

Second Life : une nouvelle thérapie ?

Vivre une deuxième vie, c'est possible... sur Internet. Chaque jour, des milliers de personnes se rencontrent, s'aiment et font du business dans **Second Life**, un univers virtuel qui compte de plus en plus d'adeptes. Et si ce faux monde permettait à ses habitants d'aller mieux dans leur vraie vie ? Enquête.

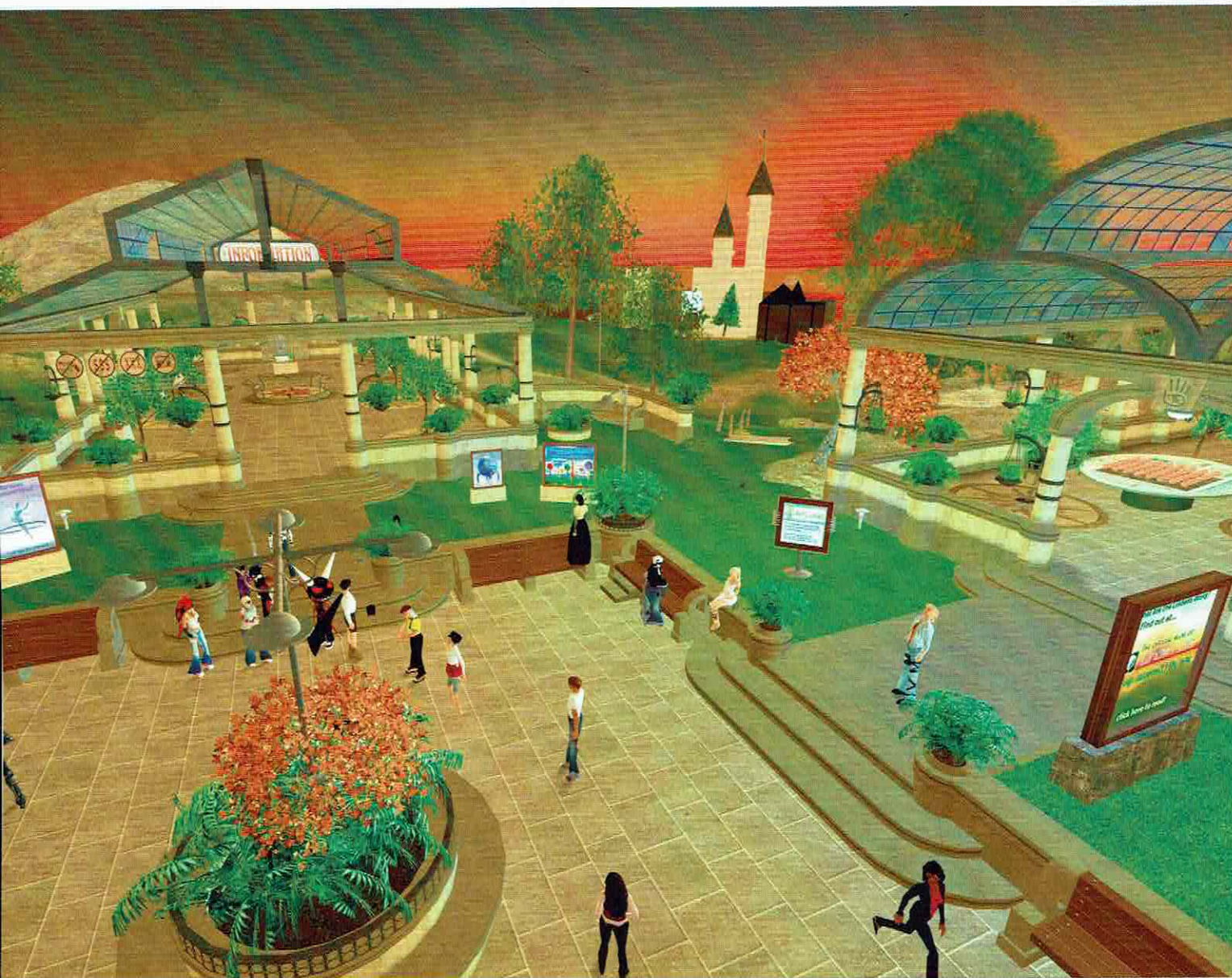
chiffres clés

Plus de 4,4 millions de résidents sur la planète Second Life, dont 1,6 million se sont connectés au cours des soixante derniers jours.
12,7 % de résidents français (deuxièmes après les Américains, qui représentent 31,2 % des résidents).
600 000 dollars par jour sont échangés en moyenne.
32 ans de moyenne d'âge. Second Life est interdit aux moins de 18 ans (qui peuvent aller sur <http://teen.secondlife.com>)
43 % de femmes parmi les participants.

Sources : <http://lindenlab.com>
 et <http://www.secondlife.com>

« Quel besoin d'aller s'inventer une seconde vie ? Ils feraient mieux de s'occuper de la première ! » ; « Il faut vraiment être un frustré pour aller se cacher derrière un avatar »... Souvent moqués, sommés de se justifier, les « slifers » (résidents de Second Life) suscitent l'interrogation. Que vont-ils chercher dans cet univers parallèle ? « A part ceux qui y vont pour le business, la plupart sont dans une quête de soi, explique le psychanalyste Michael

Stora (encadré p. 96). Sans forcément se l'avouer, ils veulent se soigner de quelque chose, d'un narcissisme défaillant le plus souvent, mais ils le font sans psy, dans une sorte d'autothérapie, à force de se simuler autrement. » A force de rester des heures devant son ordinateur à se prendre pour un autre, il y a certes le risque de passer à côté de sa vraie vie. Mais se projeter dans un double virtuel permet aussi de se confronter à ses angoisses, à ses désirs les plus enfouis... et d'en ressortir différent. Dans le jargon, on ■■■



