aux jeux vidéo.

travail du thérapeute consiste alors à comprendre avec empathie ces frustrations, à les contenir et à les transformer. La construction de la distinction entre soi et non soi est renforcée par la dimension narcissique intensément sollicitée par les jeux vidéo.

*Restauration narcissique et transferts complexes*

Les jeux de quête à avatar sont en effet généralement utilisés par les patients dans la recherche d'une restauration narcissique. L'avatar représente les capacités d'action du patient pour la réalisation d'un soi grandiose. « *Regarde comme je peux être puissant et fort* » tel est l'énoncé transférentiel fréquemment émis par le patient au thérapeute lors des thérapies par jeu vidéo. On reconnaîtra l'expression du *soi grandiose*, théorisé par Heinz Kohut. Le soi grandiose, être l'objet du regard émerveillé de la mère, est un composant normal et nécessaire de la construction de soi. Il permet de poser devant le moi un idéal à atteindre dans lequel le regard de l'autre est impliqué. La réflexivité, se regarder soi-même pour advenir et l'objectivité, être admiré par l'autre, définissent une modalité plus complexe que celle définie par l'idéal du moi, même si les deux notions sont très proches. Dans *La complexité de soi* (2011), nous avons proposé de considérer le concept de soi comme étant central pour une psychanalyse contemporaine capable de dialoguer avec les sciences cognitives et les neurosciences. Selon nous, le soi est une instance psychique de plein droit, holistique, émergente de la récursivité de l'investissement narcissique sur le moi, complexe par ses propriétés (historicité, singularité...). Le soi maintient la démarcation individuante de l'environnement. Il est cohésif et assure une causalité descendante sur les sous-structures cognitives qui lui sont inféodées. Le soi assume ainsi la cohésion des fonctions cognitives, la virtualisation des possibilités de réalisation de soi et l'individuation. Il performe de l'information sous une forme inédite, non déductible de ses sources. Il est donc doué de propriétés génératives et peut virtualiser son devenir. Enfin, sa cohésion peut être rompue. Il peut se désagréger et se rétablir sur des positions antérieures de développement<sup>19</sup>.

Dans les jeux vidéo, l'avatar est une figure projective du soi. Elle est investie narcissiquement, et dans le cadre du transfert, se donne à voir au thérapeute. Ce type de transfert est très fréquent et s'apparente à une fonction maternelle contenante et admirative, permettant au patient une restauration narcissique lui redonnant confiance dans ses possibilités de croissance psychique. La position empathique du thérapeute implique pour lui de pouvoir être surpris par le geste virtuel du patient. Il peut être en position *d'alter ego* et proposer la complémentarité des compétences mais peut être mis également en position de rivalité. Il peut aussi être mis par son patient en position d'initiateur. Le thérapeute devenant guide à l'intérieur de la complexité d'un monde virtuel. Cette position ne signifie pas un *acting in* analytique, car nous sommes à l'intérieur de l'espace transitionnel du jeu. Elle prend valeur d'une conduite de transfert pour aider un enfant à dépasser des inhibitions de pensée, inhibitions révélées dans la situation de jeu. Car, les mondes virtuels sont certes des espaces de liberté et de créativité mais ils sont aussi des espaces

---

19. Virole B., *La complexité de soi*, Charielleditions, 2011. Cf. aussi sur le site [www.benoitvirole.com](http://www.benoitvirole.com) avec plusieurs chapitres en ligne.



de contraintes. Le désir du joueur rencontre des limites qui le forcent à différer sa réalisation, à l'abandonner ou à la transformer. En ce sens, les mondes virtuels forcent à l'acceptation d'un principe de réalité dont les contours sont donnés par un système artificiel de règles et non par une personne humaine. Il est ainsi possible d'observer chez des enfants présentant des comportements d'opposition une acceptation progressive des limites à la toute puissance du désir. Quand cette prise de conscience des limites est accompagnée avec empathie par le thérapeute, elle permet un gain thérapeutique se prolongeant dans le monde réel. Tout se passe comme si l'enfant tentait de rejouer dans le jeu vidéo sa tentative de fuite, de maîtrise ou d'attaque du monde adulte et ceci sous le regard du thérapeute. Un transfert de type « fonction paternelle » est alors souvent observable. L'enfant demande au thérapeute un guidage initiatique dans la difficulté du jeu ou une aide pour contourner tel ou tel obstacle. Par son aide concrète dans le jeu, donnée sans ostentation et avec une verbalisation explicative respectueuse du narcissisme de l'enfant, le thérapeute assume une fonction de transmission d'expérience, proche d'une forme d'initiation relevant de la fonction paternelle.

