

Les avatars des TCC

Alice Delarue



Un personnage du jeu *Les Sims 3* observe son reflet dans le miroir

C'est *le* livre qui va révolutionner la prise en charge psychothérapeutique des adolescents. *Nos ados.com en images. Comment les soigner* de Xavier Pommereau¹, jouit d'une forte promotion médiatique depuis sa parution il y a quelques semaines. Ce psychiatre, responsable d'un pôle adolescent du CHU de Bordeaux, a mis au point une méthode inédite pour soigner les tendances suicidaires et l'anorexie, et affirme obtenir des résultats « spectaculaires ». D'après l'auteur, les adolescents d'aujourd'hui se caractérisent d'être « des enfants de l'image, de la consommation, de la com' »², et les psychothérapies classiques ne leur conviendraient plus : « quand on les met devant un psychiatre et qu'on leur dit "parle, dis ce qui ne va pas", ils vivent ça comme un interrogatoire de police, ils ont du mal à se livrer »³ (on le serait à moins !)

Partant de l'idée que les jeunes ont « des capacités à montrer plutôt qu'à se dire », Pommereau propose diverses « surfaces de projection » en lieu et place des entretiens classiques. Passons sur les thérapies où l'ado est invité à se représenter par un doudou de son choix, et sur « l'atelier silhouettes », destiné aux anorexiques – où les jeunes filles reportent leurs silhouettes sur un drap avant de les colorier et d'y mettre « des symboles de souffrance, comme par exemple une flèche dans la tête ou dans le cœur », ce qui faciliterait ensuite le dialogue sur ce qui les fait souffrir –, pour en venir à la véritable innovation du psychiatre, l'atelier de « construction d'avatars », destiné tout particulièrement aux adolescents suicidaires.

Le principe est simple : si les adolescents, perpétuellement branchés sur les jeux en ligne et les réseaux sociaux, refusent de venir à la thérapie, c'est la thérapie qui va venir à eux au sein

d'un univers virtuel, en l'occurrence le célèbre jeu *Les Sims*⁴. L'équipe invite le patient à créer un avatar qui le représenterait « de la façon la plus ressemblante possible », puis « confronte cette image avec sa vraie image qui se reflète dans un vrai miroir [...], tout ça sous le regard d'une infirmière qui commente, l'aide, l'assiste dans la création de ce personnage »⁵. *Tiens, se dit-on, cela fait penser à cette fameuse histoire de Lacan, le stade du miroir. Qu'est-ce qu'il disait donc exactement ?* Que ce genre de « mirages imaginaires de la psychologie concrète », qui « font qu'on se souvient de mon stade du miroir par la vertu de l'image et l'opération du saint esprit du langage »⁶, relève de l'unité idéale et trompeuse de la *Gestalt*.

Voyons plus précisément comment Pommereau opère : « Perchée sur un tabouret haut, face à l'ordinateur, Émilie, concentrée, a le sourire aux lèvres. [...] À sa droite, un grand miroir reflète son image. Sur l'écran aussi, une jeune fille se regarde dans une glace. C'est son avatar, le double numérique qu'elle vient de concevoir à son image. "En fait, ça fait joli, mes yeux verts !" [...] une aide-soignante, guide Émilie, lui donne son avis. [...] "On peut changer des choses, c'est bien, remarque la jeune patiente, parce que dans la glace, on ne peut pas..." Elle trouve son bassin plus large que sur l'écran. Se met debout, devant le miroir. S'observe comme elle le ferait d'une inconnue. "Peut-être un petit peu", admet la soignante, qui, en revanche, lui fait remarquer que son visage est moins rond. »⁷ Ce que Pommereau décrit comme « un support à haute valeur ajoutée métaphorique », nous pouvons le résumer, ni plus ni moins, à une Gestalt-thérapie revisitée à la sauce virtuelle, visant l'ajustement de l'individu à son environnement et la restauration de l'amour du moi – « Mais ce que j'aime en tant qu'il y a un moi, où je m'attache d'une concupiscence mentale, n'est pas ce corps dont le battement et la pulsation échappent trop évidemment à mon contrôle, mais une image qui me trompe en me montrant mon unité dans sa *Gestalt*, sa forme. Il est beau, il est grand, il est fort. Il l'est plus encore même d'être laid, petit et misérable. »⁸

Notons que Pommereau ne compte pas s'en tenir là et veut installer, dans la salle commune du service, un mur-écran sur lequel les avatars des patients interagiront dans un décor virtuel : « Les créatures en mouvement évolueront au gré des humeurs de leur modèle, devant tout le monde. Elles ne seront pas abandonnées le soir, mais ramenées par les jeunes dans leur chambre, peut-être sur une tablette numérique ». Un genre de *Tamagotchi*⁹ humain, quoi.

Sous ces avatars, nous finissons par retrouver nos bonnes vieilles TCC : il s'agit à terme de placer virtuellement le jeune « dans des situations de vie quotidienne proches de celles qu'il vit, donc parfois dures. À lui de s'adapter. » « Et tout cela sera suivi d'un retour charnel sur scène, prévoit Pommereau. Les patients rejoueront ce qu'a fait leur avatar. Car nous devons leur donner davantage de densité existentielle. Les plonger dans la réalité. Cette génération de l'image et de la virtualité est insuffisamment incarnée. [...] Alors, la souffrance et la mort, ils nous la recrachent à la figure avec leur comportement trash. »¹⁰ Gageons en effet que ce retour sur la scène réelle aura sûrement des effets trash.

