
De la passion des images à l'addiction : le cas des jeux vidéo

Quand on évoque la « dépendance » aux jeux vidéo, c'est aussitôt le modèle de la dépendance aux toxiques qui vient à l'esprit, qu'il s'agisse de l'alcool, du tabac ou du cannabis. Pourtant, les jeux vidéo imposent aux joueurs une forme de relation bien particulière, dans laquelle la recherche de la signification joue toujours un rôle important. Et c'est d'elle dont il nous faut partir.

Pouvoirs des images

Dans les relations que nous établissons avec elles, les images ont deux types de pouvoirs, celui d'enveloppement et celui de transformation.

Les pouvoirs d'enveloppement des images ont trois aspects complémentaires. Tout d'abord, ils contribuent à constituer chaque image en territoire à explorer qui crée, pour son spectateur, l'illusion de pouvoir le contenir. Cette illusion concerne le narcissisme individuel. Une image est toujours un espace que nous sommes invités à habiter, et, à la limite, un peu une seconde peau. Ensuite, toutes les images ont le pouvoir d'éveiller des expériences émotionnelles et sensorielles avec l'objet qu'elles représentent comme si celui-ci était présent en réalité. Cette illusion, fustigée depuis des siècles par la pensée occidentale comme « fétichiste » ou « idolâtrique », ne correspond certes pas à une réalité physique (il n'est pas question de dire que l'image contienne « en réalité » une partie de ce qu'elle représente), mais à un désir inscrit au cœur de notre rapport à toute image. Ce désir concerne encore le narcissisme, c'est-à-dire les investissements du corps, puisqu'il consiste à penser que l'autre est présent dans son image comme je le suis dans la mienne. Enfin, ce sont les pouvoirs d'enveloppement des images qui contribuent à créer l'illusion qu'une même image matérielle soit perçue de la même manière par tous ses spectateurs, passés, présents et à venir. Autrement dit, l'image ne nous enveloppe pas seul, mais avec l'ensemble de ses autres spectateurs, présents ou potentiels.

Heureusement, les images n'ont pas que ces pouvoirs d'enveloppement, elles ont aussi des pouvoirs de transformation. Ceux-ci, tout comme leurs pouvoirs de contenance, ont plusieurs aspects. Tout d'abord, ils participent à la constitution du symbole. Pour cela, l'image fait glisser le sens d'une représentation première à une représentation seconde qui évoque la première en son

absence. Mais de même que les pouvoirs d'enveloppement des images ne se réduisent pas au désir et à l'illusion d'être « dans l'image », leurs pouvoirs de transformation ne se réduisent pas à la formation du symbole. La lecture d'une image peut provoquer un déplacement, une action ou un changement intérieur de son spectateur. Elle peut également agir sur les images elles-mêmes : toute image suscite d'autres images légèrement différentes (« transformées »), mais proches, avec lesquelles elle puisse entrer en « série ». Le pouvoir de transformation des images est capital. C'est en agissant sur les images que nous cessons d'être dans une relation narcissique à elles. Vous voyez que ce qui nous protège des pouvoirs d'enveloppement des images, c'est finalement leurs pouvoirs de transformation. C'est en transformant les images que nous évitons d'être transformés par elles.

Ces pouvoirs définissent des formes d'attachement aux images indépendantes de leurs contenus.

Espaces virtuels : à mi-chemin entre imaginaire et réel

Pour comprendre comment fonctionne une relation virtuelle, partons de la relation imaginaire qui nous est familière. Elle résulte de notre capacité à pouvoir nous représenter les absents. En même temps, cette capacité est limitée, comme nous le rappelle le dicton bien connu : « Loin des yeux, loin du cœur ». Il veut dire qu'une trop longue séparation laisse s'émousser le souvenir de la présence réelle de telle façon que la rencontre imaginaire est de plus en plus difficile à penser.

C'est pourquoi nous avons volontiers recours à des supports sensoriels pour rendre un semblant de présence à ceux dont nous sommes séparés. Par exemple, nous emportons avec nous un portrait, ou une photographie, de la personne aimée. Avoir un portrait de l'absent favorise la rencontre imaginaire avec lui. Et c'est encore mieux quand on a une lettre de sa main qu'on peut toucher, flairer – le succès des lettres parfumées ! – embrasser, voire utiliser comme support de pratiques érotiques ! Ces supports sont des leurres, nous le savons, mais ils participent puissamment à l'illusion de la rencontre. Du coup, si c'est l'aspect « leurre » que nous privilégions, ces objets s'avèrent évidemment frustrants : ils n'arrivent qu'à nous rendre l'absence charnelle de l'aimé(e) encore plus insupportable. Mais si, c'est leur aspect « rencontre » qui nous retient, ils constituent de puissants moyens pour lutter contre l'angoisse de séparation.

C'est exactement la même chose dans la relation virtuelle : les adjuvants qui rendent l'interlocuteur à la fois présent et absent peuvent engager soit sur le versant de la consolation, soit sur celui de la frustration.

Si c'est la consolation qui l'emporte, nous basculons vers une relation imaginaire nourrie de nos fantasmes. Et là, deux situations peuvent se présenter.

