

ARTICLE

Numéro spécial sur la normativité. À la recherche des normes perdues

Les dangers de la ludification de l'existence chez C. Thi Nguyen : présupposés capacitistes ?

Delphine T. Raymond

Faculté de philosophie, Université Laval, Québec, QC, Canada

Courriel : dtray@ulaval.ca

Résumé

Cet article présente une critique des conclusions auxquelles parvient C. Thi Nguyen (2020) dans le neuvième chapitre de *Games: Agency As Art*, qui met en garde contre les dangers de la ludification (gamification) de l'existence, c'est-à-dire le fait d'introduire des éléments *fictifs* de jeu dans la vie *réelle*. En mobilisant d'abord des recherches en neuropsychologie, afin de mettre en lumière les enjeux avec lesquels vivent les personnes neurodivergentes, je dénonce les présupposés capacitistes et l'ignorance neurotypique dont fait preuve Nguyen lorsqu'il aborde la ludification de la vie. Puis, je consolide ma critique en l'appuyant sur un point de vue différent, soit celui de la philosophe Quill R. Kukla. Certes, son concept d'enchevêtrement (messiness) permet de remettre en question la vertu nguyenne de bonne joueuse. Enfin, j'atténue l'argument de Nguyen par rapport à la saisie de la valeur en avançant qu'il vise la mauvaise cible en accusant la ludification de l'existence en elle-même plutôt que les institutions néolibérales qui en instrumentalisent les atouts à des fins capitalistes et vicieuses.

Abstract

This article critiques C. Thi Nguyen's (2020) conclusions, warning against the dangers of gamifying existence — i.e., introducing fictional game elements into real life. By first drawing on neuropsychological research to highlight the challenges faced by neurodivergent individuals, I criticize Nguyen's ableist assumptions and neurotypical ignorance regarding gamification. I strengthen my argument by introducing philosopher Quill R. Kukla's concept of "messiness," which challenges Nguyen's "good player" idea. Finally, I argue that Nguyen misidentifies the issue, blaming gamification rather than neoliberal institutions that exploit it for capitalist and harmful purposes. The true concern lies in how these institutions manipulate gamification for their own interests.

Mots-clés : ludification ; capacitisme ; agentivité ; neurodivergence ; capitalisme ; vertu

Dans cet article, je présente une réflexion critique exploratoire au croisement des agentivités neurodivergentes et du livre de C. Thi Nguyen, intitulé *Games: Agency As Art*. Ce dernier théorise les jeux comme un art à proprement parler : plus précisément, il avance que les jeux permettent de développer l'art de l'*agentivité*, et ce, au même titre que le fait de pratiquer d'autres sortes d'arts comme la peinture, la musique ou la danse entraîne le développement de diverses vertus. Or, même si Nguyen louange les jeux tout au long de son livre, il parvient à une conclusion plutôt pessimiste lorsqu'il explore la possibilité de transposer les éléments de ludification (gamification) et de les intégrer à notre vie quotidienne. En effet, il soutient que ludifier son existence est dangereux et met en péril l'autonomie des personnes qui procèdent à ce transfert d'éléments du jeu à la réalité. Dans cet article, mon objectif est d'examiner si les conclusions de Nguyen au chapitre neuf de son livre, qui traite des dangers de la ludification de l'existence, sont fondées sur des présupposés capacitistes. En m'appuyant sur les philosophies et les recherches scientifiques qui abordent la neurodivergence, je démontre que la théorie de Nguyen contient effectivement des présupposés capacitistes. Or, pour bien mettre en lumière les implications de ses conclusions, j'expliquerai d'abord ce qu'est la ludification, puis je résumerai les arguments que Nguyen mobilise pour parler des dangers de la ludification de l'existence. Ensuite, je critiquerai ses conclusions de trois façons. D'abord, je montrerai que son argumentaire révèle un angle mort découlant d'une ignorance neurotypique. Puis, je solliciterai les travaux de la philosophe-esse Quill R. Kukla pour souligner la possibilité d'atténuer l'un des dangers de la ludification soulevés par Nguyen. Enfin, j'avancerai que Nguyen a tort d'identifier le jeu comme principal responsable des dangers liés à la ludification de l'existence, en particulier en ce qui concerne ce qu'il nomme la saisie de la valeur.

