



Lundi, 17h : Thérapie de groupe

Un jeu sur l'anxiété sociale
et la thérapie de groupe

Valy Bru - Youri Charbonnel - Marie-Amélie Delerue - Félix Rebouillat - Teddy Russo

Sommaire

Séance 1 - Introduction

Sujet, Pitch, Genre, Intentions, Recherches...

Séance 2 - Références

Séance 3 - Gameplay (Platformer)

3C, Boucles de Gameplay, Mécaniques...

Séance 3.5 - Spécificités des Mini-Jeux

Concept, Fight, Flight, Freeze, Fawn

Séance 4 - Level Design

Type de progression, Tableaux du jeu, Flowchart

Séance 5 - Narration

Contexte, Résumé, Bubble brief, Personnages

Séance 6 - Direction Artistique

Univers visuel, Moodboards, Typographies, Chara Design, UI

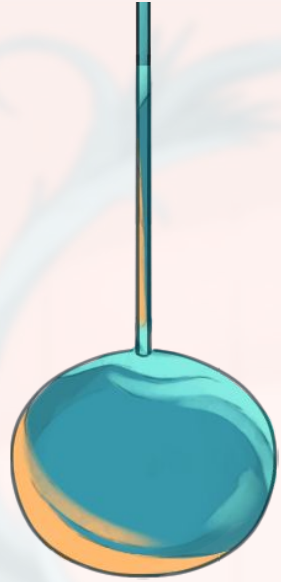
Séance 7 - Univers Sonore

Musique et Sound Design

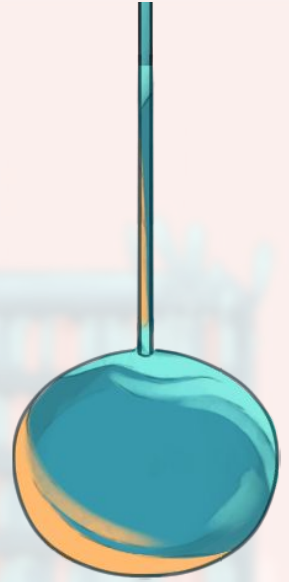
Séance 8 - Options & Accessibilité

Contrôles, Feedback Visuel & Sonore, Lisibilité du texte

Annexes : Lexique, Documentation et Outils



Séance 1 : Introduction



Sujet et contraintes

“ En Thérapie ”

Dans le cabinet d'un ou d'une psychothérapeute...

Contraintes :

- ◆ Le jeu raconte des tranches de vie
- ◆ Pas de visual novel
- ◆ Le jeu explore la philosophie d'un “[Messy Design](#)⁽¹⁾” (design en vrac)



Pitch

Bonjour et bienvenue au sein de cette thérapie de groupe pour l'anxiété sociale. Vous ne vous sentez pas capable de parler tout de suite ? Aucun problème, c'est parfaitement normal. Prenez le temps d'écouter les autres : leurs mots pourront sûrement vous apporter quelque chose.

Dans ce jeu de narration interactive, parcourez le témoignage d'autres patients et apprenez de leurs expériences pour échapper à vos peurs, aboyer sur vos angoisses, et vous affirmer sans nier les autres. Enfin, rassemblez votre courage pour enfin prendre la parole.

Genre

Jeu de plateforme narratif

Shaggy Design⁽²⁾

USP

Narration interactive

Exploration de l'anxiété sociale comme thématique

Intentions

- ♦ Respecter au mieux le vécu des personnes anxieuses
- ♦ Montrer la pluralité des troubles anxieux
- ♦ Mettre en avant l'impact des facteurs environnementaux sur l'expression de troubles anxieux et placer le psychologue au second plan
- ♦ Souligner l'importance du partage d'expérience afin d'identifier et d'agir sur nos propres angoisses

Coeurs de jeu

Platformer

Mini-jeux

Nombre de joueurs

1 joueur - Jeu solo

Cible

Jeune adulte amateur du genre narratif

Personne souffrant d'anxiété sociale

Bartle's Explorer

Persona présent sous la forme de Lynn

Recherches

Nous avons initialement pensé faire notre jeu sur les troubles de stress post-traumatique, mais le sujet étant trop vaste et trop complexe à traiter, nous avons décidé de parler de l'anxiété, et plus particulièrement de l'anxiété sociale. C'est un trouble plus connu et surtout qui peut parler à plus de monde.

Pour la documentation, nous avons voulu nous baser sur des sources de psychologie sûre, et nous avons donc consulté le *DSM-V*, un document américain utilisé au niveau mondial comme répertoire des différents troubles mentaux et de leurs symptômes. Nous avons aussi jugé important de nous appuyer sur des témoignages de personnes concernées qui ont elles-mêmes suivi une thérapie de groupe afin de nous assurer de l'authenticité de nos dialogues.

Nous nous sommes renseignés sur les potentielles causes de l'anxiété et pour la réalisation des mini-jeux, nous avons cherché à nous documenter sur la manière dont les personnes anxieuses peuvent réagir à des situations anxiogènes ou traumatisantes, ce qui nous a amené à découvrir les 4 F : le *Fight*, le *Flight*, le *Freeze* et le *Fawn**.

*Lifescape Health. (2022, 3 février). *The 4 Types of Trauma Response*. LifeStance Health. [\[Source\]](#)

Recherches - L'anxiété sociale

L'anxiété sociale, aussi appelée phobie sociale, est une des nombreuses formes que peuvent prendre les troubles anxieux. Ce trouble peut être décrit comme « une peur importante et persistante des situations sociales ou des situations de performance [...] où l'individu est exposé à la présence de personnes étrangères ou au regard d'autrui. Il craint alors d'être humilié ou embarrassé à cause de ses façons d'agir ou de ses symptômes d'anxiété [...], tout en reconnaissant que sa peur est excessive ou irrationnelle. » *

Il s'agit d'un trouble qui atteint majoritairement les femmes et apparaît le plus souvent dans l'adolescence. Les facteurs de risque semblent avant tout être environnementaux et/ou génétiques selon le *DSM-V*.

L'anxiété sociale peut être handicapante car elle entraîne l'évitement de certaines situations sociales et de l'anxiété anticipatrice qui peuvent nuire aux activités et au fonctionnement de la personne anxieuse.

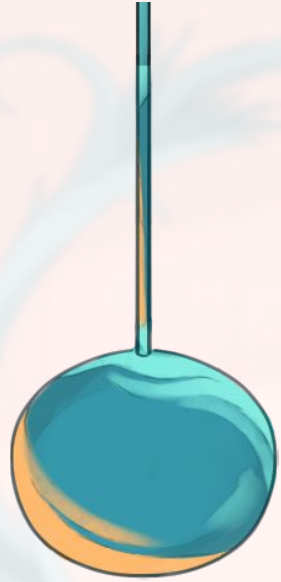
*LADOUCEUR, R., MARCHAND, A., & BOISVERT, J-M. (1999). *Les troubles anxieux approche cognitive et comportementale*. Paris: Masson. (Médecine et psychothérapie). Page 122.

Recherches - La thérapie de groupe

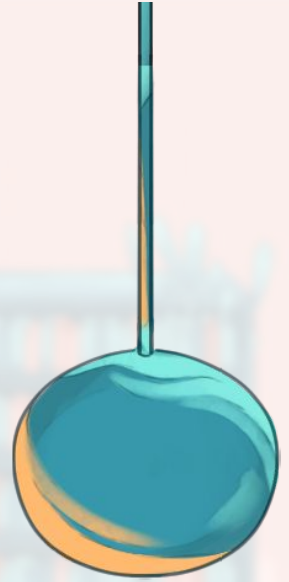
La thérapie de groupe est une technique de psychothérapie qui vise à réunir des personnes ayant une même expérience ou un même trouble afin d'ouvrir un espace de discussion qui puisse aider les différents participants. Le psychothérapeute occupe alors une place de médiateur.

Dans le cas de l'anxiété sociale, cette méthode semble être efficace et recommandée. Déjà, le fait de se retrouver en groupe permet aux personnes anxieuses de se retrouver **exposées** à un groupe de manière contrôlée et leur permet de se sortir du **sentiment d'isolement** que peut créer l'anxiété. Ensuite, se retrouver avec **des pairs** qui ont des difficultés semblables peut permettre au patient de **prendre confiance en lui** et de **prendre du recul** quant aux situations qu'il vit. Une **entraide** se crée également entre les membres du groupe afin de dépasser une **difficulté commune**.

Il faut cependant noter qu'une thérapie de groupe est souvent accompagnée d'une **thérapie individuelle**. Certes, l'anxiété sociale est une expérience qui peut être commune, mais chaque individu la vit différemment et chaque anxiété a des **causes différentes**.



Séance 2 : Références

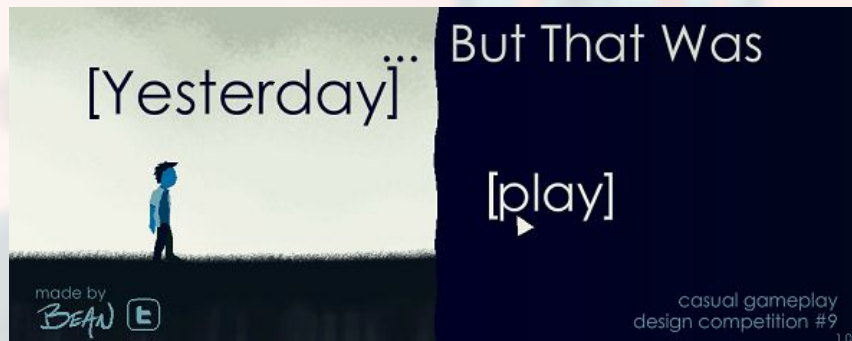


Gameplay



Nomada Studio
Gris
Décembre 2018

One Mr Bean
But that was [Yesterday]
Novembre 2010



Narration

Vidéo



Kat Napiorkowska
Living with Social Anxiety
Juillet 2017

Lemonsucker Games
*The Average Everyday
Adventures of Samantha
Browne*
Avril 2016



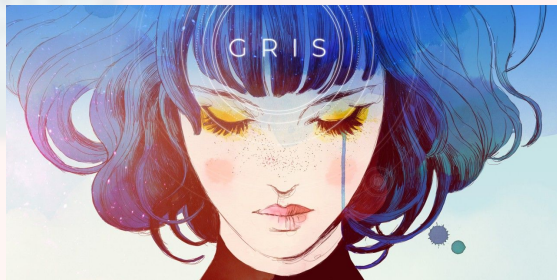
Jeu vidéo



Nick Case
Adventures with Anxiety
Décembre 2018

Direction artistique

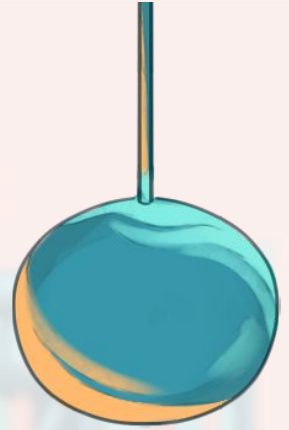
Ubisoft Montréal
Child of Light
Avril 2014



Nomada Studio
Gris
Décembre 2018

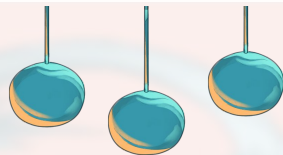
Playdead
LIMBO
Août 2011





Séance 3 : Gameplay (Platformer)

Les 3C



Caméra

Vue Side Scroller 2D

Ratio 21/9

Permet un écran plus allongé pour donner une meilleure visibilité au joueur



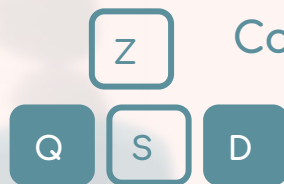
3 - Gameplay

Personnage

Lynn, une jeune femme souffrant d'anxiété sociale qui se projette dans les témoignages des autres patients



