

Vaccin vidéoludique : les jeux comme remède à l'isolement, à l'anxiété et à la désinformation en temps de pandémie

Christopher Noël

Volume 9, Number 1, September 2023

Le jeu en temps de pandémie : remède ou échappatoire ?

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1113430ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1113430ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Université de Montréal Département d'histoire de l'art et d'études cinématographiques

ISSN

1916-985X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Noël, C. (2023). Vaccin vidéoludique : les jeux comme remède à l'isolement, à l'anxiété et à la désinformation en temps de pandémie. *Kinephanos*, 9(1), 12–36. <https://doi.org/10.7202/1113430ar>

Article abstract

This article examines the ways in which video games can have a therapeutic function, specifically in regard to the psychological ills experienced in the context of the pandemic and the confinement measures. We first look at research in psychology and game studies on the benefits of play, serious games and entertainment games on mental health. We then explain the harmful impacts on mental health caused by the pandemic situation. Finally, based on theories in game studies and emblematic examples, we elaborate some ideas about the therapeutic potential of video games in times of a pandemic.

© Christopher Noël, 2023



This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

<https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/>



Volume 9, Numéro 1

Le jeu en temps de pandémie : remède ou échappatoire ?

Septembre 2023

12-36

Vaccin vidéoludique : les jeux comme remède à l'isolement, à l'anxiété et à la désinformation en temps de pandémie

Christopher Noël

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Résumé : Cet article examine les manières par lesquelles le jeu vidéo peut avoir une fonction thérapeutique, en particulier à l'égard des maux psychologiques ressentis en contexte de pandémie et de confinement. Nous nous intéressons d'abord aux recherches en psychologie et en études vidéoludiques sur les bénéfices du jouer (*play*), des jeux sérieux et des jeux de divertissement sur la santé mentale. Nous expliquons ensuite les impacts néfastes sur la santé mentale que provoque la situation pandémique. En nous basant sur des théories en études du jeu et sur des exemples emblématiques, nous élaborons enfin quelques pistes de réflexion sur le potentiel thérapeutique de différents jeux vidéo en temps de pandémie.

Mots-clés : jeu vidéo, pandémie, confinement, santé mentale, bienfait

Abstract in English at the end of the text

Introduction

Sans surprise, le contexte pandémique lié à la COVID-19 augmenta le nombre d'heures passées à jouer à des jeux vidéo chez une bonne partie de la population (Epstein, 2020 ; Plante, 2021). En mars 2020, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) chercha à tirer parti des possibilités de socialisation en ligne qu'offre ce média en relayant le mot-clic lancé par l'industrie du jeu #PlayApartTogether (Chambers, 2020). Cette action était toutefois étonnante puisque l'OMS a

toujours été critique à l'égard des jeux vidéo. En 2018, elle créa même une entrée sur son site web intitulée « trouble du jeu vidéo » (*gaming disorder*). Ce média, particulièrement populaire auprès des jeunes, est souvent dépeint comme une menace à la santé physique (Chaput *et al.*, 2011) et mentale (Tortolero *et al.*, 2014). Les jeux vidéo sont régulièrement accusés de favoriser l'immobilisme (Wolf et Perron, 2012), la violence (Coulson et Ferguson, 2016) et la dépendance (Ferdig, 2012a), par exemple. Or, la situation pandémique apporte un nouvel éclairage quant aux bénéfices possibles des jeux vidéo qui feront l'objet du présent article.

Nous tenterons, en effet, d'esquisser des pistes de réponse à la question suivante : comment les jeux vidéo peuvent-ils être bénéfiques sur le plan psychologique dans un contexte pandémique ? Ce questionnement nous amènera d'abord à nous intéresser aux critères permettant de qualifier une pratique de thérapeutique ainsi qu'aux recherches en psychologie et en études vidéoludiques sur les bénéfices du jouer (*play*), des jeux sérieux et des jeux de divertissement. Nous décrirons ensuite de quelles manières la situation pandémique affecta la santé mentale et tenterons de voir si les jeux vidéo peuvent apporter une forme de traitement ou de soulagement à ces maux spécifiques. Plus précisément, nous les envisagerons comme des remèdes à l'isolement, à la diminution de l'estime de soi, au stress, à la perte de contrôle, à l'ennui et la frustration, à la peur de la maladie, du futur et de la mort de même qu'à la désinformation; des maux tous exacerbés par la pandémie de COVID-19.

Fonctions thérapeutiques du jouer et du jeu

Le terme thérapie désigne formellement un processus désigné pour guérir ou traiter une maladie ou une condition (APA Dictionary of Psychology).¹ On peut toutefois utiliser le mot « thérapeutique » pour référer plus largement à un effet bénéfique ou curatif s'exerçant en dehors d'une interaction avec un·e psychologue et d'une psychothérapie.

Le psychanalyste Winnicott (2005 [1971]) fut l'un des premiers à se pencher sur l'aspect thérapeutique du jouer dans son ouvrage *Playing and Reality*. Pour lui, le jouer est fondamental à

¹ <https://dictionary.apa.org/therapy>

la thérapie en ce sens qu'il crée un environnement sécuritaire où le·la patient·e peut confronter ses problèmes par le biais d'un intermédiaire afin de comparer la réalité extérieure telle qu'elle est à sa vision subjective du monde. Appliquant principalement cette méthode chez les enfants, la création d'un espace réconfortant de jeu pour ouvrir la discussion reste, pour Winnicott, un processus adaptable à tout·e patient·e.

Il est généralement admis que jouer est utile pour l'humain, et même pour les animaux, dans la mesure où il s'agit d'une activité simulant certaines situations et permettant d'en faire l'expérience de manière sécuritaire pour mieux s'adapter au monde (Coulson et Ferguson 2016, p. 57; Grodal, 2009, p. 108). On ne reconnaît toutefois pas d'emblée cette fonction aux jeux vidéo. Kirkpatrick suggère pourtant, à la suite de Winnicott, que le jeu vidéo peut remplacer l'ami·e ou le parent avec lequel développer son sens de soi et de la réalité (2011, p. 26).

À la lumière des études sur le jeu vidéo et la santé mentale, nous distinguons deux catégories de jeux qui ont un apport thérapeutique : les jeux sérieux développés à des fins de traitement et les jeux de divertissement pouvant être utilisés à des fins de soulagement.

Lorsqu'un jeu vidéo est conçu dans un but autre que le divertissement, on parle généralement de jeu sérieux (*serious game*) (Ferdig, 2012b, p. 564-565). Alors que certains jeux sérieux sont dédiés au marketing (*advergame*), à l'éducation (*edutainment*), à la mise en forme (*exergame*), au militantisme (*political game*, *activist games*, etc.), à l'information (*newsgame*) et à la sensibilisation (*game for change*, *social impact games*, etc.), une petite portion d'entre eux sont destinés au traitement thérapeutique (*treatment game*).

En 2020, l'organisme responsable de la gestion de la médication aux États-Unis, la *Food and Drug Administration*, approuvait le premier jeu vidéo disponible sous prescription nommé *EndeavorRx* (Akili Interactive, 2020). L'efficacité d'un jeu précurseur à *EndeavorRx* pour accroître l'attention à long terme chez les patient·e·s aux prises avec un TDAH avait, au

préalable, été démontrée par une étude (Kollins *et al.*, 2020).² Pour y arriver, le jeu présente au·à la joueur·se une tâche simple, comme déplacer un personnage en évitant des obstacles, puis augmente graduellement la quantité de stimuli audiovisuels visant à le·la distraire (Aungst, 2021). Au fil des parties, la capacité du·de la joueur·se à se concentrer sur la tâche principale en ignorant les distractions s'améliorerait et se transposerait ensuite hors du jeu. Puisque *EndeavorRx* traite directement la source du problème, il s'insère dans la catégorie de ce que nous appelons les jeux sérieux développés à des fins de traitement.