#### *Immersion et empathie*

« Etre immergé avec le patient » , nécessite le partage émotionnel de l'intensité de l'expérience vécue par le patient dans le monde virtuel. Elle implique l'authenticité du plaisir du jeu, mais elle se complète par la curiosité du thérapeute sur les événements virtuels découverts avec le patient. La découverte d'un nouvel univers avec un jeune patient peut être source de surprises, d'intérêts, de jugements qui sollicitent la « part infantile » du thérapeute. Cette participation se complète par la neutralité bienveillante du thérapeute qui s'abstient de tout jugement moral ou d'injonctions éducatives devant les actions perpétrées par avatar interposé mais les retient comme des matériaux insérés dans un discours non verbal qui lui est adressé dans le transfert. L'absence de jugement, la bienveillance, la neutralité, la curiosité attentive, la mise entre parenthèses du monde réel, l'absence d'attente éducative, la confiance dans le devenir de l'autre, toutes ces propriétés de l'attitude empathique permettent progressivement au patient de laisser cours à une activité libre dans le jeu et d'effectuer des demandes inconscientes adressées au thérapeute. Ces demandes sont perceptibles sous les échecs répétés significativement dans le jeu symbolisant une détresse infantile et un appel à l'aide. Elles sont sous-jacentes aussi aux conduites sadiques, aux conduites obsessionnelles, aux choix aberrants, (etc.). Ces éléments signifiants sont perçus à la condition d'une attention flottante du thérapeute aux conduites de jeu de son patient. Par exemple, les jeux de gestion, de type *Sim's*, permettent au patient de construire des univers fictionnels, avec des personnages dotés d'un certain gradient d'autonomie, qui sont des projections de leurs désirs, de leurs peurs, de leurs attentes conscientes, préconscientes ou inconscientes. L'exemple le plus fréquent est celui de l'enfant élaborant le traumatisme d'une séparation parentale par la reconstitution d'une famille virtuelle unie. Les jeux de stratégie militaire, du type *Age of empire*, sont utilisés pour leurs capacités à représenter les processus endopsychiques. Par exemple, un enfant énurétique joue à *Age of empire* de façon impulsive en utilisant des jets de flamme contre les

ennemis, mais sans construire des protections de son propre village et assurer les ressources nécessaires à ces attaques. La disparition du symptôme énurétique a été associée au contrôle progressif de ses impulsions incendiaires et à la construction de murailles défensives pour défendre son territoire (défenses du moi). Les jeux vidéo sont également des espaces de réalisation symbolique permettant la liaison des motions pulsionnelles qui deviennent alors susceptibles d'être interprétées analytiquement. Un autre enfant de 11 ans, présentant un micro-pénis dans le contexte d'un syndrome C.H.A.R.G.E<sup>20</sup>, demande en séance systématiquement à jouer à *Call of Duty*, où il choisit pour son avatar les armes les plus volumineuses, au mépris de toute rationalité vis-à-vis des critères du jeu, dénotant ainsi le caractère compensatoire de son choix d'arme. La sélection de ce jeu particulier comme la façon de l'utiliser, étaient largement surdéterminées par des motions agressives et leur tentative de liaison secondaire dans un scénario guerrier significatif de son sentiment d'être débordé par son agressivité (le débarquement de Juin 1944). Beaucoup d'enfants présentant des difficultés attentionnelles et des agitations psychomotrices recherchent des jeux de circuits avec des véhicules rapides. Ce choix se comprend par une auto tentative de régulation pulsionnelle, associée à des recherches par le patient de dynamiques cognitives dans lesquelles il se sent performant, se restaurant ainsi des vexations scolaires. Les enfants présentant des troubles autistiques investissent fortement les jeux vidéo qui constituent pour eux des intégrateurs spatio-temporels constants leur permettant une réassurance sur la cohérence d'un monde. Leurs actions déclenchent les mêmes conséquences dans des univers perceptifs constants et dénués de réactions émotionnelles. Les mondes virtuels sont ainsi une voie royale pour approcher l'autisme<sup>21</sup>.