Contrôles



Se déplacer



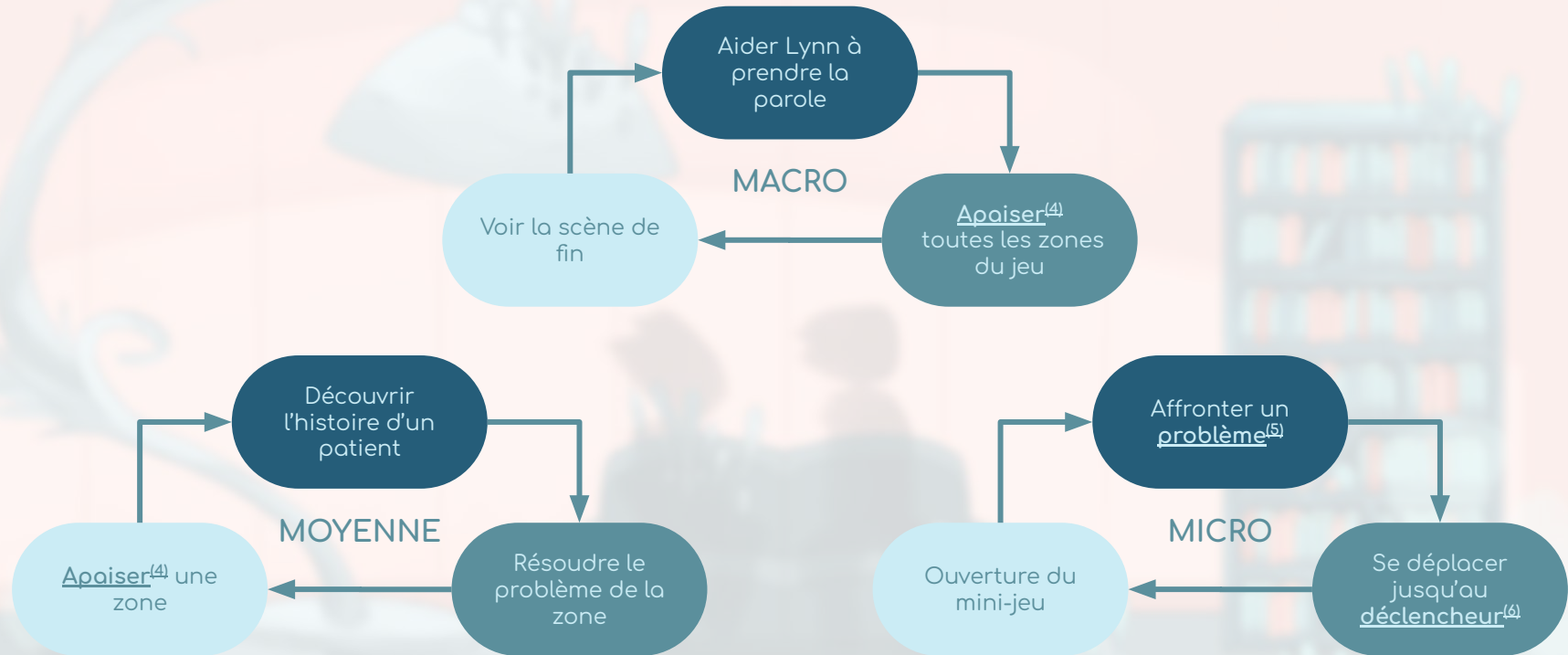
Marche rapide

Récupérer une résolution⁽³⁾



Sauter

Boucles de jeu



Mécaniques - Se déplacer



Inputs associés :



Mécanique PHYSIQUE

Faisant appel à de la Précision

Description :

Permet au joueur d'avancer dans la scène. Quand le joueur s'avance dans la scène le témoignage et la narration s'écrivent en parallèle.

Le joueur peut également accélérer sa vitesse en appuyant sur **[Moj]** pour faciliter le retour en arrière.

Mécaniques - Sauter

Input associé:

Space

Mécanique PHYSIQUE

Faisant appel à de la Précision

Description :

Permet au joueur de sauter de plateforme en plateforme.

Si le joueur tombe hors de la scène, il est ramené sur la plateforme juste avant son saut. Il n'y a pas de mort ou de game over, car l'objectif n'est pas tant d'avoir un platforming challengeant mais plutôt d'accompagner la tension apportée dans la narration.



Mécaniques - Valeurs concrètes

Se Déplacer	Valeur
SOL	
Accélération Sol	13.0 u/s ²
Durée accélération	0.5 s
Décélération Sol	13.0 u/s ²
Durée décélération	0.016 s
AIR	
Vitesse maximale en l'air	18.0 u/s
Accélération horizontale en l'air	13.0 u/s ²

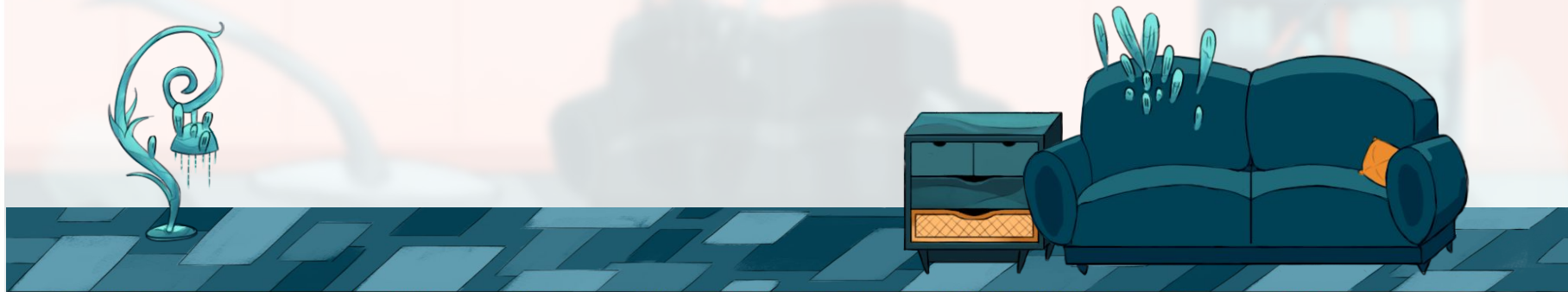
Sauter	Valeur
Force de gravité	6.0 u/s ²
Vélocité Verticale initiale	21.0 u/s
Vélocité Horizontale initiale	3.5 u/s

1 Unity unit = 1 meter (100cm)

Définition des valeurs de déplacements sur la base des jeux :
SMB / Mario / Limbo

Mécaniques - Tableau de déclinaison

Déplacements (Saut inclus)	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
Distance entre deux plateformes	0 u	1 u	3 u	5 u	>5 u
Taille de plateforme	>10 u	3 u	2 u	1 u	0u
Taille du tableau (Horizontal)	28 u	28 u	42 u	56 u	inf



Mécaniques - Récupérer une résolution⁽³⁾



Input associées:



Drag
& Drop

Mécanique MENTALE

Intelligence

Description :

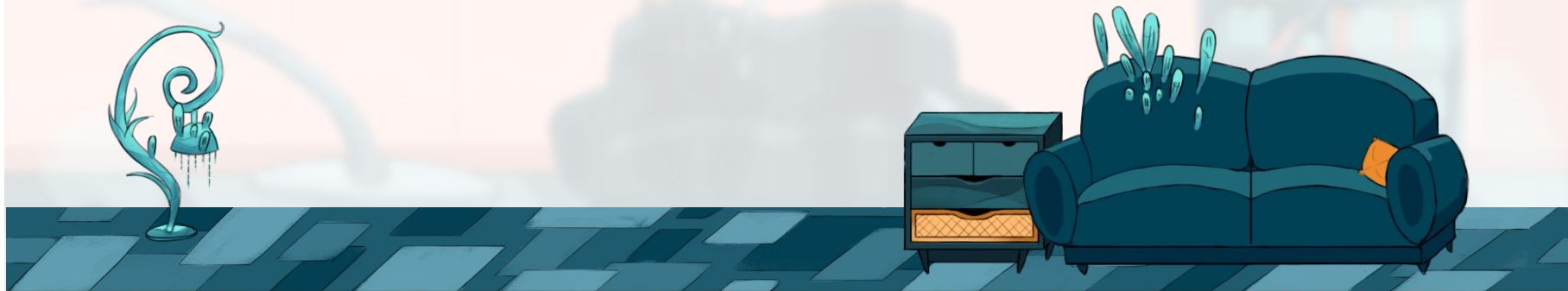
Permet au joueur de récupérer les résolutions nécessaires pour débloquent la deuxième version d'un mini-jeu.

Si le joueur ouvre un mini-jeu après avoir obtenu la résolution correspondante, il s'ouvrira en version saine⁽⁸⁾.

Mécaniques - Tableau de déclinaison



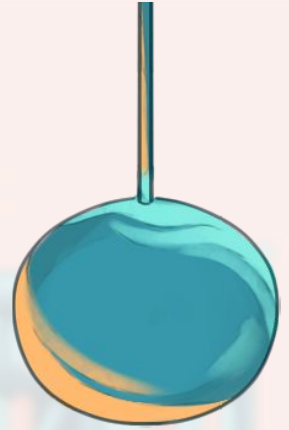
Récupérer une <u>résolution</u> ⁽³⁾	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
Taille de l'objet à l'écran	>1 u	0.7u	0.3u	0.1u	0 u
Nombre d'objets interactif	0	1	3	10	>10
Taille stockage d'éléments	inf	3	2	1	0



Mécaniques - Matrice de variation

	Tableaux	1	2	3	4
Récupérer une <u>résolution</u> ⁽³⁾	Taille de l'objet à l'écran	Facile	Facile	Facile	Facile
	Nb d'objets interactif	Facile	Facile	Facile	Facile
	Taille stockage d'éléments	Difficile	Difficile	Difficile	Difficile
Déplacements (Saut inclus)	Distance entre plateformes	Facile	Standard	Standard	Difficile
	Taille de plateforme	Facile	Facile	Standard	Standard
	Taille du tableau (Horizontal)	Facile	Facile	Standard	Facile





Séance 3.5 : Spécificités des Mini-jeux

Concept & Rhétorique

Le joueur affronte les peurs de Lynn sous forme de mini-jeux. Chaque mini-jeu représente une réponse possible pour une personne acculée : **Fight** (Combattre), **Flight** (Fuir), **Freeze** (S'immobiliser) et **Fawn** (Flatter l'autre) et est associé à un animal qui présente ces réactions face au danger*.

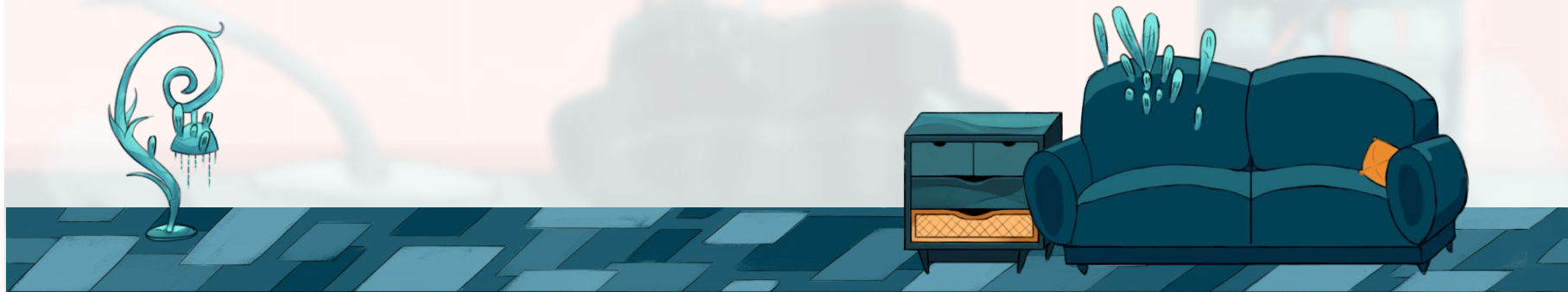
Deux versions :

- ♦ Une version malsaine⁽⁷⁾ qui représente une mauvaise réaction face au problème.
- ♦ Une version saine⁽⁸⁾ qui représente une bonne réaction face au problème. Le joueur la débloque en récupérant la résolution⁽³⁾ qui lui est associée.

Lancement du mini-jeu : Lorsque le joueur entre en collision avec un déclencheur⁽⁴⁾.

* Lifesance Health. (2022, 3 février). *The 4 Types of Trauma Response*. LifeStance Health. [[Source](#)]

Boucles de Gameplay Macro



Mini-jeu Fight - Intentions

Une réaction de **Fight** en version malsaine⁽⁷⁾ se traduit souvent par un comportement agressif de la personne qui réagit. Dans un conflit, elle aura tendance à s'imposer au point d'écraser l'autre, voire à faire preuve de harcèlement

Au contraire, une réaction de **Fight dite saine**⁽⁸⁾ se traduit par l'idée de faire entendre sa voix, de ne pas se laisser faire sans pour autant écraser la personne en face en créant des limites claires et/ou en faisant preuve de plus d'assertivité.

Dans cette idée, nous avons fait le choix de représenter cette réaction à travers la figure du prédateur et plus particulièrement des canidés comme le chien ou le loup avec la notion de dominance qui leur est associée. De plus, l'imagerie du conflit à travers l'aboïement nous semble particulièrement intéressante.

