



Les cahiers dynamiques n°71, P121-127

## « Émotions et travail éducatif »

Article de Perrine Cheval<sup>1</sup>

### **Feelings**

Un jeu créé par Vincent Bidault et Jean-Louis Roubira

En 2011, Vincent Bidault<sup>2</sup> et Jean-Louis Roubira ont créé le jeu *Feelings*. À l'époque, respectivement infirmier en pédopsychiatrie et pédopsychiatre, ils faisaient le constat que dans leurs pratiques « de soignants auprès d'adolescents en souffrance psychique, il n'existait pas d'outil de médiation permettant d'aborder directement avec les patients le domaine des affects ou des émotions ». Au gré de multiples rencontres, ils ont ainsi élaboré ce jeu « comme un outil permettant à chacun d'identifier et d'exprimer son propre ressenti dans une situation donnée, puis de deviner l'émotion éprouvée par un joueur partenaire dans la même situation », parce que la « mise en jeu de l'empathie de chacun est propice au débat, temps où la parole et les représentations peuvent circuler au sein d'un groupe, faisant parfois vaciller nos préjugés bien ancrés ».

*Les Cahiers dynamiques (LCD) : À l'origine du jeu, Feelings, se trouve une démarche originale et novatrice. Pouvez-vous nous relater les origines de ce projet ?*

Vincent Bidault (V.B.) : *Feelings* est né de la demande d'éducateurs et de thérapeutes qui recherchaient un jeu pour travailler sur les passages à l'acte des jeunes. J'assurais à cette époque des formations sur « Le jeu outil relationnel, éducatif et thérapeutique à l'adolescence ». Dans ces formations, qui duraient une semaine, les éducateurs et psychologues faisaient part de leurs difficultés face à des jeunes qui par exemple se battaient, les adultes intervenaient, les choses se calmaient pendant dix minutes puis elles recommençaient. Et leur question était simple : « Comment peut-on faire ? » Au lieu de partir de l'acte, nous avons émis l'hypothèse que nous pourrions plutôt partir des émotions pour créer un outil qui favorise le vivre-ensemble et qui offre une réponse à leur interrogation. Trois jeux existaient alors qui nous ont inspiré dans la création de *Feelings* : *Dixit*, *La huitième dimension* et *Gift Trap*. En s'inspirant des trois mécaniques présentes dans ces jeux, nous avons réfléchi et développé ensemble un petit prototype avec Jean-Louis Roubira.

---

<sup>1</sup> Perrine Cheval est chargée d'édition à l'École nationale de protection judiciaire de la jeunesse (ENPJJ).

<sup>2</sup> Vincent Bidault est aujourd'hui conseiller technique santé au sein de la direction territoriale de la Protection judiciaire de la jeunesse (DTPJJ) Poitou-Charentes.

*LCD : Quelles sont les trois mécaniques que vous évoquez et en quoi Feelings est-il différent ?*

V.B. : Pour être rapide *Dixit*, qui a été créé par Jean-Louis, permet de travailler sur la notion de rêverie, sur l'imaginaire, la créativité et l'expression. *La huitième dimension*, que nous avons imaginé avec le Professeur Daniel Marcelli et le Dr. Nicole Catheline, est quant à lui fondé sur le principe de verbalisation et d'expression et s'adresse à des jeunes en difficulté ou déscolarisés. À l'aide de questions, qui portent sur des sujets de la vie quotidienne, qui les touchent tout particulièrement, le jeu invite les jeunes à communiquer en groupe, à prendre la parole, et surtout à développer une argumentation susceptible de convaincre les autres joueurs pour emporter leur adhésion. *Gift Trap* enfin, est un jeu anglais. On étale plusieurs cadeaux sur une table et on essaie d'imaginer quel pourrait être celui qui pourrait faire plaisir à l'autre joueur sans le connaître. L'objectif étant de travailler sur les projections que l'on se fait de l'autre. Je me souviens d'avoir joué avec des jeunes qui voyaient mes collègues qui avaient tous un peu de ventre... et invariablement ils leur offraient des repas, du vin etc. L'originalité de *Feelings* est qu'il part des émotions et de situations concrètes.