Ces quelques exemples montrent que les situations sont fort variables. Dans tous les cas l'effet thérapeutique n'est pas issu d'un *insight* consécutif directement à la verbalisation interprétative mais dans la perception par l'enfant que son énoncé inconscient est perçu avec empathie par le thérapeute. Celui-ci doit ensuite par un commentaire verbal donné avec tact souligner qu'il a compris tel ou tel élément de l'énoncé du patient. L'activité mentale du thérapeute et sa communication verbale donnent contenance aux énoncés virtuels qui peuvent être chaotiques, proches du déferlement pulsionnel et clivés des autres activités mentales. L'objectif thérapeutique est le renforcement, voire parfois l'initiation, d'une *mentalisation* des conflits et des traumatismes.

### *Conclusions*

L'utilisation thérapeutique des jeux vidéo que nous avons présentée succinctement dans ce texte n'est pas une technique monovalente, mais un enrichissement des possibilités expressives offertes au patient. Elle ouvre des dimensions nouvelles sans pour autant être en compétition avec les autres techniques de la psychothérapie

---

20. Acronyme désignant un syndrome poly malformatif colobome, malformations cardiaques, atrésie choanale, retard de croissance et/ou retard mental, hypoplasie génitale, anomalies des oreilles et/ou surdité.

21. Cf. sur le site [www.benoitvirole.com](http://www.benoitvirole.com) les deux articles : * loge de la pensée autiste* (2012) et *Psychothérapie phénoménologique de l'autisme* (2012).

analytique d'enfants et adolescents<sup>22</sup>. Une psychothérapie adéquate d'un enfant et adolescent doit, à notre sens, mêler des moments d'usage de la réalité virtuelle, avec des moments de jeux symboliques et se conclure par des échanges verbaux permettant la symbolisation complète des éprouvés. Dans la médiation par jeu vidéo, l'effet thérapeutique résulte d'une détermination complexe associant, avec des poids divers, la mentalisation, l'efficacité symbolique, la contenance pulsionnelle, la restauration narcissique et l'identification introjective au thérapeute. Son efficacité est, selon nous, attestée par la rapidité de l'établissement chez le thérapeute d'un modèle (flottant) de travail pour comprendre son patient. Elle est liée à une actualisation dynamique des relations d'objets partiels (oraux, sadiques anaux, phalliques) présents dans les thèmes des jeux vidéo, tout en la mettant en association avec la construction d'une individuation intégrée (construction du soi). Cette efficacité renforce l'idée de l'existence d'une double polarité dans toute dynamique thérapeutique : l'une, régressive, centrée sur les relations d'objets ; l'autre, prospective, centrée sur la construction narcissique de soi. L'art de la thérapie est dans la gestion de ces deux dynamiques contradictoires. Quelque que soit le vecteur analytique ayant permis l'effet thérapeutique, l'empathie du thérapeute est la condition nécessaire.

Terminons par une remarque conjecturale. L'effet thérapeutique des jeux vidéo nous amène à nous familiariser avec une forme de délocalisation des opérations psychiques. Tout se passe comme si nous devons passer d'une psychanalyse bâtie sur la représentation mentale et ses destinées (refoulement, clivage, formation substitutive, etc.) relevant des conflits d'instances internes au psychisme individuel, à une psychanalyse intégrant la délégation d'instances et des représentations à des systèmes externes au sujet. À l'époque de Freud, l'institution imaginaire de la société était surmoïque et construite sur le refoulement de la sexualité. Aujourd'hui, elle est séductrice et tend à la légalisation de toute satisfaction de désir au nom de la libéralisation des mœurs et des intérêts biens compris du marché. La société de consommation et d'*extimité*, pour reprendre le terme proposé par Serge Tisseron, n'est plus surmoïque mais sollicite en permanence la satisfaction pulsionnelle par la consommation collective d'images. Cette externalisation se prolonge par le couplage entre l'esprit humain et les systèmes numériques. Pour comprendre ce couplage, nous devons repenser le psychisme individuel comme étant un système complexe ouvert, et donc d'une certaine façon, co-substantiel, aux systèmes d'informations externes. C'est dans l'ordre des choses. L'outil a prolongé la main et le virtuel prolonge l'esprit. Les psychothérapies par la médiation du virtuel seront certainement des vecteurs privilégiés pour l'investigation de ces espaces encore largement inconnus.

