



Le jeu de rôle, une alternative ludique pour la psychologie

Lorsqu'on évoque l'utilisation de jeux de rôle en psychologie, on pense tout de suite à des scénettes où psychologue et patient rejouent une situation tirée du vécu de ce dernier. Mais les JdR ludiques peuvent aussi apporter beaucoup au développement personnel ainsi qu'à l'intervention psychologique - petit tour, illustré par ce qui se fait en Suisse Romande.



1

Les ateliers jeu de rôle du **Programme Hélios de PsychoStratégie SA** ont été mis en place dans le but d'offrir un cadre stimulant et ludique pour l'apprentissage de nouvelles compétences aussi bien sociales/interactionnelles que tactiques et stratégiques. On peut même y développer les sens de l'analyse et de l'écoute, faire un travail d'introspection ou se sensibiliser aux dynamiques et à la conduite de groupes.

Trois types d'ateliers ont été conçus, chacun pour une population de joueurs bien spécifique :

- L'atelier pour «surdoués».
- L'atelier pour enfants et adolescents ayant un diagnostic d'Asperger ou d'autisme de haut niveau.
- L'atelier pour adultes, en général des cadres d'entreprise.

Le premier type d'atelier est développé ci-dessous - pour les deux autres, reportez-vous à l'encart page 31.

Les surdoués, ou personnes à haut potentiels intellectuels (HPI), sont par définition «dysharmoniques», c.-à-d. qu'on observe chez eux un décalage entre leur âge intellectuel et leur âge biologique ou leur développement affectif. Ce décalage s'accompagne assez fréquemment de difficultés relationnelles avec les autres (immaturité affective, différence dans les centres d'intérêts, plus grande sensibilité/émotivité). Ils ont donc besoin de travailler leur comportement, leur manière d'aborder les problèmes ainsi que leur socialisation. L'atelier qui leur est dédié rassemble des jeunes âgés entre 12 et 18 ans autour d'une table de jeu, et ce durant un week-end qui s'étend du vendredi en fin d'après-midi au dimanche à midi. Ces joueurs sont invités à explorer leur manière d'agir en groupe ainsi que les stratégies et

tactiques à mettre en œuvre pour arriver à remplir la mission proposée par le scénario. Cet atelier vise également à briser l'isolement dans lequel beaucoup de ces jeunes se trouvent, à devoir affronter seuls leur particularisme. Se retrouver ainsi ensemble a permis à beaucoup de créer des liens durables au-delà des ateliers - le JdR comme opportunité de «*networking*», en quelque sorte.

La création de cet atelier il y a 13 ans a permis de procéder à de nombreuses évolutions pour en arriver aujourd'hui à une forme assez standardisée au niveau logistique et du plan horaire. Un jeu rassemble 12-14 joueurs, un maître de jeu, deux assistants-maître de jeu (AMJ) et un observateur / psychologue. Le rôle de chacun est prédéfini et discuté en dehors des sessions de jeu. Comme dans les parties de JdR traditionnelles, le MJ gère le scénario. Mais contrairement à la pratique courante, il ne doit pas orienter les joueurs dans une direction donnée, ni les aider à s'organiser (rôle dévolu aux AMJ), l'atelier étant conçu pour observer comment les jeunes interagissent et prennent des décisions. Vu le nombre élevé de joueurs, deux assistants-maître de jeu aident au bon déroulement de la partie, que ce soit pour expliquer le jeu, pour la gestion des PNJ, des combats et des décors ou pour officier en tant que MJ suppléant lorsque le groupe de PJ se scinde. Ces assistants, pour la majorité d'anciens joueurs HPI ayant acquis une certaine maturité, coachent aussi les joueurs en leur prodiguant des conseils sur leur manière d'interagir et de fonctionner. Pour sa part, l'observateur, un psychologue, enregistre les informations et intervient ponctuellement pour analyser et mettre en lumière le déroulement de la partie. Son intervention vise à influencer et faire réfléchir les joueurs pour accroître leur efficacité et aiguïser leur sens de l'analyse.

Les participants du jeu de rôle sont connus par le psychologue, ou alors ils lui sont adressés par un collègue qui a une bonne connaissance de ces ateliers. Ceci évite de se trouver dans des situations délicates

où la dynamique de groupe est entravée par l'attitude non-appropriée d'un joueur. Il existe peu de contre-indication pour participer à de tels week-ends. On peut néanmoins citer : attitude hostile, trouble très sévère d'ordre psychologique (phase psychotique active) ou encore manque de motivation.