1. Qu'est-ce que la ludification ?

D'abord, il est important de mentionner que dans les huit premiers chapitres de son livre, Nguyen souligne les nombreux aspects positifs des jeux, sur le plan tant individuel que collectif. Pour ce faire, il analyse les bienfaits des jeux de société, allant des jeux « classiques » — comme *Monopoly*, *Risk* ou les échecs — à des jeux catégorisés comme plus complexes, comme *Sign*¹, en passant par les jeux sportifs (comme le tennis et l'escalade) et les jeux vidéo (comme *Super Mario Bros.*). Son but, en ratissant le domaine des jeux de la manière la plus élargie possible, est de démontrer que les bienfaits et les vertus des jeux ne se trouvent pas seulement dans quelques jeux, mais bien dans *tous* les jeux. Le cœur de son livre consiste à prouver que l'*agentivité* est une vertu développée par la pratique de tout jeu, quelle que soit sa nature. Autrement dit, pour Nguyen, l'*agentivité* est un art qui s'acquiert par le jeu.

Or, au chapitre neuf, Nguyen se montre plus critique par rapport aux jeux : il décrit les dangers potentiels de la ludification de l'existence. Il définit la ludification de la

¹ Ce jeu peu connu s'inspire, comme le souligne Nguyen (2020, p. 2), de faits vécus. Dans les années 1970, les enfants sourds du Nicaragua vivaient de manière très isolée puisqu'aucune langue des signes n'existait alors. Le but du jeu est donc de construire avec ses coéquipier-ères un système de communication, et ce, dans le silence le plus complet.

manière suivante : « consider the active and intentional gamification of non-game life. [Gamification], as most people use the term, is the *intentional* application of various elements of game design to non-game life in order to *alter* motivational states. A typical use of gamification is to increase motivation in productive behaviour » (Nguyen, 2020, p. 200 ; je souligne). Par conséquent, ludifier son quotidien consiste à introduire *intentionnellement* des éléments de jeu dans une ou plusieurs sphères de sa vie, et ce, dans le but d'augmenter sa motivation à effectuer une action *x* ou *y*. Duolingo, Strava et Fitbit ou Apple Watch représentent quelques exemples paradigmatiques de ludification que Nguyen répertorie. Il s'agit d'applications ou d'appareils électroniques qui prennent des éléments de jeu afin de motiver les personnes qui les utilisent à non seulement viser, mais également *atteindre* un but noble et important, comme l'apprentissage (d'une langue ou d'un sujet quelconque), la santé, la productivité ou de saines habitudes de vie. Ces divers éléments de jeu peuvent prendre les formes suivantes : introduire un système de pointage, de récompenses ou, au contraire, de « pénalités » si l'objectif visé n'est pas atteint selon des conditions prédéfinies (par exemple, de temps, de vitesse ou d'une autre donnée *x*) ; instaurer un système de niveaux à réussir pour encourager la poursuite du but visé ; inclure diverses sortes de monnaie à accumuler afin de l'échanger contre différents pouvoirs ou avantages facilitant l'atteinte du but, etc.

1.1. Les dangers de la ludification de l'existence

Si ces applications ludiques ne semblent pas *a priori* menacer la volonté et l'autonomie des personnes les utilisant, Nguyen soutient que certaines caractéristiques des jeux peuvent devenir dangereuses lorsqu'elles sont intégrées dans nos vies réelles. Plus précisément, Nguyen soulève deux problèmes que peut entraîner la ludification de l'existence.

D'une part, le jeu se distingue de la vie réelle par son mode de raisonnement *purement* instrumental. Comme l'a si bien démontré Emmanuel Kant, l'être humain n'est jamais un moyen pour une fin, telle est la maxime du devoir kantien. Or, dans les jeux, le devoir moral n'est plus nécessaire ni requis : il y est permis d'instrumentaliser sa ou son partenaire dans le but de se rapprocher de l'objectif visé par le jeu. Nguyen écrit :

Crucially, this means that we don't need to treat others' interests as valuable. We need not treat them with, as the Kantians might put it, dignity and respect. *We are permitted to manipulate, use, and destroy*. This attitude is permissible in some games because our opponent's ends in the game are disposable, because our opponents have consented to the struggle, and because the design of the game can convert our purely selfish attacks into a delightful struggle for our opponents. (Nguyen, 2020, p. 192 ; je souligne)

Ainsi, il serait absolument impensable pour Kant de jouer une partie de *Monopoly*, car instrumentaliser chaque joueuse afin d'accumuler un maximum d'argent dans le but de remporter la partie est immoral. En revanche, chaque décision de la vie réelle exige des raisonnements et des délibérations beaucoup plus complexes. La plupart de nos décisions quotidiennes nécessitent une analyse sophistiquée des implications et

des valeurs : peser le pour et le contre, réfléchir aux valeurs qui comptent le plus pour nous, évaluer les conséquences de nos décisions et de nos actions sur notre vie et celle d'autrui, etc. De nombreuses philosophes-morales ont étudié (et continuent d'étudier) la nature des actions et les facteurs influençant les choix. Bref, le raisonnement *purement* instrumental présent dans le jeu ne ressemble en rien aux raisonnements complexes de la vie réelle.