---

22. Le travail avec les adolescents présentent des particularités que nous ne pouvons développer ici telle par exemple la prise en compte du rituel de la consommation collective d'images (séries) ou la participation collective à une communauté virtuelle comme construction d'un lien social alternatif.

*Références*

- Bion W., « Théorie de la pensée », *Revue française de Psychanalyse*, 1966, XXVIII, 1, p.37.
- Meltzer D. & Harris M., « Les deux modèles du fonctionnement psychique selon M. Klein et W.R Bion », *Revue française de Psychanalyse*, 1980, N° 2, pp ; 329-367.
- Benveniste E., « Structure des relations de personne dans le verbe », *Problèmes de linguistique générale*, tome 1, Tel Gallimard, 1966.
- Revue Intellectica, Virtuel et Cognition*, sous la direction de A. Grumbach et E. Klinger, 2007/1, N° 45, ISSN N° 0769-4113
- Gibson J.J., « The Theory of Affordances », in R. Shaw et J. Bransford (éds.), *Perceiving, Acting and Knowing. Toward an Ecological Psychology*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1977.
- Hochmann J., Jeannerod M. , *Esprit, où es-tu, Psychanalyse et Neurosciences*, Editions Odile Jacob,1991.
- Husserl E., *Méditations cartésiennes, introduction à la phénoménologie*, J. Vrin, Paris, 1969.
- Kirshn L. A., « Kohut et la science de l'empathie », *Revue française de psychanalyse*, vol 68, 3, 2004.
- Kohut H., *Analyse et guérison*, 1984, Puf, Le fil rouge, 1996.
- Kohut H., *The restoration of the Self*, The University of Chicago Press, 1977.
- Kohut H., « Introspection, empathy, and psychoanalysis », *J. Amer. Psychoanal. Assoc.*, 7, pp. 459-483, 1959.
- Kohut H., « Introspection, empathy, and the semi-circle of mental health », *Int. J. Psycho-Anal.* 63, p. 395-407, 1982.
- Kohut H., *Le soi*, 1971, Puf, 1974.
- Tisseron S., Missonnier S., Stora M., *L'enfant au risque du virtuel*, Paris, Dunod, 2006.
- Tisseron S., « Le virtuel, une relation », in S. Tisseron, S. Missonnier, M. Stora, *L'enfant au risque du virtuel*, Paris, Dunod, 2006.
- Tisseron S., « Les quatre ressorts d'une passion », in S. Tisseron, S. Missonnier, M. Stora, *L'enfant au risque du virtuel*, Paris, Dunod., 2006.
- Tisseron S., Rêver, fantasmer, virtualiser, Du virtuel psychique au virtuel numérique, Dunod, 2012, p. 115-120.
- Tisseron S., « Rêveries et rêvasserie assistées par ordinateur », *Enfance et Psy*, N° 55, 2012.
- Varela F. J., *Autonomie et Connaissance*, Essai sur le vivant, Seuil, 1989
- Virole B., *Du bon usage des jeux vidéo et autres aventures virtuelles*, Hachette Littératures, 2003.
- Virole B., « Psychothérapie et réalité virtuelle », *Le Carnet Psy*, Novembre 2007, N° 121.
- Virole B., Radillo A., *Cyberpsychologie*, Paris, Dunod, 2010.

Virole B., « Personnalité et mondes numériques », in *La complexité de soi*, Charlieléditions, 2011.