SL, c'est quoi ?

■ **Un univers virtuel en trois dimensions.** Second Life (SL) a été créé par la société californienne Linden Lab en 2003. Téléchargeable sur Internet, composé d'îles (donc extensible à l'infini) sur lesquelles les résidents bâtissent villes, églises, casinos, SL ressemble à un jeu vidéo, mais n'en est pas un. A l'image du jeu en ligne World of Warcraft (plus de huit millions de joueurs) ou du jeu vidéo The Sims, il faut se créer un avatar, un double virtuel : homme, femme, animal, robot, ovni... De la couleur des cheveux à la forme des

fesses, on peut le personnaliser à sa guise, puis partir à la découverte de ce nouveau monde en volant ou en se téléportant dans le lieu de son choix.

■ **Un formidable espace de rencontres.** On y croise des personnes bien réelles (cachées derrière leurs avatars), avec lesquelles on peut chatter (en anglais, la version française est prévue pour bientôt), mais aussi faire l'amour, se marier, voire devenir frères et sœurs.

■ **Un monde où l'argent (le vrai) coule à flots** grâce au Linden dollar, la monnaie locale directement convertible

en dollars américains via les nombreux bureaux de change en ligne (environ deux cent soixante Linden dollars pour un dollar, soit quatre-vingts centimes d'euro). L'inscription est gratuite, mais pour réussir dans sa deuxième vie, mieux vaut mettre la main au portemonnaie : d'abord pour personnaliser son look (et se payer des vêtements un peu plus élaborés que les basiques offerts aux arrivants), mais aussi pour s'acheter un terrain, construire une boîte de nuit dont on peut faire payer l'entrée aux autres résidents...

S.B.

<http://www.secondlife.com> (en anglais).

■■■ dirait que, grâce à sa *second life* (deuxième vie), on se sent souvent mieux dans sa *real life* (vraie vie).

