

De la réalité virtuelle à la réalité psychique

Douze faits d'observation

Benoît Virole

2016-2021

Résumé

La pratique des jeux vidéo en psychothérapie et psychanalyse d'enfants et d'adolescents est devenue aujourd'hui difficilement incontournable tant la réalité virtuelle est présente dans la culture et les habitudes de toute une génération. Pour le psychanalyste, cette technique est une source d'expérimentations thérapeutiques, de découvertes cliniques, et d'élaboration théorique en particulier sur le couplage entre la réalité psychique et les mondes virtuels.

Mots-clefs

Psychanalyse Virtuel Sciences cognitives Immersion Cyberpsychologie

Introduction

La psychothérapie utilisant la médiation des jeux vidéo est un lieu privilégié d'observation des relations entre la réalité virtuelle et la réalité psychique. Lors de la séance, le patient, enfant ou adolescent, est assis à côté du psychothérapeute devant un écran d'ordinateur où s'affichent les images d'un jeu vidéo utilisé conjointement. La technique n'est pas prescriptive. Le patient décide s'il veut parler, jouer avec des figurines, dessiner ou utiliser un jeu vidéo qu'il choisit lui-même dans un ensemble présélectionné pour leurs qualités propres à favoriser l'expression de processus psychiques (interactions entre personnages, scènes, symbolisations diverses, etc.). Après plus d'une vingtaine d'années (depuis 1992) d'utilisation régulière de cette technique en psychothérapie d'enfants et d'adolescents, nous sommes parvenus à isoler douze faits d'observation que nous présentons ci-dessous de façon synthétique.

1. Le jeu vidéo comme matériel analytique

Le choix des jeux vidéo par le patient, son style, ses décisions, sont des éléments d'un discours d'action et peuvent être l'objet d'une intelligibilité psychanalytique en termes de relations d'objets, de défenses,

de satisfaction pulsionnelle, de réélaboration de traumatismes, de tentatives de symbolisation d'éprouvés précoces. Ces éléments se comprennent dans une dynamique de transferts complexes où se croisent la demande de contenance maternelle envers le thérapeute, au travers de la co-immersion, une relation en alter ego, une demande d'admiration devant la réussite d'un soi grandiose (Kohut, 1971). Ces différentes facettes du transfert peuvent se manifester à des moments différents ou être associées.

2. L'efficacité symbolique

La communication verbale d'interprétations, même formulées avec tact et au moment opportun, a peu d'effet et est souvent rejetée par le patient, comme s'il était impossible de donner une symbolisation verbale à une expérience virtuelle qui se suffit à elle-même. Le modèle le plus adéquat pour comprendre ce fait est celui de l'efficacité symbolique, au sens donné à ce terme par Claude Lévi-Strauss (Lévi-Strauss, 1958). Une action virtuelle ne nécessite pas son doublage par un commentaire verbal. Ce fait a des implications métapsychologiques. Le devenir conscient par la mise en mots (en « représentations de mots », pour reprendre le lexique freudien) n'est pas de mise dans le virtuel. Il n'y a pas de levée du refoulement des

motions pulsionnelles à travers une énonciation verbale, mais la réalisation d'une action virtuelle liée à la motion pulsionnelle agissante par une relation d'isomorphisme (similitude d'une dynamique actancielle).

3. La co-immersion

L'effet thérapeutique est inséparable de la compréhension du thérapeute au sein du transfert. L'acte virtuel ne présente une valeur psychothérapeutique que lorsqu'il est inséré au sein de la co-immersion thérapeute / patient qui réactive les éprouvés de la coattention mère / enfant portée vers un objet tiers et qui se déroule dans la toute petite enfance (aux alentours de neuf mois). On observe également, dans le déroulé au long cours d'une thérapie d'enfants et d'adolescents, des moments où le jeu vidéo est investi en séance, et d'autres moments où le patient choisit de parler, d'associer, de dessiner, etc. Le jeu vidéo peut donc à la fois servir de moments de réalisation symbolique, comme de défenses pour éviter la mentalisation de conflits. De façon générale, le jeu vidéo ne constitue qu'un moment de la conduite de la thérapie qui suit les voies habituelles de la psychothérapie psychodynamique (frustration contrôlée, régression, maniement du transfert, interprétation).