Mini-jeu Fight - Overview

Genre : Arcade / Combat

VERSION MALSAIN⁽⁷⁾

Pitch : Aboyez le plus fort possible pour vous imposer et montrer votre dominance, mais ne vous laissez surtout pas dominer par votre adversaire.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu) :
"Écrase-le !"

VERSION SAINE⁽⁸⁾

Pitch : Écraser les autres ne vous permettra pas d'améliorer la situation. Essayez plutôt de l'écouter tout en exprimant vos différends, et peut-être trouverez-vous un terrain d'entente.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu) :
"Trouve un équilibre"

3.5 - Spécificités des Mini-jeux

Contrôles

Space

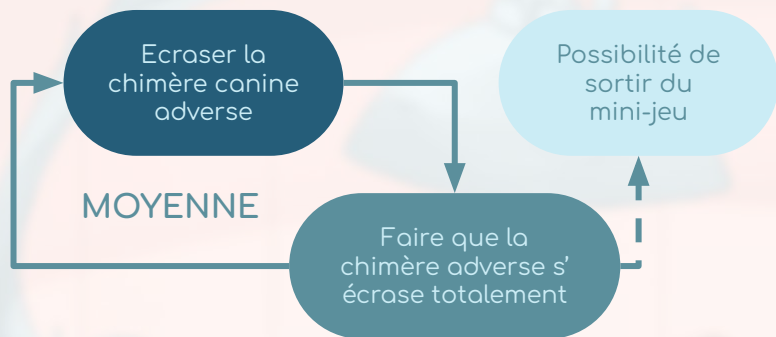
Caméra

Caméra 2D fixe en Side View, afin de voir les deux chimères

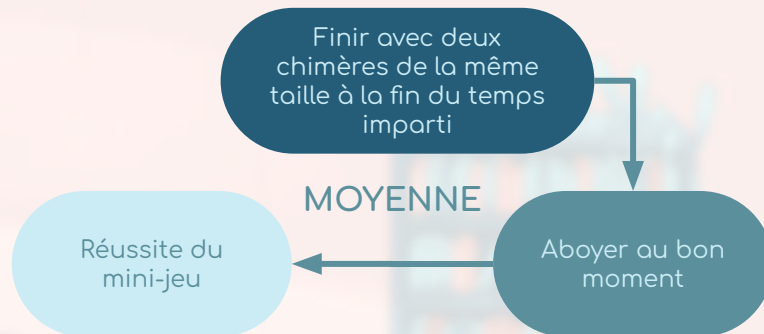
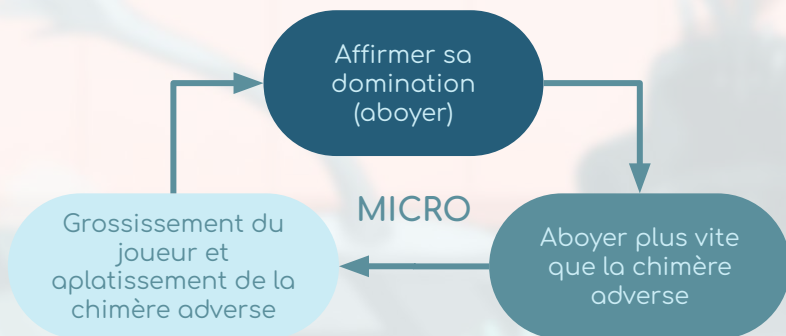
Personnages

Protagoniste/Antagoniste : Chimère canine, croisement entre un chien et un loup

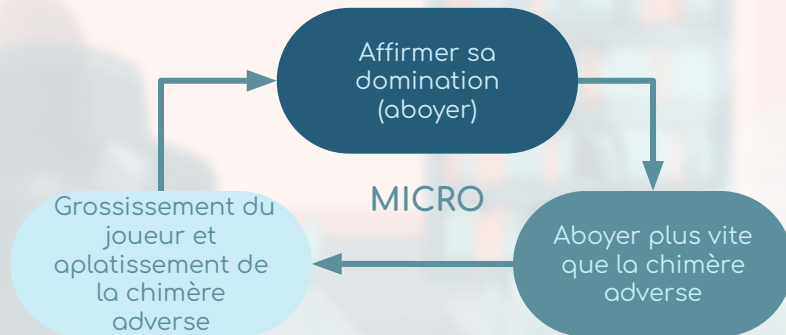
Mini-jeu Fight - Boucles de Gameplay



Version MALSAIN⁽⁷⁾



Version SAIN⁽⁸⁾



Mini-jeu Fight - Aboier



Mécanique PHYSIQUE
Faisant appel à du Timing

CONTRÔLES ASSOCIÉS

Space

*Pression répétée sur la touche
pour effectuer plusieurs fois l'action*

En Pratique

- ♦ Quand le joueur aboie, sa chimère grossit et impose sa dominance, tandis que l'autre rétrécit et se recroqueville sur elle-même.
- ♦ Si le joueur n'aboie pas, l'autre si : la chimère adverse grossit tandis que celle du joueur rétrécit.

Mini-jeu Fight - Matrice de variation

Aboyer	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
Vitesse d'abolement de l'antagoniste	0	1/s	2/s	5/s	10/s

Tableau de déclinaison

Version du mini-jeu	malsaine	Saine
Vitesse d'abolement de l'antagoniste	Difficile	Standard

Mini-jeu Flight - Intention

Une réaction de **Flight** en version malsaine⁽⁷⁾ se traduit par un évitement total de la situation problématique, souvent via une forte hyperactivité, afin de porter son attention ailleurs.

Au contraire, dans une réaction de **Flight dite saine**⁽⁸⁾, on fait face à son problème et on l'analyse pour mieux le comprendre, se rendre compte de sa véritable nature et ainsi pouvoir consciemment l'éviter.

Si la **version malsaine** de la réaction de **Flight** est symbolisée par un chemin détourné permettant au joueur de contourner et d'éviter le problème, dans sa **version saine** le joueur doit faire face à un redoutable serpent.

Dans ce mini-jeu, le serpent représente la source de l'angoisse qu'une personne atteinte d'anxiété va essayer de fuir. Un monstre si grand qu'il semble insurmontable jusqu'à ce que l'on prenne le temps de le regarder de plus près et se rendre compte de sa véritable forme.

Mini-jeu Flight - Overview

Genre : Infiltration

Pitch

Incarnez une frêle mais discrète petite souris et faufilez-vous d'une cachette à une autre pour éviter le regard mortel d'un immense et effrayant serpent. Mais est-il aussi énorme que vous l'imaginez ? Le regarder en face pourrait bien dévoiler sa véritable forme...

Phrase d'accroche (en début de mini jeu):
"Faufile-toi jusqu'à la sortie !"



Contrôles



Caméra

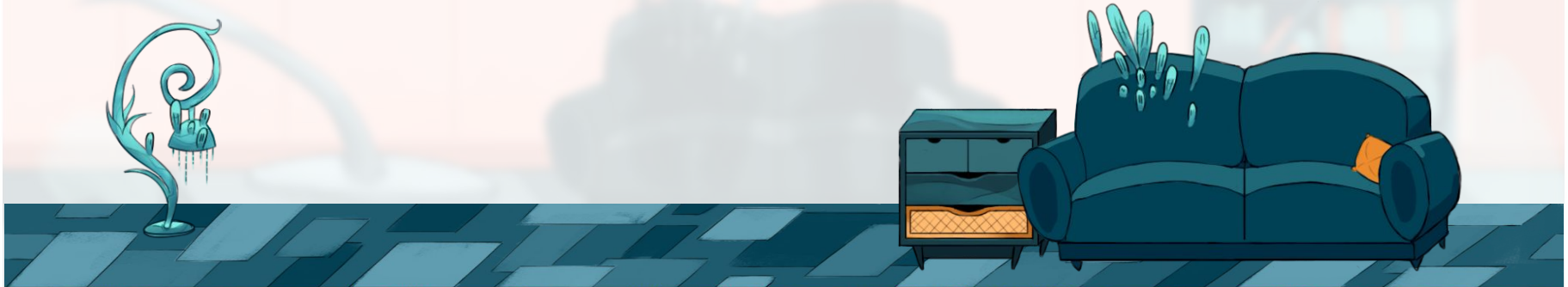
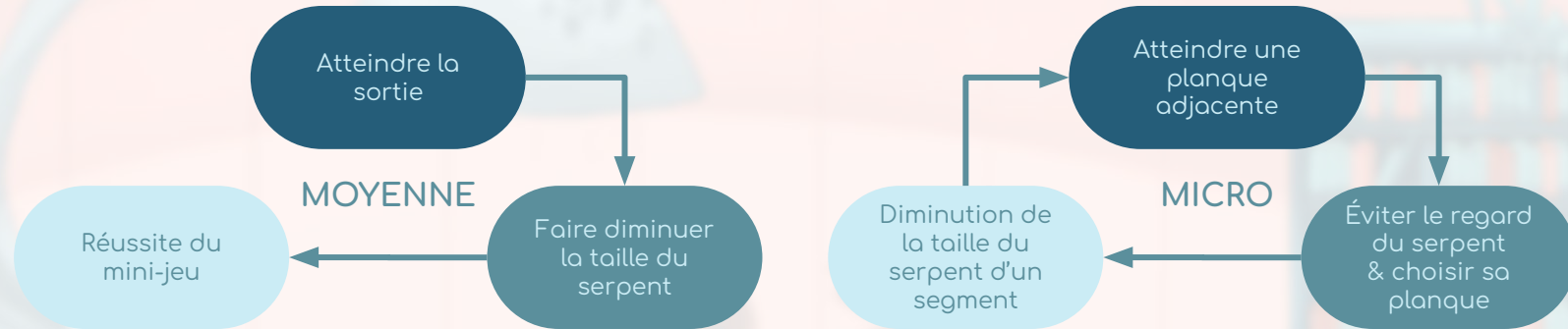
Caméra 2D fixe en Top View, afin d'avoir une vision globale sur la zone de jeu, les possibilités du joueur et la menace qui le guette.

Personnages

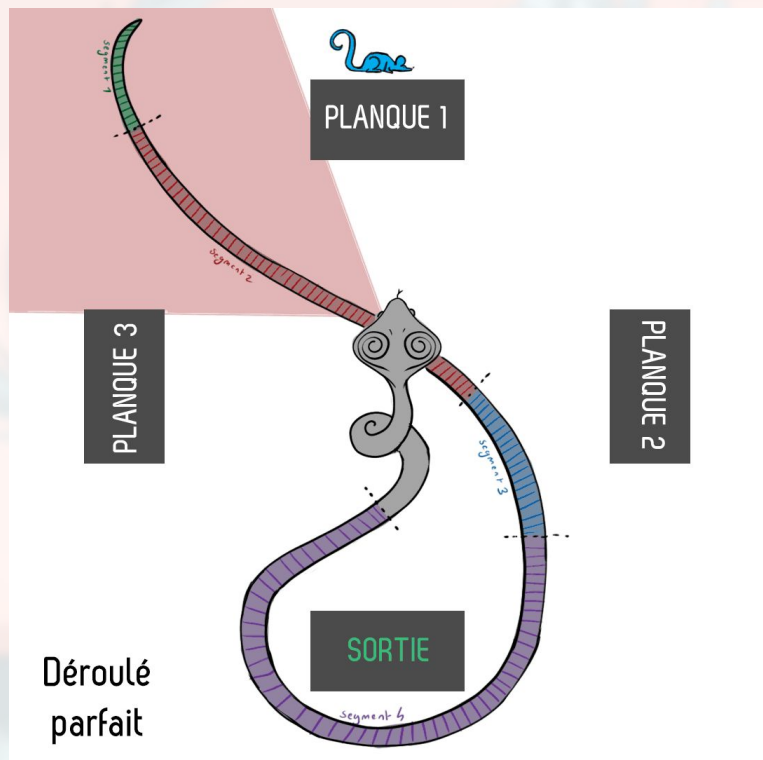
Protagoniste : Le joueur incarne une petite souris frêle mais discrète et rapide.

