

Les «wholesome games», jeux vidéo trop chou pour notre bien-être

Un nombre croissant de ces jeux se préoccupent de santé mentale. Plus inclusifs, certains déstigmatisent les personnes souffrant de maladies psychiques, tandis que d'autres prêtent attention à la santé du joueur

Fabien Goubet
@fabiangoubet



Essayer de changer la psyché des gens ne fonctionne pas, apprend Raz: il faut les aider à surmonter eux-mêmes leurs démons. (Double Fine)

Violence, addiction ou autres troubles psychiques: lorsqu'on associe jeux vidéo et de santé mentale, c'est plus généralement sur leurs liaisons supposément dangereuses. La preuve, à la requête «jeux vidéo effets santé mentale», Google ne suggère dans son bloc «Autres questions» (reflet des questions les plus demandées par les internautes) que des éléments négatifs. En dehors des moteurs de recherche, la réalité est cependant plus nuancée. Loin de l'image d'une fabrique de problèmes, le jeu vidéo peut au contraire devenir vecteur de sentiments et d'émotions positives, ou encore combattre la stigmatisation des personnes atteintes de maladies mentales.

Le cerveau, nid d'espions

Sorti en août, *Psychonauts 2* du studio américain Double Fine Productions propose une approche subtile et nuancée des problématiques de santé mentale. On y incarne Raz, jeune stagiaire chez les «psychonautes», une agence d'espions psychiques capables de rentrer dans la tête des gens afin de les aider à surmonter leurs problèmes. Ses aventures de cerveau en cerveau sont l'occasion d'explorer des troubles psychologiques mis en scène dans des univers tarabiscotés rappelant l'esthétique des films de Tim Burton. Addictions, troubles de l'anxiété ou de l'estime de soi sont abordés avec justesse et sensibilité. «Nous ne sommes pas là pour changer les gens, dit à Raz l'une des psychonautes, mais pour les aider à vaincre leurs démons intérieurs.»

Bienveillant sur la forme, *Psychonauts 2* l'est aussi sur le fond, avec de nombreuses options d'accessibilité portant sur l'interface et la jouabilité. On peut ainsi choisir d'être invincible, sans pénalité aucune sur le joueur ou les récompenses. Ce genre d'option suscite à chaque fois de vifs débats dans la communauté. Elle a néanmoins le mérite de démontrer la cohérence des développeurs. Car comment pourraient-ils défendre un jeu inclusif si la plupart des joueurs le trouvent trop difficile?

Développé avec l'appui de psychologues et de professionnels de la santé mentale, le titre de Double Fine s'inscrit dans la lignée de jeux tels que *Hellblade: Senua's Sacrifice* (pour sa description de la psychose), *Life is Strange* (les troubles de l'adolescence), *Limbo* et *Gris* (le deuil et la dépression), *Firewatch* (la démence), *Blair Witch* (le syndrome de stress post-traumatique) et bien d'autres titres qui participent à la sensibilisation du grand public.

Bons pour la tête

«Utiliser les jeux vidéo comme vecteurs de sensibilisation aux maladies mentales est une bonne chose, estime Joël Billieux, professeur associé en psychologie clinique à l'Université de Lausanne. La souffrance et les troubles psychologiques demeurent mal compris, avec de nombreuses idées reçues, et les gens qui en souffrent sont trop souvent stigmatisés.»

Loin de se limiter aux quelques titres susmentionnés, les liaisons entre ces deux univers prennent parfois des formes plus inattendues. «Un nombre croissant de développeurs mettent en place des systèmes de jeux qui prennent soin de la santé mentale des joueurs», raconte David Javet, chercheur au sein du GameLab UNIL-EPFL à Lausanne et par ailleurs game designer.

La tendance, explique-t-il, se retrouve sous la bannière des *wholesome games*, ou jeux «sains» - pas forcément vidéo - qui mettent le *care* (soin, attention) au centre de leur réflexion, évitant les sentiments négatifs (stress, mécaniques addictives, compétitivité...). Bien entendu, la vocation première de ces jeux reste mercantile. Mais ils se distinguent en n'imposant pas de conditions d'échec ni de système de scores, ôtant le rapport à la performance pour se concentrer sur des injonctions positives et valoriser le temps passé à jouer.

Souvent ces *wholesome games*, qui font l'objet d'une méticuleuse curation lors de streams sur YouTube, mettent en scène des espaces de jeux à reconstruire, «métaphores de notre état mental» selon David Javet. Ces espaces peuvent être un lopin de terre, une maison ou encore une île comme dans *Animal Crossing: New Horizons*, de Nintendo. Avec une sortie et des ventes record coïncidant avec le début de la pandémie et ses multiples confinements anxiogènes, les joueurs du monde entier ont trouvé du réconfort à faire pousser des navets, pêcher des chinchards et faire du troc avec leurs voisins.

Ces jeux s'inscrivent ainsi en porte-à-faux des grisâtres univers post-apocalyptiques remplis de zombies, très populaires. Bien entendu, leur vocation reste mercantile. Mais David Javet y voit aussi la conséquence d'une industrie réputée pour faire peu de cas de l'équilibre mental de ses travailleurs, avec ses cadences aliénantes. «Nombre de développeurs de *wholesome games* sont des gens sortis de cette culture du crunch» [phase de production la plus intense durant laquelle les employés travaillent à un rythme effréné].

Jeu thérapeutique

Le jeu vidéo s'invite même à l'hôpital. Aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), on observe parfois certains patients devant leur jeu vidéo favori. De quoi évaluer certains éléments de leur personnalité, mieux que ne le font les tests psychologiques cliniques habituels. «Le jeu vidéo, au fond, est comme le dessin: ce sont des médiateurs permettant d'accéder au fonctionnement psychologique du patient et d'obtenir le diagnostic le plus complet possible», résume Sophia Achab, médecin responsable de la consultation spécialisée ReConnecte. Exemple, un patient qu'on croyait incapable de s'organiser se débrouillait très bien pour planifier et gérer ses constructions dans *Minecraft*. Ou un autre, chez qui la relation étroite et douloureuse avec son avatar super musclé dans *World of Warcraft* a permis d'identifier un trouble de la perception de son propre corps (dysmorphophobie).

Les médecins entreprennent parfois de transposer dans la vie réelle certaines capacités cognitives développées dans des jeux de société et les jeux vidéo. «Par rapport à une explication, le jeu constitue une expérience globale qui mobilise de nombreux processus cérébraux plus facilement transposables en situation de la vie quotidienne», dit Yasser Khazaal, professeur de psychiatrie des addictions au CHUV et à l'UNIL. Il cite l'exemple d'un patient amateur de *Fortnite* souffrant de graves troubles de l'interaction sociale. Dans le cadre du jeu, il est parvenu à communiquer graduellement, d'abord par écrit, puis à l'oral. «En l'accompagnant dans cette expérience, le patient a pris confiance, et petit à petit on essaie de transposer ces compétences dans la vie réelle.» Fin de partie... ■