Certains jeux peuvent, pour leur part, servir à apaiser les souffrances en lien avec une condition plutôt qu'à traiter directement cette condition. Khadra et ses collègues, par exemple, ont cherché à savoir si jouer à un jeu vidéo de divertissement – créé spécifiquement pour leur recherche – dans le cadre d'un traitement pour soigner des brûlures peut alléger la douleur physique inhérente à la procédure chez de jeunes patient·e·s en détournant leur attention (2020, p. 10). Colder Carras et ses collègues rapportent, pour leur part, l'expérience de vétérans de l'armée qui utilisent des jeux vidéo de divertissement dans leur quotidien comme « "médecine personnelle" qui peut promouvoir la guérison » en apaisant le choc post-traumatique, la dépression ou l'anxiété (notre trad., 2018, p. 2), dans la mesure où ils améliorent la gestion des émotions et du stress, augmentent la confiance en soi et favorisent la socialisation. Dans l'un et l'autre de ces cas, nul besoin que le jeu ait été conçu dans un but thérapeutique pour qu'il puisse avoir un tel effet d'apaisement.

La fonction thérapeutique des jeux vidéo de divertissement n'est pas encore exploitée pleinement et demeure peu abordée dans la littérature, possiblement en raison de la mauvaise presse que lui fait l'OMS et de la récente inclusion, dans le DSM-5, du « trouble du jeu en ligne » (*Internet Gaming Disorder*). Le DSM-5 note que les symptômes de ce trouble sont similaires à d'autres troubles de dépendance, comme l'incapacité à résister à la tentation de consommer ou de faire une certaine activité, le développement d'une tolérance au plaisir procuré par la consommation

² Les auteurs de la recherche notent tout de même leur affiliation à Akili Interactive et stipulent que le jeu *EndeavorRx* ne devrait pas être utilisé comme substitut à la médication pour traiter un TDAH (Kollins *et al.*, 2020, p. 177).

ou l'activité et l'empiètement de ces comportements sur son travail et ses relations sociales (American Psychiatric Association, 2013, p. 795-796). Bien que ce trouble ne soit pas encore reconnu officiellement et qu'il soit seulement décrit dans la section conditionnelle à de plus amples recherches du DSM-5, sa mention contribue à jeter le doute sur les possibles vertus thérapeutiques des jeux vidéo.

Or, comme l'explique le psychologue Griffiths, qui se spécialise dans la dépendance aux jeux vidéo et aux jeux de hasard, les conséquences négatives d'une interaction avec ce média découlent d'un usage excessif (2005, p. 168). Selon le DSM-5, une pratique de jeu problématique consiste à jouer plus de huit heures par jour, à raison d'un minimum de 30 heures par semaine, sans quoi agitation et colère s'en suivent (2013, p. 796). En temps normal, peu de joueur·se·s qui ne sont pas des professionnel·le·s présentent toutes ces caractéristiques. Toutefois, dans le contexte du confinement lié à la pandémie de COVID-19, plus de personnes se sont adonnées à une pratique de jeu intensive. Or, elles ont majoritairement rapporté les bienfaits que leur a procurés leur pratique de jeu (Barr et Copeland-Stewart, 2022).

Détresse psychologique durant la pandémie

Pour mieux comprendre comment les jeux vidéo peuvent servir à traiter certains maux psychologiques exacerbés durant la pandémie, il faut d'abord expliquer quelles formes de détresse celle-ci peut causer.

Dans son livre *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*, dont la publication en 2019 tient presque de la prophétie, Steven Taylor (2019) décrit l'ampleur des conséquences psychologiques d'une telle situation :

Excessive emotional distress associated with threatened or actual infection is a further issue of clinical and public health significance. [...] during the next pandemic, many people will become fearful, some intensely so. The psychological "footprint" will likely be larger than the medical "footprint" (Shultz et al., 2008). That is, the psychological effects of the next pandemic will likely be more pronounced, more widespread, and longer-lasting than the purely somatic effects of infection. (Taylor, 2019, p. 23)

Taylor anticipe que certaines personnes seront plus anxieuses et tenteront d'éviter tout ce qui leur rappelle la maladie ou la mort, alors que d'autres nieront les risques, ne respecteront aucune consigne sanitaire et seront frustrées d'être confinées contre leur gré et de n'avoir aucun contrôle sur leurs activités et déplacements (2019, p. 23-27). Dans un article pour la *British Broadcasting Corporation (BBC)*, Savage (2020) s'appuie sur divers experts, dont Taylor, et sur une étude historique, pour prédire que la pandémie aura comme effet à long terme l'augmentation des comportements obsessionnels compulsifs, comme la germophobie, du sentiment de solitude, du trouble de stress post-traumatique, de l'anxiété généralisée et de la dépression.

Des études plus récentes démontrent que l'ensemble de ces prédictions se sont réalisées. En effet, Panchal et ses collègues rapportaient, en 2021, une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression, des problèmes de dépendance et de la violence conjugale depuis le début du confinement, en plus d'une dépréciation générale de l'estime de soi, au sein de la population, causée par les multiples pertes d'emploi et la difficulté à poursuivre des études (2021, p. 46-49). Si l'on se fie à l'étude de Leigh-Hunt et ses collègues, réalisée avant la pandémie de COVID-19, l'isolement social est l'une des principales causes des comportements nocifs pour la santé :

Lonely individuals may be more likely to initiate harmful health behaviours such as smoking, excess alcohol consumption, overeating or transient sexual encounters as a psychological relief mechanism. They may then go on to maintain these harmful behaviours if they are less exposed to healthy behavioural norms or have less access to health advice as a result of fewer social contacts. (2017, p. 158)

Mengin et ses collègues attribuent, pour leur part, plusieurs problèmes liés à la pandémie – comme la diminution de l'estime de soi et de la perception d'auto-efficacité (*self-efficacy*)³ – à la « réduction des défis personnels et de la mise en œuvre de ses compétences pour les dépasser » (2020, p. 44). En l'absence de situation demandant des efforts physiques ou mentaux spécifiques, les individus n'ont plus l'occasion de déployer leurs capacités et s'ennuient. Selon Mengin et ses collègues, « la résultante comportementale de l'ennui est double : elle est caractérisée par une majoration des comportements agressifs et impulsifs et par la recherche de sensations pour

³ Ce concept provient du psychologue américain Bandura, qui le définit comme « la croyance en ses capacités à organiser et exécuter les plans d'action requis pour réaliser des accomplissements donnés » (notre trad., 1997, p. 3).

échapper à la sensation d'ennui comme des comportements addictifs » (2020, p. 544). Les chercheurs rapportent également que la perte d'une routine, liée à l'occupation d'un emploi ou la fréquentation d'une institution scolaire, peut rendre difficile la gestion de son horaire, l'accomplissement de tâches et le maintien d'une hygiène de vie, ce qui peut, par ricochet, affecter son estime de soi et la qualité de son sommeil (2020, p. 46).

Maintenant que nous avons passé en revue les possibles impacts de la pandémie sur le moral des individus et leurs possibles effets à long terme sur leur santé mentale (voir figure 1), il reste à voir comment les jeux vidéo peuvent atténuer ces impacts dans un contexte pandémique.

