



Thérapie

PEUT-ON SOIGNER AVEC DES JEUX VIDÉO ?

L'École des héros est un dispositif qui utilise le numérique comme outil de médiation avec des adolescents en rupture scolaire et gros consommateurs d'écran. Un pari à contre-courant des représentations courantes. Reportage.

PAR ADÉLAÏDE ROBAULT

+ D'INFOS

lecoledesheros.com

Cette année, Frédéric, Mathieu et Valentin¹ ont repris la place qu'ils préfèrent : devant un écran. À la différence cette fois qu'ils ne sont pas enfermés seuls chez eux mais qu'ils conçoivent un projet collectif, un jeu vidéo, dans un cadre unique : l'École des héros. Proposée en hôpital de jour, cette prise en charge a été imaginée par le psychologue Michael Stora, spécialiste des usages numériques, pour « faire des écrans des alliés thérapeutiques plutôt que des ennemis ». Elle utilise la médiation numérique et est destinée à des jeunes de 16 ans à 25 ans, déscolarisés ou non, happés par leur passion des écrans.

1. Tous les prénoms ont été changés.

Certains ont perdu tous leurs amis à force de vivre enfermés dans un monde virtuel, ils ont souvent plaqué le lycée ou leur apprentissage et partagent d'autres symptômes de mal-être : retrait social, tentative de suicide, automutilation... la spécificité de l'école est de s'adresser plus particulièrement à des enfants avec un syndrome d'Asperger ou reconnus à haut potentiel intellectuel (HPI). « Plus qu'une école, c'est une prise en charge pour des jeunes neuroatypiques, avec une approche plutôt psychopédagogique, pour les faire revenir à un processus d'apprentissage en utilisant quelque chose qu'ils aiment, explique Michael Stora. Les neuroatypiques ont des appétences particulières

pour les mondes numériques. » Alors pourquoi pareil nom ? « 90 % des jeunes qui viennent à nous ont été diagnostiqués HPI dans leur enfance et beaucoup de parents, confondant maturité affective et cognitive, ont investi leur enfant comme un héros, explique Michael Stora. Ils l'ont idéalisé au point que cela devient un piège et les tyrannise. Cela met la barre très haut pour ces jeunes, qui s'effondrent quand ils sont confrontés à l'échec, ce qui est déclencheur de dépression. Cet espace va les aider à redevenir le héros de leur choix et de leur propre vie. Ou le sujet, comme on dit chez les psys, de leur construction à venir. »

La première expérience de cette médiation numérique en psychiatrie a été financée par la Mildeca², qui cherchait des alternatives aux prises en charge classiques. « Ils m'ont contacté en 2018 à la suite d'une conférence sur le plaisir et les dépendances où j'ai annoncé la création de l'école, rappelle Michael Stora. Cela faisait suite à l'officialisation par l'OMS du trouble du jeu vidéo. J'ai craint que les laboratoires pharmaceutiques en profitent pour inventer de nouvelles molécules, comme on l'a vu avec la Ritaline et l'hyperactivité, et je trouvais que les prises en charge classiques ne fonctionnaient pas. »

Les usagers quotidiens intensifs d'écran (plus de 4 heures par jour) sont deux fois plus nombreux chez les 15-24 ans que dans les autres tranches d'âge, relève la Mildeca³. Mais « l'addiction aux jeux vidéo ne se mesure pas en termes de quantité d'heures mais en termes de rupture des liens sociaux », ajoute le psychologue. La pratique excessive de jeux vidéo est considérée comme un symptôme, parmi d'autres, d'un mal-être qui peut relever de la dépression. Le numérique devient un appât pour amener l'enfant à la prise en charge dans un cadre thérapeutique et le rendre acteur. Frédéric, Mathieu et Valentin se retrouvent ainsi toute la semaine à la villa des Pages,

une clinique du Vésinet (Yvelines) établie sur un domaine de 4 hectares de verdure. L'école a été installée dans un petit pavillon du XIX^e siècle dont les deux pièces, la salle des ordinateurs et celle qui abrite le grand écran et le matériel de réalité virtuelle, sont spécialement aménagées pour accueillir les élèves.