Virole B., *La complexité de soi*, Charlieléditions, 2011.

Winnicott D.W., *Jeu et réalité*, Gallimard, 1975.

*Annexe Liste des jeux cités*

*Age of empire.* Microsoft éditeur. Jeu de stratégie où le joueur crée et développe des civilisations rentrant en conflit les unes avec les autres. Le joueur doit faire des choix stratégiques, non seulement sur le plan militaire, mais sur le plan des ressources civiles. Il n'existe pas deux joueurs qui jouent de la même façon et le choix des stratégies, le style d'exécution, les niveaux d'investissement émotionnels deviennent en psychothérapie des matériaux significatifs. Nous utilisons une version ancienne du jeu (II) dont le niveau de graphisme est moins élaboré que les versions récentes mais qui permet justement une meilleure projection fantasmagique. De façon générale, il existe un rapport inverse entre la précision ou la richesse graphique des dernières versions d'un jeu avec nos besoins sur le plan psychothérapeutique. Très souvent, ce sont les versions initiales des jeux qui sont les plus intéressantes pour nous.

*Call of Duty.* Activision éditeur. Jeu de tir en vision subjective (dit en « première personne) où le regard du joueur est assimilé au viseur d'une arme. La mise en danger de l'avatar pris dans des combats entraîne le joueur à faire des choix tactiques, souvent très révélateurs de sa personnalité.

*Cognibulle.* Ecpa éditeur La plate forme de jeux vidéo dédiée aux remédiations cognitives Cognibulle, [www.ecpa.fr](http://www.ecpa.fr), est conçue pour aider les enfants en difficulté d'apprentissage scolaire conventionnel en particulier liés à des problèmes attentionnels.

*Harry Potter.* EA games éditeur. Jeux de quête avec un avatar (Harry) guidé par le joueur dans des environnements virtuels dotés d'épreuves qualifiantes et d'obstacles à surmonter. Un des intérêts sur le plan psychothérapeutique est dans la progression de la découverte d'un monde qui intègre le temps et l'espace dans une structure narrative complète. Le jeu est très investi par les jeunes enfants sur le plan de la construction narcissique. Les progressions d'Harry dans le jeu sont ressentis émotionnellement comme des victoires personnelles augmentant l'estime de soi. Les sujets autistes ont une appétence particulière pour ses jeux d'aventure où les parcours sont des représentations spatio-temporelles constantes.

*Sim's.* EA games éditeur. Jeu de gestion où le joueur crée des personnages et les place dans des environnements domestiques où ils sont soumis à des contraintes internes (se nourrir, travailler, nouer des relations sociales, etc.). Le joueur doit gérer des contraintes contradictoires, donc faire des choix, tout en développant les environnements (achat de mobilier, extension des maisons, choix des décorations, des styles de vie). Sur le plan psychodynamique, les Sim's offrent la possibilité de projections de désirs, de réalisation de fantasmes, tout en nécessitant une gestion cohérente des situations. Les premières versions des Sim's, moins élaborées graphiquement offrent ainsi un espace projectif plus libre.

*Spore.* EA games éditeur. Jeu d'évolution biologique et de civilisation, où le joueur crée des organismes avatars, dotés de morphologies et d'attributs fonctionnels et qu'il doit faire vivre et évoluer dans des environnements géographiques, luttant contre des ennemis et pouvant nouer des relations d'alliance.

*Tomb Raider.* Eidos éditeur. Une figurine avatar est guidée par les commandes du joueur dans des environnements d'aventure où elle affronte des ennemis et doit résoudre des énigmes. Sur le plan psychothérapeutique, la composante aventure ne présente guère d'intérêt, si ce n'est par la dimension d'expression de l'agressivité, par contre la jouabilité exceptionnelle de l'avatar permet une expressivité remarquable de l'action virtuelle

offrant la possibilité d'un plaisir psychique, de nature kinématique, recherché souvent par les enfants présentant des syndromes dépressifs masqués. Comme le jeu dans sa partie aventure présente un contenu adolescent, nous utilisons avec les enfants uniquement la partie didacticielle qui présente les mêmes fonctionnalités de jeu mais sans les contenus violents.