Si nos interlocuteurs dans le virtuel acceptent de jouer les rôles que nous leur donnons, tout va bien. Mais si ce n'est pas le cas, nous avons le pouvoir d'en changer en quelques secondes... ou bien d'accepter la part de réalité que nous impose notre interlocuteur. C'est pourquoi une relation virtuelle est éminemment instable. Elle a constamment tendance à évoluer soit vers une relation imaginaire – où seuls les fantasmes comptent –, soit vers une relation réelle. Dans le premier cas, nous nous immergeons dans un monde de signes et d'images où la réalité finit par être oubliée. Dans le second cas, à l'inverse, nous cherchons à connaître « pour de vrai » les objets et les personnes que les images représentent⁵³. Toute situation virtuelle contient en germe – on est tenté de dire « virtuellement » – ces deux tendances opposées⁵⁴.

Nous comprenons pourquoi la nouvelle forme de relation créée par les technologies du virtuel passe encore si souvent inaperçue : elle est confondue tantôt avec une relation réelle, et tantôt avec une relation imaginaire, alors qu'elle constitue justement une porte d'entrée vers les deux. Une porte qu'il appartient à chacun de pousser d'un côté ou de l'autre car c'est chacun qui décide !

Cinq raisons (et façons) de jouer

Qu'ils se déroulent dans un monde fantaisiste ou réaliste, les jeux vidéo invitent toujours les joueurs à trouver trois types principaux de satisfaction.

S'enrober d'excitations

De tout temps, les adolescents ont aimé jouer avec des sensations nouvelles et extrêmes. Ils se sont adonnés à des sports périlleux, ont usé de drogues psychotropes et ont flirté avec de nombreuses formes de danger tout en rêvant de diriger des machines imposantes et de changer le cours du monde. Aujourd'hui, les jeux vidéo semblent avoir le pouvoir de permettre tout cela à la fois !

53. Ce flottement, s'il atteint avec le virtuel une importance nouvelle, n'est pourtant pas apparu avec lui. La télévision l'a produit au moment de son apparition. Je me souviens que lorsque j'étais enfant, certaines personnes âgées tenaient à être habillées correctement avant d'inviter le présentateur télévisé chez elles en allumant leur poste ! Ces personnes savaient bien que l'homme de l'écran ne venait pas réellement dans leur salon, mais elles décidaient de faire « comme si ».

54. C'est cette forme nouvelle de relation que ratent Miguel Benassayag et Angélique Del Rey, lorsqu'ils prennent « virtuel » comme synonyme d'imaginaire. BENASSAYAG M., DEL REY A. Plus jamais seul. Le phénomène du portable. Bayard, 2006

Mais l'excitation émotionnelle est souvent inséparable d'un travail de mise en sens : le joueur de jeu vidéo cherche moins un état d'excitation où s'immerger – comme le fait par exemple un danseur en boîte de nuit – qu'un état d'excitation à maîtriser et ordonner en permanence.

L'écran comme miroir d'interaction

Certains joueurs de jeu vidéo sont intarissables sur leur plaisir de voir leurs gestes suivis immédiatement de la réalisation de l'action correspondante par leur « avatar » (ce mot, qui désigne dans la religion hindouiste les diverses incarnations sur terre du dieu Vishnou, sert de terme générique pour les figurines chargées de nous représenter sur nos écrans. L'avatar peut être réduit à une sorte de logo ou enrichi d'un grand nombre de détails personnels, mais, dans tous les cas, il est aussi indispensable pour entrer et interagir dans les espaces virtuels que notre carte bancaire pour retirer de l'argent à un distributeur). Dans un jeu où l'ordinateur propose au joueur d'être dans une équipe, c'est même l'ensemble de celle-ci qui avance à son rythme et qui s'arrête si le joueur laisse son avatar immobile. Cette coïncidence est encore plus forte lorsque les manettes de commande invitent à accomplir des actes dans la réalité, comme c'est le cas avec la console *Wii*⁵⁵.

Manipuler et interagir : le petit théâtre des vivants et des morts

Certains joueurs privilégient le jeu avec les figurines de pixels. Ils utilisent alors les espaces virtuels comme des espaces potentiels au sens où Winnicott en parlait⁵⁶. Ces figurines peuvent les représenter eux-mêmes, mais aussi leurs parents, leurs frères ou sœurs, et même parfois des personnages de la saga familiale dont ils ont seulement entendu parler. En plus, chacun engage son avatar dans des aventures uniques et se raconte d'innombrables histoires à son sujet. Autrement dit, la singularité des avatars est moins affaire d'aspect que de narrativité. Les rôles dévolus à un avatar sont en effet pratiquement infinis. Il peut incarner un fragment de soi, bien sûr, mais aussi un personnage qu'on a connu, admiré ou redouté, voire quelqu'un qu'on a imaginé à partir des récits qui l'entourent. Sur Internet, certains promènent de la même manière l'effigie d'un disparu, voire l'incarnation d'une légende familiale...

Mais si l'apparence de notre avatar est une porte ouverte sur notre monde intérieur caché, le parcours que nous lui imposons, et les scénarios que nous imaginons pour nos créatures virtuelles, en sont une autre.

55. En revanche, un casque de captation des influx nerveux (développé par la firme « Emotiv ») risque de s'avérer décevante de ce point de vue.