Antagoniste/Menace : Un grand serpent hybride du crotale et du cobra au regard perçant

Mini-jeu Flight - Boucles de Gameplay



Mini-jeu Flight - Changer de planque



Mécanique MENTALE

Faisant appel à du Timing / Prise de choix tactique

Q

D

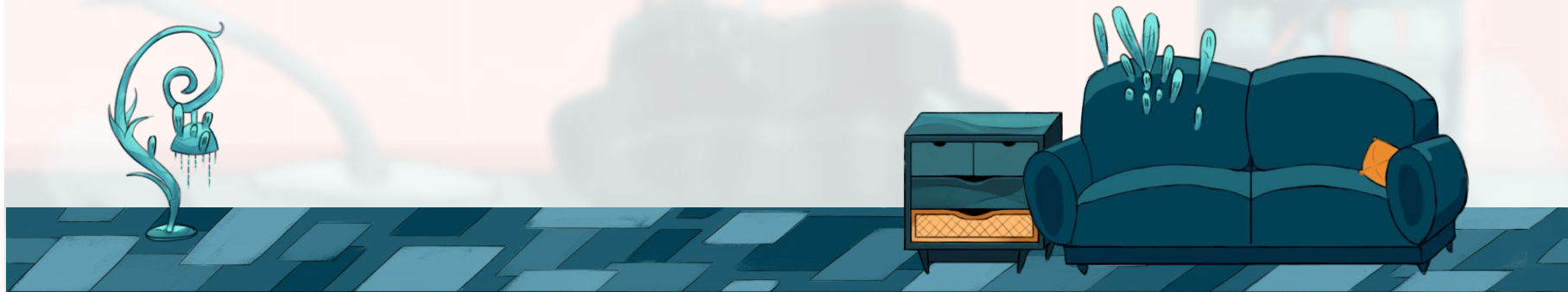
CONTRÔLES ASSOCIÉS

En Pratique

- Le joueur est toujours caché derrière une planque et ne peut se déplacer que vers une planque adjacente
- Lorsque le joueur change de planque, la longueur du serpent diminue d'un segment (elle est composée de 4 segments)
- Si le corps du serpent se place entre deux planques, le joueur ne peut pas naviguer entre elles.

Mini-jeu Flight - Matrice de variation

Changer de planque	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
Marge de manœuvre (Nb de planques accessibles)	4	3	2	1	0
Taille à l'écran (Taille du serpent en segment)	0	1	2	4	5



Mini-jeu Freeze - Intention

Une réaction de **Freeze** en version malsaine⁽⁷⁾ se traduit par un trop plein d'informations impossible à gérer ni à ordonner pour la personne, créant comme un brouillard mental la poussant à s'isoler. Une telle réaction peut aller jusqu'à provoquer un épisode de dissociation.

Au contraire, dans une réaction de **Freeze dite saine**⁽⁸⁾, l'individu est en pleine conscience de sa situation et prend la décision de l'accepter et de la laisser passer sans la combattre ni s'enfuir.

Pour le mini-jeu du **Freeze**, l'opossum a été choisi pour représenter le joueur car il peut manifester une réaction de thanatose lorsqu'il est confronté à un prédateur. Durant cette réaction, l'animal reste complètement figé le temps que la menace passe.

Cette réaction peut rappeler la dissociation et le blocage qui peuvent survenir lorsqu'on est assailli de trop d'informations, mais peut aussi faire penser à un moment où l'on se pose exprès afin de pouvoir analyser la situation et mieux s'en sortir.

Mini-jeu Freeze - Overview

Genre : Rythme / Puzzle

VERSION MALSAIN⁽⁷⁾

Pitch : Au milieu d'un froid glacial, incarnez un opossum en proie à un redoutable prédateur. Pour survivre au froid et à votre ennemi, gérez au mieux votre thanatose.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu):
"Fais battre ton coeur"

VERSION SAINE⁽⁸⁾

Pitch : Ne faites plus qu'un avec votre corps et votre esprit pour mener à bien votre thanatose et tromper la menace qui plane sur le petit opossum que vous incarnez.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu):
"Ecoute ton coeur"

3.5 - Spécificités des Mini-jeux

Contrôles



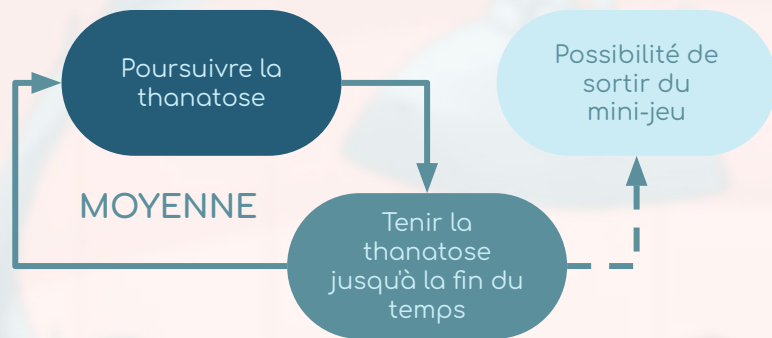
Caméra

Caméra 2D fixe en Side View, centrée sur le corps de l'opossum

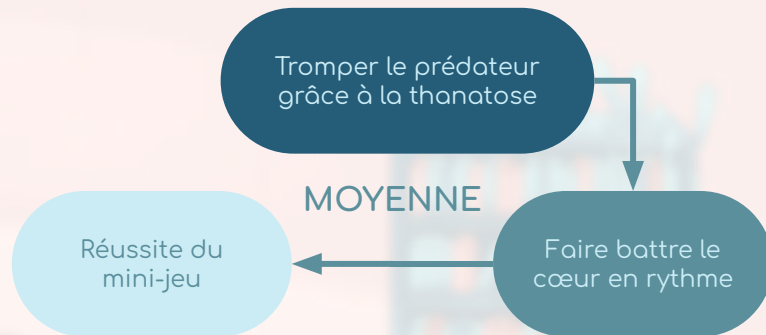
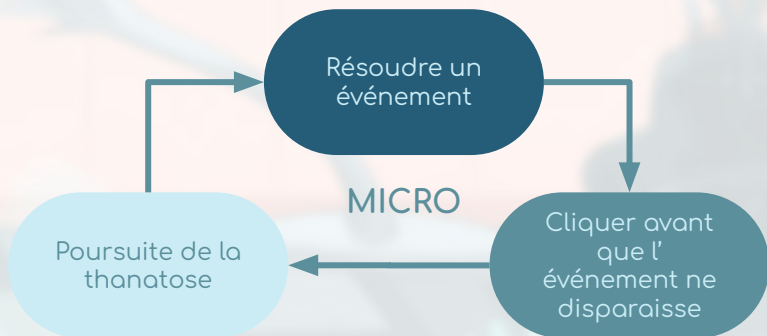
Personnages

Protagoniste : un opossum en pleine thanatose (une simulation mimétique de la mort chez certains animaux pour éviter une menace)

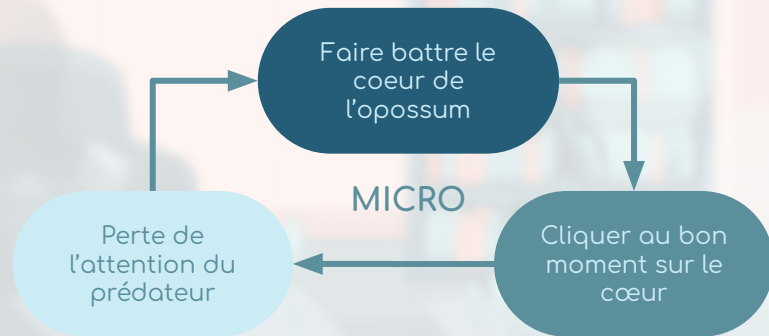
Mini-jeu Freeze - Boucles de Gameplay



Version MALSAIN⁽⁷⁾



Version SAIN⁽⁸⁾



Mini-jeu Freeze - Faire le mort



Mécanique MENTALE

Faisant appel à de la **Prise de choix tactique**
et du **Timing**

CONTRÔLES ASSOCIÉS



*Clique gauche sur un
élément interactif
représenté par un petit
cercle blanc*

En Pratique

- ◆ Version malsaine⁽²⁾ :
 - a. Aucun indicateur ne permet au joueur de savoir quand cliquer ou non sur le cœur de l'opossum
 - b. Si le joueur clique sur le cœur au mauvais moment il déclenche une suite d'événements à résoudre (représentés par de petits ronds blancs cliquables)
 - c. Pour la résoudre, le joueur doit cliquer sur les événements

Mini-jeu Freeze - Faire le mort



Mécanique MENTALE

Faisant appel à de la **Prise de choix tactique** et du **Timing**

CONTRÔLES ASSOCIÉS



Clique gauche sur un élément interactif représenté par un petit cercle blanc

En Pratique

- ◆ Version saine⁽⁸⁾ :
 - a. Un indicateur est maintenant disponible et permet au joueur de savoir quand faire battre le cœur de l'opossum
 - b. Si le joueur clique quand l'indicateur se resserre assez pour faire la taille du cœur, alors le timing est considéré comme bon ; sinon, comme manqué.
 - c. Si le timing est bon, le prédateur relâche son attention ; sinon, il devient plus intrigué.

Mini-jeu Freeze - Matrice de variation

Faire le mort	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
<i>Prédictibilité (quand cliquer sur le cœur)</i>	Tout le temps	/	Présence de l'indicateur	/	Aucun indice
<i>Nb d'événements suite à un mauvais clic</i>	0	2	3	5	10

Tableau de déclinaison

Version du mini-jeu	Malsaine	Saine
<i>Prédictibilité (quand cliquer sur le cœur)</i>	Impossible	Standard
<i>Nb d'événements suite à un mauvais clic</i>	Standard/Difficile	Facile

Mini-jeu Fawn - Intention

Une réaction de **Fawn** en version malsaine⁽⁷⁾ se traduit par une flatterie excessive où, par le trop-plein de compassion adressé aux autres, la personne en vient à s'oublier elle-même voire à s'écraser complètement face aux autres, souvent par peur du jugement et recherche perpétuelle de plaire.

Au contraire dans une réaction de **Fawn dite saine**⁽⁸⁾, la personne ira toujours dans le sens de l'autre mais de manière plus modérée, et surtout sans se dévaloriser ni réprimer son point de vue. Cela peut se traduire par la recherche d'une entente, d'un compromis.

Comme métaphore du fawning, nous avons pris le parti d'utiliser l'imagerie d'un cerf qui, au gré des flatteries, voit ses bois grandir et devenir de plus en plus majestueux et prendre de plus en plus de place quitte à étouffer ses congénères. En opposition à cela, l'image du faon ou de la biche qui se courbe face au cerf renvoie à une certaine innocence et une soumission innée face à celui qui fait figure d'autorité dans la harde.

Mini-jeu Fawn - Overview

Genre : Puzzle / Réflexion

VERSION MALSAIN⁽⁷⁾

Pitch : Incarne un faon face à un cerf majestueux et inclinez-vous devant sa grandeur et sa superbe pour le rendre encore plus fier et grand et rendre ses bois aussi ramifiés que le plus vénérable des chênes.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu):
"Encense-le"

VERSION SAINE⁽⁸⁾

Pitch : Vous aussi avez de splendides ramures qui ne demandent qu'à grandir : cessez de vous rabaisser et grandissez plutôt ensemble.