RENOUER AVEC LES APPRENTISSAGES

Cheveux retenus en catogan et survêtement blanc, Frédéric, 18 ans, y est arrivé en mars 2022, après avoir décroché du lycée. « Il y a eu une conjonction entre le confinement et son caractère réservé, explique Delphine, sa mère. Ensuite, il ne séchait pas les cours mais ne travaillait plus du tout et jouait dès qu'il rentrait à la maison. » Frédéric est revenu à la clinique dès la rentrée de septembre et reconnaît trouver du plaisir à ce qu'il y fait. « J'aime bien car il n'y a pas de "par cœur", pas de pression, on apprend des choses et les adultes sont compréhensifs. On fait du très très concret, on progresse et on s'en rend compte », raconte-t-il. « Ici, ils ne forcent pas mais essayent de t'aider », confirme Mathieu, 17 ans, qui a très mal vécu la vie dans son foyer d'apprentis. Pour Valentin, c'est le respect qui fait la différence, selon lui, entre l'École des héros et la vie au lycée. « Tout le monde est plus écouté », témoigne-t-il. Geek depuis son plus jeune âge, >>>

2. Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives.

3. Second Baromètre Mildeca/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées (drogues. gouv.fr/les-francais-addicts-leurs-ecrans).

PEU D'ÉLUS POUR LE MOMENT

Il n'existe que deux structures accueillant une École des héros en France, et toutes deux sont en région parisienne. Prévus pour 10 jeunes maximum, les ateliers se succèdent sur une année scolaire, à raison de vingt et une heures par semaine. La Sécurité sociale

et les mutuelles assurent une prise en charge à 100 %. Si cette approche est contestée par certains psychiatres, Michael Stora reçoit des demandes de la part de structures désireuses de reproduire le modèle pour répondre à des besoins croissants.

>>> il veut devenir programmeur et n'a pas non plus envisagé de poursuivre sa scolarité avec le Cned parce que « *c'est le même système, avec des matières imposées* », explique-t-il. Il est peut-être le seul du groupe à maîtriser un peu les outils techniques de la conception de jeu vidéo. « *Cette génération est à l'aise avec l'informatique mais ne possède qu'un maigre bagage technique*, confirme Rémi Pascolo, ingénieur et animateur de l'atelier de codage. *On leur apprend à coder et à utiliser des logiciels de 2D, une plateforme de création de jeux vidéo. L'autre point intéressant est de leur faire découvrir le fonctionnement d'un ordinateur. L'ambition est qu'ils aient moins peur de socialiser.* » La timidité des débuts a d'ailleurs laissé place à plus de liberté. « *Ils s'entraident et partagent leurs solutions techniques*, reprend Rémi Pascolo. *Leurs relations aux autres évoluent et ils se livrent plus facilement.* »

“
*Leurs relations aux autres évoluent
et ils se livrent plus facilement.*”

RÉMI PASCOLO



Graphisme, codage, atelier Twitch, les ateliers se succèdent dans la semaine, entrecoupés d'entretiens avec le psychologue de l'école, Maximilien Godard, qui témoigne de leur évolution. « *Les jeunes sont conscients de ce qu'ils avaient perdu et de ce qu'ils ont retrouvé, à savoir être à nouveau en groupe, renouer des liens, y compris avec les autres jeunes de l'hôpital de jour, qu'ils retrouvent au petit déjeuner ou au goûter.* » Camarades à l'hôpital, ils se voient aussi en dehors et confient même « *rigoler ensemble* ».

DES PARENTS SOULAGÉS

Pour les parents, souvent démunis face à un enfant auquel ils ne savent plus quoi proposer, ce projet offre une option originale mais adaptée, et médicalisée. Delphine, la mère de Frédéric, avoue « *en avoir eu marre* » quand elle a vu son fils décrocher. L'institution scolaire, même bienveillante, n'avait pas su l'aider et les écoles privées aux tarifs mirobolants ne semblaient pas très différentes de l'environnement que son fils avait fui. Elle voit l'École des héros comme un cocon, une expérience qui ne devrait « *pas trop durer* », mais en tire aussi un premier bilan positif. « *Je pense que cela fait du bien à Frédéric de voir que ce qu'il aime peut mener à une formation et devenir un job, analyset-elle. L'avantage de l'École des héros est de lui donner une autre vision de sa passion, qui est à la fois une drogue et un refuge. Au moins, cela donne un peu de sens et change du discours des adultes sur les écrans.* » Maximilien Godard confirme que « *les parents sont soulagés de voir leur enfant se mobiliser à nouveau et retrouver un cadre, un apaisement. C'est un mouvement qui se remet en route.* » Et une forme de normalité retrouvée. Leur journée finie, Frédéric, Mathieu et Valentin, comme tous les lycéens, partent en bande prendre leur RER, sac sur le dos. ■

Formation

CYBERPSYCHOLOGIE

& MÉDIATION NUMÉRIQUE

Immerger un patient dans un environnement virtuel, mener une psychothérapie par Internet... Les nouvelles technologies renouvellent notre regard sur l'être humain et ouvrent des perspectives thérapeutiques. Deux diplômes universitaires (DU) proposent une spécialisation dans ce domaine.