56. WINNICOTT DW. Jeu et réalité. Gallimard, Paris, 1971

Parfois, cette signification se dévoile au cours d'une psychothérapie. J'ai reçu un jour un jeune homme qui passait ses nuits à piloter un avion de chasse dans la guerre du Pacifique. En fait, ce garçon souffrait d'une relation défaillante à son propre père qui ne s'était jamais occupé de lui... sauf pour l'emmenner, une fois par an, au Salon aéronautique du Bourget, assister aux performances des avions militaires ! Ce garçon, au cours de ses escapades virtuelles nocturnes, retrouvait donc le chemin des seuls bons souvenirs qu'il avait avec son père. Il faisait même un peu plus, car tous les autres pilotes de son escadrille étaient des hommes mariés, ayant une vie familiale, à tel point qu'ils s'étaient mis d'accord pour bénéficier d'un jour de repos hebdomadaire ! Le samedi soir, leurs appareils ne décollaient pas pour des combats virtuels. Ils s'occupaient chacun de leur famille, excepté ce jeune homme qui vivait seul, et s'entraînait en solo en rêvant aux retrouvailles du lendemain. Inutile de préciser que le priver de ces parties aurait été catastrophique pour lui, puisqu'il y retrouvait à la fois le souvenir de son propre père, et un contact structurant avec divers pères qui, eux, savaient se rendre disponibles un soir par semaine pour s'occuper de leur progéniture. Là encore, la solution passait par le jeu lui-même. Avant d'imaginer les moyens pour faire en sorte que ce jeune joue moins, il fallait comprendre les raisons de sa passion de plus en plus envahissante, et lui permettre de consolider ses repères paternels dans la relation thérapeutique.

Quatre ressorts de la quête narcissique

Les jeux vidéo organisent aussi un système de gratifications redoutables. Certaines sont comparables à celles qu'on peut trouver dans les jeux d'argent : un geste amène une récompense, par exemple sous la forme de « pièces d'or » virtuelles. Mais d'autres relèvent d'une vie sociale réelle, même si elles se déroulent entre *aficionados*. En fait, c'est l'imbrication de ces deux formes de gratifications qui rend beaucoup d'adeptes rapidement captifs. En pratique, ces gratifications proviennent soit du logiciel lui-même, soit des autres joueurs présents dans le jeu, soit enfin de l'entourage proche, les pairs... et parfois la famille !

Commençons par les gratifications procurées par les logiciels. Si avancer dans un jeu est souvent frustrant, le joueur débutant est en effet accueilli avec beaucoup de sollicitude ! Dans *World of Warcraft*, par exemple, chaque coup d'épée (ou chaque sort) jeté sur un petit rongeur fait clignoter l'inscription : « Votre compétence en armes lourdes (ou en sorcellerie) a augmenté de 2 points ». On comprend qu'un enfant qui s'échine sur des opérations mathématiques en devant attendre le lendemain pour savoir s'il a « juste ou faux » préfère jouer à de tels jeux !

Une seconde source de gratification vient, dans les jeux en réseau, des autres joueurs eux-mêmes. Les parents en but à l'agressivité de leur adolescent n'imaginent pas à quel point leur monstre domestique peut se transformer

dans son jeu, en chevalier altruiste ou en sorcier protecteur ! C'est un étonnement que de découvrir à quel point, dans des jeux en réseau comme *Dark age of Camelots* ou *World of Warcraft*, des inconnus vous viennent en aide et se montrent généreux avec vous. C'est que les aventures menées par chacun lui permettent de découvrir et d'amasser un nombre considérable d'objets dont une infime partie est utilisable par chacun. Vous ne pouvez en effet entrer dans ces jeux qu'en vous choisissant une identité, et celle-ci détermine la classe d'objets qui vous sera utile parmi tous ceux que vous trouverez ensuite. Par exemple, si votre avatar est un sorcier jeteur de sorts, les épées, cuirasses, et autres boucliers que vous trouverez tout au long de votre chemin ne vous serviront à rien. Vous pouvez bien sûr décider de les abandonner en cours de route, mais il est toujours préférable de se faire des amis, et, pour cela, de les donner par exemple à un jeune chevalier débutant à qui elles seront bien utiles. De la même façon, vous pouvez aider une créature moins expérimentée que vous à franchir rapidement les étapes de sa formation en l'aidant à tuer quelques monstres ou en lui faisant cadeau d'objets dont il a besoin pour monter une expédition. Mais n'en déduisons pas trop vite que ces jeux sont des écoles de compassion ! Les règles d'airain de la vraie vie s'y appliquent malheureusement aussi : trahisons et mensonges sont aussi aux rendez-vous du virtuel quotidien !

Enfin, une troisième source de gratifications vient de l'entourage des pairs. Réussir certains jeux difficiles, c'est être assuré de l'estime, voire de l'admiration de ses pairs. Alors que l'enfant qui a de bons résultats scolaires est volontiers traité de « fayot » ou de « lèche-cul » par les autres élèves, celui qui réussit des jeux difficiles suscite l'admiration de tous les autres joueurs. C'est que les élèves ne se vivent pas égaux devant le savoir scolaire car ils comprennent vite que certains d'entre eux bénéficient d'un soutien familial – voire extrascolaire – qui fait défaut à d'autres. En revanche, ils se vivent comme égaux devant les jeux vidéo où personne n'est aidé par ses parents !

Mais une gratification supplémentaire vient parfois de là où on l'attend le moins, la famille.