4. La complétude narcissique

La compréhension psychanalytique en termes de relations d'objets est insuffisante. L'axe central de la compréhension analytique de l'utilisation du virtuel par les patients, en particulier les adolescents, est de nature narcissique, par la quête de réalisation de soi, à travers un déroulé d'épreuves qualifiantes, contribuant in fine à un accroissement du soi et à une sanction symbolique d'attribution de valeur. Le modèle adéquat est celui du rituel initiatique. Il se comprend sur le plan analytique par la recherche d'une complétude narcissique. Sur le plan d'une anthropologie psychanalytique, ce fait se comprend comme le retour d'un refoulé de culture. L'absence de rituels symboliques initiatiques entraîne leur recherche (même phénomène que pour les marques, les tags, les scarifications, etc.). Ce refoulé touche de façon particulière les valeurs structurantes du combat et de la préparation à la guerre chez les garçons qui se voient l'objet d'une dévaluation idéologique. En d'autres termes, le rituel symbolique absent dans le

réel sociétal apparaît dans le virtuel, donnant au marché (conception, production) une fonction initiatrice.

5. L'économie de mouvement

L'anticipation de la réalisation de soi se réalise par un parcours spatio-temporel, dont la réalisation sollicite de façon électorale les fonctions exécutives, bien décrites aujourd'hui par la neuropsychologie cognitive (identification des buts, planification, exécution, évaluation, contrôle émotionnel). Cette réalisation de parcours est l'occasion d'un éprouvé de plaisir dont la compréhension impose de subvertir les frontières disciplinaires et d'associer les données de la neuropsychologie avec celles de la psychanalyse. Cet éprouvé de plaisir est lié, en partie, à l'économie de mouvement. La réalisation d'une action par un avatar, même non anthropomorphe, engage un mouvement miroir dans l'espace cognitif des représentations d'action, mais sans la dépense énergétique qui est investie dans l'affect de plaisir. Le modèle freudien (1905) de l'économie de mouvement est ici parfaitement congruent avec les modèles neurophysiologiques contemporains (neurones miroirs, décharges corollaires).

6. Le corps intentionnel

L'utilisation par le sujet d'un avatar effectuant ses intentions d'action pose la question du statut du corps. Un avatar est une représentation de l'utilisateur au sein de l'environnement virtuel. Cette représentation peut être partielle (un bras, une main). Le sujet doit se projeter dans l'avatar et l'accepter comme une partie de son corps identifié (image du corps). Un avatar peut aussi être une représentation en troisième personne du sujet immergé. Le joueur endosse le rôle d'un personnage de façon allocentrique. Le corps identifié est alors distinct de celui de l'utilisateur. Le schéma corporel de l'utilisateur est détaché du schéma corporel de l'avatar, dont le joueur doit néanmoins construire une représentation afin de le contrôler (Viaud-Delmon, 2007). Dans le virtuel, nous assistons à une dissociation entre deux modalités du corps. L'avatar représente le corps (Körper) intentionnel, alors que le corps chair (Leib) peut être mis hors jeu, comme dans les addictions où le joueur intensif délaisse son corps de chair (Husserl, 1929).

7. Le gain de pensée

La réalisation de ces parcours virtuels sont l'occasion d'un accroissement de la capacité de pensée et est associée à un gain cognitif avec une autovalorisation narcissique. Résumons-en une formule provocante : Minecraft – Jeu vidéo permettant la construction de mondes à travers des combinatoire d'objets – répare (par le déploiement de la pensée fluide) ce que l'école a abîmé (par une survalorisation de la connaissance cristallisée). Ce fait se comprend au regard de la mutation anthropologique liée à la généralisation de l'ère numérique qui sélectionne parmi la variabilité des styles cognitifs ceux qui sont le plus adaptés aux vecteurs d'acquisition et de traitement des connaissances. Ce fait nous force à la déconstruction des certitudes imposées par les institutions s'étant accaparé le monopole de la transmission des connaissances. Nous passons d'une culture où la connaissance doit être acquise et stockée individuellement à des connaissances délocalisées, constamment disponibles, que le sujet traite individuellement.

8. L'attribution de réalité

L'ensemble des faits précédents se déduit du phénomène princeps de l'immersion. Nous la définissons comme l'attribution transitoire de réalité à un univers numérique permettant une conduite du sujet. Cette attribution de réalité est favorisée par les conditions de réalisme des univers, en particulier par la multimodalité sensorielle (visuelle, auditive, haptique), mais elle n'est pas strictement dépendante du niveau de réalisme. L'existence de phénomènes aléatoires et du hasard, générant de l'inattendu, est fondamentale. Dans l'immersion, le sujet attribue à la situation virtuelle un indice de réalité suffisant, mais momentané, pour induire une conduite cognitive adaptée. Cette attribution transitoire de réalité n'est pas triviale. Elle n'est pas liée directement à la qualité de simulation de la réalité – des jeux pauvres sur le plan graphique sont fortement immersifs et des jeux à la splendeur graphique ne le sont pas –, mais à la qualité du couplage entre la réponse de son avatar à l'intention du sujet (rapidité, interactivité, « jouabilité » pour reprendre ce terme utilisé par les joueurs).

