

Michael's Game ou le

Pour aider les patients à concevoir des explications alternatives à leur expérience psychotique, Michael's Game leur propose de s'entraîner au raisonnement par hypothèses à partir de mises en situation d'un personnage.

Dans les troubles psychotiques, les approches cognitives sont efficaces pour réduire les idées délirantes et les hallucinations (1, 2, 3). Elles sollicitent, en particulier, la capacité des patients à concevoir, par eux-mêmes, des explications alternatives à leurs expériences psychotiques (1, 4). Cet entraînement leur permet de s'approprier les processus de raisonnement qui conduisent à formuler et tester différentes hypothèses relatives aux phénomènes vécus (5). Ces approches semblent d'autant plus importantes à développer que la majorité des patients ne proposent pas spontanément d'explications alternatives à leurs interprétations psychotiques (6).

MICHAEL'S GAME

Michael's Game est un jeu de cartes basé sur les psychothérapies cognitives des psychoses (7). Il est proposé en complément des traitements habituels des troubles psychotiques. Plusieurs études ouvertes non contrôlées et multicentriques ont montré son intérêt dans la diminution des degrés de préoccupation et de conviction en lien avec les idées délirantes (8, 9). Le jeu est composé de 80 cartes

correspondant chacune à une situation particulière et à des objectifs spécifiques, visant à entraîner le raisonnement par hypothèses.

Les joueurs doivent aider Michael, le personnage principal, à faire face aux situations rencontrées en utilisant les processus du raisonnement par hypothèse pour tendre vers les objectifs fixés sur chaque carte : décrire la situation, identifier l'hypothèse de Michael, générer des hypothèses alternatives à celle-ci, appréhender les conséquences émotionnelles et comportementales des hypothèses formulées, trouver des arguments pour ou contre une hypothèse donnée, imaginer une manière de vérifier une hypothèse, faire des hypothèses sur le raisonnement de Michael...

Le caractère ludique du jeu engendre généralement bonne humeur, humour et créativité. Le cadre du jeu, espace-temps en dehors des problématiques personnelles de chacun (durant lequel on aide Michael) y contribue également.

Michael's Game a été essentiellement animé et étudié en groupe (8,9). Son utilisation en individuel est aussi possible (10), le thérapeute participe alors au jeu afin de favoriser l'interaction ludique. Cette option est intéressante lorsqu'il n'est pas possible d'ouvrir un groupe ou quand l'approche individuelle de ses symptômes psychotiques semble, dans un premier temps, trop stressante pour le patient.

En groupe, le jeu est proposé habituellement à 4 à 8 patients sans désorganisation mentale trop sévère et en dehors de la période aiguë. Autrement dit, le patient doit être en mesure de participer

Yasser KHAZAAL*,
Jérôme FAVROD**

*Psychiatre, Département de santé mentale et psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Genève,

**Infirmier, Institut et Haute École de la Santé la Source, Lausanne.



© Franck Chartron.

jeu des hypothèses





au jeu en groupe durant environ une heure. Les animateurs sont des soignants, formés ou non aux thérapies cognitives et comportementales.

Il existe une formation à *Michael's Game* : durant environ deux heures, elle comporte une introduction générale sur la place du raisonnement par hypothèses dans les thérapies cognitives des psychoses, des explications relatives au concept du jeu et une heure d'entraînement pratique. Très simple, elle permet toutefois d'éviter certaines erreurs, dont la plus courante est de transformer le jeu en une course à « la » bonne hypothèse, les soignants cherchant alors à amener les joueurs à formuler l'hypothèse qui leur paraît exacte. Cette erreur dénature le jeu, génère des tensions et diminue la qualité de l'entraînement notamment en empêchant le raisonnement.

Jusqu'à présent, nous-mêmes ou des personnes que nous avons formés et entraînés, diffusent cette formation. Un modèle de formation en ligne est cependant en cours de développement et devrait bientôt être disponible.

La pratique de l'animation de *Michael's Game* a par ailleurs un effet formateur sur

les soignants à l'animation de groupe et de manière plus générale à l'utilisation des approches cognitives des psychoses. Le contenu des cartes évolue selon un axe de progression.

- Les premières sont à contenu non émotionnel et non psychotique ;
- elles sont suivies de cartes à contenu émotionnel ;
- puis de cartes à contenu psychotique.