D'autre part, les valeurs des agentivités alternatives que l'on revêt dans les jeux sont toujours extrêmement *claires*, contrairement à celles de la vie réelle. En effet, les valeurs des jeux sont *faciles* à suivre et données *à l'avance* ; les buts sont *commensurables* et les résultats sont facilement *classifiables*. Certes, toutes les réponses à nos questions sont inscrites dans le manuel d'instructions, évacuant ainsi toute possibilité de délibération plus élaborée, présente dans la vie réelle. Or, comme cela a été mentionné précédemment, les valeurs et les buts qui guident nos actions dans la vraie vie ne sont *jamais* donnés à l'avance et sont tout sauf clairs et précis. Par conséquent, un des arguments importants que Nguyen mobilise pour mettre en garde contre la ludification de son quotidien est le danger de transposer la *saisie de la valeur* (value capture) du jeu à la vie. Effectivement, les caractéristiques irrésistibles susmentionnées que procurent les jeux, à savoir la clarté *absolue* des valeurs et la réduction du raisonnement à sa plus simple expression, rendent tentante l'introduction de ces éléments dans notre quotidien pour saisir la valeur de la vie. La saisie de la valeur, qui est certes un concept séduisant, peut nous entraîner à croire que la vie possède un manuel d'instructions à lire et à suivre, ce qui peut éventuellement nous faire perdre de vue la complexité de l'existence, dont la valeur tient justement à cette complexité et à la couleur distincte propre à chaque humain.

À propos de la saisie de la valeur, Nguyen écrit ceci :

I'm going to step back from the term [gamification], because I want to focus on just one specific aspect: the motivational draw of value clarity. Consider a phenomenon, which I'll call value capture. Value capture occurs when:

1. Our values are, at first, rich and subtle.
2. We encounter simplified (often quantified) versions of those values.
3. Those simplified versions take the place of our richer values in our reasoning and motivation.
4. Our lives get worse.

Instances of value capture abound. Value capture includes cases of explicit gamification, but it also includes effects from other sorts of measures and metrics. (Nguyen, 2020, p. 201)

Ici, le processus en quatre étapes de la saisie des valeurs² montre clairement le danger de la simplification de nos valeurs par la ludification de l'existence. Comme le donne à

² Les expressions « saisie de la valeur » et « saisie des valeurs » sont utilisées ici de manière interchangeable, étant donné que notre existence renferme plusieurs valeurs fondamentales. Dans sa version originale, « value capture » est invariable. L'utilisation du singulier ou du pluriel n'affecte pas l'idée qui sous-tend le concept de Nguyen, à savoir que les jeux nous permettent de simplifier entièrement les valeurs et de les appliquer de manière absolue.

voir la citation ci-haut, Nguyen développe son concept de saisie de la valeur à partir d'un aspect séduisant que possèdent les jeux : une *clarté de la valeur* (value clarity) indéniable. Cette clarté des valeurs³, transposée dans la réalité, fait planer le danger de la saisie de valeur, présent dans plusieurs situations qui dépassent le cadre des jeux et où cette volonté de saisie de la valeur est concrètement problématique. Notamment, Nguyen mentionne la possibilité de vicier la noblesse de ses buts initiaux en se laissant corrompre par la commensurabilité de ses réalisations (caractéristique provenant du jeu). Par exemple, un·e étudiant·e peut initialement fréquenter le monde universitaire en poursuivant des buts très louables comme le savoir et la sagesse, mais éventuellement perdre de vue ces valeurs pour ne se concentrer que sur les notes et les productions académiques de haute envergure, à savoir *uniquement* des réalisations qui sont mesurables et facilement classifiables. Ou encore, une personne peut vouloir s'inscrire sur Twitter (devenu X) au nom de vertus nobles telles que la communication et la connexion humaine, mais s'éloigner de son but initial pour ultimement ne valoriser *que* les « retweets » et les publications générant beaucoup de mentions « j'aime », sans jamais confirmer la véracité de ses propos (c'est-à-dire en risquant potentiellement de relayer des « fake news ») (Nguyen, 2020, p. 201-202).

