



UTILISER LE JEU DE RÔLE EN THÉRAPIE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT.E : Incarner ses valeurs et devenir sa·on propre héros·ïne.

Aurélie JULIEN, psychologue <https://aureliejulien91.wixsite.com/psy-neuropsych91>



1 ET SI LA VIE ÉTAIT UNE QUÊTE... SANS MODE FACILE ? LE MYTHE DE L'AVENTURIER·ÈRE SANS BLESSURE

LE MYTHE : l'héros·ïne dont l'objectif serait de ne jamais recevoir de dégâts.

- ✓ évite les combats
- ✓ refuse chaque quête risquée
- ✓ garde tous ses Points de Vie
- mais background vide Ø

Dans *Donjons & Dragons*, l'échec critique (le résultat de 1 sur un jet de dé 20) n'est pas la fin de la partie, c'est un événement narratif qui révèle le personnage. La question thérapeutique peut alors être : « Quand ton personnage rate son jet, qu'est-ce qu'il fait ensuite ? » Cette distance crée les conditions d'une prise de perspective, reposant sur les cadres déictiques.

→ JdR = Laboratoire expérimentiel.



LA QUÊTE N'EST PAS D'ARRIVER AU BOUT SANS BLESSURE. C'EST DE CHOISIR VERS QUOI ON AVANCE MÊME BLESSÉ·E.



2 POURQUOI LE JEU DE RÔLE ?



QU'EST-CE QU'UN JEU DE RÔLE (JdR) SUR TABLE ?

- Jeu collaboratif et narratif dans lequel les participant·es incarnent des personnages, construisent ensemble une histoire et prennent des décisions dans un univers imaginaire guidé par un·e Meneur·se de Jeu (MJ).
- Les actions réussissent ou échouent selon un système de règles, notamment des lancers de dés introduisant l'aléatoire, sans gagnant·e ni perdant·e, mais avec des personnages qui grandissent à travers leurs épreuves.



QU'EST-CE QUE LA GAMIFICATION ?

Intégration d'éléments issus du jeu (points, niveaux, quêtes, avatars...) dans des contextes non ludiques afin d'augmenter la motivation, l'engagement et la persévérance.

CES MÉCANISMES NE SONT PAS SEULEMENT LUDIQUES, ILS MOBILISENT DES PROCESSUS LANGAGIERS PRÉCIS DÉCRITS PAR LA THÉORIE DES CADRES RELATIONNELS

3 L'HEXAFLEX TRANPOSÉ AU JdR : « LA FEUILLE DE PERSONNAGE ACT »

Nom : empowerment, espace de choix.

Classe : s'identifier à un type de personnage donc à des valeurs (guerrier, barde, wizard...).

Mon acolyte/familier : petite voix intérieure qui encourage.

Devise : Créer un mantra motivant, *growth mindset*.

Mon histoire :
Background : travailler sur son histoire de vie (thérapie narrative).

Classe et espèce :
hp xp level

Mon acolyte
Ma devise :
Ma quête, mes missions :
Objectifs, « petits pas ».

Mes victoires :
« hauts faits » : réussites qui ont compté dans ma vie.

Mes valeurs :
Boussole = la direction que je veux prendre, le sens de ma vie.

Équipements :
Armures :
Pouvoirs :
Vulnérabilités :

Emblème : animal totem ou si groupe : choisir ensemble ce qui représente le groupe (coopération, sentiment d'appartenance).

hp, xp, level : à mettre en lien avec le background, victoires et la quête.

Équipements (résilience) : de quoi as-tu besoin ? (affirmation de soi, auto-compassion, apprendre à demander de l'aide...) + **défusion**.

Pouvoirs : mes qualités = construire un soi flexible, ancré dans les valeurs.

Mes vulnérabilités : acception + ce sur quoi travailler.

FAVORISER LES COMPORTEMENTS D'APPROCHE

VALEURS ET ACTIONS ENGAGÉES

- Nom, classe et espèce
- Acolyte
- Boussole
- Victoires
- Quête et missions

DIMINUER LES ÉVITEMENTS EXPÉRIENTIELS

ACCEPTATION ET DÉFUSION

- Devise
- Acolyte
- Équipements/armures
- Pouvoirs
- Vulnérabilité

OBSERVER SOI-CONTEXTE ET CONTACT AVEC LE MOMENT PRÉSENT

- Mon histoire
- Pouvoirs/Équipements, ex : technique d'ancrage de l'ACE

Quels mécanismes de la TCR le JdR active-t-il ?