Il est donc conseillé d'utiliser les cartes dans leur ordre de numérotation, en tout cas pour les premières expériences d'un nouvel animateur.

En moyenne, il faut une douzaine de séances pour effectuer les 80 cartes. Cela peut prendre une à quatre séances de plus ou de moins selon les contextes et l'homogénéité des groupes.

C'EST PARTI !

Le jeu est présenté comme un entraînement au raisonnement par hypothèses. Il est habituellement bien accepté par les patients, qu'ils acceptent ou non leur diagnostic psychiatrique, comme le montre le faible taux de *drop-out* (« décrochage ») observé dans diverses études (8,9). *Michael's Game* ne cible

pas la psychoéducation sur un trouble donné. Il n'est nulle part fait mention d'un diagnostic ou de médicaments. Il se situe en complément de ces approches. Souvent, le personnage de Michael intrigue, parfois agace : « *On sait déjà ce qu'il va dire* », « *il interprète tout* ». Il n'est pas rare que les joueurs en parlent autour d'eux, à leurs proches ou à leurs parents. Dans les soins, l'allusion à Michael revient assez fréquemment (« *Là j'ai pu faire comme Michael... J'ai pensé à d'autres hypothèses* »). L'effet de normalisation que le jeu amène pousse parfois des personnes à s'identifier à des situations vécues par Michael (« *Cela m'arrive aussi* »).

Les cartes, comme tout ce que les patients peuvent vivre, sont parfois interprétées. Par exemple, une carte évoque Michael qui déguste une glace à la vanille. Un patient rapporte plus tard avoir alors eu le sentiment qu'on voulait lui montrer qu'on lisait dans ses pensées, car il avait justement mangé une glace à la vanille ce jour-là. Ces réactions peuvent interférer avec le degré de participation d'un patient par rapport à une carte particulière. Il est donc important d'inviter les participants à respecter le rythme de chacun. La variété

Réactions recueillies dans un groupe à propos de quatre cartes de *Michael's Game***CARTE 42**

Situation : Michael est au salon avec Rémy, Julie et Joe. Ils discutent d'un projet de voyage. Julie propose de mettre un peu de musique, un CD de Gainsbourg, son chanteur préféré. Alors que tous les trois écoutent la chanson, en discutant, Michael a l'impression que Gainsbourg s'adresse tout spécialement à lui.

Objectifs de la carte :

- Situation
- Hypothèse de Michael
- Imaginer sur quoi Michael se fonde pour cette hypothèse
- Hypothèses alternatives
- Arguments pour et contre chaque hypothèse

RÉACTIONS DU GROUPE

- Arguments en faveur de l'impression de Michael :
 - Michael a des pouvoirs psychiques ;
 - Michael est médium.
- Arguments en défaveur de l'impression de Michael :
 - Gainsbourg est mort. Les morts ne communiquent pas.
 - Ce n'est qu'un appareil audio qui diffuse la musique, pas une personne.
- Hypothèses alternatives
 - Michael est drogué ou alcoolisé
 - Michael interprète trop, il interprète tout
 - Michael vient de voir le film sur Gainsbourg et se sent concerné
 - Michael est juste touché par la chanson qui lui rappelle des trucs. Il y a de la subtilité derrière les paroles du chanteur
- Arguments en faveur de l'hypothèse « Michael est juste touché par la chanson... » :
 - Les chansons sont écrites pour qu'on s'y retrouve. C'est normal de se sentir concerné

CARTE 52

Situation : il est midi trente. Michael et Joe se promènent dans le quartier Latin à Paris. Il y a plein de restaurants et de sandwicheries. Michael commence à avoir faim. Joe lui dit : « Et si on se prenait un sandwich ? » Michael se dit : « Il a lu ma pensée. »

Objectifs de la carte :

- Situation
- Hypothèse de Michael
- Comment Michael est arrivé à cette hypothèse ?
- Autres hypothèses

RÉACTIONS DU GROUPE

- C'est un hasard
- Il y a plein de restos alors c'est normal, ça donne envie
- Ils sont amis, ils se connaissent bien
- Joe a entendu que le ventre de Michael gargouillait
- Joe est très gourmand et propose toujours des trucs comme ça

CARTE 53

Situation : dans la rue, Michael croise Léonie avec une de ses amies, Betty. Betty est une très jolie fille que Michael voit pour la première fois. Il rougit en lui disant bonjour. Léonie lui souffle à l'oreille : « Tu as craqué pour Betty. » Michael se dit alors : « Elle lit dans mes pensées. »

Objectifs de la carte :

- Situation
- Hypothèse de Michael
- Comment Michael est arrivé à cette hypothèse ?
- Autres hypothèses

RÉACTIONS DU GROUPE

- Il rougit et ça se voit (signe physique)
- Léonie connaît bien Michael. Elle devine facilement ses réactions.
- Betty a aussi craqué pour Michael. Elle a soufflé quelque chose à Léonie.