Ces deux exemples se manifestent à l'échelle individuelle, mais Nguyen donne aussi des exemples problématiques de saisie et de simplification de la valeur à l'échelle collective. En effet, il mentionne que de grandes compagnies comme Disney, Amazon, Facebook et Twitter (X) ont commencé à instaurer des systèmes de points et de récompenses chez leurs employées. Plus précisément, chaque employée peut accumuler des points selon le nombre de tâches qu'il ou elle accomplit au quotidien. Ce système de points a pour but d'augmenter la productivité et la compétitivité des employées (Nguyen, 2020, p. 200). Or, ces implantations ont eu de graves impacts sur la qualité de vie et les conditions de travail de ces dernières : un climat de compétition et d'extrême production s'est installé, à un point tel que les employées ne prenaient plus leurs pauses-dîner, ni le temps d'aller aux toilettes, ni même les congés de maladie qui leur étaient dus, voulant *à tout prix* accumuler des points (Gabrielle, 2018 ; Rosenblat et Stark, 2016).

Somme toute, il est jusqu'à présent assez aisé de suivre le raisonnement de Nguyen et de posséder les mêmes intuitions préliminaires que lui quant aux dangers que peut entraîner le fait de ludifier son existence.

2. Est-ce que la ludification est toujours mauvaise ?

Or, bien que les exemples mentionnés par Nguyen soient effectivement problématiques et puissent constituer un danger dans la vie concrète, je soutiens que la ludification de l'existence *n'est pas* aussi mauvaise qu'il semble le laisser croire. D'ailleurs, à ce propos, Nguyen écrit en début de chapitre que ses observations à propos des dangers de la ludification de l'existence sont principalement des

³ Idem pour les concepts de « clarté de la valeur » et de « clarté des valeurs », traductions synonymiques de « value clarity ».

conclusions *provisoires* et que ces dernières ne proviennent pas de recherches empiriques fondées⁴, mais prennent plutôt la forme d'hypothèses (Nguyen, 2020, p. 190-191). Il me semble donc tout à fait possible de remettre en question les bases de ses conclusions et les fondements de ses hypothèses. Pour ce faire, je mobiliserai des études en neuropsychologie sur la neurodivergence (principalement le TDAH et le TSA⁵) et des concepts révélant les biais capacitistes que certain-es philosophes-ses peuvent reproduire dans leurs analyses. Il me semble également pertinent de signaler que Nguyen mentionne rapidement la possibilité que la ludification soit *positive* (Nguyen, 2020, p. 199), bien qu'il se positionne somme toute contre elle au sein du débat⁶.

Lors de ma lecture du chapitre neuf, j'ai ressenti un certain malaise face à ses conclusions sur la ludification. Certes, mon expérience vécue de la ludification de multiples sphères de ma propre vie ne collait pas du tout avec les dangers que soulignait Nguyen. De prime abord, j'ai tenté de suivre son analyse de manière impartiale, en laissant de côté mon expérience vécue contingente⁷. Or, on comprend rapidement à la lecture du chapitre que, pour Nguyen, le manque de motivation — nécessitant l'incorporation d'éléments de jeu dans notre vie — relève implicitement du « vice ». En d'autres termes, il ne serait pas vertueux de recourir à des éléments de jeu fictifs (une force extrinsèque) pour susciter la motivation à l'action (*supposément* intrinsèque) dans notre vie réelle.

2.1. L'ignorance neurotypique avec Catala et al., 2021)

C'est dans sa discussion autour de la motivation que j'ai réalisé que Nguyen avait construit son argumentaire à partir d'un point de vue neuronormatif. Selon Amandine Catala et al., la neuronormativité

[Refers] to the prevalent, neurotypical set of assumptions, norms, and practices that construes neurotypicality as the *sole acceptable or superior mode of cognition*, and that stigmatizes attitudes, behaviors, or actions that reflect neuroatypical modes of cognition as deviant or inferior. (Catala et al., 2021, p. 9016 ; je souligne)

En effet, présumer que la motivation est une force *absolument* intrinsèque chez l'agent-e relève de présupposés neuronormatifs. Or, plus encore, je crois que Nguyen fait preuve d'une ignorance neurotypique dans son chapitre. S'inspirant de l'ignorance

⁴ Les dangers de la ludification de l'existence restent somme toute assez peu explorés empiriquement, mentionne-t-il également (Nguyen, 2020, p. 199).

⁵ Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et trouble du spectre de l'autisme (TSA). Tous deux se retrouvent d'ailleurs dans le *DSM-5*.

⁶ Nguyen mentionne la philosophe Jane McGonigal (2011), qui développe au contraire une conception optimiste de la ludification de la vie réelle.

