

# Des soins psychiatriques par le jeu

«**Michael's game**»: des cartes pour traiter des symptômes psychotiques. Rencontre avec le Dr Yasser Khazaal, l'un des concepteurs de ce nouvel outil thérapeutique et ludique.

Un homme à la silhouette discrète et au regard doux entrebâille la porte métallique du centre de consultations des Hôpitaux universitaires genevois de la rue Verte. «Dr Yasser Khazaal?» Il acquiesce d'un sourire. Ce médecin a conçu avec Jérôme Favrod, un infirmier en psychiatrie, le Michael's game, un jeu de société destiné à des personnes souffrant de schizophrénie, de troubles schizo-affectifs ou délirants, et présentant donc ce qu'on appelle des symptômes psychotiques (idées délirantes, hallucinations, voix...).

«Ce jeu est utilisé en complément des traitements usuels, insiste ce psychiatre. Il sert à entraîner des groupes de patients au raisonnement par hypothèses.» A l'aide de 80 cartes décrivant autant de situations réalistes et familières auxquelles Michael se trouve confronté, ce nouvel outil, qui s'inspire de la thérapie cognitive, vise à semer le doute dans l'esprit des participants, à les aider à réorganiser leur schéma de pensées, à remettre en question leurs conclusions hâtives, à les amener petit à petit à transformer leurs

certitudes souvent erronées en suppositions plausibles.

«On peut tous, à un moment donné, être convaincu de quelque chose. Aujourd'hui, par exemple, si vous aviez été en retard, j'aurais pu imaginer que le coup de fil que j'avais reçu quelques jours auparavant n'émanait pas d'un vrai journaliste et que j'étais victime d'une mauvaise blague! Chez les patients souffrant de troubles psychotiques, ce processus est plus installé et plus chronique, au point de devenir gênant, stressant, angoissant parfois.» D'où l'intérêt de confronter ces derniers, via le Michael's game, à des problématiques impersonnelles pour qu'ils puissent constater par eux-mêmes qu'un événement peut être interprété de diverses manières.

Piochons une carte au hasard. A sa lecture, on apprend que «Michael, couché sous un pommier, est réveillé par une pomme qui lui tombe sur le ventre.» Commentaire du héros: «Un enfant a dû lancer la pomme.» Sous la conduite d'animateurs (des soignants qui ont suivi une initiation à ce jeu), les «joueurs» doivent ensemble tenter d'apporter des



Yasser Khazaal, psychiatre, est l'un des concepteurs du Michael's game. Le jeu a d'ores et déjà été adopté par une quinzaine d'établissements en Suisse.

réponses aux questions que soulève cette petite intrigue: quelle est la situation? Quelle est l'hypothèse de Michael? Quelles sont les hypothèses alternatives et lesquelles s'avèrent-elles les plus probables? Un entraînement à réfléchir différemment, à préférer les explications basées sur la logique et l'expérience plutôt que sur les préjugés et les pseudo-évidences.

Ce jeu de société a été testé et évalué dans des centres thérapeutiques de Suisse, de France et de Belgique. Conclusion provisoire: son usage permet aux participants de prendre un peu de distance par rapport à leurs symptômes psychotiques. «Autrement dit, le patient a peut-être les mêmes croyances, mais elles le convainquent moins qu'auparavant et il s'en préoccupe donc également

moins.» Une étude complémentaire non encore publiée semble confirmer cette tendance et montre de surcroît une amélioration de la conscience du trouble. Une troisième recherche vient d'être lancée – volontaires bienvenus! – pour affiner ces résultats.

Traduit en allemand, en italien, en anglais et en espagnol, le Michael's game a d'ores et déjà été adopté par une quinzaine d'établissements de notre pays et ses concepteurs ne désespèrent pas de le diffuser bientôt sous d'autres latitudes et dans d'autres contrées. Parce que les petits progrès, selon eux, valent mieux que les grands changements hypothétiques...

Alain Portner

Photos Dorothée Baumann

Contact: yasser.khazaal@hcuge.ch

### Les règles du jeu

Trois types de cartes sont utilisées dans le Michael's game: les onze premières présentent des situations neutres, sans caractéristiques psychotiques; les 21 suivantes proposent des scénarios émotionnellement chargés, mais toujours sans caractéristiques psychotiques; les 47 dernières décrivent des événements à caractéristiques psychotiques.

Exemples:

**Carte 06** – «Michael essaie d'allumer sa télévision avec la télécommande. Il n'y arrive pas. Il est très déçu, car la télévision est encore neuve. Le bon de garantie est encore valable. Il se demande si le commerçant n'a pas voulu l'arnaquer.»

**Carte 30** – «Michael se rend chez son boulanger habituel quand il voit pour la première fois une nouvelle

vendeuse qu'il trouve très jolie et qui lui dit bonjour en souriant. Michael répond d'un sourire, demande son pain, paie son dû et dit: «Au revoir et merci.» Michael se dit: «Je lui plais, elle est amoureuse de moi.»

**Carte 79** – «Michael entend une voix lui dire: «Ne jette pas la poubelle.» Michael est de plus en plus embêté, car l'odeur de celle-ci est de plus en plus forte. Mais Michael a peur de désobéir à la voix, il pourrait être puni.»

A partir de ces scénarios, les participants doivent notamment se pencher sur la situation, analyser l'hypothèse de Michael, proposer d'autres interprétations et, dans certains cas, vérifier toutes les suppositions émises, des plus plausibles aux plus farfelues.



Les cartes représentent Michael, dans des situations problématiques ou non.

Pour votre ménopause, adoptez la couleur!

**Cimifemine<sup>®</sup> néo**

Soulage les troubles de la ménopause tels que

- Bouffées de chaleur
- Sueurs
- Nervosité



Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.  
Zeller AG, Romanshorn

**Zeller**   
Médicaments  
phytothérapeutiques