Phrase d'accroche (en début de mini jeu):
"Ne te rabaisse pas"

3.5 - Spécificités des Mini-jeux

Contrôles



Drag &
Drop

Caméra

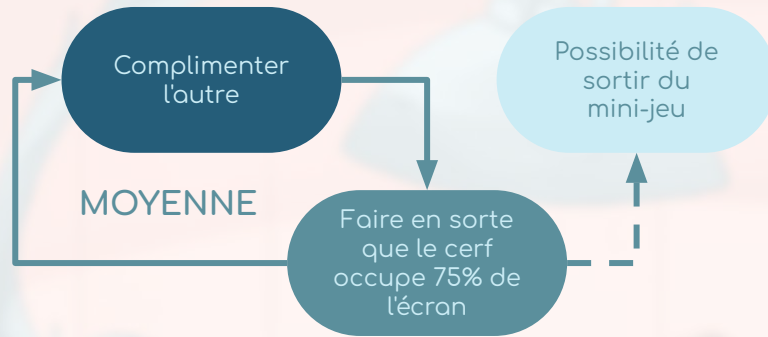
Caméra 2D fixe en Side View, afin de voir l'évolution des deux cervidés

Personnages

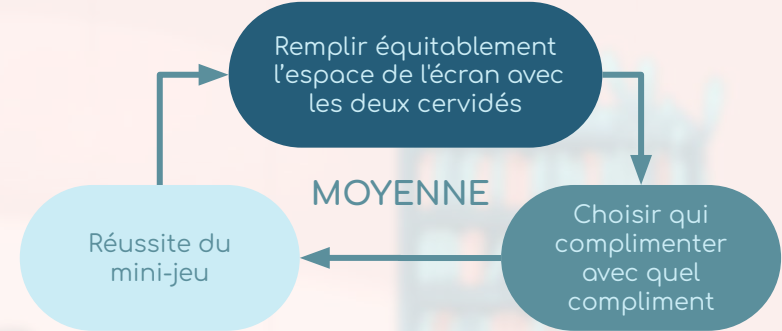
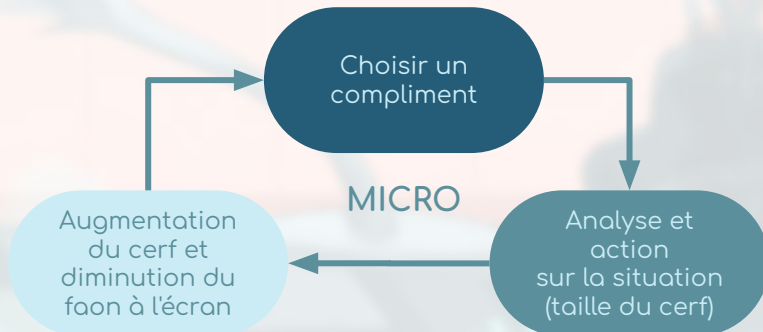
Protagoniste : Un faon sans bois à la personnalité effacée

Antagoniste : Un cerf fier aux ramures déjà développées

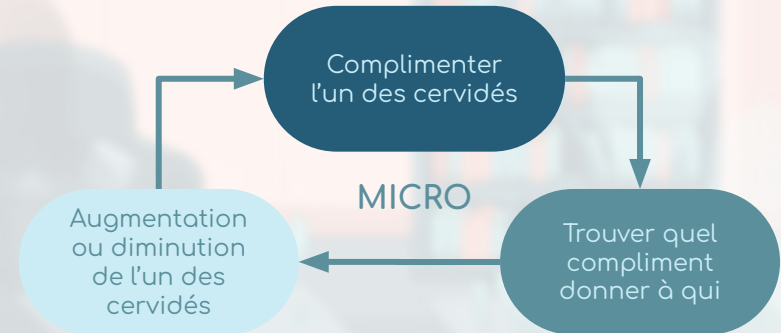
Mini-jeu Fawn - Boucles de Gameplay



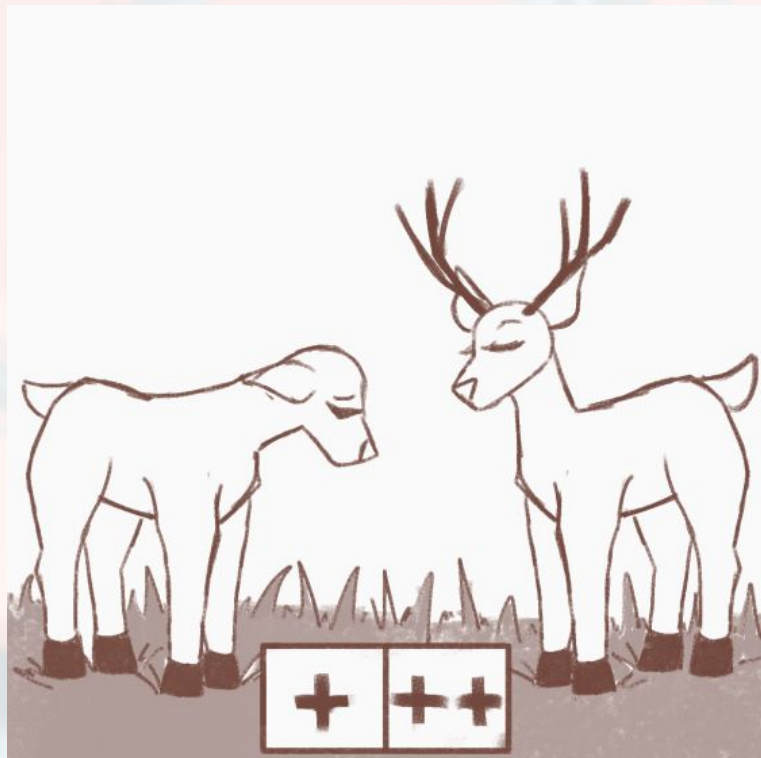
Version MALSAIN⁽⁷⁾



Version SAIN⁽⁸⁾



Mini-jeu Fawn - Complimenter



Mécanique PHYSIQUE

Faisant appel à de la Précision
et de la Prise de choix tactique

CONTRÔLES
ASSOCIÉS

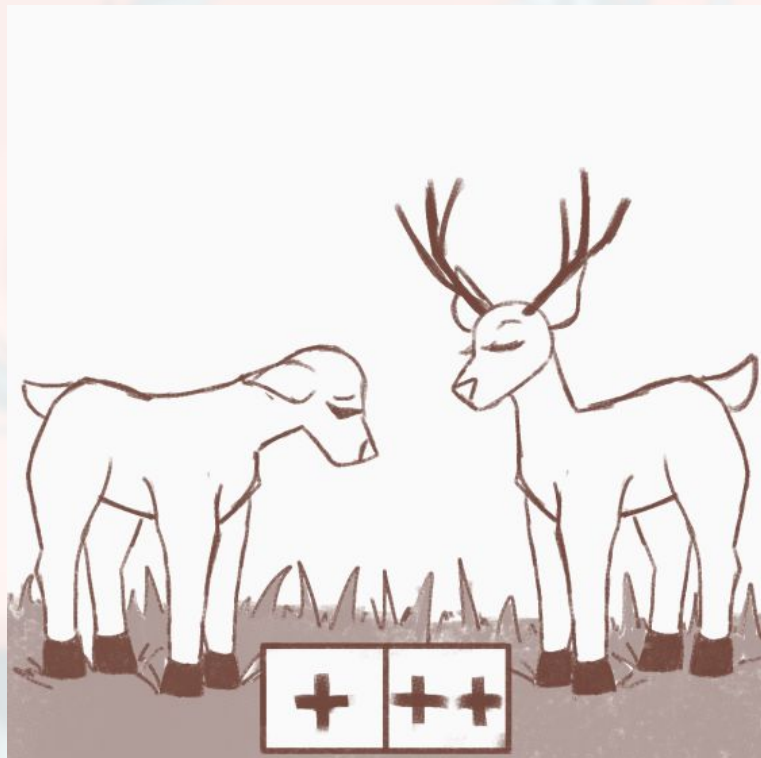


*Drag & drop de
compliments sur l'un des
deux cervidés*

En Pratique

- ♦ Valeurs : à chaque compliment ou critique est associée une valeur définie sous trois niveaux (+, ++, -)
- ♦ Version malsaine^(?) :
 - a. Quand le joueur lâche un compliment (+ ou ++) sur le cerf, ses bois s'agrandissent et se ramifient tandis que le faon incarné par le joueur se courbe
 - b. Il ne peut pas lâcher de compliments sur son personnage
 - c. Absence de critiques (-)

Mini-jeu Fawn - Complimenter



Mécanique PHYSIQUE

Faisant appel à de la Précision
et de la Prise de choix tactique

CONTRÔLES
ASSOCIÉS



*Drag & drop de compliment
sur l'un des cervidés*

En Pratique

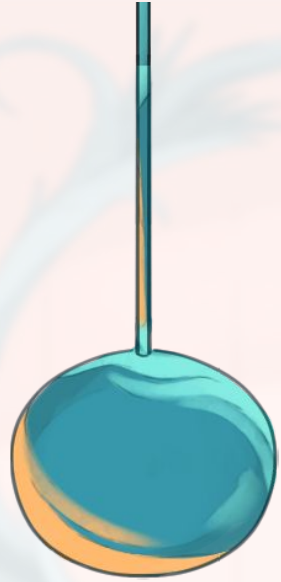
- ♦ Version Saine⁽⁸⁾ :
 - a. Le joueur peut lâcher des compliments (+ ou ++) sur son personnage ou sur le cerf d'en face, et des critiques (-) uniquement sur le cerf d'en face
 - b. Quand le joueur lâche un compliment (+ ou ++) sur l'un des cerfs, les bois du complimenté s'agrandissent et se ramifient
 - c. Quand le joueur lâche une critique (-) sur le cerf d'en face, les bois de l'antagoniste rétrécissent

Mini-jeu Fawn - Matrice de variation

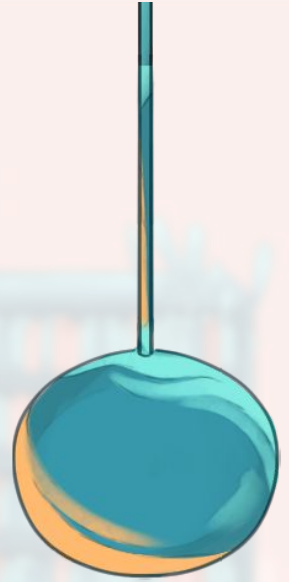
Complimenter	Sans Challenge	Facile	Standard	Difficile	Impossible
<i>Nb de choix (compliments)</i>	6	13	2	1	0
<i>Marge de manœuvre (répartition des valeurs de compliment)</i>	Plusieurs compliments par valeur	Un compliment par valeur	Au moins deux valeurs de compliments différentes	Répartition totalement aléatoire	Aucun compliment

Tableau de déclinaison

Version du mini-jeu	malsaine	Saine
<i>Nb de choix (compliments)</i>	Standard/Difficile	Standard/Facile
<i>Marge de manœuvre (répartition des valeurs de compliments)</i>	Standard/Difficile	Standard/Facile



Séance 4 : Level Design



Type de progression

Progression linéaire avec backtracking

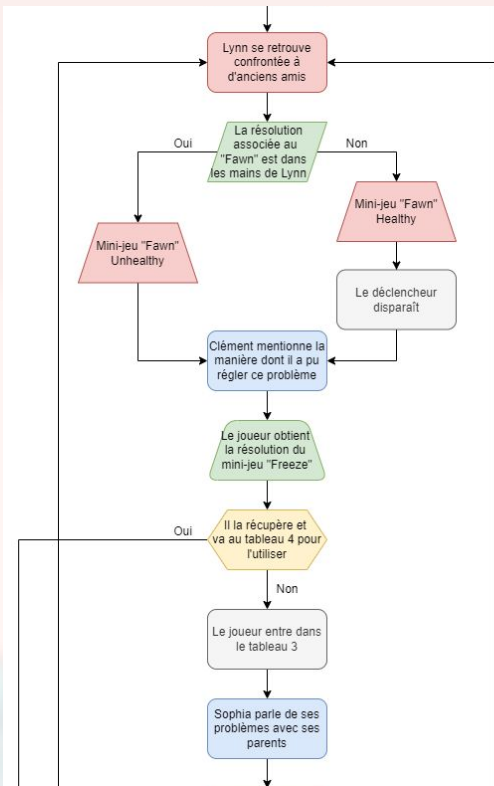
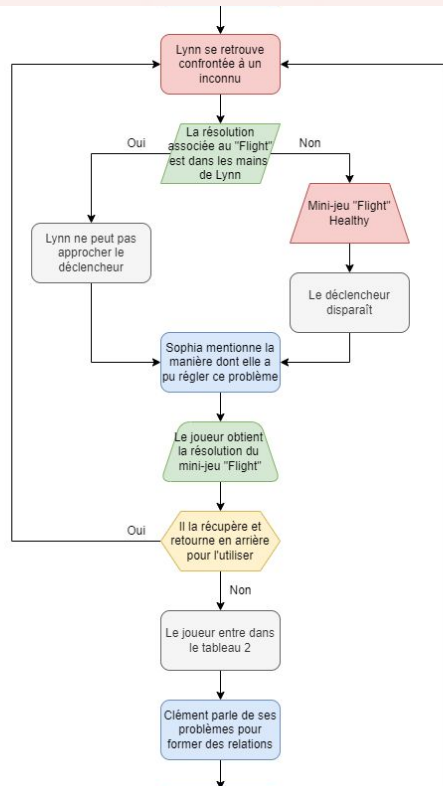
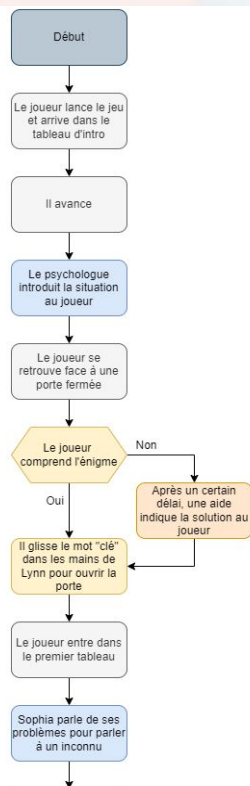
Tableaux du jeu