Jean-Louis Roubira (J.-L.R.) : C'est un jeu qui permet de se distancier de sa propre émotion en verbalisant et d'être transformé par les regards des autres. Beaucoup de situations de la vie courante engendrent des réactions émotionnelles. Il y a des moments où on réagit d'une certaine façon, puis on voit que l'autre réagit différemment et finalement on se dit « Et pourquoi pas ? ... » Cette prise en compte de l'autre et de sa différence est un préambule au respect de la différence... De cette manière on dépasse les a priori et les préjugés. *Feelings* fait appel à ce que l'on nomme le processus de subjectivation, c'est-à-dire que l'on devient sujet en verbalisant et dans l'échange avec l'autre. Pour créer le jeu, nous avons commencé par lister des émotions, une centaine. Notre idée était d'ouvrir le spectre émotionnel, pas de provoquer des réponses uniquement agréables. Puis nous avons recherché une variété de situations, ouvertes, compréhensibles, vécues et qui provoquent de multiples émotions.

V.B. : *Feelings* est ce que l'on appelle un embrayeur associatif, c'est-à-dire que ce n'est pas le jeu en lui-même qui est intéressant mais davantage l'association qui va avoir lieu entre les individus du groupe. Parce que l'on se situe dans une mécanique ludique, autour d'un objet de médiation, les choses se passent mieux, à la différence par exemple d'un entretien individuel.

*LCD : Combien de temps a-t-il fallu pour que le jeu se concrétise dans sa forme actuelle ?*

V.B. : Cela a pris six ans et de nombreuses rencontres pour le développer. Le prototype a dans un premier temps été utilisé dans les services de soins auprès d'adolescents évoquant des idées suicidaires.

J.-L.R. : Des adolescents qui pouvaient également avoir des phobies scolaires, des angoisses, des problématiques de mal-être, de graves troubles de conduites.

V.B. : Le point de départ de la prise en charge était un changement brutal de comportement. Les adolescents qui venaient dans cette unité n'étaient pas connus de longue date, il s'agissait d'un dispositif de péri-urgence. Nous sommes intervenus avec le jeu, dans sa forme « artisanale », on lisait des situations, on en créait sur des bouts de papier avec les jeunes. Je me souviens d'un adolescent qui avait proposé : « Vous ne voyez plus vos grands-parents parce que votre père s'est fâché avec eux ». Nous ne connaissions rien de l'histoire de ce jeune, mais partant de cette situation dans le jeu nous avons pu débiter un travail autour des émotions avant d'aborder la dynamique familiale. « Moi je suis curieux, je voudrais comprendre pourquoi ? », « Moi je suis en colère, en effet, il me prive d'eux et je voudrais les connaître » etc.

Une seconde situation m'a beaucoup marqué. Celle d'une jeune fille qui était en troisième, première de classe, belle comme un cœur, déléguée de classe et soudainement elle présente des intentions suicidaires. La situation qu'elle a créée nous a réellement permis d'avancer avec elle. Elle nous a proposé : « Vos parents vous montrent leur amour en public ». Moi j'ai choisi « Je suis dégoûté, et j'explique, « j'en ai marre que mes parents n'arrêtent pas de s'embrasser... ». Elle nous a repris en nous disant que la situation qu'elle proposait n'était pas celle-là. Ce qu'elle entendait était plutôt : vos parents n'arrêtent pas de vous dire que vous êtes la plus jolie, la plus belle, la plus intelligente. Puis elle a donné d'autres informations sur son fonctionnement familial. Elle faisait beaucoup de choses avec ses parents, mais jamais ensemble. Ils dirigeaient une entreprise et ils alternaient les moments passés avec leur fille, et partaient le week-end en couple. Il n'y avait malheureusement jamais de triangulation, seulement des situations où ils se retrouvaient en binôme. À partir de cette situation, il a été possible d'aborder le fonctionnement familial et cela a permis de débiter pas mal de choses.