Le jeu se déroule dans un univers médiéval-fantastique classique. Les règles utilisées sont une version archi-simplifiée de celles d'**AD&D**, permettant de fluidifier au maximum le jeu d'un groupe de taille conséquente.

De l'importance du choix du rôle

Tout commence par le choix des personnages (guerrier, paladin, druide, mage, rôdeur, etc.) et de leurs caractéristiques. Cette phase permet aux participants de se projeter dans un rôle, et de mettre une certaine distance entre eux-mêmes et les autres. Cette étape permet au joueur d'une part de déterminer un personnage idéal, qui correspondra ou non à sa véritable personnalité, et d'autre part de créer un espace neutre de travail, dans lequel les remarques et conseils qui lui seront adressés ne le toucheront pas trop dans son égo (ne sommes-nous pas en train de jouer, après tout ?).

Très souvent, le PJ choisi par le joueur correspond à un certain modèle, à ce qu'il s'imagine être ou devenir. Par la pratique de ces PJ lors des parties de jeu, les joueurs vont constater ce qui fonctionne ou pas à travers les interactions avec les autres et les défis à résoudre. Au fil des différentes parties - les jeunes participent souvent à plusieurs ateliers - ils vont adapter leur idéal à ce qu'ils sont réellement ou peuvent réellement faire. Tel joueur s'imaginant leader au travers de son personnage paladin verra peut-être qu'il lui est difficile d'arriver à quoi que ce soit de cette manière : il choisira par exemple un mage la fois suivante et verra si ce rôle lui sied mieux.



À côté des ateliers pour jeunes surdoués, deux autres activités basées sur le JdR ont été développées par Marc Bersier de chez PsychoStratégie SA :

Un atelier pour individus souffrant du syndrome d'Asperger, d'autisme de haut niveau ou encore de troubles envahissants du développement. Les Aspergers ont un déficit au niveau de leurs compétences sociales qu'ils compensent tant bien que mal grâce à leur grande capacité intellectuelle. Dès lors, le jeu de rôle leur permet de prendre conscience de leurs difficultés, comme au travers d'un miroir qui leur renvoie leur image. Les encadrants (orthophonistes, psychologues ou des joueurs Asperger aguerris) permettent aux jeunes de progresser dans leurs compétences sociales de manière significative grâce aux développements de nouvelles tactiques et stratégies comportementales. Suite au succès de cette approche, le nombre de candidats est en très forte augmentation, de six joueurs il y a quatre ans à plus d'une trentaine aujourd'hui. Cet atelier, dont la durée est réduite à trois heures, a la même structure que celui pour les HPI, les différentes phases étant considérablement raccourcies.

Un atelier pour adultes, se focalisant principalement sur les aspects de stratégie et de tactique. Il vise à permettre aux participants de faire de l'introspection et de tirer des similitudes entre ce qu'ils vivent dans le jeu et ce qu'ils vivent dans leur cadre professionnel. Cet atelier reprend la même structure que les deux autres, à la différence que le



débriefing s'effectue directement avec les participants, sans aucune personne étrangère. Les séances varient entre trois et cinq heures et le scénario est construit en fonction des besoins des participants (objectifs poursuivis par les joueurs), avec la possibilité de jouer de façon plus active ou passive. Les différents scénarios permettront de mettre en valeur tel ou tel aspect de la personnalité, de la capacité d'analyse, à manager un groupe, à atteindre un objectif... En bref, ce qui est communément appelé le «team building» dans le jargon des coachs.





4

Le jeu de rôle, cet outil formidable

Le jeu de rôle constitue le meilleur moyen de simuler et d'anticiper les actions à venir. Au travers d'un personnage et d'un scénario, on peut avoir tout de suite la gamme des possibles, les schémas de pensées et les schémas comportementaux dont quelqu'un est capable. Le jeu de rôle permet de voir la personne «en situation», un avantage certain comparé aux séances plus classiques où patient et psychologue dialoguent. On peut ainsi observer comment certaines problématiques s'expriment, voire en révéler de nouvelles, et juger des évolutions.