DU de cyberpsychologie (Université Paris Cité)

Le Diplôme universitaire de cyberpsychologie, fondé en 2019, est la première formation universitaire créée en France pour étudier la psychologie de l'homme en relation avec ses objets technologiques, notamment numériques. Il se déroule en distanciel¹. Ses initiateurs, Serge Tisseron, psychiatre, et Frédéric Tordo, psychologue et psychanalyste, en assurent la responsabilité pédagogique².

Ce diplôme s'adresse aux psychologues, aux psychologues cliniciens et aux psychiatres et s'organise autour de 3 pôles :

► **comprendre les processus psychiques** à l'œuvre dans les interactions de l'homme avec les objets qui l'entourent, et notamment les objets numériques ;

► **comprendre comment l'intelligence artificielle**, la robotique, la réalité virtuelle et la réalité augmentée transforment à la fois l'organisation psychique et les liens entre les personnes et appréhender les questions éthiques qui en résultent ;

► **donner des outils** pour utiliser, en thérapie, les technologies numériques, notamment les jeux vidéo, la réalité virtuelle et les robots : c'est le domaine des cyberpsychothérapies, ou cyberthérapies. Celles-ci concernent la prise en charge des pathologies provoquées par les technologies, celle des troubles psychiques via les technologies (réalité virtuelle, robots, téléconsultations, etc.) et les applications possibles de ces technologies dans les domaines de la santé et de l'e-santé.

PLUS D'INFOS SUR

► <https://bit.ly/3XZ3FQD>

1. Pour atteindre ses objectifs, ce DU s'appuie sur une pédagogie innovante : l'immersion des étudiants dans un cyberspace où ils mettent à l'épreuve les concepts et les pratiques de la cyberpsychologie.

2. Ils ont par ailleurs fondé en 2020 l'École française de cyberpsychologie et cyberpsychologie clinique (EF3C).

DU Pratiques transdisciplinaires des médiations numériques et cliniques du virtuel (Institut de psychologie-Université Paris Cité)

L'usage inflationniste des écrans invite *Homo virtualis* à réfléchir à ses métamorphoses. Des questions nouvelles se posent à un rythme accéléré : l'enfant à naître et la rencontre échographique, le bébé et les écrans, les jeux vidéo en ligne, l'adolescent et les réseaux sociaux, les jeux et les paris en ligne, les nouvelles technologies et l'enseignement, les communications entre générations, le télétravail. La rapidité de cette évolution rend d'autant plus nécessaire de se pencher sur les incidences de ces pratiques qui induisent de nouveaux rapports à l'environnement, aux autres et à soi-même.

À l'interface de la psychologie, de la philosophie, des sciences de l'information et de la communication, et de la psychanalyse, le temps est venu d'une cyberpsychologie.

Ce Diplôme universitaire, accessible au bac + 3, sera proposé à partir de septembre 2023 en format mixte (présentiel et distanciel). Il est coordonné par Xanthie Vlachopoulou, psychologue clinicienne, et Bruno Jarry, vice-président de la Fédération nationale des Écoles de parents et des éducateurs (Fnepe), partenaire de cette formation.

Ce DU a l'ambition d'éclairer les professionnels de la relation, de l'éducation, de l'animation, du travail social, de la justice, de la culture et du soin sur les vertus et les risques de l'usage des technologies numériques. Apportant des repères fondamentaux concernant la pratique des médiations numériques, il se propose en outre, grâce à un large réseau de personnes ressources, de favoriser les liens entre les questions cliniques, la recherche universitaire et les entreprises afin de nourrir cette réflexion.

PLUS D'INFOS SUR

► <https://odf.u-paris.fr/fr>

À LIRE



Comprendre et soigner l'homme connecté. Manuel de cyberpsychologie, de S. Tisseron et F. Tordo (2021, Dunod)