Pommereau n'est que le cas particulier d'un mouvement général des TCC vers les thérapies par réalité virtuelle (TRV)¹¹, centrées sur des pratiques de désensibilisation et d'exposition. Le patient est équipé d'un casque avec écran intégré, de micros et de manettes, et ses paramètres vitaux sont mesurés en temps réel par des capteurs (afin de détecter les « cybermalaises »), tandis que le praticien fait varier certains paramètres à l'aide d'un clavier. Par exemple, dans le cas de l'aérophobie, le programme simulera un trajet virtuel en avion ; pour les cas de peur de l'avion par anticipation, le programme proposera « une simulation de la prise de ticket, du passage des bagages, du transport sur les pistes... voire le fait de préparer ses bagages à la maison ou de regarder des avions à la télévision » (oui, vous avez bien lu, le patient regardera une simulation où son simulacre regarde des simulacres d'avions dans un simulacre de télévision). Pour les personnes ayant peur de s'exprimer en public, on créera devant le patient une audience virtuelle, « tour à tour captivée, ennuyée ou mécontente ». Aux traumatisés de guerre, on fera « revivre la scène traumatisante dans un environnement rassurant, jusqu'à

désensibilisation », par exemple à l'aide du jeu *Full Spectrum Warrior*. L'auteur de l'article se réjouit d'ailleurs que l'avancée technologique permette bientôt de provoquer chez le patients des *stimuli* nerveux pour obtenir encore plus de réalisme (par exemple, recréer « l'impact d'une bombe sur le sol » ou « l'odeur des corps blessés »).

À noter que certains « psychanalystes » sont également tentés par les sirènes de la thérapie par réalité virtuelle. Michael Stora accompagne ainsi ses patients dans le jeu en ligne *Second Life* (univers virtuel où évoluent des avatars), car pour lui ce jeu permet d'avoir un accès plus direct à l'inconscient : un patient a ainsi « une vraie envie homosexuelle et même un fantasme de travestissement, mais n'a jamais osé passer à l'acte. Il a choisi un avatar de femme plutôt androgyne et s'est acheté un pénis escamotable, invisible sous ses vêtements... La dernière fois, il a rencontré un homme qui a très mal réagi lorsqu'il a découvert qu'il cachait un sexe d'homme sous son apparence féminine. [...] Mon travail est de l'aider à faire un choix sexuel : s'il s'incarne en homme, peut-être ira-t-il dans le sens d'une homosexualité mieux vécue. Mais le fait de se simuler dans un premier temps comme une femme, objet de désir pour d'autres hommes, l'a aidé à assumer son désir homosexuel. »¹²

Il y a même des groupes de soutien psychologique sur *Second Life*, où les avatars se demandent : « comment nos relations dans *Second Life* influencent nos relations dans la vraie vie ? » ; « pourquoi l'on peut ressentir des sentiments si réels dans un monde virtuel ? » ; « pourquoi la plupart des gens ne viennent ici que pour le sexe ? », ou encore « est-ce que l'amour virtuel pourrait survivre au passage dans la vraie vie ? »

Toutes ces questions butent sur les impasses de la dichotomie entre réel et virtuel. Dalila Arpin nous rappelle que, pour Borges, « la réalité a une structure de fiction », ce qui rejoint la conception lacanienne d'une réalité irréalisée par le langage et obturée par l'écran du fantasme. Dès lors, les fictions, qu'elle soient virtuelles ou réelles, ne feront toujours que tenter de « donner forme à l'impossible dont elles proviennent »¹³.

¹ Xavier Pommereau, *Nos ados.com en images. Comment les soigner*, Paris, Odile Jacob, octobre 2011.

² Cf. l'interview de Xavier Pommereau sur le site de *Madame Figaro* :

<http://madame.lefigaro.fr/societe/interview-de-xavier-pommereau-psychiatre-101111-185686>

³ Cf. l'interview de Xavier Pommereau par Brigitte Fanny-Cohen le 8 décembre 2011 sur *France Info* :

<http://www.franceinfo.fr/sciences-sante-suicide/info-sante/de-nouvelles-methodes-pour-aborder-le-mal-etre-des-jeunes-466825-2011-12-08>

⁴ *Les Sims* est un simulateur de vie, où le joueur gère des personnages virtuels et personnalisables.

⁵ Interview de Xavier Pommereau par Brigitte Fanny-Cohen, *op. cit.*

⁶ Lacan J., « Propos sur la causalité psychique », *Écrits*, Paris, Seuil, 1966, p. 186.

⁷ « Des avatars sur le divan », reportage de Pascale Krémer au Centre Abadie, article publié dans *Le Monde magazine* du 14 octobre 2011, disponible sur le site du *Temps* :

<http://www.letemps.ch/Page/Uuid/d21df008-0c69-11e1-8cca-21b7de73525d|3>

⁸ Jacques Lacan, « La psychanalyse est-elle constituante pour une éthique qui serait celle que notre temps nécessite ? », *Le triomphe de la religion, précédé de Discours aux catholiques*, Paris, Seuil, 2005, p. 47.

⁹ Le Tamagotchi est un animal de compagnie virtuel, inventé au Japon, qui a fait fureur dans les années 90.

¹⁰ « Des avatars sur le divan », *op. cit.*

¹¹ Cf. l'article très détaillé – et très partisan – de Wikipédia à ce sujet :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie_par_r%C3%A9alit%C3%A9_virtuelle

¹² Interview donnée à *Psychologies* : <http://www.psychologies.com/Culture/Medias/Articles-et-Dossiers/Second-Life-une-nouvelle-therapie/7-C-est-un-miroir-de-l-ame>

¹³ Dalila Arpin, « Borges, auteur lacanien », disponible sur le site de l'École de la Cause freudienne.