CADRES RELATIONNELS

Propriété de **TRANSFORMATION DE FONCTION** du stimulus = le langage modifie l'expérience sans contact direct.



L'AUGMENTAL règle verbale qui modifie la valeur d'un stimulus par **transformation de fonction**.

RENFORCE le lien avec les **CONSÉQUENCES VALORISÉES**, même (surtout) en présence de l'inconfort.

→ JdR : L'échec = points d'expérience : "Tu as survécu au pire, cette épreuve difficile fait partie de ta légende"

LES MÉTAPHORES : EXPÉRIENCES TRANSFORMATIONNELLES

→ Le lexique du JdR = matériel métaphorique.



CADRES DÉICTIQUES & PRISE DE PERSPECTIVE

JE/ TU . ICI/ LÀ BAS . MAINTENANT/À UN AUTRE MOMENT



Sous-tendent l'émergence du soi comme perspective et de la théorie de l'esprit.

→ Le JdR entraîne naturellement ces 3 axes à travers le personnage incarné.



4 DISCUSSION



LIMITES ACTUELLES

- **Absence de validation :** aucune donnée quantitative sur l'efficacité n'a pour l'instant pu être mesurée.
- **Dépendance à l'intérêt du·de la patient·e :** l'affinité avec l'univers du JdR n'est pas universellement motivante et reste une variable à considérer.

PERSPECTIVES

- La feuille de personnage ACT améliore-t-elle l'engagement thérapeutique et la flexibilité psychologique de façon significative ?
- Quels profils cliniques bénéficient le plus de cet outil (âge, processus) ?

5

TAKE-AWAYS

① PHILOSOPHIQUE :

La vie n'est pas une quête vers l'ataraxie, c'est une quête vers ses valeurs, avec ses échecs critiques. L'ACT et le JdR partagent ce même paradigme : **avancer malgré l'inconfort, pas sans lui.**

② THÉORIQUE :

La gamification et le JdR ne sont pas de simples outils motivationnels. Ils mobilisent des mécanismes précis décrits par la TCR : transformation de fonction, cadres déictiques, augmentals, co-construction de métaphores, dont l'usage en thérapie est de plus en plus documenté dans la littérature.

③ CLINIQUE :

La feuille de personnage ACT est un support de co-construction progressive, adaptable à chaque patient·e, qui traduit les six processus de l'hexaflex dans la grammaire du JdR.

POUR ALLER PLUS LOIN, E-BOOK GRATUIT À TÉLÉCHARGER ICI :



"Le JdR comme médium de psychothérapie : Un guide pratique à destination des clinicien·nes."



Lancez un dé !



RÉFÉRENCES

- Abbott, M. S., Stauss, K. A., & Burnett, A. F. (2022). Table-top role-playing games as a therapeutic intervention with adults to increase social connectedness. *Social Work With Groups*, 45(1), 16-31. <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1932014>
- Billieux, J., et al. (2025). Can playing Dungeons and Dragons be good for you? A registered exploratory pilot programme using offline tabletop role-playing games to mitigate social anxiety and reduce problematic involvement in multiplayer online video games *Royal Society Open Science*, 12, Article 250273. <https://doi.org/10.1098/rsos.250273>
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does gamification work? - A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences*.
- Montoya-Rodríguez, M.M., Molina, F.J., & McHugh, L. A Review of Relational Frame Theory Research Into Deictic Relational Responding. *Psychol Rec* 67, 569-579 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40732-016-0216-x>
- Sailer, M., et al. (2017). How gamification motivates : An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 69, 371-380. doi: 10.1016/j.chb.2016.12.033
- Törneke, N. (2019). Les métaphores en pratique. De Boeck Supérieur.
- Villatte, M., Villatte, J.-L., & Hayes, S. C. (2019). Maîtriser la conversation clinique : Le langage en thérapie. Dunod



ACBS WORLD CONFERENCE
LYON, FRANCE
16-19 JULY 2026