9. Dynamique de l'acte virtuel

L'aspect « dynamique » de l'acte virtuel est à la source du sentiment d'appropriation d'un avatar qui semble répondre avec célérité aux intentions d'actions émises par le sujet. Cet aspect est fondamental, car nous savons aujourd'hui que la représentation consciente d'une intention suit le déclenchement de l'action et non pas le précède. La décision consciente n'est pas la cause du mouvement mais sa conséquence. Les mouvements mentaux intentionnels conscients ne sont pas les causes de nos actions, mais les marqueurs réflexifs d'une action déjà engagée (Libert, 1985). Le couplage n'est donc pas celui de la réponse de l'avatar à la décision consciente de réaliser un mouvement. Il est celui de l'observation d'un mouvement réalisé par l'avatar par un déterminisme inconscient et qui sera secondairement marqué par un indice d'intentionnalité consciente. Il ne faut pas confondre ce couplage avec les simples phénomènes réflexes. Cette secondarité de l'intentionnalité consciente se produit pour des actions dont la cinétique de développement est beaucoup plus lente que celle des boucles réflexes médullaires.

10. Ontologie des objets mentaux

Si la représentation consciente de l'intention est secondaire temporellement au déclenchement de l'acte, l'intention en elle-même permet la construction ontologique des objets cognitifs. Le faisceau intentionnel (le rayon de l'intention) sous-tendu cognitivement par le spot attentionnel, unifie les facettes des objets virtuels perçus en des objets cognitifs intégrés permettant le déploiement d'une conduite virtuelle. Ce ne sont pas des objets réels ni des représentations, mais des mondes partiels dont l'intentionnalité d'action reconstruit une ontologie suffisante pour le déploiement des actions à venir. La construction des objets se réalise par affordances, puis par intégration dans des scripts (séquence d'actions à accomplir). Ce fait est particulièrement observable dans l'utilisation des mondes virtuels par les patients autistes, dont l'intentionnalité est lacunaire du fait de l'altération neurodéveloppementale des processus attentionnels. Chez ces patients, les mondes virtuels permettent un support constant des processus attentionnels et soutiennent le déploiement d'une intentionnalité, concourant ainsi à l'harmonisation des

fonctions cognitives dissociées ou lacunaires. Le virtuel est la voie royale pour la psychothérapie de l'autisme, entité neurodéveloppementale présentant une spécificité épistémique dans la construction de l'objectivité (Virole, 2015).

11. Rêve et réalité virtuelle

De façon remarquable, le virtuel offre une régulation des fonctions cognitives dissociées ou en état d'altération et d'inachèvement, car il est lui-même (par ses objets numériques) construit numériquement par des processus génératifs similaires à ceux qui existent dans la synthèse objective (la construction d'objets mentaux unifiés à partir des facettes constitutives). La compréhension de ce fait nécessite l'apport convergent de la phénoménologie d'Edmund Husserl, des sciences cognitives contemporaines¹ et nous ajouterons de la psychanalyse, en particulier par la théorie freudienne du travail du rêve (Freud, 1900). Dans la conception freudienne du travail du rêve, la censure est le déterminant central qui entrave l'expression du désir inconscient. Pour parvenir à la génération d'énoncés permettant l'expression du désir inconscient (sexuel en dernière analyse), les procédés de condensation, de figuration et l'utilisation de symboles permettent de dépasser l'évanescence de souvenirs diurnes de trop faible intensité. L'étrangeté du rêve provient de ces matériaux composites à partir desquels le rêve a « bricolé » un énoncé (au sens du *bricolage* de Claude Lévi-Strauss). Or, ce sont ces mêmes procédés – condensation, figuration, symbolisation – que l'on retrouve dans la composition figurative des mondes virtuels (souvent comparés à des images de rêve). La présence de l'avatar représentant le sujet est également comparable à celle du rêveur dans le rêve, à la différence que, dans le virtuel, le sujet peut agir. Mais l'analogie est troublante. Le virtuel est la réification du rêve et il est, pour nous, significatif que dans un des premiers mondes virtuels (Second Life), il est possible de voler. Nous touchons là au fait essentiel, le virtuel est produit

1. « Les algorithmes de construction d'objets et de scènes visuelles 3D montrent à quel point la croyance – que Husserl appelait en son temps l'attitude naturelle – selon laquelle la perception commencerait par la projection sur la rétine d'un monde de choses en 3D préexistant est croyance naïve et erronée, puisqu'une réalité perceptive (le virtuel) peut exister, même en l'absence d'un monde de choses » (Petitot, 2008).

par les mêmes processus dynamiques de construction des objets mentaux. Par extension à l'ensemble des technologies numériques, il permet l'externalisation des fonctions cognitives (mémoires statiques, dynamiques, traitement, diffusion instantanée d'images, etc.). En psychothérapie, nous ne pouvons plus nous contenter d'une vision dichotomique séparant le psychisme individuel de celui des espaces numériques externes.