Possibles impacts de la pandémie sur le moral des individus	Possibles effets à long terme sur leur santé mentale
Sentiment d'isolement Diminution de l'estime de soi Sentiment de manque de contrôle Ennui et frustration Peur de la maladie, du futur et de la mort	Anxiété Dépression Stress post-traumatique Trouble obsessionnel compulsif Dépendance Violence conjugale

Figure 1 : Tableau récapitulatif des impacts de la pandémie sur le moral et de leurs possibles effets à long terme sur la santé mentale

Fonctions thérapeutiques du jeu vidéo en contexte pandémique

En se basant sur un sondage en ligne, mené auprès de 781 participant·e·s et portant sur leurs pratiques vidéoludiques en temps de pandémie, Barr et Copeland-Stewart (2022) attribuent plusieurs fonctions positives au jeu vidéo, dont : le soulagement du stress; l'échappatoire par rapport à la situation pandémique ou aux complications personnelles qu'elle engendre; la stimulation cognitive; le sentiment de contrôle; le sentiment de normalité et la socialisation. Les manières avec lesquelles différents types de jeux vidéo peuvent avoir une fonction thérapeutique en temps de pandémie restent néanmoins à préciser à l'aide d'exemples concrets. C'est ce que nous ferons dans cette section, en nous basant sur les problèmes suscités par le contexte pandémique susmentionnés.

Le jeu vidéo multijoueur comme remède à l'isolement

Marston et Kowert s'appuient sur des études portant sur les utilisations positives du jeu en lien avec la connexion sociale, pour suggérer que les jeux multijoueurs sont des « outils utiles pour atténuer certains des impacts négatifs de la COVID-19 » grâce à la socialisation qu'ils permettent sans exiger de rencontres en face à face (notre trad., 2020, p. 5). Au moyen d'une approche psychologique du phénomène, Zhu explique l'augmentation de la popularité du média durant le confinement par le désir de socialisation des gens (2021, p. 158). Le psychologue Irvin Yalom (2008) affirme, pour sa part, que la « solitude augmente grandement l'angoisse de mourir » (notre trad., 2008, p. 120). Pour remédier à cette peur, il souligne l'importance des « connexions intimes avec d'autres gens » (notre trad., 2008, p. 119).

Or, plusieurs joueur·se·s privé·e·s d'interactions sociales présentiels durant la pandémie rapportent avoir joué davantage à des jeux de tir multijoueurs, comme *Call of Duty Warzone* (Raven Software, 2021)⁴ et *Counter-Strike: Global Offensive* (Valve Corporation, 2012), pour retrouver une forme de socialisation (Barr et Copeland-Stewart, 2022 ; Clement, 2021a ; 2021b ; 2021c, p. 126; Marston et Kowert, 2020, p. 3). Le simple fait de partager un espace numérique avec d'autres personnes peut aider à combattre la solitude. Toutefois, si l'on se fie à McGonigal (2011), c'est la coopération pour atteindre un objectif commun qui est le plus bénéfique en raison de la communication entre les joueur·se·s qu'elle exige. Dans les deux jeux susmentionnés, les participant·e·s se retrouvent en équipe dans un contexte où ils·elles doivent parcourir un terrain et éliminer des combattant·e·s ennemi·e·s. Les angles d'approches multiples et la grandeur du terrain à couvrir font en sorte que la coordination des membres de l'équipe est cruciale au succès, ce qui exige une communication vocale et active en tout temps. Puisqu'il est disponible gratuitement et jouable entre différentes plateformes (*cross-platform*), *Call of Duty: Warzone* permet aux joueur·se·s d'inviter plusieurs de leurs ami·e·s à jouer ou même faire de nouvelles rencontres. Dans ces cas de figure, les jeux vidéo servent à apaiser le sentiment d'isolement : le manque d'échanges sociaux en présentiel se retrouve en partie comblé par la sociabilité en jeu.

⁴ *Call of Duty: Warzone* attira 100 millions de joueur·se·s en 2021 (Craven, 2021).

Le jeu de déduction sociale *Among Us* (InnerSloth, 2018), dont la popularité est montée en flèche après le début du confinement⁵, se distingue d'une majorité de jeux vidéo multijoueurs populaires en ce qu'il rend la communication entre les joueur·se·s obligatoire. Ceux·celles-ci procèdent, dans un huis clos, à différentes tâches (sous forme de mini-jeux) qu'il·elle·s doivent accomplir avant d'être assassiné·e·s par l'un·e des imposteur·e·s choisi·e·s au hasard parmi les participant·e·s en début de partie et dont le dessein est d'empêcher les autres de compléter leurs objectifs sans se faire identifier. Lorsque le cadavre d'un·e des joueur·se·s est découvert, le jeu se met en pause pour laisser place à une discussion, supportée par un clavardage en jeu, mais plus souvent effectuée par l'entremise d'un logiciel de communication vocale externe comme *Discord*. Ce moment permet aux participant·e·s encore en vie d'échanger et de délibérer sur leurs suspicions quant à l'identité des imposteur·e·s. Au terme de leur discussion, les joueur·se·s peuvent optionnellement passer au vote pour bannir un joueur·se suspect·e.

À notre sens, l'intérêt de ce jeu en contexte de pandémie ne réside pas spécifiquement dans sa jouabilité, mais plutôt dans la subtilité et la complexité des échanges entre les joueur·se·s durant les périodes de débats. Alors que la majorité des jeux multijoueurs, comme *Call Of Duty*, suscitent des échanges d'informations superficielles, comme la position d'un ennemi, l'arme à utiliser, la direction à emprunter, *Among Us* incite à questionner les autres sur ce qui a motivé leurs actions, à mentir ou à détourner une conversation pour jeter le doute sur une autre personne.⁶ En outre, puisque les discussions ont souvent lieu sur une plateforme externe au jeu, elles ont tendance à commencer avant le jeu et se poursuivre entre chaque partie de même qu'à la fin du jeu. Cela donne aux joueur·se·s l'occasion d'aborder des sujets autres que les événements en jeu et de prendre des nouvelles les un·e·s des autres. Certains groupes de joueur·se·s⁷ utilisent d'ailleurs un canal de discussion pour les joueur·se·s vivant·e·s et un autre pour les joueur·se·s morts, permettant à ces dernier·ère·s de continuer à échanger sans déranger le cours de la partie.

⁵ <https://steamcharts.com/app/945360#All> (dernière consultation le 30 décembre 2021)

⁶ D'autres titres, comme *We Were Here* (Total Mayhem Games, 2017-2021) et *Operation: Tango* (Clever Plays, 2021), suscitent des discussions similaires, mais peuvent seulement être joués à deux. C'est peut-être pourquoi leur popularité n'a pas augmenté autant que celle d'*Among Us* durant la pandémie.

⁷ Par exemple, voir le vidéo du créateur de contenu Teo sur sa chaîne More Teo (2020) : <https://www.youtube.com/watch?v=RC14j68FsMI>

Le jeu vidéo comme remède à la diminution de l'estime de soi

Un autre avantage d'*Among Us*, dans le contexte pandémique, est la facilité de sa jouabilité et la clarté de ses affordances rendant le jeu accessible aux néophytes. Pour réparer un panneau électrique défaillant, par exemple, il suffit de relier les fils de la même couleur à l'aide d'un clic soutenu et d'un déplacement de souris (ou en glissant le doigt sur l'écran tactile si l'on joue sur une plateforme mobile). La relative simplicité des interactions dans le jeu et la rétroaction immédiate produite par le jeu lors de l'accomplissement d'une action procurent aux joueur·se·s une mesure concrète de leur progression vers un but clair. Cela permet non seulement aux joueur·se·s d'inviter leurs ami·e·s qui ont moins d'expérience vidéoludique à se joindre à leur groupe, mais aussi d'augmenter leur perception d'auto-efficacité et leur confiance en soi, si l'on se fie à la théorie de Ryan *et al.* (2006) décrite par Hodent (2020, p. 54).