C'est le cas pour « Capitaine Blood ». Ce garçon de dix-neuf ans est lycéen en terminale, issu d'une famille de cadres supérieurs. Ses parents sont très absorbés par leur vie professionnelle et ne consacrent que peu de temps à leurs deux enfants, Christophe (c'est son nom) et sa sœur âgée de dix-sept ans. Il a été surnommé « Capitaine Blood » par ses camarades, du nom de son avatar dans un jeu en réseau où il passe plusieurs heures par jour. Depuis un an, ses résultats scolaires sont en baisse. Il n'a jamais été un élève brillant, mais il se maintenait jusque-là à la moyenne sans trop se dépenser. Puis son attention au travail a décliné, et ensuite ses résultats. Et chacun se demande dans sa famille, s'il se ressaisira à temps pour le baccalauréat. En outre, Christophe rencontre moins ses copains, sauf un qui passe le voir chaque mercredi après-midi et avec lequel il joue. Enfin, Christophe, qui sort de moins en moins, participe aussi de moins en moins à la vie domestique.

C'est la mère de Christophe qui relate cette situation et vient demander de l'aide. Elle s'inquiète de cette situation. Mais en même temps, elle se dit fière du grade élevé qu'a obtenu son fils dans ce jeu, et de la reconnaissance de ses camarades et autres joueurs : il élabore les stratégies de son groupe, passe des alliances, se comporte en fin stratège... Bref, cette mère s'est intégrée dans le système de gratifications qui désocialisent Christophe. C'est la famille qui a besoin d'être aidée !

Rencontre réelle apprivoisée

Il existe dans les jeux en réseau quatre niveaux successifs dans lesquels les rencontres sont de moins en moins « virtuelles » pour devenir de plus en plus « réelles ». Dans un premier temps, les joueurs entrent en contact entre eux à travers les caractéristiques de leur avatar. Ils se demandent par exemple, comment venir à bout d'un monstre ou d'un ennemi particulièrement redoutable, où trouver une armure ou une potion magique, comment se faire employer par une famille noble... Puis, dans un second temps, les joueurs commencent à parler de leurs problèmes réels en conservant l'identité de leur avatar : par exemple, des adultes jouant avec leur bébé sur les genoux parlent entre eux des réactions de leur enfant qu'ils tiennent devant eux, mais sans cesser pour autant d'être les uns pour les autres « un chevalier », « un sorcier » ou un « page ». Dans un troisième temps, ils peuvent en revanche commencer à évoquer leur identité réelle, leur âge, leur lieu d'habitation, ou leur mode de vie, mais de telle façon que chacun peut encore continuer à tromper les autres sur chacune de ces caractéristiques. Bref, nous ne sommes plus absolument dans le « virtuel » mais pas encore tout à fait dans le « réel » dans un espace qui est une sorte de « réel filtré par le virtuel ». Enfin, dans un quatrième temps, les joueurs peuvent décider de se rencontrer « pour de vrai » le plus souvent dans un café.

Du jeu normal au jeu pathologique

Comme tous les jeux, les jeux vidéo développent des compétences telles que la maîtrise des risques, l'adaptabilité dans un environnement mouvant, la gestion de l'inattendu, le traitement d'informations en parallèle... On y apprend aussi la socialisation et la communication, dans la mesure où, dans les jeux à plusieurs sur Internet, il n'est possible de progresser qu'en établissant des alliances. Les jeux canalisent aussi l'agressivité et permettent de lui donner une orientation vers la ténacité. Ils encouragent à savoir reprendre courage après chaque échec. Enfin, certains jeux fonctionnent comme des rites initiatiques pour des jeunes qui grandissent dans une société où il n'y en a plus. Cela peut éviter le recours à des pratiques initiatiques dans la réalité, avec les effets catastrophiques qui peuvent en résulter. En fait, les jeux vidéo

peuvent constituer le support de bénéfices semblables à tous les autres jeux (Winnicott, 1942). Mais le jeu vidéo peut aussi favoriser l'isolement et la déscolarisation. Il ne correspond plus à la tentative d'organiser des expériences anciennes et d'en vivre de nouvelles. Il n'est plus qu'une façon de tenter d'échapper à des angoisses plus ou moins catastrophiques. Certaines sont liées aux bouleversements propres à l'adolescence, mais la plupart datent de la petite enfance. Car l'ordinateur a le pouvoir de réactiver la relation première qu'un enfant a établie avec son environnement : que ses premières années aient été satisfaisantes, et il pourra profiter pleinement des jeux vidéo. Si au contraire, l'histoire précoce d'un jeune a été marquée par des sentiments de frustration narcissique et d'insécurité, le risque est qu'il tente d'en guérir avec les jeux vidéo, au risque de réduire de plus en plus son monde à son jeu, sans vraiment en tirer de véritable satisfaction, jusqu'à un isolement social qui peut être très grave (Tisseron, 2008).

L'écran peut en effet être utilisé pour tenter d'oublier ce qui fait souffrir. Il peut s'agir de souffrance physique⁵⁷, mais le plus souvent de souffrance psychique, notamment une tristesse ou une dépression.

En outre, pour l'enfant déprimé, les jeux vidéo offrent l'avantage de s'adapter à son rythme. La persévérance y compense largement la lenteur : à force de répéter les mêmes épreuves, l'enfant déprimé devient aussi performant que les enfants plus habiles et rapides, mais qui jouent moins. Le problème est que plus l'enfant passe du temps à jouer et plus ses performances scolaires s'effondrent. Et plus son jeu lui apporte des gratifications suffisamment nombreuses pour qu'il ne s'en soucie pas... C'est ainsi qu'un excès d'angoisse peut conduire à un jeu compulsif et répétitif. Le jeu proprement dit s'interrompt alors pour devenir une défense qui évoque la masturbation compulsive ou le refuge dans une rêverie éveillée coupée de tout prolongement réel.