Repartir à zéro

Qui n'a pas rêvé de tout recommencer à zéro ? Dans Second Life (SL), on peut en prime choisir son apparence et la modifier au gré de ses envies. Dans ce pays de la jeunesse éternelle, les hommes sont athlétiques, les femmes sexy, les rides et bourrelets plutôt rares. « Je ne m'aime pas physiquement, affirme Emilie, 33 ans, mère au foyer, deux enfants. Alors j'ai voulu savoir ce que ça faisait d'être belle et d'avoir du succès. Second Life a été pour moi une petite thérapie : j'y ai beaucoup de succès et je m'y suis fait beaucoup d'amis. Je m'aperçois que



Le moi idéal : un physique sur mesure, que l'on peut transformer à tout moment.

je peux aussi être drôle, dire des choses intéressantes... » Se créer un moi idéal aiderait finalement à être davantage soi-même... libéré de ses complexes physiques, de son genre sexuel, de son milieu social et des a priori qui y sont liés. « Ce qui m'a surpris dans Second Life, c'est de voir à quel point le fait de se libérer des

contraintes du corps libère aussi d'une certaine manière de la peur de l'autre », raconte Laurent, 40 ans. Dans ce monde virtuel, la solitude n'existe pas. On peut s'y trouver des amis, des amants, la famille idéale que l'on n'a jamais connue... et augmenter sérieusement son degré de sociabilité. Entre avatars, vieux routiers ■■■



« C'est un miroir de l'âme »

Joselito, 35 ans, photographe, s'est créé deux avatars : un homme, Karl Lubezki, et une femme, Clara Laryukov.

« A la suite d'une pause dans mon travail de photographe, j'ai passé un mois dans Second Life, dans la peau de deux avatars, une femme et un homme. En changeant de sexe, j'ai compris qu'il y avait aussi en moi un côté féminin. Dans la peau de Clara, je passais beaucoup de temps à m'occuper de mon apparence. Maintenant, je comprends mieux ma compagne lorsqu'elle passe des heures à se maquiller ou à faire du shopping. Second Life est aussi beaucoup plus libre au niveau de la communication. J'ose aller parler à des gens que je ne connais pas, je me suis rendu compte que finalement, je ne suis pas si mauvais en anglais... Quand j'ai vécu un échec professionnel, SL m'a donné une meilleure estime de moi dans la vraie vie, ce qui m'a permis de décrocher un boulot pour lequel je n'aurais jamais osé postuler auparavant. C'est un miroir de l'âme. On projette dans son avatar ce que l'on aurait envie d'être et il nous en reste toujours quelque chose dans la vraie vie. »

De vrais-faux groupes de soutien psychologique

Côté anglophone, on trouve dans Second Life de nombreux groupes de soutien psychologique sur des thèmes variés : pour les alcooliques, les diabétiques, les personnes atteintes du sida, pour « dépasser sa timidité » ou « supporter sa solitude »... Notre journaliste a assisté à un groupe de soutien encadré par le (vrai) psychiatre américain Craig Kerley¹ (avatar : Craig Kamenev). Il est l'un des premiers psys à avoir pignon sur rue dans Second Life, où il dirige le Center for Positive and Mental Health (Centre pour la santé mentale et positive).

Pour ma nouvelle vie virtuelle, j'ai décidé de m'appeler Marilou, comme dans la chanson de Gainsbourg, et dans la liste des noms de famille proposés, j'ai choisi Flamand. Je m'habille sommairement : une jupe et des chaussures rouges, un petit bustier blanc (tant qu'à faire, autant mettre en valeur les nouveaux atouts que je me suis choisis...). Un petit clic, et mon avatar et moi nous téléportons vers le centre du docteur Kamenev. On est ponctuel sur Second Life (SL). 17 h 30, heure de Paris, soit comme annoncé 8.30 am (heure californienne). Le psy, ou plutôt son avatar, Craig Kamenev, est plutôt beau gosse. Dans une petite salle de son centre, il se réjouit de l'affluence (une bonne quinzaine de participants) et nous invite à nous asseoir. Thème de la séance : comment nos relations dans Second Life influencent nos relations dans la vraie vie. Débutante, je n'ai pas encore grand-chose à dire sur le sujet, si ce n'est que je suis heureusement, dans la vraie vie, moins empotée que Marilou, qui n'arrête pas de se cogner dans les maisons. Les autres participants semblent en revanche très inspirés. Sur le chat, les interventions défilent à un rythme soutenu, on se coupe joyeusement la « parole » et j'ai un peu de mal à