La clarté des buts et la rétroaction immédiate du jeu contrastent, en effet, avec la majorité des situations hors-jeu où les objectifs à atteindre et les marqueurs de progression ne sont pas toujours aussi limpides, définis ou mesurables,⁸ particulièrement dans le contexte d'incertitude relié à la pandémie. Même lorsqu'il implique d'expérimenter l'échec, le jeu vidéo aux buts et rétroactions claires cultive une « mentalité de croissance » (*growth mindset*); un concept que Hodent (2020, p. 53) emprunte à Dweck pour évoquer l'accent mis sur l'acquisition de compétences plutôt que sur la performance, et la perception que les échecs font partie intégrante du processus d'apprentissage des joueur·se·s, renforçant leur persévérance face à l'adversité. La mentalité de croissance ne sert pas seulement à améliorer ses exploits vidéoludiques, mais aussi à retrouver confiance en son potentiel d'affecter le monde, autant en jeu qu'en dehors de celui-ci. La mentalité de croissance, l'estime de soi et la perception d'auto-efficacité peuvent toutefois être affectées négativement par un jeu trop difficile ou un adversaire (humain ou non) trop talentueux. Comme l'expliquent Przybylski et ses collègues, la frustration empêche le développement de compétences et la réalisation du besoin d'autonomie (2014, p. 441).

⁸ Coulson et Ferguson le formulent ainsi : « Pour illustrer ceci, l'on n'a qu'à comparer le pénible labeur de la vie professionnelle de plusieurs gens, de compléter des feuilles d'une boîte de réception à une boîte d'envoi, à l'univers fictif d'un jeu vidéo dans lequel, accompagné d'amis, l'on peut paraître avoir un impact réel et significatif sur le monde du jeu par le biais de nos actions, ce qui peut être puissamment motivant » (notre trad., 2016, p. 57). À ce sujet, voir aussi *Reality is Broken* de McGonigal (2011).

Le jeu vidéo comme remède au stress

En se basant sur plusieurs études, Marston et Kowert affirment que « jouer, en soi, réduit le stress et la dépression, en plus de relâcher des endorphines » (notre trad., 2020, p. 5). Les joueur·se·s sondé·e·s par Barr et Copeland-Stewart rapportent d'ailleurs « une nouvelle appréciation des jeux plus relaxants, réconfortants ou passifs » non compétitifs (notre trad., 2022, p. 127). Ceux·celles-ci nomment « relaxants » des jeux de construction aux mécaniques simples et dans lesquels chaque action a un impact positif, mesurable et permanent, comme *Stardew Valley* (ConcernedApe, 2016), *Animal Crossing: New Horizons* (Nintendo, 2020) et *Harvest Moon: One World* (Natsume, 2021). Ces jeux demandent aux joueur·se·s de collecter des ressources (nourriture, minerais, bois, etc.) dans leur environnement et d'aménager un territoire pour y résider. Bien qu'il y ait une gestion de ressources à faire, elle ne requiert pas d'exécution rapide et précise. De plus, ces jeux comportent peu ou pas de mécaniques punitives (mort, pertes, échec).

En plus d'adapter instinctivement leurs choix de jeux au contexte pandémique pour favoriser leur relaxation, certain·e·s joueur·se·s évitaient les jeux qui risquaient de devenir une source additionnelle de stress ou de frustration durant cette période. Un joueur participant à l'étude de Barr et Copeland-Stewart, par exemple, disait ne plus jouer à des jeux d'horreur parce que « le monde est assez effrayant comme ça » (notre trad., 2022, p. 127). Alors que dans un contexte non pandémique, on peut vouloir s'exposer à un défi costaud, une confrontation agressive et une stimulation stressante reliée à des situations de danger de mort fictives (Noël, 2021, p. 24), la pandémie changeait ce rapport au jeu chez certaines personnes. Certain·e·s joueur·se·s expérimenté·e·s pouvaient tout de même être à la recherche d'une confrontation prenante qui les aiderait à focaliser leur attention sur le jeu plutôt que sur la situation pandémique (Noël, 2021, p. 46-49). La subjectivité des joueur·se·s, leurs préférences et leur tolérance au stress influencent nécessairement l'apport thérapeutique de différentes mécaniques de jeu et systèmes de progression.

Comme l'expliquent Barr et Copeland-Stewart : « Une grande partie de la capacité des jeux vidéo à réduire le stress découle de leur fonction de distraction ou d'échappatoire » (notre trad.,

2022, p. 17). Zhu évoque également ce facteur pour expliquer l'augmentation de la popularité du média durant le confinement (2021, p. 158). Le jeu vidéo se pose alors comme une activité permettant l'évacuation d'émotions négatives du quotidien, selon différents procédés. L'intitulé du présent numéro « *Le jeu en temps de pandémie : remède ou échappatoire?* » nous semble d'ailleurs basé sur une dichotomie qui n'est pas strictement nécessaire. Traditionnellement, une échappatoire est une stratégie d'adaptation par l'évitement lors de laquelle on cherche à s'éloigner de situations ou de stimuli négatifs, voire à les ignorer. Cette stratégie devient problématique quand c'est le contexte à la source de la douleur qui devrait plutôt être modifié (comportement violent, retard dans le paiement de ses factures, etc.) ou si l'activité d'évitement est dommageable en elle-même (consommer des substances, jouer à des jeux de hasard et d'argent, etc.). Or, lors d'une pandémie, le citoyen moyen n'a pas de pouvoir d'effectuer quelconque changement à la situation globale, si ce n'est que de respecter les consignes de la santé publique.

Le jeu vidéo comme remède à la perte de contrôle

Alors que le confinement peut causer une certaine frustration liée au manque de contrôle sur ses activités et déplacements (Taylor, 2019, p. 27), les jeux vidéo peuvent être de bons moyens d'augmenter son sentiment de contrôle (Barr et Copeland-Stewart, 2022, p. 133), du moins lorsque leurs défis forcent les joueur·se·s à développer certaines aptitudes ou lorsque des moments plus faciles et des récompenses concrètes les aident à se sentir compétent·e·s. Comme l'explique Csikszentmihalyi (2008), lorsque le niveau de difficulté d'une activité est adapté aux compétences de la personne qui la performe, celle-ci peut maintenir un état de « *flow* » plutôt que de ressentir de l'anxiété ou de la frustration. Certains chercheurs en études vidéoludiques estiment que le sentiment d'agentivité, d'autonomie et d'accomplissement découlant d'une expérience de jeu active et fructueuse peuvent se transposer dans le monde hors-jeu (Calleja 2011, p. 59; Nguyen, 2020, p. 76).

Selon les témoignages des joueur·se·s récoltés par Barr et Copeland-Stewart (2022, p. 133), l'intérêt accru pour les jeux réconfortants, durant la pandémie, serait lié à une recherche et une appréciation du sentiment de contrôle qu'ils procurent. En effet, ces jeux simulent l'acquisition

et l'amélioration d'une propriété, en plus de permettre un aménagement personnalisé du terrain et d'offrir une grande liberté quant à la manière de rentabiliser ses activités. En voyant son domaine s'étendre et ses biens s'accumuler à chaque partie, le·la joueur·se peut constater que chacune de ses actions contribue à la construction d'un projet significatif dont il·elle est le·la seule responsable.

Le jeu vidéo comme remède à l'ennui et à la frustration dus au confinement

Le confinement durant la pandémie se caractérisa, en outre, par une réduction des déplacements, limitant les possibilités d'exploration, de voyage, d'exercice physique, d'expérimentation, etc. Dans ce contexte, de nombreuses personnes ne pouvant plus s'adonner à leurs activités préférées ont ressenti de l'ennui et de la frustration.