Parfois aussi, le présent pénible que l'enfant cherche à oublier ne concerne pas sa vie psychique intime, mais sa vie familiale : un enfant qui vit l'attitude de ses parents comme intrusive peut ainsi préférer les jeux vidéo à toute autre activité parce qu'il sait que là au moins, ils ne le suivront pas !

Attachement insécurisé

L'enfant construit sa sécurité intérieure sur le modèle de celle qu'il trouve dans son environnement. Si celui-ci ne permet pas que s'établisse cette sécurité, il y a échec du processus normal d'attachement (Bowlby, 1978-1984). Il en résulte l'insécurité, la peur et le sentiment d'abandon.

57. C'est ainsi que des enfants atteints de maladies graves, notamment des tumeurs, pensent moins à leurs douleurs quand on leur permet de jouer à des jeux vidéo. La preuve en est donnée par le fait que l'on peut alors diminuer considérablement leurs doses d'analgésiques !

À l'adolescence, les espaces virtuels peuvent être mis à contribution pour réparer cet échec. Pour certains, il s'agit d'avoir un écran toujours connecté qui les assure de ne jamais se sentir abandonnés. Il s'agit pour le joueur excessif de trouver un partenaire toujours disponible. Un enfant me disait que lorsqu'il avait fini de jouer, la machine l'invitait à jouer encore en lui disant qu'elle était « ouverte ». En fait, cet enfant lisait sur l'écran « *game over* » qui signifie « joue encore » en anglais. Mais lui avait transposé cela dans l'idée que la « mère ordinateur » restait ouverte à toutes ses propositions.

Quelques-uns comparent la barre de téléchargement à un œil qui s'ouvre ou à un visage qui se tourne vers eux pour les regarder. D'autres se créent un avatar immortel qu'ils ne quittent jamais... et qui ne les quitte donc jamais non plus. Le corps réel de ces joueurs finit par perdre toute importance (on assiste à un déni du corps un peu comme dans l'anorexie). Seul compte leur double de pixels qu'ils ne doivent abandonner à aucun prix, jusqu'à s'en laisser dépérir. L'avatar devient seul chargé d'assurer le sentiment de cohérence et de continuité du soi. Cette attitude évoque aussi les défenses maniaques contre ce que Winnicott a appelé l'angoisse de l'effondrement consécutive à une séparation précocement vécue (1974). L'adolescent laisse passer l'heure du repas, s'empêche d'aller aux toilettes, est à la limite de l'effondrement : mais son avatar, lui, ne s'effondre jamais !

Régulation de l'excitation

L'enfant est normalement aidé par son entourage adulte à gérer les stimulations excessives de son environnement. La faim, le froid, le chaud, font l'objet d'actions apaisantes de la part des parents. Mais l'adulte n'est pas seulement celui qui apaise les excitations excessives, il est aussi celui qui en communique, notamment au moment de la toilette. Paul Claude Racamier (1980) décrit la situation où une mère surexcite son bébé sous le nom de « séduction maternelle primaire ».

L'enfant qui a vécu cette forme de relation précoce peut s'engager à l'adolescence dans des interactions d'écran où il cherche à revivre un bombardement d'excitations intenses, visuelles, auditives et tactiles. Il est surexcité comme lorsqu'il était soumis à une mère excessivement excitante, mais, à la différence de ce qui se passait alors, il se rend finalement maître de la situation : il réussit là où bébé, il a échoué. Et il se soigne parfois ainsi d'une passivité mortifère qu'il avait précocement intériorisée.

L'enfant sous stimulé peut aussi trouver dans l'ordinateur un support de stimulations adaptées à son rythme.

Enfin, les enfants qui ont vécu des traumatismes psychiques précoces – et notamment des situations de maltraitance – vivent souvent à l'adolescence

une ambivalence extrême vis-à-vis de leurs émotions. Ils haïssent et aiment en même temps avec une intensité exceptionnelle leur père, leur mère, leur beau-père ou leur belle-mère. En même temps, ces traumatismes les ont rendus souvent incapables de contenir leurs propres émotions afin de pouvoir les élaborer. De tels adolescents ont une grande difficulté à dire et à exprimer leurs émotions, tout comme à percevoir celles d'autrui. C'est ce que Joyce Mac Dougall a appelé l'alexithymie (1982). Le risque est alors que ces adolescents, qui ne peuvent ni contenir ni gérer leurs émotions, les remplacent par des sensations. Les sensations, en effet, sont toujours éprouvées et elles peuvent en outre être maîtrisées. L'adolescent qui est dans cette situation cherche alors à vivre des sensations de plus en plus extrêmes. Son engagement dans le jeu peut constituer une modalité de défense contre l'angoisse de ne rien éprouver et les sensations qu'il cherche sont un moyen pour lui de tenter de pallier à cette angoisse.