J.-L.R : En 2012-2013, nous avons répondu à un appel à projets de la mairie de Poitiers pour lutter contre toutes les formes de discriminations. Nous avons adapté le jeu en recréant de nouvelles situations et nous l'avons présenté. La subvention que nous avons reçue nous a permis de fabriquer une cinquantaine de boîtes de jeu avec un imprimeur local. Les associations luttant contre toute forme de discrimination allaient travailler avec *Feelings*, il nous fallait donc de belles illustrations. Nous nous sommes entourés d'un dessinateur et d'un infographiste. C'était une nouvelle étape, un mini projet dans le projet.

V.B. : Le bouche à oreille a fonctionné. De fil en aiguille, nous avons travaillé avec l'Éducation nationale, expérimenté le jeu dans deux collèges, public et privé. Nous avons énormément d'encouragements, mais faute de financements nous nous sommes lancés seuls dans l'aventure et avons édité 3000 boîtes du jeu, stockées dans mon garage et une chambre d'amis...

*LCD : La réception de Feelings, sa médiatisation ont confirmé son intérêt éducatif et thérapeutique. Vincent Bidault, vous êtes aujourd'hui conseiller technique santé à la Protection judiciaire de la jeunesse. Un domaine différent de celui du soin ou de l'Éducation nationale. De la place qui est la vôtre actuellement, dans quelle mesure diriez-vous que Feelings peut intéresser la PJJ et devenir un outil de médiation pertinent pour les jeunes qu'elle prend en charge ?*

V.B. : La PJJ m'a invité il y a un peu plus d'un an maintenant, en lien avec sa démarche « PJJ promotrice de santé ». L'un des premiers intérêts que je vois à l'utilisation d'outils développant les compétences psychosociales tels que *Feelings* est de pouvoir permettre d'aborder des thématiques en lien avec la discrimination, la laïcité, la différence, le vivre-ensemble... et d'instaurer le dialogue, toujours dans l'esprit de décentrer les points de vue et d'amener à une appropriation. On sait bien que pour qu'un discours de prévention prenne, il faut que les jeunes soient acteurs, notamment de leur santé. C'est bien de leur faire de beaux discours, mais cela a été maintes fois observé – notamment dans le dernier rapport pour la PJJ sur la santé des jeunes : l'information n'amène pas forcément de changement. Le changement passe par la participation des jeunes à ces moments d'information-partage. Par exemple, en termes de sexualité, les adolescents sont hyper informés sur le préservatif, mais ils ne le mettent pas tous.

J.-L.R. : Il faut que cela passe par soi, par la prise en compte de soi, de ce que l'on pense et ce que l'on ressent pour aller vers une prise en compte de l'autre.

V.B. : L'avantage est qu'en jouant autour des émotions, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, pas de sentiment d'humiliation par rapport aux savoirs, à la posture, aux préjugés. Les jeunes ont le droit de ressentir leurs émotions. Ensuite on avance. Un bon exemple de thème abordé avec *Feelings* concerne les attentats de Charlie Hebdo. J'étais intervenu dans des collèges et lycées. Nous étions au lendemain des manifestations de soutien et certains professeurs avaient du mal à parler du sujet. Nous avons proposé comme situation : « Charlie Hebdo, douze morts, la France descend dans la rue ». On joue, je choisis la carte émotion « je suis fier » et j'explique que pour moi c'est un soutien, rassurant de savoir les gens dans la rue, mon sentiment de solidarité... D'autres choisissent « j'ai peur », parce que j'ai peur que cela arrive chez moi... ; « je suis en colère » parce que c'est de la violence gratuite ; « je suis en colère » parce qu'ils stigmatisent ma religion ; certains ont pu dire qu'ils étaient « contents » parce que c'était bien fait pour eux. J'étais prêt à entendre qu'un adolescent le dise parce que ce jeu est embrayeur. Il facilite les échanges mais c'est l'éducateur qui va en faire un outil et qui va permettre que d'une émotion ressentie, exprimée, on passe à une relativité et une ouverture à l'autre.