N°	Tableau	Qui prend la parole ?	Thème abordé
1	Tutoriel	Thérapeute	Accueil & Intro
2	Tableau 1	Témoignage 1 de Sophia	Parler avec un inconnu
3	Tableau 2	Témoignage 1 de Clément	Difficulté de tisser des relations
4	Tableau 3	Témoignage 2 de Sophia	Conflit parental
5	Tableau 4	Témoignage 2 de Clément	Peur de la thérapie
6	Fin	Thérapeute, Lynn	Lynn prend la parole

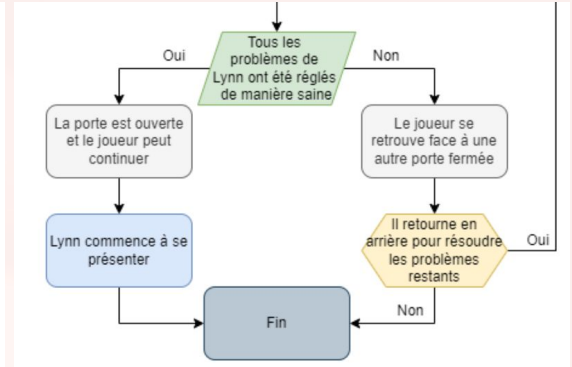
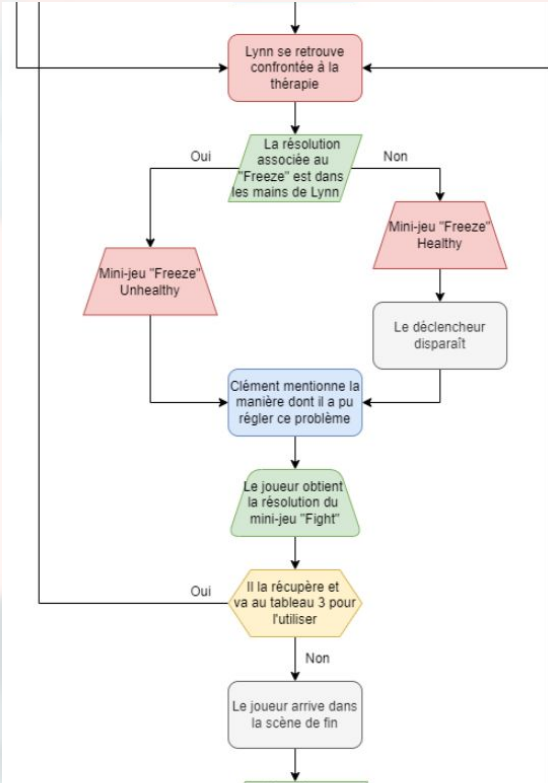
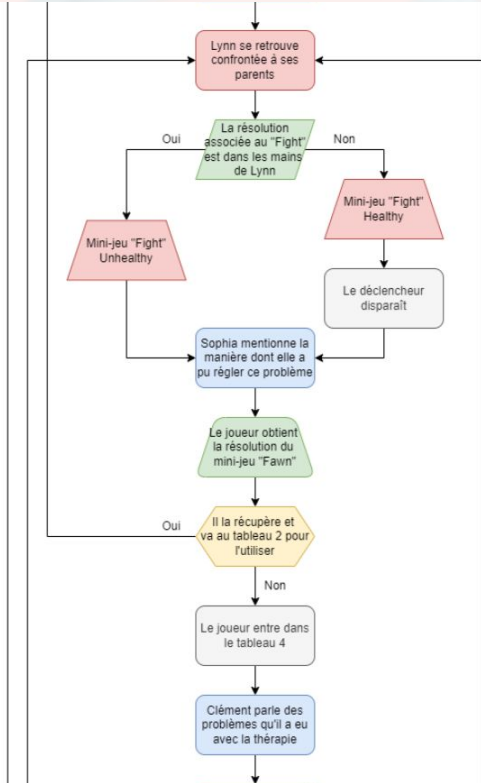
Répartition des problèmes et des résolutions par tableau

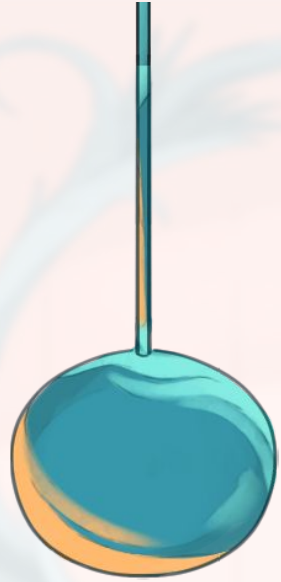
<u>Problèmes</u> ⁽⁵⁾	Lynn	Sophia	Clément
Parler à un inconnu <i>Tableau 1</i>	Flight	Flight <i>Résolution tableau 1</i>	
Tisser des relations <i>Tableau 2</i>	Fawn		Freeze <i>Résolution tableau 4</i>
Parents <i>Tableau 3</i>	Fight	Fawn <i>Résolution tableau 2</i>	
Thérapie <i>Tableau 4</i>	Freeze		Fight <i>Résolution tableau 3</i>

Flowchart - Partie 1

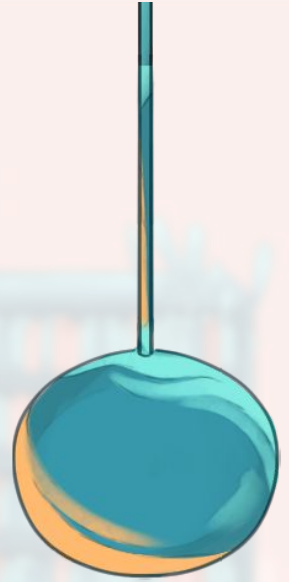


Flowchart - Partie 2





Séance 5 : Narration



Bubble brief

Intro Thérapeute	Témoignage 1 Inconnus Sophia	Témoignage 2 Relations Clément	Témoignage 3 Parents Sophia	Témoignage 4 Thérapie Clément	Fin Thérapeute
Peur Pensivité	Stress Empathie	Tristesse Empathie	Colère Empathie	Appréhension	Hésitation Libération
Le thérapeute accueille les nouveaux venus et tente de les rassurer.	Sophia se présente et commence à parler de son anxiété sociale, notamment le problème qu'elle a à parler avec des inconnus	Clément se présente à son tour, aborde les problèmes qu'il a pu rencontrer dans ses relations et parle de son harcèlement scolaire	Sophia parle de la pression que lui mettaient ses parents et de son histoire. Elle aborde vaguement son expérience de la	Clément rebondit sur le sujet de la thérapie, et évoque les problèmes qu'il a rencontrés en cherchant la sienne	Le thérapeute remercie Nicolas et Orianna pour leurs témoignages et demande si d'autres personnes souhaitent prendre la parole. Lynn
Environnement : Salle de thérapie chaleureuse Légère déformation du cabinet dans lequel se trouve Lynn	Environnement : Rue sombre et peu accueillante Nombreux yeux qui évoquent la peur d'être regardée	Environnement : École avec des objets brisés et des sourires qui évoquent les moqueries subies par Clément et la peur des autres de Lynn	Environnement : Maison de famille brisée en plusieurs morceaux flottant au cœur d'un cyclone	Environnement : Cabinet de thérapie fortement déformé, froid et inhospitalier Le mobilier est transformé en monstres	Environnement : Salle de thérapie chaleureuse Légère déformation du cabinet dans lequel se trouve Lynn

Réalisation d'un bubble brief afin de mieux saisir les intentions de chaque dialogue et ainsi aider pour la mise en forme des graphismes, du sound design et du level design.

Contexte

L'histoire se déroule dans un monde moderne, durant une séance de thérapie de groupe portant sur l'anxiété sociale

Résumé

Après avoir longuement hésité, Lynn vient de s'inscrire en thérapie. Stressée et incapable de parler, elle écoute le témoignage des autres patients et s'imagine se confronter à certaines situations évoquées.

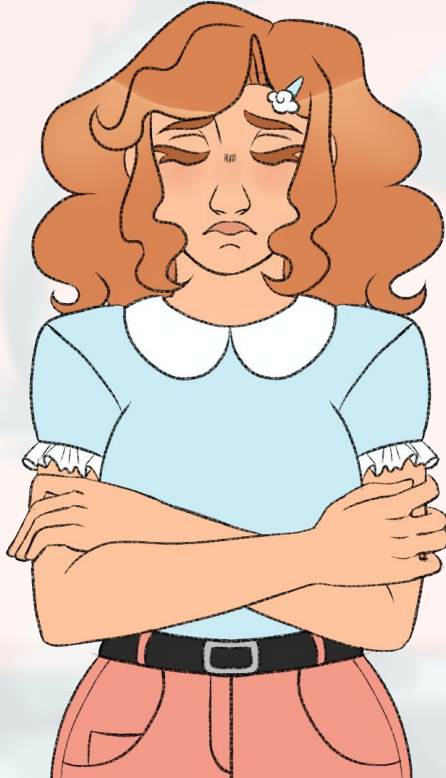
Peu à peu, elle apprend des autres patients des manières plus saines de réagir à ses problèmes, et gagne la confiance nécessaire pour parler à son tour.

Bubble Brief

Intro Thérapeute	Témoignage 1 Inconnus Sophia	Témoignage 2 Relations Clément	Témoignage 3 Parents Sophia	Témoignage 4 Thérapie Clément	Fin Thérapeute
Peur Pensivité	Stress Empathie	Tristesse Empathie	Colère Empathie	Appréhension	Hésitation Libération
Le thérapeute accueille les nouveaux venus et tente de les rassurer.	Sophia se présente et commence à parler de son anxiété sociale, notamment le problème qu'elle a à parler avec des inconnus	Clément se présente à son tour, aborde les problèmes qu'il a pu rencontrer dans ses relations et parle de son harcèlement scolaire	Sophia parle de la pression que lui mettaient ses parents et de son histoire Elle aborde vaguement son expérience de la	Clément rebondit sur le sujet de la thérapie, et évoque les problèmes qu'il a rencontrés en cherchant la sienne	Le thérapeute remercie Nicolas et Orianna pour leurs témoignages et demande si d'autres personnes souhaitent prendre la parole. Lynn
Environnement : Salle de thérapie chaleureuse Légère déformation du cabinet dans lequel se trouve Lynn	Environnement : Rue sombre et peu accueillante Nombreux yeux qui évoquent la peur d'être regardée	Environnement : École avec des objets brisés et des sourires qui évoquent les moqueries subies par Clément et la peur des autres de Lynn	Environnement : Maison de famille brisée en plusieurs morceaux flottant au cœur d'un cyclone	Environnement : Cabinet de thérapie fortement déformé, froid et inhospitalier Le mobilier est transformé en monstres	Environnement : Salle de thérapie chaleureuse Légère déformation du cabinet dans lequel se trouve Lynn

[Lire les dialogues →](#)

Ashlynn (Lynn), Personnage principal

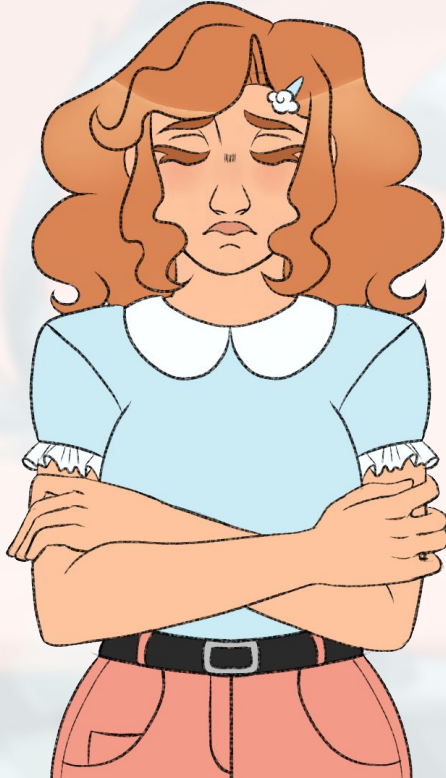


Genre : Femme Âge : 23 ans Job : Etudiante

Histoire : Lynn est assez proche de ses parents, mais ceux-ci l'ont toujours couvée. Ayant eux-même de l'anxiété sociale, ils ont transmis la peur des autres à leur fille en lui répétant toujours de se méfier. À force de se faire surprotéger, Lynn a aussi nourri du ressentiment envers eux, qui lui ont toujours empêché de tout faire et infantilisent constamment, ce qui menace d'exploser.