Accordage affectif

L'enfant trouve normalement chez les adultes qui l'entourent un miroir de ses attitudes et de ses comportements. Daniel Stern (1989) a décrit cette situation sous le nom d'accordage affectif. Elle se caractérise par le fait que l'adulte interagit en empathie avec l'enfant en lui servant d'écho et de miroir. Mais l'accordage affectif est moins une forme d'imitation que de transmodalité. Daniel Stern cite par exemple la situation dans laquelle un bébé de neuf mois assis devant sa mère secoue de haut en bas un hochet, et où celle-ci se met à secouer la tête de haut en bas en suivant de près le rythme des mouvements du bras de son fils. Dans cette situation, la modalité d'expression utilisée par la mère – ou, si on préfère, le canal – est différent de celle qu'utilise le nourrisson. Ce qui est imité, ce n'est pas en soi le comportement de l'autre, mais plutôt son état émotionnel, qui se trouve traduit dans une autre modalité sensorielle. Un enfant qui n'a pas trouvé dans son environnement un accordage affectif suffisant peut tenter, à l'adolescence, de le construire par ordinateur interposé. Il se tourne alors vers celui-ci comme vers un espace qui lui procure un miroir de ses gestes, mais aussi de ses pensées et émotions. Il y cherche un miroir d'approbation. Il appuie par exemple de façon répétitive sur une touche, et le personnage qu'il anime bondit en rythme, ou bien il tire avec une arme bruyante de telle façon que le « bam-bam » des coups de feu correspond au mouvement de son doigt ou de sa main. Daniel Stern insiste sur le fait que la qualité d'un accordage contribue au sentiment de trouver un objet « nourrissant » susceptible de maintenir la vie psychique en organisant la résonance d'états affectifs.

Un enfant qui n'a pas trouvé dans son environnement un accordage affectif suffisant va éventuellement tenter, à l'adolescence, de le construire par ordinateur interposé. Il se tourne alors vers celui-ci comme vers un

espace qui lui procure un miroir de ses gestes, mais aussi de ses pensées et émotions⁵⁸.

À la poursuite de l'idéal

L'enfant reçoit normalement des adultes des réponses qui lui permettent de se construire une estime de soi adaptée. Mais lorsque l'environnement précoce n'a pas joué ce rôle – et notamment lorsqu'il a dévié les réussites de l'enfant pour soigner ses propres préoccupations dépressives – l'enfant reste fixé à des formes inadaptées du narcissisme.

À l'adolescence, il peut être tenté de donner forme à ces figures. Il utilise les espaces virtuels pour cultiver ce que Kohut⁵⁹ appelle « un Soi grandiose idéalisé ». Il consacre par exemple toute son énergie à se fabriquer un avatar qui possède des armes et des vêtements exceptionnels qui le font remarquer et admirer. Il cultive une forme de représentation de lui-même sans rapport avec la réalité. Et le fossé se creuse progressivement entre la représentation de ses propres capacités dans le réel et cette image idéalisée de lui dans le virtuel.

Une autre forme pathologique de narcissisme à l'œuvre dans les jeux vidéo consiste dans ce que Heinz Kohut appelle le transfert idéalisant : le joueur crédite d'autres joueurs de pouvoirs extraordinaires. Il imagine notamment que ceux qui ont atteint un grade élevé sont des personnes respectables dont le statut est enviable qui peuvent en outre lui donner de bons conseils dans sa vie réelle. Le problème est que la plupart des joueurs qui atteignent des grades élevés dans les jeux vidéo en réseau sont des... chômeurs de longue durée ! En effet, comment pouvoir jouer de trois heures de l'après-midi à quatre heures du matin sans être dans cette situation là ? Car le joueur performant passe son après-midi à s'entraîner seul avant de jouer avec son équipe à partir de minuit... et de dormir à l'aube. Mais trop d'adolescents l'ignorent et s'engagent dans un transfert idéalisant des joueurs les plus performants qu'ils peuvent croiser dans leurs parties ou dont ils ont seulement entendu parler.

58. La nouvelle console de jeu « Wii » pousse beaucoup plus loin que d'autres cette correspondance en prenant en compte à la fois l'intensité, le rythme et la forme des comportements du joueur : par exemple, en bougeant les mains d'une certaine façon et à une certaine vitesse, le joueur anime une créature sur l'écran qui court selon le même rythme.

59. KOHUT H. *Le Soi*. PUF, Paris, 1974

Risque de l'addiction et sa prise en charge

Nous voyons mieux maintenant la difficulté qu'il y a à parler « d'addiction » face à une fréquentation excessive des espaces virtuels. Les diverses situations que nous avons successivement évoquées ont en effet des significations et des conséquences bien différentes.

Tout d'abord, la capacité d'utiliser les mondes virtuels pour se construire un espace potentiel concerne des personnalités structurées. À travers la mise en scène de leur monde intérieur, elles parviennent d'ailleurs parfois à se guérir de difficultés passagères. C'est ainsi que la crise de l'adolescence est parfois surmontée grâce aux jeux vidéo : la possibilité d'y réaliser un théâtre de son monde intérieur et familial constitue pour beaucoup un puissant levier autothérapeutique. Une telle attitude n'a rien de comparable avec l'addiction à une substance toxique dans la mesure où c'est la mise en sens qui en est le moteur. Ainsi s'explique que la plupart des adolescents sont des joueurs excessifs pendant quelques mois ou quelques années, avant de se séparer totalement de cette activité. Ce serait les stigmatiser bien inutilement, et leur faire le plus grand mal, que de les qualifier d'addicts !