*LCD : Ce qui implique un cadre bien établi pour jouer à Feelings ?*

V.B. : Si un adulte ne se sent pas en confiance, ce n'est effectivement pas la peine d'utiliser ce jeu. C'est le même principe que lorsque vous avez recours au photolangage, il faut vous sentir à l'aise. Il y a donc un cadre. Pour commencer, un jeu est une activité libre. S'il part d'une imposition, ce n'est plus un jeu. C'est une activité qui doit être séparée et repérée, un moment posé – typiquement pas après avoir fait du sport où on est encore agité. Le seul garant du jeu est l'éducateur - ou plus généralement l'animateur ; c'est lui qui va contenir l'enveloppe du groupe. Si le jeu déraile ce ne sera pas la faute des jeunes mais bien de l'enveloppe qui n'était pas sécurisée. Et ceci est très important.

La règle est celle des trois unités : temps, lieu, action. Il faut qu'il y ait un repère quant à celui qui mène le jeu. Pour être un peu direct il ne s'agit pas de se refiler l'activité et de dire « Là, c'est ton tour de faire *Feelings* ».

Il faut aussi adapter le jeu aux capacités du jeune, que les éducateurs soient conscients de ce qu'est un adolescent, de ce qu'est un processus de groupe. Autant

d'éléments que j'aborde lorsque j'anime des formations sur *Feelings* pour qu'il puisse être compris et mobilisé.

*LCD : Et idéalement, si l'on imaginait un projet d'envergure quant à l'utilisation de Feelings ? Quel pourrait-il être selon vous ?*

V.B. : Adapter tout ce que nous avons pu observer au niveau des jeunes à l'Éducation nationale, chez les jeunes de la PJJ. L'alexithymie par exemple est un concept que nous pourrions mettre au travail, en lien avec celui d'empathie. Elle correspond schématiquement à la difficulté pour quelqu'un de repérer et de nommer ses émotions. Dans la population nationale on estime que 17% à 23% des personnes n'arrivent pas à identifier et exprimer leurs émotions par des mots.

En 2014, Virginie Linlaud a utilisé *Feelings* dans le cadre de son diplôme d'État de docteur en médecine, sur le thème du harcèlement scolaire entre pairs. Entre deux phases d'observation elle a observé que le nombre de victimes (élèves harcelés) avait diminué après 4 séances de jeux. Elle a également constaté que l'alexithymie est liée à la victimisation. Plus l'alexithymie augmente, plus la victimisation augmente. Plus l'empathie diminue, plus le fait d'être harceleur augmente.

Quel est en moyenne le niveau d'alexithymie des jeunes PJJ ? Que dire de leur empathie ? Nous n'avons pas la réponse, mais imaginons que ce niveau atteigne 50%. Il y aurait alors un intérêt avéré à travailler sur l'émotion cognitive. Ce serait un vrai projet. On sait, par exemple, qu'un jeune qui souffre de troubles de conduite alimentaire est entre 50% et 80% dans une situation d'alexithymie ; un dépressif majeur ou une personne alcoolique idem. Idéalement, il me paraîtrait intéressant de faire un projet (Administration centrale de la PJJ, direction interrégionale et direction territoriale) autour de la capacité d'empathie des jeunes PJJ, de la gestion des émotions, tel que le projet « Protéger pour éduquer » de la direction interrégionale sud-ouest. Pédopsychiatre, CTS, éducateurs pourraient mener un travail élaboratif en s'appuyant sur les concepts évoqués précédemment, pour permettre la création d'outils, favorisant la prise en compte de soi et d'autrui. De nombreuses idées et de multiples dispositifs sont envisageables. *Feelings*<sup>3</sup> est une possibilité, bien évidemment pas l'unique. Au niveau du grand public, le jeu poursuit sa route avec le projet d'édition d'une version internationale. De la place qui est la mienne aujourd'hui, mon seul intérêt est que les professionnels puissent s'approprier ce type d'outils, dont je suis convaincu de la pertinence au niveau des compétences psychosociales des jeunes.

---

<sup>3</sup> Pour plus d'informations sur le jeu *Feelings*, il est possible de consulter son site : <http://www.feelings.fr/>