Dans ce contexte, un autre potentiel thérapeutique du jeu vidéo réside dans l'occasion qu'il fournit d'explorer des environnements vidéoludiques. Dans son livre *Game Feel*, Swink explique que le corps « virtuel » de l'avatar se substitue au corps physique du·de la joueur·se puisque le « champ perceptif » (*perceptual field*) et le point d'action de ce·cette dernier·ère se transposent dans le monde du jeu (2008, p. 58). Autrement dit, l'incarnation d'un avatar dans un environnement de jeu transforme le foyer d'identification et d'espace corporel. Le potentiel d'exploration d'espaces numériques semble une alternative salvatrice lorsqu'un confinement limite les déplacements. Même si la seule navigation d'un espace vidéoludique peut apporter un certain plaisir, certains jeux permettent d'explorer des univers qui sont particulièrement riches. Dans le jeu de rôle à monde ouvert *Cyberpunk 2077* (CD Projekt RED, 2020), sorti durant la pandémie et ayant obtenu un succès considérable (Puleo, 2021), les joueur·se·s sont transporté·e·s dans une métropole futuriste ahurissante qui pullule d'installations technologiques et de cyborgs. Le niveau de détails et de diversité, en termes d'urbanisme, d'architecture, de mode vestimentaire et de personnages, aide les joueur·se·s à se projeter dans ce monde fictif dépayçant. Dans *DOOM Eternal* (id Software, 2020), aussi publié pendant la pandémie et vendu en de nombreux exemplaires (McGlynn, 2021), l'expérience de l'espace est plus directement reliée à sa jouabilité. La menace constante des nombreux démons à la poursuite du·de la personnage-joueur·se lui demande d'avoir une conscience accrue de sa position et de celles de

ses adversaires. Le·la personnage-joueur·se doit se mouvoir continuellement pour échapper au danger, foncer sur ses cibles et viser de manière efficace. On peut dès lors considérer que ces jeux remédient à l'ennui et la frustration d'être confiné·e dans le monde hors jeu.

Le jeu vidéo comme remède à la peur de la maladie, du futur et de la mort

Par ailleurs, certains jeux traitant de la mort⁹ pourraient réduire ce que le psychologue Irvin Yalom (2008) appelle la « terreur de la mort » (« *terror of death* »). Puisque la société occidentale contemporaine a aseptisé notre rapport au trépas (2008, p. 118), la soudaine prévalence du thème de la mortalité dans le contexte pandémique se révéla une grande source d'anxiété (Taylor 2019, p. 24). Certains jeux, par leur traitement central de la thématique de la mort, pourraient avoir un effet bénéfique à cet égard. Comme le décrit Whitmer (1997), en citant les propos de Herman (1992), aborder directement un sujet traumatique dans un contexte contrôlé fait partie du processus thérapeutique :

Until there is a means to signify the trauma event, to name it, to understand it, there will be a perpetual repetition of unassimilated trauma experiences [...] The « action of telling a story » in the « safety of a protected relationship can actually produce a change in the abnormal processing of the traumatic memory. » (1997, p. 114)

Bien que le jeu vidéo ne permette pas aux joueur·se·s de raconter une situation qui les a traumatisé·e·s, il permet d'incarner des personnages vivant des situations traumatiques, et ce, dans un espace sécuritaire où leur intégrité physique demeure protégée. On peut donc penser qu'il est un outil particulièrement efficace pour donner l'occasion aux joueur·se·s d'appivoiser des situations liées à la souffrance et à la mort. C'est ce qu'exprime le journaliste Todd Martens, dans son article du *Los Angeles Times*, à propos de certains jeux qui traitent de la mort, dont *What Comes After* (Rolling Glory Jam, 2020) : « J'ai trouvé ces jeux plus que simplement intéressants ou uniques dans leur approche. Je les ai trouvés vitaux et tout simplement guérisseurs dans notre année pandémique » (notre trad., 2020, s.p.).

⁹ Comme, par exemple: *Felix the Reaper* (Kong Orange, 2019), *I Am Dead* (Hollow Ponds, 2020), *Journey* (Thatgamecompany, 2012), *Spiritfarer* (Thunder Lotus Games, 2020), *That Dragon, Cancer* (Numinous Games, 2016), *To The Moon* (Freebird Games, 2011), *What Comes After* (Fahimitsu, 2020) et *When The Past Was Around* (Mojiken Studio, 2020).

De manière similaire, le jeu narratif *What Remains of Edith Finch* (Giant Sparrow, 2017) amène le·la joueur·se à normaliser la mort en lui faisant vivre cette expérience à répétition de manière sereine. Concrètement, on y incarne le personnage d'Edith qui revisite sa maison familiale. En interagissant avec des objets qui appartenaient à des membres de sa famille décédés, Edith arrive à visualiser leurs derniers moments. Durant ces instants, le·la joueur·se incarne ces personnages et doit exécuter des actions pour faire progresser le récit vers leur trépas, donnant lieu à des scènes parfois dramatiques, mais aussi parfois comiques, stylisées ou féériques. Lorsque le·la joueur·se incarne un bambin qui se noie dans son bain,¹⁰ par exemple, il·elle doit faire virevolter une panoplie de jouets au son d'une musique enchanteresse de sorte à créer une valse envoûtante et activer la manivelle qui remplit le bain. Lorsque le bambin est submergé d'eau, le·la joueur·se doit faire nager une grenouille de plastique jusqu'à ce qu'elle traverse la bonde et qu'un fondu sur blanc symbolise la mort de l'avatar. Dans cette scène, les représentations visuelles, l'audio et les mécaniques encouragent un changement d'affect envers la mort chez le·la joueur·se. Cela dit, la recherche quant à l'apport thérapeutique du jeu face à l'anxiété de la mort n'en est qu'à ses débuts (Gillet, 2016).

Une approche aussi paisible et positive de la mort ou du futur n'est toutefois pas nécessaire pour avoir un apport thérapeutique. En effet, dans son article « Postapocalyptic Video Games Saved Me From Pandemic Despair », la journaliste Esther Mollica rapporte qu'« imaginer comment des personnes fictives triomphent d'obstacles insurmontables dans des mondes mis en scène après l'effondrement de la civilisation [lui] a donné espoir pour l'avenir » (notre trad., 2021). Alors que les mondes fantastiques idylliques comme ceux de *Skyrim* (Bethesda Game Studios, 2011) renforçaient les sentiments de petitesse et de suffocation que suscitait son enfermement entre les quatre murs de son bureau à la maison, les récits de persévérance de titres post-apocalyptiques comme *Fallout 4* (Bethesda Game Studios, 2015), *Wasteland 3* (InXile Entertainment, 2020) et *Cyberpunk 2077* lui redonnèrent espoir en de jours meilleurs. Puisque ces jeux de rôles sont centrés sur les conflits armés, ils contrastent avec les exemples précédents, dont celui évoqué par

¹⁰ Voir la séquence de jeu sur la chaîne de Video Games Source (2017) : <https://youtu.be/NfHx7MEf0Ws?t=58>

Martens. Ceci démontre, encore une fois, l'importance de prendre en compte la subjectivité des joueur·se·s lorsqu'on étudie la fonction thérapeutique des jeux vidéo.

Le jeu vidéo comme remède contre la désinformation

Finalement, notons que les jeux traitant directement de la COVID-19 ou des pandémies en général peuvent aider à lutter contre la désinformation en facilitant notamment la compréhension des modes de propagation d'un virus. Les ventes du jeu de plateau *Pandemic* (Leacock, 2008) et du jeu mobile *Plague Inc.* (Ndemic Creations, 2012) ont d'ailleurs considérablement augmenté durant la pandémie (Chan, 2020 ; Kurzius, 2020 ; Wakeling, 2020 ; Katz, 2020). Wakeling (2020) y voit un désir, chez les joueur·se·s, de mieux comprendre les mécanismes épidémiologiques que ces jeux modélisent comme la contagion, la mutation et le développement de remèdes. Cette compréhension est possible grâce à la capacité des jeux vidéo à illustrer des processus complexes par le biais de leurs règles et procédures (Bogost, 2007).