La posture dans laquelle l'écran est utilisé pour renforcer l'estime de soi est une fausse addiction : la preuve en est que certains adolescents en situation de garde alternée entre leur père et leur mère peuvent faire alterner des semaines où ils jouent sans discontinuer et d'autres où ils ne jouent pas du tout selon la relation qu'ils ont avec le parent qui les garde.

La posture dans laquelle l'écran est constitué en partenaire d'attachement ou en miroir d'interactions, est proche de ce qu'on appelle traditionnellement « addiction ». La souffrance narcissique y est centrale. Pourtant, la quête de sens y est importante, même si elle ne joue pas le rôle majeur qu'elle prend lorsque l'utilisateur est capable de mettre les mondes virtuels au service de la création d'un espace potentiel personnel. La preuve en est que le joueur qui tente de faire de son écran un miroir de ses éprouvés cherche à deviner les intentions de son vis-à-vis, qu'il s'agisse de l'ordinateur envisagé comme un partenaire ou d'un autre joueur en réseau.

La quête de l'excitation est également très proche des conduites addictives traditionnelles usant de substances toxiques. Le joueur n'est pas engagé dans une mise en scène de son monde intérieur, comme c'est le cas lorsqu'il transforme les mondes virtuels en autant d'espaces potentiels. Il ne cherche pas non plus un écho narcissique, comme lorsqu'il se rend sensible à la merveilleuse interactivité des ordinateurs. Il se rend totalement dépendant d'une source d'excitation qui lui est extérieure, mais qui a le pouvoir de générer en lui des états extrêmes et sans équivalent dans sa vie quotidienne. Et il prétend à qui veut l'entendre en rester le maître, dans l'illusion du pouvoir d'abandonner à sa guise le levier qui lui dispense son plaisir.

Pourtant, là aussi, le rapprochement avec les addictions aux substances toxiques est artificiel. Cette posture est en effet rarement pure : il s'y mêle souvent des éléments liés aux deux premières, la construction d'un espace potentiel et la recherche d'un miroir⁶⁰. Et c'est d'autant plus important de le savoir que c'est justement là que peut s'appuyer un éventuel thérapeute.

D'abord, soyons clair : les joueurs capables d'utiliser les mondes virtuels comme des espaces potentiels n'ont généralement pas besoin de thérapie. Même s'il leur arrive parfois de jouer beaucoup, ils s'en sortent très bien tout seuls. Ceux qui font de leur écran un miroir d'interactions nécessitent une prise en charge particulière : il faut tenter de se proposer soi-même dans ce rôle, sans hésiter à mettre en jeu ses mimiques et son corps en réponse aux mimiques et au corps du patient ! C'est le meilleur moyen de l'inviter à créer avec soi l'espace potentiel qu'il n'arrive pas à constituer dans son rapport à son jeu. Enfin, quand on a affaire à un joueur en quête d'excitation, il faut tenter de faire évoluer la relation vers un miroir d'interactions dans le vis-à-vis de la relation, bien que ce soit souvent plus difficile.

C'est avec ces personnalités qu'il peut être utile de proposer au patient de jouer à son jeu habituel pendant une tranche de temps de sa thérapie. Parfois, il est en effet impossible d'établir une situation propice à la thérapie avec de tels joueurs si on n'utilise pas ce moyen. C'est seulement ensuite que le dialogue peut s'établir avec eux, à partir de ce qu'ils ont mis en scène à leur insu, tout occupés qu'ils étaient à susciter et gérer des excitations. En clinique, l'utilisation d'un tel procédé s'appelle une « médiation thérapeutique ». La clé de son efficacité se trouve dans la forme particulière de transfert que cette technique mobilise : le fragment de partie joué pendant la séance prend peu à peu le statut d'espace potentiel, et cet espace se trouve ensuite, au fil des rencontres et des interactions avec le thérapeute, déplacé vers celui-ci. Une vraie relation peut alors se nouer, qui permet de travailler dans la relation au thérapeute ce qui était jusque-là cantonné à une relation muette à l'écran.

Enfin, dans certains cas de grande dépendance, la création de groupes thérapeutiques réunissant plusieurs joueurs peut s'avérer un excellent moyen. Chacun trouve en effet plus facilement à constituer un miroir d'interactions avec un autre joueur auquel il peut s'identifier qu'avec un thérapeute !

Disons encore que la tâche des thérapeutes de ces nouveaux malades du virtuel est ardue. Ils ont à comprendre chaque fois la place que joue la relation privilégiée à l'ordinateur comme moyen de tenter de guérir une relation précocement – ou tardivement ! – perturbée au monde. À condition

60. Pour un approfondissement de ces trois façons de jouer, auxquelles s'ajoute la recherche de contacts réels dans les jeux en réseau, on peut consulter : Tisseron S. (sous la direction de). L'enfant au risque du virtuel. Dunod, Paris, 2007

toutefois de savoir éviter les poncifs de la mère « narcissique » ou « déprimée », qui aurait été incapable de constituer un miroir satisfaisant pour son enfant, le poussant ainsi à son engagement vers les miroirs d'écran. Cessons de culpabiliser les mères dans ce domaine comme dans d'autres ! Car bien des événements interviennent dans cette première relation, dont la mère n'est pas responsable, à commencer par les prises en charge par les nourrices et les crèches, mais aussi les éventuels déménagements multiples souvent subis par les familles, voire les décès des proches. Les troubles de la petite enfance peuvent provenir de parents peu disponibles, mais aussi d'expériences personnelles tragiques comme une rupture, une maltraitance, un deuil ou une humiliation, voire de catastrophes vécues par les générations précédentes qui ont porté leur ombre sur le développement de l'enfant. Dans tous les cas, le thérapeute doit réapprendre à ces prisonniers du virtuel le goût de l'engagement corporel et celui de la sublimation. Cela ne peut se faire qu'en encourageant l'enfant, puis l'adolescent, dans la création de son propre discours, de ses propres images, de ses propres mises en scène.