« La belle rousse de dos, c'est Marilou, c'est moi. »

suivre : MeiMei s'étonne du fait que l'on puisse ressentir des sentiments si réels dans un monde virtuel ; Helen se plaint de ces petits nouveaux qui ne viennent là que pour le sexe, en oubliant que derrière les avatars, il y a de vraies personnes ; Diamond se demande si son amour virtuel pourrait survivre au passage dans la vraie vie... De temps en temps, le psy intervient, reformule, met en garde ou incite l'un des participants à se dévoiler davantage, comme avec Fabian, qui confie sa peur d'être rejeté par les autres et son désir de devenir, dans

sa RL, aussi épanoui qu'il l'est dans sa SL... L'heure tourne et au bout de cinquante minutes, le psy annonce le thème de la prochaine séance et prend congé. Les avatars, eux, restent encore une bonne demi-heure à partager leurs expériences, tels des pionniers d'un nouveau monde. Plus que le soutien d'un thérapeute, c'est finalement cela qu'ils sont venus chercher : la possibilité de se confier sans fard, caché bien confortablement derrière leur avatar.

S.B.

1. <http://www.drkerley.com>

■■■ du monde virtuel ou « newbies » (petits nouveaux), existe d'emblée une sorte de connivence. Il suffit d'un clic pour chatter avec son voisin, quitte à se téléporter ailleurs sans plus de façons si la conversation s'enlise. Cette frénésie de contacts permet aux timides de prendre confiance en eux, de se découvrir de nouvelles qualités relationnelles. « Second Life permet d'expérimenter, avec une impression de sécurité, de nouvelles façons d'être avec soi-même ou avec les autres, observe le psychanalyste Yann Leroux. Nul doute que les compétences que l'on se découvre alors peuvent servir également dans la vraie vie. »

Par le biais de son double virtuel, Thierry s'est découvert une passion pour la modélisation en trois dimensions, Max est devenu DJ, Inès

s'est fait un nom dans la promotion immobilière... Dans SL, tout est créé par les « slifers » eux-mêmes. A chacun de réveiller l'âme de bâtisseur qui sommeille en lui pour apporter sa petite pierre à l'édifice. « Chaque résident amène sa propre contribution, c'est une sorte de

concours Lépine permanent, s'enthousiasme Nick, 37 ans. C'est vrai que le fait de se construire un petit succès, d'acquérir une reconnaissance sociale, procure quelque chose au niveau de l'ego. »

Se libérer des tabous

Dans Second Life, il est impossible de tuer (un avatar ne peut en supprimer un autre) et les résidents au comportement malveillant peuvent, dans le cas où ils sont dénoncés par leurs petits camarades à l'équipe de Linden Lab, être « bannis » pendant quelques jours.

Mais il n'y a pas de police ni de tribunal, et guère d'interdits. « C'est l'occasion rêvée de se désinhiber, de se lâcher davantage, de faire des choses que l'on ne s'autoriserait pas dans la vraie vie », analyse le psychologue Thomas Gaon.

S'acheter un pénis (!), danser nu sur un bar devant des dizaines d'inconnus, se trouver des esclaves sexuels, avoir des relations incestueuses avec sa sœur, mener ■■■

Stressé dans la vraie vie? Une pause yoga dans Second Life.



Un monde peuplé de gens plutôt jeunes et beaux...

■■■ une double vie ou devenir proxénète... Gigantesque défouloir, Second Life permet de laisser libre cours à tous ses fantasmes, de transgresser allègrement les interdits et les tabous.