Les jeux *Pandemic* et *Plague Inc.*, par exemple, permettent une certaine compréhension des processus à l'œuvre durant une pandémie puisqu'ils les simulent de manière simplifiée. *Pandemic* demande aux joueur·se·s de coopérer sur la scène internationale, en déployant les habiletés de différent·e·s expert·e·s pour trouver des remèdes aux virus en circulation. Il inclut également des mécaniques de contagion exponentielle et des vagues de transmission permettant de visualiser les processus de propagation des virus. Dans *Plague Inc.*, les joueur·se·s adoptent le point de vue d'un agent infectieux (virus, bactérie, parasite, etc.) ayant pour but l'anéantissement de la race humaine. Le jeu illustre la notion d'état d'urgence, de même que les types de propagations, de mutations et de résistances aux traitements médicaux. Les créateurs de *Plague Inc.* disent toutefois, sur leur site web,¹¹ ne pas garantir l'exactitude scientifique de leur jeu malgré leurs efforts pour rendre compte de la réalité.

¹¹ « We specifically designed the game to be realistic and informative, while not sensationalising serious real-world issues. This has been recognised by the CDC and other leading medical organisations around the world. However, please remember that *Plague Inc.* is a game, not a scientific model and that the current coronavirus outbreak is a very real situation which is impacting a huge number of people. We would always recommend that players get their information directly from local and global health authorities » (Ndemic Creations, 2020).

Lorsque les règles et procédures d'un jeu servent à développer un argumentaire, on parle de « rhétorique procédurale » (Bogost, 2007). Face à la popularité grandissante du jeu *Plague Inc.* pendant la pandémie, ses créateurs ont sorti, en janvier 2021, un contenu téléchargeable supplémentaire nommé *Plague Inc: The Cure*, qui transforme le jeu de base en plaidoyer. Dans cette version, il faut arrêter la pandémie en déployant des mesures sanitaires, en allouant des budgets divers, en retraçant les origines de l'infection, etc. Développée en coopération avec des experts,¹² cette extension cherche à convaincre les joueur·se·s de mettre à profit les moyens nécessaires pour lutter contre la pandémie.

Le cas du jeu *Coronavirus Quarantine Simulator* (Fancy + Punk, 2020) est lui aussi intéressant puisqu'en plus d'informer sur les bonnes habitudes à prendre (distanciation sociale, lavage des mains, etc.), il désamorce des situations du quotidien devenues potentiellement anxiogènes durant la pandémie, en mettant à profit des procédés comiques. Par exemple, le·la joueur·se doit périodiquement empêcher son avatar de se toucher le visage en appuyant rapidement sur la touche mentionnée, agissant ainsi comme la conscience du personnage face à ce réflexe automatique. Mentionnons également au passage le cas du jeu *Can You Save the World?* (Wiseman et Jacob, 2020), qui a comme rhétorique procédurale le respect de la distanciation sociale par le biais de sa mécanique principale, soit éviter d'entrer dans le périmètre entourant les autres personnes que l'on croise.

Dans certains cas, un jeu vidéo peut être un véritable vaccin contre la désinformation. À titre d'exemple, le jeu *Go Viral!* (DROG, University of Cambridge, 2020) fut conçu pour développer un regard critique envers les théories conspirationnistes. Il s'attaque spécifiquement aux faussetés entourant la COVID-19 en se basant sur un processus d'inoculation : en « exposant les [joueur·se·s] à une version affaiblie de l'argument trompeur et en réfutant de façon préventive cet argument, une résistance attitudinale [*attitudinal resistance*] aux tentatives de tromperies futures leur est conférée » (notre trad., Roozenbeek et van der Linden, 2019, p. 2). Le jeu,

¹² Pour plus d'information sur le contexte de développement de *Plague Inc: The Cure*, voir <https://cepi.net/plagueinc/>

disponible sur le web,¹³ met le·la joueur·se dans la peau d'un·e influenceur·se devant publier sur les médias sociaux des informations sur la pandémie les plus manipulatrices possibles afin d'accumuler des « j'aime » (*like*). Concrètement, le·la joueur·se se fait offrir quelques choix quant aux publications qu'il·elle peut consulter ou faire au moyen d'un clic. Progressivement, le jeu intègre des bulles informatives venant éclairer les problématiques générées. Par exemple, en consultant trop de publications à propos des pénuries de papier hygiénique, on l'informe qu'il·elle vient de se créer une bulle de filtre.¹⁴ Éventuellement, le jeu fait apprendre trois techniques de manipulation au·à la joueur·se en lui demandant de choisir les publications qui exploitent : les émotions négatives, l'appui sur de faux experts et la construction d'un récit explicatif crédible. Notons aussi le cas du jeu *Quarantrivia* (Pattel, 2020) qui déconstruit les mythes entourant la COVID-19 (CBC 2020). Le jeu pose au·à la joueur·se une série de questions en lien avec la pandémie, le·la félicite de ses bons coups et le·la dirige vers des explications lors de mauvaises réponses.

Puisque le jeu vidéo détient un bon potentiel pour instiguer des changements comportementaux quant aux habitudes de santé (Thompson *et al.*, 2010) et contrer la désinformation (Roizenbeek et van der Linden, 2019), leur utilisation en tant qu'outil de communication de masse est susceptible d'apporter des changements positifs en contexte pandémique.

Impacts de la pandémie sur le moral	Remèdes apportés par les jeux vidéo
Sentiment d'isolement	Interactions sociales
Diminution de l'estime de soi	Sentiment de compétence, d'accomplissement, d'auto-efficacité et mentalité de croissance
Stress	Relaxation et échappatoire
Perte de contrôle	Sentiment d'agentivité
Ennui et frustration dus au confinement	Transport dans de riches univers
Peur de la maladie, du futur et de la mort	Expérience paisible de la mort et récits d'espoir

Figure 2 : Tableau récapitulatif des remèdes apportés par les jeux vidéo aux possibles impacts de la pandémie sur le moral

¹³ Pour jouer à *Go Viral!*, consultez ce lien : <https://www.goviralggame.com/books/go-viral/>

¹⁴ Concept de Pariser (2011) selon lequel l'information parvenant à un utilisateur est filtrée selon différents facteurs, dont sa situation géographique, sa langue et son historique de recherche.

Conclusion

Dans cet article, nous avons illustré comment le jeu vidéo peut servir de remède à certains maux psychologiques aggravés par la pandémie, dont le sentiment d'isolement, la diminution de l'estime de soi, le stress, la perte de contrôle, l'ennui et la frustration, de même que la peur de la maladie, du futur et de la mort. Nous avons traité du potentiel thérapeutique du jeu vidéo dans son utilisation sérieuse et guidée, mais aussi dans son usage informel avec des titres commerciaux voués au divertissement. Nous avons vu comment les jeux vidéo peuvent favoriser : les interactions sociales; le développement des sentiments de compétence, d'accomplissement et d'auto-efficacité de même que le développement d'une mentalité de croissance; la relaxation et la capacité à échapper à une dure réalité; le sentiment d'agentivité; le transport dans de riches univers, l'apprivoisement de la maladie et de la mort et l'espoir en de jours meilleurs. Que ce soit des jeux vidéo sérieux ou des jeux de divertissement, les thématiques abordées, les informations promulguées, les mécaniques de jeu ou alors certains usages spécifiques peuvent traiter directement la source des maux empirés par la pandémie ou alors les soulager temporairement. Évidemment, les jeux vidéo ne peuvent remplacer le travail des professionnel·le·s de la santé mentale. Reste qu'en dose modérée, les activités vidéoludiques semblent avoir plusieurs effets bénéfiques sur la santé mentale, et ce, particulièrement dans un contexte pandémique. C'est du moins ce que laissent croire les témoignages des joueur·se·s qui ont adapté leurs pratiques de jeu durant la pandémie pour favoriser leur bien-être.