Lynn a également vécu de nombreuses relations toxiques, particulièrement en amitié, car elle essayait de tout faire pour plaire aux autres et que les autres en profitaient, ou ne comprenaient pas certains de ses agissements.

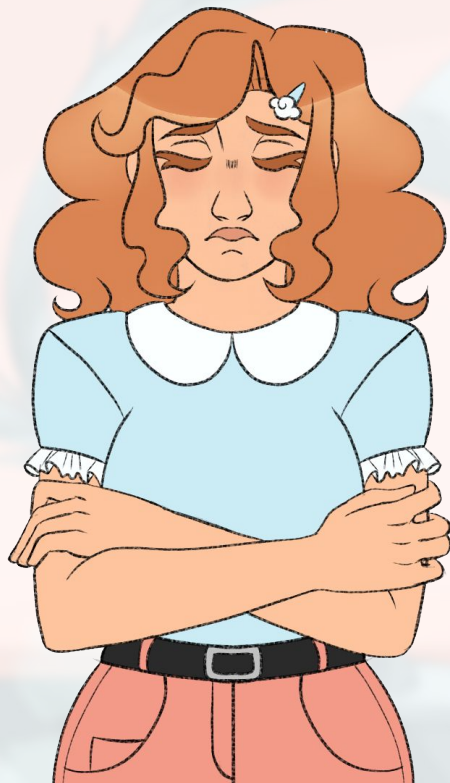
Ashlynn (Lynn), Personnage principal



Traits de caractère :

- ♦ À l'écoute
- ♦ Créative
- ♦ Empathique
- ♦ Consciencieuse
- ♦ Curieuse
- ♦ Calme
- ♦ Timide, Réservée

Ashlynn (Lynn), Personnage principal



Thérapie : Lynn participe à sa première séance de thérapie de groupe et n'a jamais fait d'autre forme de thérapie avant.

Triggers :

- ◆ Rencontrer de nouvelles personnes
- ◆ Sortir avec des personnes
- ◆ Fêtes, surtout si elle se retrouve seule
- ◆ Foules
- ◆ Se faire aborder par un inconnu
- ◆ Parler devant les autres

[Plus d'informations →](#)

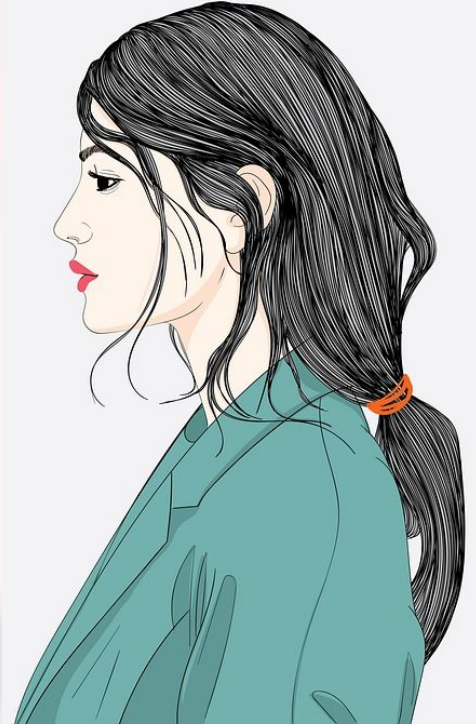
Sophia, Membre du groupe de thérapie

Genre : Femme Âge : 31 ans Job : Professeure

Traits de caractère :

- ♦ Sérieuse
- ♦ Se faire aborder par un inconnu
- ♦ Soucieuse, s'inquiète beaucoup de la perception que les autres ont d'elle
- ♦ Bourreau de travail (en rémission)
- ♦ Apprend à s'écouter et à se faire plaisir
- ♦ Altruiste
- ♦ Têtue

[Plus d'informations →](#)



Clément, Membre du groupe de thérapie



Genre : Homme Âge : 26 ans Job : Pâtissier

Traits de caractère :

- ◆ Calme
- ◆ Distroit
- ◆ Doux
- ◆ Sensible
- ◆ Honnête
- ◆ Coping mechanism : humour

[Plus d'informations →](#)

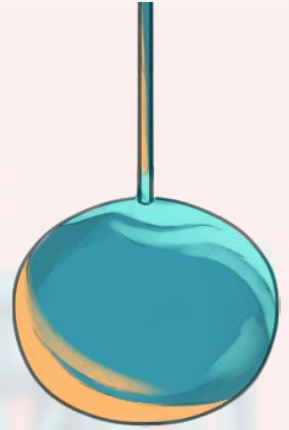
Sam, Thérapeute

Genre : ? Âge : 41 ans Job : Psychologue

Traits de caractère :

- ♦ À l'écoute
- ♦ Bienveillant
- ♦ Essaie de se faire le plus petit possible dans les sessions de thérapie de groupe
- ♦ Reste factuel et évite le jugement
- ♦ Adaptable
- ♦ Observateur
- ♦ Organisé

[Plus d'informations →](#)



Séance 6 : Direction Artistique

Univers visuel

Univers onirique, éthéré

Pour représenter la psyché de Lynn et faire voyager le joueur au coeur de ses pensées, souvenirs et ressentis

Couleurs expressives

Pour représenter ses émotions mais aussi bien différencier chaque environnement et faire comprendre au joueur le changement de témoignage

Différentes esthétiques

Via des variations des palettes de couleurs, des typographies et de l'environnement et parfois même du style graphique l'objectif est d'amener le concept de messy design jusque dans la charte graphique du jeu

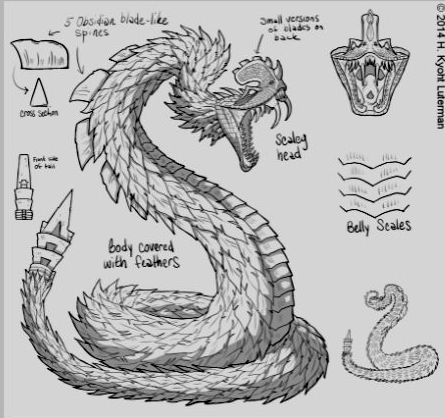
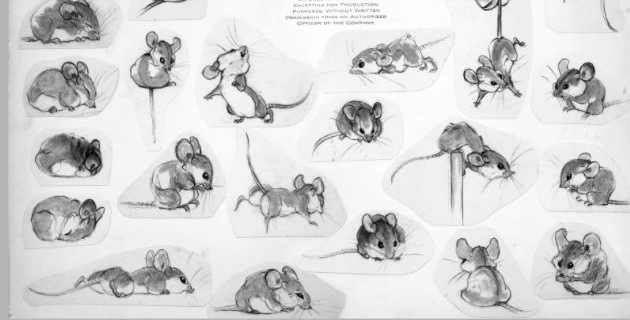


Moodboard Principal

6 - Direction Artistique



Mini-jeu Flight, Tableau 1



Mini-jeu Fight, Tableau 2



Mini-jeu Fawn, Tableau 3

6 - Direction Artistique



Mini-jeu Freeze, Tableau 4



Typographies

Les typographies sont choisies pour s'adapter aux différents personnages.

Sanchez - Le thérapeute

Une police très formelle pour symboliser la vision de Lynn qui ne le voit qu'à travers son rôle de thérapeute, de figure médicale. Aussi utilisée pour les menus du jeu : le thérapeute accueille le joueur.

AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNn
OoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz
0123456789

Tienne - Sophia

Une police à la fois sobre, élégante et classique. Représente l'aspect "Prof" de Sophia

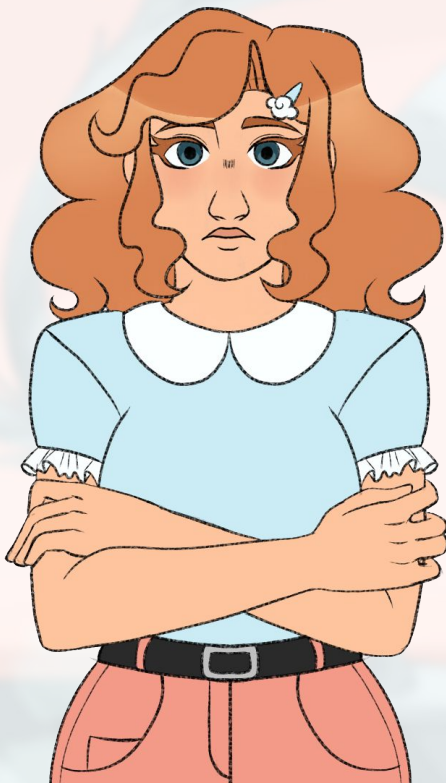
AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNn
OoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz
0123456789

Comfortaa - Clément

Une police douce, comme le caractère de Clément. Représente une voix chaleureuse

AaBbCcDdEeFfGgHhIiJjKkLlMmNn
OoPpQqRrSsTtUuVvWwXxYyZz
0123456789

Character Design - Lynn



Le design de Lynn est inspiré par l'expression "la tête dans les nuages".

En terme de design, cela se traduit par :

- ♦ une barrette en forme de nuage
- ♦ des cheveux bouclés
- ♦ une palette choisie pour rappeler les couleurs de l'aube

Les couleurs douces permettent aussi d'évoquer le caractère calme et réservé de la protagoniste.

UI - Menus

Menu principal



Écran de fin



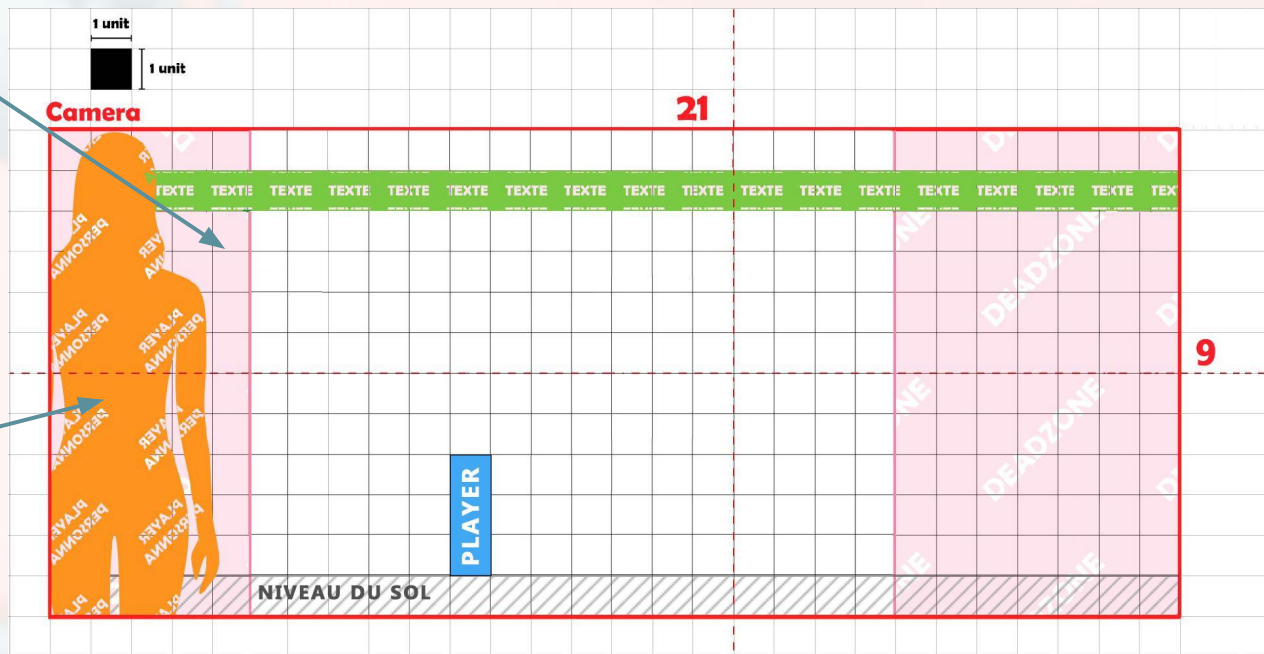
- ◆ Couleurs pastel, rassurantes
- ◆ Palette de couleur de Lynn
- ◆ Les boutons réagissent au survol (ajout d'un fond blanc transparent)

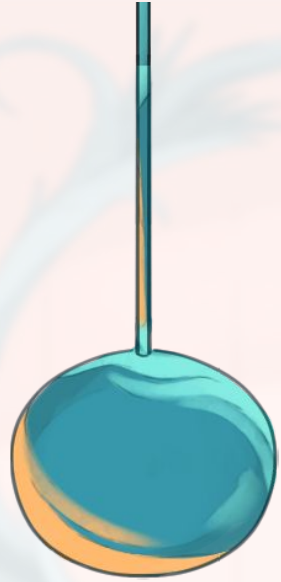
UI - En jeu

La caméra se déplace quand le joueur entre en collision avec la deadzone.