CARTE 65

Situation : Michael est invité à une soirée par Joe. Arrivé chez Joe, il se rend compte qu'il ne connaît personne d'autre. Il se sent un peu mal à l'aise car il aimerait bien aller vers les autres pour s'amuser avec eux. À ce moment-là, Michael entend la voix d'un ami décédé lui dire : « Allez, amuse la galerie ! »

Objectifs de la carte :

- Situation
- Quelles hypothèses Michael pourraient faire ?
- Conséquences émotionnelles et comportementales des différentes hypothèses

RÉACTIONS DU GROUPE

Hypothèses du groupe	Conséquences sur les émotions	Conséquences sur le comportement
Il entend des voix	Il a peur, il est triste de penser qu'il est fou	Il se pince/il décide de consulter un médecin
Il communique avec les morts	« Gonflé à bloc », fier de ses pouvoirs	Il tire profit de son pouvoir pour se faire de l'argent
C'est une coïncidence, il y a d'autres sons de voix dans la pièce, par exemple quelqu'un chante	Il est mélancolique/nostalgique et surpris de cette coïncidence	Il y pense un peu puis rigole de ce hasard
Il entend juste la voix de quelqu'un d'autre qui lui ressemble	Il est mélancolique/nostalgique parce que ça lui fait se souvenir	Il décide de parler de sa tristesse à quelqu'un
Cet ami lui disait souvent cela quand il le sentait intimidé.	Il avait envie d'en rire. Ils en riaient ensemble	Il fait secrètement une prière pour son ami

des cartes, leur nombre, l'effet « décentrant » de Michael, la richesse et la diversité des parcours de chacun contribuent à faciliter l'avancement dans le jeu et probablement l'appropriation du raisonnement par hypothèses.

Une étude randomisée contrôlée, actuellement soumise à publication, a permis de recueillir quelques enregistrements de sessions du jeu (voir encadré). Ces différents exemples illustrent comment les patients peuvent jouer et générer une grande quantité d'hypothèses et y réfléchir. La variété de celles-ci, le fait qu'elles soient émises par d'autres joueurs et les interactions qui les ponctuent soutiennent l'expérience du raisonnement par hypothèses d'une manière ludique.

AU-DELÀ DU JEU

Le jeu n'est pas en soi un traitement des troubles psychotiques. Il s'agit plutôt d'un agent facilitateur, potentiellement utile en pratique clinique, complémentaire des autres traitements.

Ses effets contribuent à diminuer les degrés de préoccupation et de conviction associés aux idées délirantes, ce qui pourrait s'expliquer par une plus grande facilité à partager ces idées et par une ouverture au raisonnement par hypothèses. Ces effets de normalisation et de partage sont particulièrement intéressants. En s'exclamant « *Alors je suis comme Michael depuis dix ans* », une patiente a ouvert un champ de travail, apportant ensuite des détails de ses propres expériences, alors plus faciles à discuter. L'appropriation de raisonnement est parfois spontanément utilisée pour certaines situations de la vie quotidienne par une partie des patients.

Comme le suggèrent certaines études de cas (10), cet effet pourrait être potentialisé en séances individuelles, en reprenant avec le patient l'idée du jeu pour travailler autour de situations vécues. Pour favoriser ce processus, il faut rester prudent et ne pas se focaliser d'emblée sur

ce qu'on considérerait comme les croyances délirantes centrales de la personne. Il paraît plus simple et plus efficace d'évoquer d'abord les petits événements du quotidien qui ont pu activer certaines interprétations. Par exemple, au lieu de commencer par la croyance « *Je suis manipulé par une secte* », explorer la situation « *Une voiture de police est passée au moment où je me disputais avec ma mère, j'ai alors pensé que...* » Il est plus facile de travailler sur le modèle du *Michael's Game* dans une situation précise (en commençant par les moins anxiogènes de celles-ci) qu'en se centrant sur la formulation qu'on suppose être la croyance centrale. Parfois, en cours de séance, on pourra s'aider d'une question comme « *Et si Michael avait été dans cette situation, quelles seraient les hypothèses que vous pourriez lui proposer ?* » Les personnes ayant participé au jeu pourront y trouver une piste de décentration.