Le média vidéoludique se destigmatise de plus en plus en tant qu'outil de conscientisation et d'apprentissage, mais qu'en est-il de sa considération comme remède à des maux psychologiques ou comme traitement préventif pour favoriser le bien-être ? À quand l'élargissement des prescriptions vidéoludiques ou leur utilisation dans le cadre d'un plan d'intervention psychosocial ? Le système de classification des jeux du *Entertainment Software Rating Board* (ESRB) informe déjà les parents du contenu qui pourrait être inapproprié pour leurs enfants. Pourquoi ne pas commencer à lister, en parallèle, les potentiels bienfaits de certains jeux ? Durant la pandémie, le gouvernement québécois a déployé une campagne d'information en lien avec la COVID-19 à la radio, à la télévision et sur des affiches. Il aurait été intéressant de tirer avantage de l'expertise québécoise en matière de production vidéoludique pour créer un jeu

informatif, éducatif et thérapeutique sur la COVID-19 au service du grand public. Il faudra néanmoins que soient publiées plus d'études sur le sujet pour que des jeux vidéo soient prescrits comme traitement de symptômes psychologiques précis. Des mécanismes favorisant le bien-être pourraient alors être intégrés à même des titres commerciaux. Cela dit, puisque le jeu vidéo occupe déjà une place dans l'écosystème affectif de millions de joueur·se·s, en leur servant de réconfort, de défouloir et de point de contact social, il semble nécessaire d'investiguer plus en profondeur certains des effets soulevés plus haut afin de guider les consommateur·rice·s vers des productions vidéoludiques susceptibles de leur apporter des bienfaits.

Bibliographie

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition, Washington, D.C, American Psychiatric Assoc Pub.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (s.d.), « Therapeutic ». *Dictionary of Psychology*. <<https://dictionary.apa.org/therapeutic>> (dernière consultation le 3 août 2023).

AUNGST C. (2021), « What Is EndeavorRx, and Does ADHD Video Game Treatment Work? », <<https://www.goodrx.com/conditions/adhd/does-endeavorrx-adhd-treatment-gamification-work>> (dernière consultation le 2 août 2023).

BANDURA A. (1997), *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York, Worth Pub.

BARR M. & COPELAND-STEWART A. (2022), « Playing Video Games During the COVID-19 Pandemic and Effects on Players' Well-Being », *Games and Culture*, vol. 17, n°1, p. 122-139.

BOGOST I. (2007), *Persuasive Games: The Expressive Power of Videogames*, Cambridge, Massachusetts, The MIT Press.

CALLEJA, G. (2011), *In-Game: From Immersion to Incorporation*, Cambridge, MA, The MIT Press.

CBC (2020), « New Video Game from University of Waterloo Student Takes Aim at COVID-19 Misinformation | CBC News », <<https://www.cbc.ca/news/canada/kitchener-waterloo/dr-pixel-quarantrivia-misinformation-game-ridhi-patel-1.5687044>> (dernière consultation le 3 août 2023).

CHAMBERS R. (2020), « Ray Chambers on Twitter », <<https://twitter.com/RaymondChambers/status/1244011120551022594>> (dernière consultation le 3 août 2023).

- CHAN A. (2020), « “Pandemic” among the Most Popular Board Games in Victoria », <<https://vancouverisland.ctvnews.ca/pandemic-among-the-most-popular-board-games-in-victoria-1.4906228>> (dernière consultation le 3 août 2023).
- CHAPUT J.-P., VISBY T., NYBY S., KLINGENBERG L., GREGERSEN N. T., TREMBLAY A., ASTRUP A. & SJÖDIN A. (2011), « Video Game Playing Increases Food Intake in Adolescents: A Randomized Crossover Study », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 93, n°6, p. 1196-1203.
- CLEMENT J. (2021a), « *Call of Duty: Warzone* Players 2020 », <<https://www.statista.com/statistics/1110000/call-of-duty-warzone-players/>> (dernière consultation le 2 août 2023).
- CLEMENT J. (2021b), « *CS:GO* Peak Players on Steam 2021 », <<https://www.statista.com/statistics/808630/csgo-number-players-steam/>> (dernière consultation le 2 août 2023).
- CLEMENT J. (2021c), « Impact of COVID-19 on Multiplayer Video Games Worldwide 2020 », <<https://www.statista.com/statistics/1188549/covid-gaming-multiplayer/>> (dernière consultation le 2 août 2023).
- CLEMENT J. (2021d), « Number of Gamers Worldwide », <<https://www.statista.com/statistics/293304/number-video-gamers/>> (dernière consultation le 2 août 2023).
- COLDER CARRAS M., KALBARCZYK A., WELLS K., BANKS J., KOWERT R., GILLESPIE C. & LATKIN C. (2018), « Connection, Meaning, and Distraction: A Qualitative Study of Video Game Play and Mental Health Recovery in Veterans Treated for Mental and/or Behavioral Health Problems », *Social Science et Medicine*, vol. 216, p. 124-32.
- COULSON M. & FERGUSON C. J. (2016), « The Influence of Digital Games on Aggression and Violent Crime », in R. Kowert & T. Quandt (dir.), *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games*, New York, Routledge, p. 54-73.
- CRAVEN J. (2021), « How Many People Play *Warzone*? Player Count in 2021 », <<https://www.dexerto.com/call-of-duty/how-many-people-play-warzone-player-count-in-2021-1580094/>> (dernière consultation le 3 août 2023).
- CSIKSZENTMIHALYI M. (2008), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York, Harper Perennial Modern Classics.
- EPSTEIN A. (2020), « The Pandemic Has Turned Everyone into Gamers », <<https://qz.com/1904276/everyone-is-playing-video-games-during-the-pandemic/>> (dernière consultation le 2 août 2023).

FERDIG R. E. (2012a), « Dépendance », in M. J. P. Wolf (dir.), *Encyclopedia of Video Games: The Culture, Technology, and Art of Gaming*, Santa Barbara, Greenwood, p. 9-11.

FERDIG R. E. (2012b), « Serious Games », in M. J. P. Wolf (dir.), *Encyclopedia of Video Games: The Culture, Technology, and Art of Gaming*, Santa Barbara, Greenwood, p. 564-565.

FLORIDA ATLANTIC UNIVERSITY (2018), « Virtual Reality Headsets Significantly Reduce Children's Fear of Needles », <<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180618102602.htm>> (dernière consultation le 2 août 2023).

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (2020), « FDA Permits Marketing of First Game-Based Digital Therapeutic to Improve Attention Function in Children with ADHD », <<https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-permits-marketing-first-game-based-digital-therapeutic-improve-attention-function-children-adhd>> (dernière consultation le 3 août 2023).

GILLET G. (2016), « Jouer à mourir, jouer pour survivre. L'expérience de la mort en groupe thérapeutique à médiation virtuelle-numérique », *Frontières*, vol. 28, n°2.

GOVERNMENT OF CANADA/STATISTICS CANADA (2021), « COVID-19 Vaccine Willingness among Canadian Population Groups », <<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00011-eng.htm>> (dernière consultation le 3 août 2023).

GRIFFITHS M. (2005), « The Therapeutic Value of Video Games », in J. Raessens & J. Goldstein (dir.), *Handbook of Computer Game Studies*, Cambridge, MA, The MIT Press, p. 161-171.

GRODAL T. (2009), *Embodied Visions Evolution, Emotion, Culture and Film*, New York, Oxford University Press.

GUNTER B. (2005), « Psychological Effects of Video Games », in Raessens & J. Goldstein (dir.), *Handbook of Computer Game Studies*, Cambridge, MA, The MIT Press, p. 145-160.

HODENT C. (2020), *The Psychology of Video Games*, New York, Routledge.

HERMAN J. L. (1992), *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence From Domestic Abuse to Political Terror*, New York, Basic Books.