Quelle prévention ?

Cette distinction entre quatre centres d'intérêts différents de la part du joueur permet enfin d'établir les bases d'une prévention cohérente. Que doivent faire les parents et les pédagogues ? D'après ce qui précède, la réponse est assez simple : permettre d'éviter aux enfants de devenir des joueurs piégés dans l'excitation, et leur permettre le plus possible d'être des joueurs socialisés.

La prévention pourra être mise en place dans trois directions complémentaires.

Mise en place d'informations dans les écoles

Celle-ci pourra être réalisée par des associations de joueurs comme cela a été mis en place en Suisse avec *Swissgamers network*. Cette information permettra aux intervenants de bien maîtriser le vocabulaire et les questions des joueurs. Il permettra de les mettre en garde contre les risques des jeux vidéo et surtout d'insister sur le fait que le jeu vidéo soit une activité bien plus intéressante quand elle est partagée : le plaisir à échanger les astuces de jeux, à parler des émotions qu'on y éprouve et à raconter ses stratégies est un excellent moyen de lutter contre le risque de marginalisation dans les jeux vidéo. La socialisation à travers les jeux vidéo est la meilleure manière de lutter contre les dangers de désocialisation dans les jeux vidéo.

Établissement d'un « numéro vert »

L'établissement d'un « numéro vert » permettra aux joueurs de trouver des interlocuteurs pour évoquer leur solitude, leurs difficultés, leur souffrance et leurs questions. Là encore, comme pour les interventions dans les écoles, il est important que ce service soit assuré par des gens qui connaissent ces problèmes : l'association OMNSH (Observatoire des mondes numériques en sciences humaines⁶¹) pourrait jouer ce rôle.

Mise en place d'activités

Enfin, il est urgent de réfléchir à la mise en place d'activités qui donnent le goût du corps et du sens qu'il prend dans les relations sociales. Il est capital, de ce point de vue, de prévoir la mise en place, dès les écoles maternelles, d'activités de jeux de rôles. Celles-ci peuvent se faire à partir des contes racontés aux tout-petits, mais il serait également essentiel d'en organiser à partir des images qu'ils peuvent voir et qui les interrogent ou les malmènent.

En conclusion, rappelons que c'est parce que le joueur est constamment frustré dans ses attentes et ses aspirations qu'il joue et rejoue encore, au risque de s'engager dans des parties qui le marginalisent de plus en plus. Rompre ce cercle de la frustration ne peut se faire qu'en lui opposant une gratification sociale. Il n'y a pas d'autre issue au risque de marginalisation dans les jeux vidéo que celle d'une socialisation à partir des jeux vidéo.

C'est heureusement quelque chose que l'enfant fait le plus souvent spontanément. Quand il n'y parvient pas, c'est le rôle des parents et des pédagogues de l'y aider.

Serge Tisseron

*Laboratoire de psychopathologies des atteintes somatiques et identitaires
Université Paris XI, Nanterre*

BIBLIOGRAPHIE

ABRAHAM N, TOROK M. L'Écorce et le Noyau, Flammarion, Paris, 1978

BERGERET J. La violence fondamentale, Dunod, Paris, 1984

61. Adresse du site Internet : <http://omnsh.org/>

- BOWLBY J. Attachement et perte. PUF, Paris, 1978-1984 (3 tomes)
- KOHUT H. Le Soi. PUF, Paris, 1974
- MAC DOUGALL J. Théâtre du Je. Gallimard, Paris, 1982
- MAUSS M. Les techniques du corps. (1936) 1^{re} version, Journal de Psychologie N°32, Sociologie et anthropologie, PUF, Paris, 1950
- MILNER M. Rôle de l'illusion dans la formation du symbole. Revue Française de Psychanalyse 1977, 5-6
- PRAGIER G, PRAGIER SF. Au-delà du principe de réalité, le virtuel. Revue Française de Psychanalyse 2003, 1 : 63-84
- ROUSSILLON R. La métapsychologie des processus de transitionnalité. Revue Française de Psychanalyse 1995, 5 : 1375-1519
- STERN DN. Le Monde interpersonnel du nourrisson, une perspective psychanalytique et développementale. PUF, Paris, 1989
- TISSERON S. Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel. Dunod, Paris, 1995
- TISSERON S. Comment l'esprit vient aux objets. Aubier, Paris, 1999
- TISSERON S. Comment Hitchcock m'a guéri. Albin Michel, Paris, 2003
- TURKLE S. Life on the screen: Identity in the Age of the Internet. Simon and Schuster, New York, 1995
- WINNICOTT DW. Pourquoi les enfants jouent-ils ? L'enfant et le monde extérieur. Payot, Paris, 1942, 1997
- WINNICOTT DW. Jeu et réalité. Gallimard, Paris, 1971
- WINNICOTT DW. La crainte de l'effondrement. Nouvelle revue de Psychanalyse, Gallimard, Paris, 1974, 1975 : 35-44