

Interview de **Niels Weber**, Psychologue-Psychothérapeute FSP (Fédération suisse des psychologues), thérapeute systémicien

1- Pouvez-vous nous dire ce qui vous a amené- en tant que psychologue – à vous intéresser à l’hyperconnectivité ?

En travaillant avec des familles dès le début de ma carrière, j’ai pu constater que la communication et ses subtilités sont essentielles. Étant moi-même féru de technologies numériques, j’ai observé leurs évolutions sur ces 30 dernières années, jusqu’à venir bouleverser ces codes de communication, justement. D’un côté, il semblait de plus en plus facile de discuter avec l’autre bout de la planète et en même temps ces outils paraissaient participer à brouiller les relations sous un même toit. À travers mes travaux de recherches universitaires, j’avais décidé de me faire une idée plus précise sur ces interactions numériques, cette nouvelle manière d’échanger. J’ai alors progressivement développé une vision systémique à laquelle j’ai ajouté le domaine du numérique. Non pas comme une opposition au « réel », mais bien comme une catégorique supplémentaire à pouvoir étudier pour comprendre le quotidien et le ressenti des patients. L’intérêt pour la notion d’« hyperconnectivité » en particulier est alors venu d’une volonté de pouvoir offrir une réponse à des préoccupations grandissantes chez les parents que je rencontre en thérapie. Il m’importe de pouvoir analyser les évolutions de notre société connectée, tout en proposant une stratégie de soin basée sur d’autres concepts que celui de l’addiction. C’est un domaine novateur, qui illustre pourtant des problématiques qui n’ont rien de nouveau. C’est une nouvelle manière de les exprimer.

2- Vous jouez aux jeux vidéo depuis votre plus jeune âge. Est-ce que vous pensez que cette « carrière » de joueur vous permet de mieux appréhender le caractère très accrocheur - voire addictif - des jeux vidéo ? Diriez-vous que cela vous donne une expertise pour comprendre les pratiques excessives de certains joueurs ?

Oui, bien qu’il ne soit pas nécessaire d’être soi-même joueur pour pouvoir accueillir ce genre de population en thérapie, cela aide grandement. Notamment en ce qui concerne l’établissement de l’alliance thérapeutique dans un premier temps. En effet, il n’est pas question de banaliser les inquiétudes des parents ni de leur présenter un plaidoyer en faveur des jeux vidéo. Il s’agit donc d’un équilibre à trouver entre entendre leurs inquiétudes, comprendre ce qui les préoccupe réellement (ce n’est d’ailleurs pas toujours ce qui paraît de prime abord) et ce qui passionne autant leurs enfants. Cette réflexion est tout aussi valide lorsque l’on travaille avec des adultes présentant les mêmes symptômes. Je trouve fascinant que la Silicon Valley ait accueilli simultanément les débuts, puis l’explosion, des technologies numériques, ainsi que le courant de la systémique. Mais connaître l’univers des jeux vidéo

permet d'aller plus loin dans l'analyse d'une situation. En effet, bien maîtriser les codes et les mécaniques de ces jeux, offre également des indices précieux pour identifier ce que les joueurs recherchent et qu'ils n'arrivent peut-être pas à trouver ailleurs (valorisation, estime de soi, collaboration, etc.). Un joueur qui investit *Fortnite*, ne cherche probablement pas la même chose que celui qui le fait avec *Pokémon*, *Genshin Impact* ou *Rocket League*, par exemple. Je n'établis pas une hiérarchie de valeurs entre les jeux, mais je me concentre sur le joueur et son environnement.

3- Vous proposez également des thérapies via les jeux vidéo ? Pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste concrètement ?

Dans un premier temps, le jeu vidéo peut servir d'outil de médiation. Installer un cadre dans lequel on peut se parler du jeu, ce qui a sur l'écran, mais aussi autour (à la maison, dans la famille, à l'école, etc.). On facilite ainsi le rétablissement d'une communication souvent mise à mal au moment de la demande de consultation. On peut donc s'en servir pour recréer du lien, mais également pour faire émerger puis explorer des hypothèses thérapeutiques. J'aime bien rappeler qu'il ne s'agit pas d'une boule de cristal nous donnant les réponses par magie. Mais demander par exemple à un patient (enfant, adolescent ou adulte) d'exprimer sa créativité sur *Minecraft*, ou de nous montrer une séquence dont il est particulièrement fier, entrouvre des portes que nous pouvons alors franchir, équipés de nos outils plus traditionnels de thérapeute. On peut également faire jouer une famille ensemble et observer les réactions et les rôles de chacun. Je recommande particulièrement le jeu *Overcooked* pour cela. Ainsi, nous pouvons nous servir de ce que nous observons et questionner le ou les patients sur leurs ressentis. C'est un processus qui ne se fait quasiment jamais. Qui s'est déjà demandé, concrètement, quelles émotions il ressentait au moment de poser la manette ? Le cadre de la psychothérapie permet cet exercice qui peut ensuite se répéter à domicile. Plus nous aurons la possibilité de parler de ce que nous vivons, tous, face aux écrans, de négatif ou de positif, plus nous serons en mesure de verbaliser ce qui peut poser problème.