

Retour sur l'actualité



GRÉGORY MICHEL

Psychologue clinicien, psychothérapeute et professeur de psychopathologie à l'université de Bordeaux, où il codirige l'équipe Inserm Healthy – Santé et réussite des jeunes.

Défis suicides sur Internet Peut-on mourir par jeu ?

Un nouveau jeu sévit sur Internet, imposant une série de défis de plus en plus dangereux et macabres. Le dernier d'entre eux ?
Se donner la mort...

Tout commence par un défi anodin, consistant par exemple à écrire « I'm a whale » (je suis une baleine) sur son profil Facebook ou à dessiner une baleine bleue sur sa main. Mais très vite, les épreuves se corsent : réveil matinal quotidien à 4h00 du matin, écoute incessante de musique triste, visionnage régulier de films d'horreur... Puis elles deviennent dangereuses et morbides, pouvant exiger du participant qu'il s'allonge sur des rails ou se scarifie (par exemple en se dessinant une baleine au cutter sur l'avant-bras). L'ultime épreuve est un suicide, par pendaison, défenestration ou tout autre moyen.

Ainsi se déroule le dernier jeu à la mode, qui sévit sur Internet depuis quelques mois : le Blue Whale Challenge (BWC), ou défi de la baleine bleue. Le nom est inspiré des baleines qui s'échouent régulièrement sur les plages, par exemple en Nouvelle-Zélande. Les causes en sont mal connues, mais la légende veut qu'elles se donnent volontairement la mort.

Le Blue Whale Challenge est soupçonné d'être à l'origine de nombreux accidents et suicides chez les adolescents : en Russie, où il est apparu, 80 jeunes auraient ainsi perdu la vie, selon les autorités locales. Le jeu consiste en une série de 50 défis (un par jour) de plus en plus dangereux et morbides. Il semble s'inspirer du film américain *Nerve*, sorti en 2016 et lui-même dérivé du livre *Addict*, de Jeanne Ryan. Dans ce film, une jeune femme se laisse piéger par un jeu sur téléphone mobile, qui lui demande de réaliser des défis de plus en plus risqués sous le regard complice d'une communauté de « voyeurs ».

UN « TUTEUR » QUI RESTE DANS L'OMBRE

Après avoir débuté sur VKontakte, l'équivalent russe de Facebook, le Blue Whale Challenge s'est étendu aux autres réseaux sociaux. Le joueur potentiel commence par poster sur son profil un message contenant certains mots-clés ou hashtag (#Bluewhale #baleinebleue ou encore #f57, du nom d'une communauté qui partageait des images de mutilation sur VKontakte). Un « tuteur », ou « parrain », le contacte alors depuis un compte anonyme. C'est lui qui proposera les défis au joueur. Afin de prouver qu'il les a accomplis, ce dernier doit poster une photo ou une vidéo. Le tuteur donne ensuite son aval pour

29 MARS 2017

La police nationale alerte sur le phénomène du Blue Whale Challenge.

**AUCUN DÉFI
NE MÉRITE DE RISQUER SA VIE**

#BLUEWHALECHALLENGE

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 17

POLICE NATIONALE

@PoliceNationale / Police Nationale

qu'il accède au niveau supérieur et lui indique l'épreuve suivante.

Le Blue Whale Challenge constitue une sorte de paroxysme du phénomène des jeux dangereux et violents, qui se propagent chez les jeunes générations depuis une vingtaine d'années. Mes recherches et mon expérience clinique m'ont amené à classer ces pratiques « ludico-violentes » en trois catégories, classification reprise par le ministère de l'Éducation nationale dans un manuel d'information publié en 2011. La première catégorie regroupe les jeux ayant un enjeu physique, comme s'asperger le corps de substances inflammables avant d'y mettre le feu (Fire Challenge) ou sauter dans une piscine depuis un balcon (Balconing). Les jeux de la deuxième catégorie sont ceux qui utilisent des produits; il s'agit par exemple d'inhaler des aérosols ou de boire de l'alcool le plus rapidement possible – c'est le fameux Binge Drinking (alcoholisation express). Enfin, le troisième type de jeux exploite les technologies de l'information et de la communication (TIC). Le Sexting consiste ainsi à s'échanger des photos montrant un message inscrit sur une partie intime du corps, tandis que dans le One Finger Challenge, plus récent, une jeune fille doit se prendre en photo nue en cachant sa poitrine et son sexe à l'aide d'un seul doigt.

L'ACTUALITÉ

Depuis quelques mois, un nouveau jeu de défi extrêmement dangereux connaît une forte notoriété sur les réseaux sociaux : le Blue Whale Challenge (BWC), qui consiste à réaliser 50 défis, culminant en un suicide. S'il n'a pas encore causé une hécatombe en France, il représente une menace assez sérieuse pour avoir poussé la police et l'Éducation nationale à diffuser des messages d'alerte.

LA SCIENCE

Le Blue Whale Challenge représente le paroxysme des jeux de défi qui se sont répandus chez les adolescents ces dernières années. Son succès s'explique par certains traits de caractère propres à cet âge, mais aussi par un mode opératoire au croisement de l'endoctrinement et du cyberharcèlement.