De façon assez surprenante, on retrouve au cours d'une partie de jeu de rôle des tendances, des attitudes et des réactions similaires à des situations de la vie quotidienne. Bien sûr, on doit faire l'effort de transposer les «séquences du jeu» en séquences de la vie réelle. En guise d'exemple, on peut citer cet adolescent qui, au cours d'une partie, trouve «intéressant» pour amuser la galerie de décapiter sans raison un PNJ occupé à

pêcher à l'étang du village. Un acte gratuit, dénué de tout bon sens et de tout intérêt en rapport avec la mission à accomplir... Dans la vie réelle, ce même joueur aime amuser ses camarades par des actions non constructives qui ont pour conséquence de perturber la classe, ce qui lui vaut de nombreuses réprimandes de la part du corps enseignant... Le lien entre ces deux événements reprend le même besoin de se faire remarquer par des actions destructrices qui ne profitent nullement au groupe. Un second exemple, où une jeune joueuse adopte un comportement de séductrice vis-à-vis d'orcs et de gobelins... Un besoin dangereux de séduire pour obtenir de la reconnaissance et contribuer à l'avancement de la mission. Ce comportement est également observable au quotidien, son besoin de reconnaissance la poussant parfois à se trouver dans des situations périlleuses. Ou que dire de ce joueur qui tente de faire alliance avec l'ennemi contre son groupe ? Une tentative immédiatement sanctionnée par les autres joueurs qui font passer son personnage de vie à trépas. En dehors du jeu, ce joueur, en dévoilant à la ronde des informations qu'il se devrait de garder, ne se rend pas compte qu'il met parfois ses





amis en fâcheuse position, au point parfois de se faire rejeter par eux.

On pourrait objecter que certains joueurs sont capables de faire presque totalement abstraction de ce qu'ils sont pour se vouer corps et âme à leur personnage, construit de toute pièce à la façon d'un rôle au théâtre, du plus pur rôle-play.... mais après 13 ans d'expérience de ces jeux, cette manière de faire est une rare exception.

Il y a encore d'autres avantages à utiliser le jeu de rôle dans le cadre de la psychologie : le champ des possibles n'y est aucunement limité, laissant aux joueurs la totale liberté d'agir à leur guise (et d'y subir les conséquences aussi, bien sûr). Les interactions entre les joueurs sont très riches, et en plus l'émotionnel est très présent : les nombreux MMORPG en ligne ne parviennent pas à reproduire la complexité des échanges entre les émotions et le raisonnement plus rationnel et cartésien. Le regard et le jugement des autres sont aussi immédiats : un joueur qui décide par exemple que son personnage ne participe pas au combat qui occupe le groupe se verra confronté et son attitude questionnée par les autres joueurs.

Débriefing

Le dimanche matin, le comportement de chaque joueur est brièvement analysé et discuté en plenum, en présence des parents. Cela permet aussi de répondre aux questions des parents concernant aussi bien le rôle et le comportement de leur enfant que le scénario de la partie. Cette phase permet aux parents de comprendre et d'appréhender leurs enfants sous un nouveau jour. Comme le disait la mère d'un des participants, *«le débriefing final me donne des indications que je peux mettre en rapport avec mes propres observations. Le regard extérieur porté sur mon fils trouve un écho avec le mien. Les discussions qui en découlent avec mon fils me permettent de discuter de certains de ses problèmes à partir d'un autre support, plus ludique et moins douloureux».*

Ce débriefing donne aussi du matériel aux différents intervenants (parents, psy, enseignants spécialisés, ...) occupés à aider le jeune dans sa vie quotidienne. Le joueur lui-même apprend à recevoir un «*feedback public*» sur sa prestation, lui permettant de fixer de nouveaux objectifs pour la suite, des objectifs qui sont valables tant pour un prochain jeu de rôle que pour leur vie sociale et scolaire.

Conclusion

Les participants à ces week-ends sont nombreux, plus de 50-60 par année. Le succès remporté montre que la formule est profitable non seulement aux jeunes, mais qu'elle trouve aussi un écho favorable auprès des parents, qui retrouvent leur enfant «rempli d'images» dans leur tête, avec un sac à outils pour affronter les écueils de la vie.

Le jeu nous donne l'opportunité de comprendre, d'analyser, de retravailler des comportements en vue de les remplacer par d'autres, plus adaptés et constructifs. Le cadre bienveillant de ces week-ends de jeu permet aux participants de ne pas se sentir jugé, mais de trouver des clés pour tracer de nouveaux sillons dans leur vie, de découvrir de nouvelles stratégies, d'anticiper plutôt que de subir. D'agir sur leur futur plutôt que de réagir.

Le jeu de rôle conserve un très bel avenir devant lui... La richesse des interactions et des solutions qui peuvent émerger des échanges entre les joueurs peuvent avoir un impact non seulement sur une personne, mais également sur toute une organisation. Il s'agit juste d'adapter le scénario au but poursuivi.

Référence : Marc Bersier, Dr Psych.
www.psychostrategie.ch