KATZ L. (2020), « Amid Coronavirus Fears, Sales Rise for *Plague Inc.*, a Game about Deadly Pathogens », <<https://www.cnet.com/news/coronavirus-leads-to-sales-spike-of-plague-inc-a-game-about-pandemics/>> (dernière consultation le 2 août 2023).

KURZIUS R. (2020), « Sales Of The Board Game Pandemic Have Quadrupled At One Local Shop », <<https://wamu.org/story/20/03/13/sales-of-the-board-game-pandemic-have-quadrupled-at-one-local-shop/>> (dernière consultation le 2 août 2023).

KOLLINS S. H., DELOSS D. J., CAÑADAS E., LUTZ J., FINDLING R. L., KEEFE R. S. E., EPSTEIN J. N., CUTLER A. J. & FARAONE S. V. (2020), « A Novel Digital Intervention for Actively Reducing Severity of Paediatric ADHD (STARS-ADHD): A Randomised Controlled Trial », *The Lancet Digital Health*, vol. 2, n°4, p. 168-178.

LEIGH-HUNT N., BAGGULEY D., BASH K., TURNER V., TURNBULL S., VALTORTA N., & CAAN W. (2017), « An Overview of Systematic Reviews on the Public Health Consequences of Social Isolation and Loneliness », *Public Health* n°152, p. 157-171.

MARSTON H. R. & KOWERT R. (2020), « What Role Can Videogames Play in the COVID-19 Pandemic? », *Emerald Open Research*, n°2.

MARTENS T. (2020), « To Appreciate Modern Life, I Can't Stop Playing Games about Death », <<https://www.latimes.com/entertainment-arts/story/2020-12-16/2020-games-about-death>> (dernière consultation le 3 août 2023).

MCGONIGAL J. (2011), *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*, New York, The Penguin Press.

MCGLYNN A. (2021), « *Doom Eternal* Has Made over \$450 Million in Revenue », <<https://www.pcgamesn.com/doom-eternal/revenue>> (dernière consultation le 3 août 2023).

MENGIN A., ALLÉ M. C., ROLLING J., LIGIER F., SCHRODER C., LALANNE L., BERNA F., BERNA F., JARDRI R., VAIVA G., GEOFFROY P.A., BRUNAUT P., THIBAUT F., CHEVANCE A. & GIERSCHE A. (2020), « Conséquences psychopathologiques du confinement », *L'Encephale*, n°46, p. 43-52.

MOLLICA E. (2021), « Postapocalyptic Video Games Saved Me From Pandemic Despair », <<https://www.wired.com/story/postapocalyptic-video-games-pandemic-mental-health/>> (dernière consultation le 2 août 2023).

NDEMIC CREATIONS. (2020), « Statement on the Current Coronavirus Outbreak - Ndemc Creations », <<http://www.ndemiccreations.com/en/news/172-statement-on-the-current-coronavirus-outbreak>> (dernière consultation le 2 août 2023).

NOËL C. (2021), *L'esthétique de la violence vidéoludique: la danse sanglante de DOOM*, (mémoire de maîtrise), Montréal, Université de Montréal.

PANCHAL N., KAMAL R., COX C. & GARFIELD R. (2021), « The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use », <<https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue->

brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/> (dernière consultation le 3 août 2023).

PARISER E. (2011), *The Filter Bubble: How the New Personalized Web Is Changing What We Read and How We Think*, New York, Penguin.

PLANTE C. (2021), « How Has Gaming Changed in the Pandemic? 2,900 Inverse Readers Reveal 3 Big Trends », <<https://www.inverse.com/gaming/video-games-pandemic>> (dernière consultation le 2 août 2023).

PRZYBYLSKI A. K., DECI E. L., RIGBY C. S. & RYAN R. M. (2014), « Competence-impeding electronic games and players' aggressive feelings, thoughts, and behaviors », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 106, n°3, p. 441-457.

PULEO A. (2021), « CD Projekt Red Reveals Impressive Sales Figures for *Cyberpunk 2077* », <<https://gamerant.com/cd-projekt-red-impressive-sales-figures-cyberpunk-2077/>> (dernière consultation le 3 août 2023).

ROOZENBEEK J. & VAN DER LINDEN S. (2019), « Fake News Game Confers Psychological Resistance against Online Misinformation », *Palgrave Communications*, vol 5, n°1, p. 1-10.

SAVAGE M. (2020), « Coronavirus: The Possible Long-Term Mental Health Impacts », <<https://www.bbc.com/worklife/article/20201021-coronavirus-the-possible-long-term-mental-health-impacts>> (dernière consultation le 2 août 2023).

SWINK S. (2008), *Game Feel: A Game Designer's Guide to Virtual Sensation*, Boston, CRC Press.

TAYLOR S. (2019), *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*, Newcastle upon Tyne, Cambridge Scholars Publishing.

THOMPSON D., BARANOWSKI T., BUDAY R., BARANOWSKI J., THOMPSON V., JAGO R. & JULIANO GRIFFITH M. (2010), « Serious Video Games for Health: How Behavioral Science Guided the Development of a Serious Video Game », *Simulation & Gaming*, vol. 41, n°4, p. 587-606.

TORTOLERO S. R., PESKIN M. F., BAUMLER E. R., CUCCARO P. M., ELLIOTT M. N., DAVIES S. L., LEWIS T. H., BANSPACH S. W., KANOUSE D. E. & SCHUSTER M. A. (2014), « Daily Violent Video Game Playing and Depression in Preadolescent Youth », *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, vol. 17, n°9, p. 609-615.

WAKELING R. (2020), « *Plague Inc.* Sales Rise After Coronavirus Outbreak, But The Creator Has A Warning », <<https://www.gamespot.com/articles/plague-inc-sales-rise-after-coronavirus-outbreak-b/1100-6473051/>> (dernière consultation le 2 août 2023).

WHITMER B. (1997), *The Violence Mythos*, Albany, State University of New York Press.

WINNICOTT D. W. (2005), *Playing and Reality* [1971], Londres, Routledge.

WOLF M. J. P. (2012), « Advergaming », in M. J. P. Wolf (dir.), *Encyclopedia of Video Games: The Culture, Technology, and Art of Gaming*, Santa Barbara, Greenwood, p. 15-17.

WOLF M. J. P. & PERRON P. (2012), « Health (physical) », in M. J. P. Wolf (dir.), *Encyclopedia of Video Games: The Culture, Technology, and Art of Gaming*, Santa Barbara, Greenwood, p. 287-286.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2018), « Addictive Behaviours: Gaming Disorder », <<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>> (dernière consultation le 3 août 2023).

YALOM I. D. (2008), *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, Jossey-Bass.

ZHU L. (2021), « The psychology behind video games during COVID-19 pandemic: A case study of Animal Crossing: New Horizons », *Human Behavior and Emerging Technologies*, vol. 3, n°1, p. 157-159.

Christopher Noël est étudiant au doctorat sur mesure (en esthétique vidéoludique) à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue où il enseigne dans le programme de création et nouveaux médias. Sa recherche-crédation doctorale porte sur l'esthétique de la violence dans les jeux vidéo avec une approche de recherche par le design. Étant artiste multidisciplinaire et animateur de personnage de formation, le mouvement et le corps, du réel au numérique, sont au centre de ses questionnements.

Abstract

This article examines the ways in which video games can have a therapeutic function, specifically in regard to the psychological ills experienced in the context of the pandemic and the confinement measures. We first look at research in psychology and game studies on the benefits of play, serious games and entertainment games on mental health. We then explain the harmful impacts on mental health caused by the pandemic situation. Finally, based on theories in game studies and emblematic examples, we elaborate some ideas about the therapeutic potential of video games in times of a pandemic.

Keywords: video game, pandemic, confinement, mental health, benefits