L'AVENIR

Des mesures ont déjà été prises pour contrer le phénomène, notamment sur les réseaux sociaux. Elles doivent être amplifiées et complétées par des campagnes d'information à l'école et dans les médias. Plus généralement, c'est toute l'éducation des jeunes générations aux dangers d'Internet qui est à approfondir.

••• Mais ce qui est nouveau dans le Blue Whale Challenge, c'est qu'il combine tous ces types de défis. La recherche du danger, de la violence et de la douleur y est portée à l'extrême. Il comporte en outre une composante morbide, voire mortifère, au travers de conduites automutilatoires – et, bien sûr, de son dénouement tragique.

Dès lors, s'agit-il encore d'un jeu ? Le Blue Whale Challenge répond en tout cas aux critères définis par le sociologue français Roger Caillios en 1957 : il comporte des règles précises, est délimité dans le temps (un défi par jour), a un résultat incertain, introduit la construction d'une réalité alternative, ne produit pas de richesse et laisse le joueur libre d'y participer ou non. Mais certains adolescents s'y laissent enchaîner pour des raisons qui n'ont plus rien de ludiques.

Quelles sont donc ces raisons ? L'analyse des témoignages des joueurs renseigne sur ce point. Certains, les moins nombreux, ont dès le départ des envies suicidaires, par exemple en raison de difficultés personnelles ou familiales. Mais les autres – principalement des jeunes filles – ont d'autres motivations. Ils cherchent notamment à gagner leur indépendance et à se différencier des adultes. Ce désir est naturel pour les adolescents et la plupart y parviennent progressivement, avec l'aide de leurs parents. Toutefois, certains d'entre eux, particulièrement sensibles au sensationnel et à l'image de soi, vont avoir un besoin exacerbé d'expérimenter l'interdit et le danger. Ce sont eux qui franchiront le cap des jeux de défi.

LES MÉTHODES DES SECTES

Outre ce besoin d'émancipation, les jeunes qui s'inscrivent au Blue Whale Challenge sont poussés par la curiosité et la recherche de sensations extrêmes – que ces dernières soient plaisantes, désagréables ou douloureuses importe peu, c'est l'intensité qui compte. Et surtout, ils se laissent entraîner par le principe du « t'es pas cap ». Les adolescents veulent prouver qu'ils sont capables de réaliser des exploits que la plupart de leurs congénères n'oseront pas tenter. L'objectif : se sentir exister aux yeux des autres. Ce ressort est particulièrement puissant chez les jeunes en pertes de repères identitaires, qui ont un impérieux besoin d'admiration.

Bien que très vulnérables, les joueurs de ce type, répétons-le, ne sont pas suicidaires. Mourir n'est pas leur finalité et pour eux, braver la mort n'est qu'une façon de vaincre ses peurs, de se sentir exister en réalisant un exploit. Plus généralement, les défis sont un moyen pour se rassurer, pour augmenter son estime de soi en s'inventant une vie et des capacités extraordinaires. Ces

jeunes se testent mais ne souhaitent pas atteindre l'épreuve ultime du suicide.

Le problème est que tous ne parviendront pas à s'arrêter à temps. Le Blue Whale Challenge met en effet en place un engrenage redoutable. Par de nombreux aspects, il rappelle les techniques d'endoctrinement utilisées par les sectes et décrites par le psychiatre et criminologue Jean-Marie Abgrall dans un ouvrage sur l'ordre du temple solaire. Comme elles, le jeu place le participant dans un état psychologique qui affecte progressivement son discernement, notamment en l'épuisant par des réveils réguliers en pleine nuit (à titre de défi dans le cas du Blue Whale Challenge, pour la prière dans celui des sectes). Le langage codé, mystérieux (exploitant par exemple les dessins de baleine bleue ou le hashtag #f57), renforce le sentiment d'identité. Le participant se met sous l'influence d'un gourou (le tuteur) et est occupé constamment (ici par des défis quotidiens, par les prières ou du travail dans le cas des sectes), ce qui le prive de temps pour exercer son esprit critique. La tendance à se conformer aux autres membres du groupe est aussi exploitée.

Le jeu piège donc les participants de la même façon qu'une secte. Rappelons qu'il émane de communautés prosélytes diffusant des images macabres, comme #f57. Peu à peu, les plus fragiles développent alors un fort sentiment d'affiliation et d'appartenance au groupe. Ils couperont progressivement tout lien avec le monde extérieur.

En parallèle s'exerce un véritable conditionnement, fondé sur des « récompenses » et des

● **Le Blue Whale Challenge semble s'inspirer du film américain *Nerve*, où une jeune femme se retrouve embarquée dans un jeu sur téléphone mobile qui l'oblige à réaliser des défis toujours plus dangereux.**



«punitions». Même si au départ, c'est l'adolescent qui choisit de prendre des risques intentionnellement, très vite la communauté des réseaux sociaux exerce une réelle pression sur lui – sans parler de celle du tuteur. À mesure qu'il réalise ses défis, son nombre de followers s'accroît. Les commentaires, les encouragements, les *like* vont bientôt nourrir une véritable soif de popularité virtuelle, poussant le joueur à continuer avec des défis de plus en plus dangereux. Les insultes en cas de doutes ou d'échec vont également favoriser des conduites de surenchère. Il sera alors presque impossible de s'arrêter, tant la dynamique enclenchée est puissante. Au point que la pratique de ce jeu s'apparente à une addiction. Il provoque en effet des symptômes caractéristiques, comme la perte de contrôle ou l'augmentation de la tolérance à la douleur, qui pousse le joueur à réclamer une «dose» toujours plus forte.