CONCLUSION

Michael's Game est une adaptation ludique d'exercices de thérapies cognitives des psychoses. Facile à diffuser, généralement bien accepté par les patients, il montre dans différentes études un impact sur les degrés de préoccupation et de conviction associés aux idées délirantes. Les facteurs intermédiaires favorisant l'adhésion au jeu, l'appropriation du processus de raisonnement par hypothèses ou les effets sur le rapport des patients à leurs symptômes reste à étudier plus précisément. En effet les études menées à ce jour se sont plus intéressées à l'effet du jeu qu'aux processus contribuant à ses effets. La potentialisation de l'effet facilitateur du jeu par d'autres approches serait aussi une voie de recherche clinique intéressante et prometteuse, d'autant qu'une partie des effets apparaît avec un effet retardé.

Michael's Game est en cours de réimpression. Il est possible de le commander auprès des auteurs en envoyant un e-mail à Yasser Khazaal, yasser.khazaal@hcuge.ch

- 1- Chadwick PD, Lowe CF. A cognitive approach to measuring and modifying delusions. *Behaviour research and therapy*. 1994;32(3):355-67.
- 2- Carter CS, Barch DM, Buchanan RW, Bullmore E, Kysztal JH, Cohen J, et al. Identifying cognitive mechanisms targeted for treatment development in schizophrenia : an overview of the first meeting of the Cognitive Neuroscience Treatment Research to Improve Cognition in Schizophrenia Initiative. *Biological psychiatry*. 2008;64(1):4-10.
- 3- Zimmermann G, Favrod J, Trieu VH, Pomini V. The effect of cognitive behavioral treatment on the positive symptoms of schizophrenia spectrum disorders : a meta-analysis. *Schizophr Res*. 2005;77(1):1-9.
- 4- Beck AT, Rector NA. Cognitive therapy of schizophrenia : a new therapy for the new millennium. *American journal of psychotherapy*. 2000;54(3):291-300.
- 5- Morrison AP, Renton JC, Williams S, Dunn H, Knight A, Kreutz M, et al. Delivering cognitive therapy to people with psychosis in a community mental health setting : an effectiveness study. *Acta psychiatrica Scandinavica*. 2004;110(1):36-44.
- 6- Freeman D, Garety PA, Fowler D, Kuipers E, Bebbington PE, Dunn G. Why do people with delusions fail to choose more realistic explanations for their experiences ? An empirical investigation. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2004;72(4):671-80.
- 7- *Michael's Game* a été conçu en français par Yasser Khazaal et Jérôme Favrod et traduit dans plusieurs langues (allemand, italien, anglais, espagnol). D'autres traductions sont actuellement en cours.
- 8- Khazaal Y, Favrod J, Azoulay S, Finot SC, Bernabotto M, Raffard S, et al. «Michael's Game», a card Game for the treatment of psychotic symptoms. *Patient education and counseling*. 2011;83(2):210-6.
- 9- Khazaal Y, Favrod J, Libbrecht J, Finot SC, Azoulay S, Benzakin L, et al. A card Game for the treatment of delusional ideas : a naturalistic pilot trial. *BMC psychiatry*. 2006;6:48.
- 10- Khazaal Y, Favrod J. «Michael's Game» Une approche ludique des troubles psychotiques. *Journal de Thérapie Comportementale Et Cognitive*. 2012;22(3):125-9.

Résumé : Basé sur les psychothérapies cognitives des psychoses, *Michael's Game* est un jeu de cartes qui propose à des patients de s'entraîner au raisonnement par hypothèses. Après une présentation théorique du jeu (cadre, déroulement, bénéfices attendus pour les patients...) les auteurs illustrent avec des réactions d'un groupe de patients.

Mots-clés : Délire – Groupe – Interprétation – Jeu de société – Médiation thérapeutique – Psychose – Raisonnement – Thérapie cognitive.