« L'argent est omniprésent, le sexe aussi, ce qui vient confirmer les théories freudiennes sur la sexualité infantile, assure Michael Stora. Second Life exalte le côté obscur de l'être humain, il est le lieu du ça délivré de la tyrannie du surmoi. Il nous renvoie à ce que l'on est mais que l'on ne veut pas voir. » Certains vivent ainsi discrètement leur petite aventure homosexuelle ou sadomaso et s'en retournent plus apaisés dans leur vie quotidienne, un peu ennuyeuse mais tellement stable... D'autres au contraire reviennent transformés de ce voyage intérieur qui les confronte à leurs désirs les moins conscients. « Je n'y allais pas spécialement pour le sexe, mais il est si présent que c'est difficile d'y échapper, témoigne Amandine, 28 ans, informaticienne. Je reconnais que, sur le plan sexuel, mon avatar m'a vraiment permis de me libérer. Des choses que je trouvais choquantes avant ne le sont plus et finalement mon couple ne s'en porte que mieux. » Que va-t-on chercher sur Second Life ? Une simple récréation qui permette de prendre congé de soi-même l'espace de quelques heures ou une nouvelle direction à donner à sa vie ? On peut aussi se surprendre soi-même et y trouver ce que l'on n'y cherchait pas.

SÉGOLÈNE BARBÉ



Entretien avec Michael Stora, psychologue et psychanalyste, auteur de *Guérir par le virtuel* (Presses de la Renaissance, 2005).

« Je soigne des patients dans Second Life »

Psychologies : Peut-on faire une « vraie » psychothérapie dans Second Life ?

■ **Michael Stora** : Je ne crois pas trop à une psychothérapie classique dans SL, et puis la confidentialité des échanges entre psy et patient n'y est pas garantie. Mieux vaut exploiter ce qui fait la richesse de Second Life, c'est-à-dire un monde où le patient peut agir, se confronter aux autres avatars qui deviennent des sortes de cothérapeutes. D'habitude, c'est très long de faire comprendre à un patient qu'il a un inconscient, or, dans cet univers, il peut y avoir accès directement. C'est le travail que j'ai essayé de faire avec deux de mes patients. Je me suis créé un avatar, eux le leur. Ensemble, devant mon ordinateur, nous rejoignons l'univers de Second Life.

Comment avez-vous travaillé ?

■ L'une souffre d'agoraphobie. Mon hypothèse était que, derrière l'agoraphobie, il y a une répression de fantasmes exhibitionnistes... et elle s'est choisie pour avatar une femme pulpeuse et provocatrice. Peu à peu, elle a pu parler du rejet qu'elle avait pour son corps, a osé se promener sur l'une des places les plus fréquentées de SL, y a même pris du plaisir. Puis un homme l'a invitée chez lui. Là, ça devient plus compliqué pour le psy... Elle va donc poursuivre ses aventures de chez elle et nous continuerons à en parler ensemble.

Et l'autre expérience ?

■ Mon second patient est marié, la quarantaine, trois enfants. Il a une vraie envie homosexuelle et même un fantasme de travestissement, mais n'a jamais osé passer à l'acte.

Il a choisi un avatar de femme plutôt androgyne et s'est acheté un pénis escamotable, invisible sous ses vêtements... La dernière fois, il a rencontré un homme qui a très mal réagi lorsqu'il a découvert qu'il cachait un sexe d'homme sous son apparence féminine. Il a donc décidé de se créer un nouvel avatar, masculin cette fois-ci. Mon travail est de l'aider à faire un choix sexuel : s'il s'incarne en homme, peut-être ira-t-il dans le sens d'une homosexualité mieux vécue. Mais le fait de se simuler dans un premier temps comme une femme, objet de désir pour d'autres hommes, l'a aidé à assumer son désir homosexuel.

Vous avez le projet de créer une île thérapeutique. Les avatars consulteraient-ils pour des problèmes liés à leur vraie vie ? Ne s'inventeraient-ils pas aussi des problèmes imaginaires ?

■ Non, je n'y crois pas du tout. L'avatar représente une part obscure de soi, que l'on a refoulée ou réprimée, mais qui a toujours été là. Ce sont donc des personnes réelles qui viendraient consulter par le biais de leur avatar. Je leur poserais en amont des questions sur leur histoire. Puis nous pourrions mettre en scène des situations qui les confronteraient à leurs fantasmes, leurs angoisses, à des figures métaphoriques de la mère, du père... Ce serait un mélange de narration et d'action, de psychanalyse et de psychologie comportementale. A force de se mettre en scène autrement, les résidents pourraient apprendre à dépasser leurs inhibitions, à renforcer leur estime de soi.

PROPOS RECUEILLIS PAR S.B.