ENTRE ADDICTION ET CYBERHARCÈLEMENT

Le risque est d'autant plus explosif qu'à ce potentiel addictif s'ajoute une forme de cyberharcèlement. Les tuteurs et les réseaux sociaux exercent en effet sur le joueur une pression psychologique qui influence son estime de soi, le pousse à s'isoler et le force à adopter des comportements dangereux, avec une issue potentiellement fatale. Selon certains témoignages, les tuteurs menacent même les participants ou leur famille de représailles s'ils n'obéissent pas. Ce dernier point est toutefois à confirmer tant ce jeu viral nourrit les fantasmes et connaît une médiatisation sensationnaliste, qui lui donne des airs de légende urbaine.

Ne dramatisons donc pas non plus: le Blue Whale Challenge n'a pas encore causé une hécatombe parmi les adolescents français et aucun suicide ne peut lui être attribué dans l'Hexagone. Mais le jeu se répand, la presse ayant évoqué deux collégiennes de Saint-Omer qui étaient allées jusqu'aux défis 25 et 45 sur l'échelle de 50, et une troisième sauvée *in extremis* alors qu'elle tentait de se pendre.

La menace est suffisamment sérieuse pour que la police nationale publie en mars 2017 un message sur son compte Twitter, afin d'alerter les jeunes et leurs parents. Ce message rappelle également que la provocation au suicide est punie par la loi française de cinq ans de prison et de 75 000 euros d'amende. De même, le ministère de l'Éducation Nationale a diffusé un message recommandant la plus grande vigilance vis-à-vis du Blue Whale Challenge auprès des rectorats et sur le portail web Eduscol, destiné aux enseignants.

Les réseaux sociaux, canal principal par lequel se diffuse le jeu, ont aussi réagi. Les sites VKontakte,



Pour éviter aux jeunes de basculer dans ces jeux, apprenons-leur à résister à la pression du groupe, à avoir confiance en eux et à faire preuve d'esprit critique.

Facebook ou encore Instagram cherchent ainsi à limiter sa propagation, notamment en supprimant les comptes qui font sa promotion. Mais plus généralement, c'est toute une réflexion qui est à mener sur la bonne manière d'alerter sur les jeux de défi, qui représentent un véritable phénomène de société. Le risque est en effet d'augmenter leur notoriété et d'amplifier le phénomène.

Les médias doivent ainsi s'appuyer sur des informations vérifiées, sans alimenter les fantasmes. Des associations sont aussi là pour aider les jeunes, comme e-enfance, qui a mis en place un site d'information et une ligne téléphonique gratuite, appelée Net Écoute. Les enfants et les adolescents peuvent y parler à des psychologues et autres spécialistes, qui les assisteront pour affronter les problématiques rencontrées sur le net.

Du côté de l'école, il faudrait s'appuyer sur les comités d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC). Ces comités, qui rassemblent parents, administrateurs, élèves et enseignants au sein des établissements scolaires, pourraient mettre en place des actions éducatives, afin de former les jeunes à un usage responsable d'Internet. Des programmes comme le *Life skill training*, développé par le psychologue américain Gilbert Botvin, fournissent des outils précieux pour cela. Conçu pour être réalisé en classe, ce programme comprend des vidéos informatives, du matériel pédagogique et des exercices. L'objectif est de développer chez les jeunes des compétences psychosociales qui les protégeront des dangers d'Internet: apprendre à résister à la pression du groupe, développer sa confiance en soi, entraîner son esprit critique... Plus que par une réponse spécifique sur le Blue Whale Challenge – qui reste tout de même nécessaire –, ce n'est que par ce type de formation que nous aiderons véritablement les adolescents à affronter les défis de l'époque. ●

Bibliographie

G. Michel, Psychopathologie des jeux dangereux chez les jeunes: lorsque le plaisir est conditionné par la violence et le risque, *Psychotropes*, vol. 21, pp. 53-72, 2015.

G. Michel (coord.), *Guide d'intervention en milieu scolaire: jeux dangereux et pratiques violentes*, Ministère de l'Éducation nationale-Sceren, 2011.

G. Michel et al., Des conduites à risques aux assuétudes comportementales: le trouble addictif au danger, *Psychologie française*, vol. 55, pp. 341-353, 2010.

G. Michel, *La Prise de risque à l'adolescence. Pratique sportive et usage de substances psychoactives*, Masson, 2001.

J.-M. Abgrall, *La Mécanique des sectes*, Payot, 1996.

R. Caillois, *Les Jeux et les Hommes*, Gallimard, 1958.