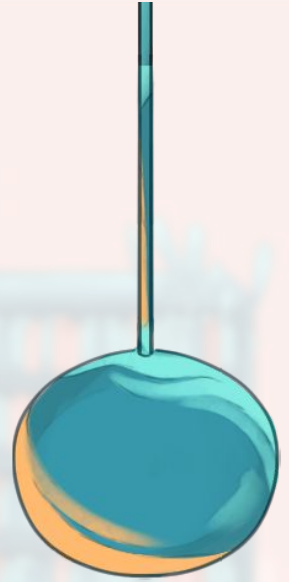
Elle s'élargit à gauche quand le joueur se retourne (la caméra se déplace).

Lynn est représentée à gauche de l'écran pour signifier qu'on se trouve dans ses pensées. Son expression changera selon les événements du jeu et les mots des autres patients.





Séance 7 : Univers sonore



Musique

Le choix de la musique s'est porté sur un genre regroupant **Ambient / Drone / Minimalism**, afin d'évoquer l'**anxiété ressentie** par le personnage principal et de s'adapter à la **dimension onirique** du jeu.

Une musique différente vient caractériser chaque tableau.

Écouter un extrait :

Musique du tableau 2



Crédits musiques : *Blear Moon*
[[Disponible en ligne](#)]



Sound Design

Pour personnaliser chaque situation représentée dans les tableaux, une couche de foley⁽²⁾ et d'*ambiances* viennent apporter de la consistance et des clefs auditives pour préciser au joueur l'espace dans lequel il navigue.

Les mini-jeux et déplacements du personnage sont donc accompagnés de feedbacks sonores qui viennent compléter les feedbacks visuels (animations, changements d'état etc.)

Le type de son recherché est "semi-réaliste", pour adhérer au ton sérieux du jeu aussi bien qu'à sa dimension onirique.





Séance 8 : Options & Accessibilité

Contrôles

- ♦ Par défaut, le joueur peut se déplacer avec Q et D comme avec les flèches du clavier
- ♦ Informer le joueur des inputs demandés par le jeu
- ♦ Utiliser les mêmes inputs
- ♦ Prévoir une option de remapping des contrôles

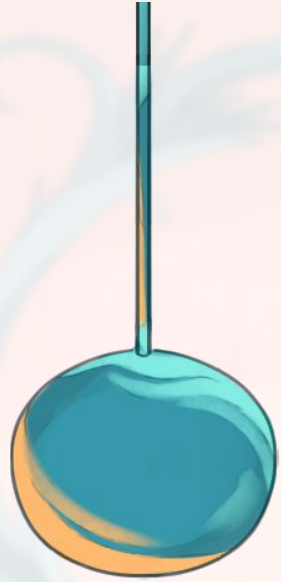
Feedback Visuel & Sonore

- ♦ Multiplier les feedbacks pour avoir toujours un feedback visuel et sonore
- ♦ Ajouter une distinction visuelle autre que la couleur pour les mots du texte avec lesquels le joueur peut interagir

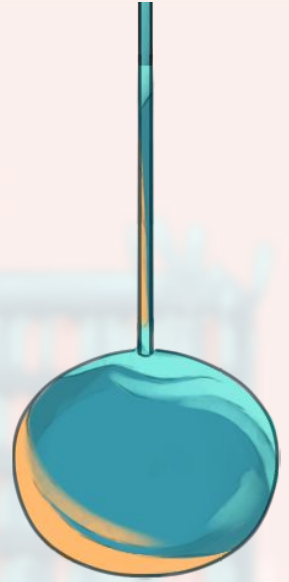
Lisibilité du texte

- ◇ S'assurer de la lisibilité du texte et de son contraste avec l'arrière-plan
- ◇ Privilégier des polices relativement simples, avec un espacement large pour améliorer leur lisibilité
- ◇ Si possible, effectuer des playtests avec des personnes dyslexiques pour vérifier la lisibilité des polices





Annexe 1 : Lexique

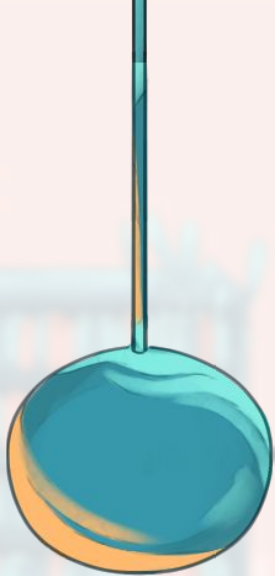
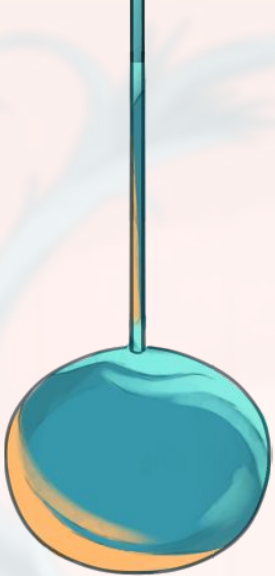


Lexique - Partie 1

1. **Messy Design** : Design en vrac. Caractérise un jeu qui utilise plusieurs gameplays différents.
2. **Shaggy Design** : Sous-genre du Messy Design qui force le joueur à expérimenter différents gameplays au travers du jeu.
3. **Résolution** : Mot ou groupe de mot que le joueur peut récupérer dans le témoignage d'un autre patient et qui lui permet de traiter un **problème** de manière saine. Chaque **problème** possède sa propre résolution.
4. **Apaiser** : Régler le problème d'une zone, résoudre le mini-jeu de la zone en version saine.
5. **Problème** : Situation qui terrifie Lynn. Elle est représentée dans le dialogue par un mot rouge, et dans la scène par son **déclencheur**. Lynn s'y confronte sous forme de mini-jeu, lancé lors de la collision avec l'asset.

Lexique - Partie 2

6. **Déclencheur** : Élément dans la scène de jeu qui matérialise le problème évoqué dans le texte et avec le joueur pourra interagir (ex : ombre des parents pour le mot "parents")
7. **Version malsaine** : Mauvaise version de traiter un **problème** et celle qui se lance par défaut. Le mini-jeu associé se finit de manière négative.
8. **Version saine** : Bonne version de traiter un **problème**. Le mini-jeu associé se finit de manière positive. La version saine d'un mini-jeu se débloque en récupérant la **résolution** qui lui correspond.
9. **Foley** : En Sound Design, correspond à un bruitage réalisé à l'aide d'objets divers.



Annexe 2 : Documentation

Bibliographie

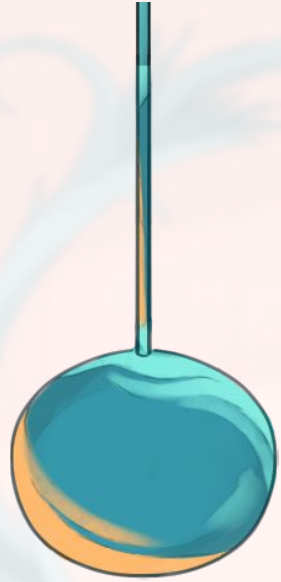
- American Psychiatric Association (2015). *DSM-5 Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux*. Paris : Elsevier Masson. [[Disponible en ligne](#)]
- LADOUCEUR, R., MARCHAND, A., & BOISVERT, J-M. (1999). *Les troubles anxieux approche cognitive et comportementale*. Paris: Masson. (Médecine et psychothérapie).

Vidéographie

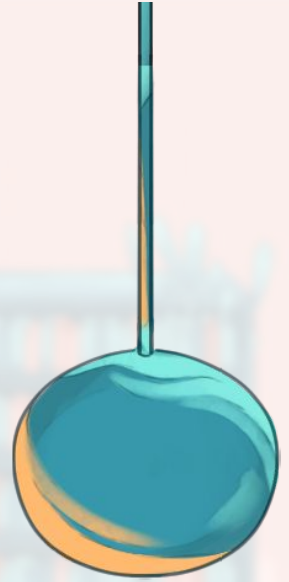
- TurningPointCT.org. (2014, 18 juin). *What to Expect From Group Therapy* [Vidéo]. Youtube. [[Source](#)]
- Aware. (s.d.) *Aware Support Groups* [Vidéo]. Youtube. [[Source](#)].
- Favo. (2016, 6 octobre). *Social Anxiety Vlog #3 - Group Therapy Experience* [Vidéo]. Youtube. [[Source](#)].

Sitographie

- Lifestance Health. (2022, 3 février). *The 4 Types of Trauma Response*. LifeStance Health. [\[Source\]](#)
- BLUTEAU, L. (s.d.). *Le besoin de plaire comme réponse de survie*. Laetitia Bluteau - Psychologie & Soutien à la parentalité. [\[Source\]](#)
- Kitfox Games. (2021, 18 février). *In Praise of Messy Design*. Medium. [\[Source\]](#)
- Bridges to Recovery. (s.d.). *Causes of Social Anxiety*. Bridges to Recovery. [\[Source\]](#)
- DEWITT, S. (2021, 4 mars). *Struggling With Social Anxiety? Group Therapy Can Help*. Better Help. [\[Source\]](#)
- Madcap70. (2018, 22 octobre). *Group therapy drastically helped my SA*. Reddit. [\[Source\]](#)
- Contributeur anonyme. (2019, 20 novembre). *7 Benefits if Group Therapy for Treatment of Anxiety*. Gateway to Mental Health Services. [\[Source\]](#)
- Université d'Oxford. (2018, 2 novembre). *Group therapy most effective treatment for anxiety in young people*. Medical press. [\[Source\]](#)
- *Game Accessibility Guidelines*. [\[Source\]](#)



Annexe 3 : Nos outils



Journal de bord

▼ Sprint 2 - Done

▼ Lundi 7 Mars

▼ Comment te sens-tu aujourd'hui Félix ?



Un p'tit mot ? :

J'ai fait des dessins donc je suis content

Matin : Retrouvailles entre trois des membres du groupe (Valy, Marie-Amélie et Félix) après des vacances réparatrices et bien mérité !

Discussion autours des backlogs et du planning de la semaine. Rajout de nombreuses stories et des objectifs pour le sprint. L'objectif principale est de produire un prototype pour la fin de semaine. Il devra contenir, un témoignage donc un tableau de plateforme, un mini-jeu (Fight) et sa variante, et l'ensembles des assets graphique nécessaire (personnage et animation + décors du tableau).

Valy/Félix : Mise en place de la direction artistique du jeu via la production de moodboard.

Marie-Amélie : Organisation du tableau de tâches.

Après midi : Discussion avec Olivia autours des backlogs et du planning de la semaine et faisabilité du prototype dans le temps impartie. C'est chaud mais ça ce fait.

Valy/Félix : Travail sur la Direction artistique global mais aussi des mini jeux, création de plusieurs moodboard et recherches de référence graphique. Début de la mise en place de la

Journal de bord tenu sur Notion.

Organisation du journal par Sprint, chaque jour une personne différente du groupe est chargé de le tenir afin d'assurer un roulement.

Un espace est réservé pour parler de nos ressentis, ce qui permet de voir l'évolution du moral et qui permet un raccord avec le thème de notre sujet.

SCRUM

Notre tableau des tâches a aussi été tenu sur Notion, afin de permettre une bonne fluidité dans l'utilisation des outils.

Chaque tâche pouvait être assignée à une personne et à un domaine spécifique, ce qui a permis une certaine clarté.

Annexe 3 - Nos Outils

En cours

3

Layout des plateformes

Félix Rebouillat

Tâche

Level Design

Je veux pouvoir me déplacer dans le t...

Arrière-plan des différents tableaux

Félix Rebouillat

Valy

Tâche

Graphismes

Je veux pouvoir me déplacer dans le t...

UI du Mini-jeu Flight

Tâche

UI

Je veux pouvoir jouer au mini-jeu Flight

+ Nouvelle page

Terminé

44

Concevoir le prototype 1

Story

Narration

Programmation

Graphismes

Conception des personnages (PNJ & MC)

Marie

Valy

Story

Narration

Je veux pouvoir connaître l'histoire de...

Création MC

Marie

Valy

Tâche

Narration

Conception des personnages (PNJ & ...

Histoire d'Orianna - version proto

Marie

Tâche

Narration

Je veux pouvoir connaître l'histoire de...