12. Ouverture transdisciplinaire

L'usage de la réalité virtuelle en psychothérapie impose le recours à une approche transdisciplinaire. Cette transdisciplinarité n'est pas de convention, ni de choix épistémologique, mais elle est imposée par la nature de son objet. Le virtuel nous révèle une dialectique entre le monde interne (subjectif) et le monde externe (technoculture) qui ne peut être réduite à un simple concept d'espace transitionnel au sens de Donald W. Winnicott, entre réalité intérieure et réalité extérieure (Winnicott, 1971). Le mouvement d'externalisation et de couplage de fonctions cognitives et psychiques à des systèmes technologiques externes nous impose une vision médiologique nouvelle (Debray, 1991), refusant la séparation entre technologie et culture, mais assumant pleinement le couplage dynamique entre les processus psychiques et leurs relais technologiques externes. Ce continuum n'est pas une extrapolation, ni une externalisation, ni une projection. Pour le comprendre, nous devons avoir recours à l'artifice topologique de la surface de Klein. L'intérieur déferle vers l'extérieur, puis revient topologiquement à l'intérieur². Le déploiement du virtuel, prolongement de la pensée humaine, est certes comparable au saut qualitatif engendré par la découverte du chopper biface, prolongement de la main par l'outil primitif (Leroi-Gourhan, 1964), mais il est également comparable à cette dialectique étonnante, relevée par Claude Lévi-Strauss par les mythes sud américains de la sarbacane, où un processus interne se voit projeté dans un outil, une arme, avant d'être réinjectée symboliquement sous une forme inversée

2. Dans la vision de la sexualité des civilisations primitives, l'homme « parfait » est perçu comme un individu dont les parties reproductives se confondent avec l'intérieur de la bouche si bien que cet homme n'a ni intérieur ni extérieur.

dans le mythe, c'est-à-dire dans une élaboration symbolique collective (Lévi-Strauss, 1962).

Bibliographie

- Debray R., 1991, *Cours de médiologie générale*, Paris, Gallimard, 2001.
- Freud S., 1900, « L'interprétation des rêves », *Œuvres complètes*, Paris, Puf, 2010.
- Freud S., 1905, « Le mot d'esprit dans ses rapports avec l'inconscient », *Œuvres complètes*, Paris, Puf, 2010.
- Husserl E., 1929, *Méditations cartésiennes, introduction à la phénoménologie*, Paris, Vrin, 1969.
- Kohut H., 1971, *Le Soi*, Paris, Puf, 1974.
- Leroi-Gourhan A., 1964, *Le Geste et la parole*. Tome 1, Technique et langage. Tome 2, La mémoire et les rythmes, Paris, Albin Michel.
- Lévi-Strauss C., 1958, *Anthropologie structurale*, Paris, Plon.
- Lévi-Strauss C., 1962, *La Potière jalouse*, Paris, Puf.
- Libert B., 1985, « Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action », *The Behavioral and Brain Sciences*, 8 : 529-566.
- Petitot J., 2008, *Neurogéométrie de la vision, Modèles mathématiques et physiques des architectures fonctionnelles*, Palaiseau, Les Éditions de l'école polytechnique, 2008.
- Viaud-Delmon I., 2007, « Corps, action et cognition : la réalité virtuelle au défi des sciences cognitives », *Intellectica*, 45 : 37-58.
- Virole B., 2003, *Du bon usage des jeux vidéo et autres aventures virtuelles*, Paris, Hachette Littératures.
- Virole B., 2007, « Psychothérapie et réalité virtuelle », *Le Carnet Psy*, vol. 121, no. 8, 2007, pp. 37-38.
- Virole B., 2011, « Personnalité et mondes numériques », in *La Complexité de soi*, Orsay, Charielleditions.
- Virole B., 2011, « Psychothérapie et réalité virtuelle », in *La Complexité de soi*, Orsay, Charielleditions.
- Virole B., 2013, « La technique des jeux vidéo en psychothérapie », in Tisseron S. (sous la direction de), *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*, Paris, Dunod.

Virole B., 2015, *Éloge de la pensée autiste*, Paris, Éditions des Archives contemporaines.

Virole B., Radillo A., 2010, *Cyberpsychologie*, Paris, Dunod.

Winnicott D. W., 1971, *Jeu et réalité*, Paris, Gallimard, 1975.

Pour citer ce texte :

<https://www.benoitvirole.fr/RealPsy.pdf>