⁷ La mobilisation de mon expérience vécue me semble pertinente dans ce cas-ci, étant donné que je suis moi-même une personne neurodivergente. Or, ma réalité entre en friction avec ce qu'avance Nguyen. Cependant, je ne prétends pas que mon expérience vécue de la ludification soit celle de *toutes* les personnes neurodivergentes. Mais je crois que le partage de mon expérience pourra résonner chez plusieurs personnes neurodivergentes qui ont, elles aussi, une expérience positive de la ludification de différentes sphères de vie.

blanche chez Charles Mills (2007 ; 2017), Catala et al. décrivent ainsi le concept d'ignorance neurotypique :

[Members] of dominant social groups, because of their socially privileged position, will not experience nor understand the world as unjustly structured: their privilege will seem so natural and normal that it will be imperceptible and hence unquestionable (lack of self-transparency) and they will thereby misunderstand significant aspects of the social world (lack of adequate understanding of social realities). This lack of self-transparency, which concerns the subject of knowledge, might be characterized as subjective ignorance; the lack of adequate understanding of social realities, which concerns the object of knowledge, as objective ignorance (Catala 2019). In the context of autism, neurotypical ignorance, in both its subjective and objective dimensions, is due to neuronormativity. (Catala et al., 2021, p. 9016-9017)

Ainsi, on peut constater que Nguyen applique un cadre neuronormatif pour conceptualiser la motivation et qu'il évoque cette dernière en termes binaires de « vices » et « vertus ». En effet, il mobilise un champ lexical vertueux en envisageant la motivation comme étant inhérente à l'individu, tandis qu'il utilise plutôt un champ lexical péjoratif lorsqu'il est question de la ludification des sphères de notre vie réelle. Certes, il fait implicitement référence à l'*akrasie* en citant la conception aristotélicienne du bien-être chez Thomas Hurka (1996). Il emploie des phrases comme : « [self-gamification] is supposed to be a way of fixing *weakness of the will* » ; « [but] even intentional self-gamification can lead to a *loss of autonomy*, when we gamify a subtler value » ; ou encore « [it] undermines my autonomy by *diverting my efforts of self-control* toward a more game-like target » (Nguyen, 2020, p. 210, 213 ; je souligne). Sa compréhension de la motivation est très neurotypique puisque la motivation dans un contexte de neurodivergence est radicalement différente.

2.2. Neurodiversité et neuropsychologie : déconstruire l'ignorance neurotypique

En effet, il a été démontré scientifiquement, grâce à de nombreux scans de cerveaux neurodivergents et à de multiples analyses cliniques comparatives entre différents échantillons de population (neurotypique et neurodivergente), que les personnes neurodivergentes (qui vivent avec un TDAH et/ou qui sont autistes) expérimentent au quotidien des difficultés réelles et considérables. Elles doivent en effet composer avec des altérations de leurs fonctions exécutives (« altered neuropsychological functioning across a variety of executive function » ; Kooij et al., 2019, p. 17), ce qui entraîne chez elles de la difficulté à entreprendre des tâches, à organiser, à prioriser, à se concentrer et/ou à maintenir leur concentration, à transitionner entre deux tâches, etc. (Kooij et al., 2019, p. 19). Les chercheur-euses de cette étude mentionnent également que

Regarding functional MRI (fMRI) studies, task-based and resting-state findings converge. Meta-analyses show that ADHD is associated with dysfunctions in several domain-specific frontostriatal and fronto-cerebellar neural networks. Thus a meta-analysis of 39 child and 16 adult ADHD fMRI studies concluded

that in ADHD there are significant dysfunctions in multiple neuronal systems involved in higher-level cognitive functions. [...] The intrinsic fronto-parietal, dorsal attentional, visual, motor and default mode networks all overlap with regions showing differential task activations during inhibition, attention, or working memory tasks in ADHD compared to controls. (Kooij et al., 2019, p. 17 ; je souligne)

Ce passage montre très clairement que la chimie du cerveau (grey matter) chez les personnes neurodivergentes fonctionne différemment (certains systèmes neuronaux du cerveau se chevauchent et interfèrent entre eux). Dès lors, la motivation, faisant partie des fonctions exécutives, *n'est pas*, pour les personnes neurodivergentes, une question de « volonté intrinsèque » ou de « faiblesse de la volonté », contrairement à ce que semble avancer Nguyen. Certes, chez une personne neurotypique, la date butoir de remise d'un travail académique peut être une motivation *suffisante* pour se lever de sa chaise dans son salon, changer de pièce et s'installer à son bureau pour continuer la rédaction de son travail. Or, la « simple » transition entre deux tâches pour une personne neurodivergente (comme se lever du fauteuil et aller à la salle de bain, ou passer à une activité comportant une différence importante sur le plan cognitif) peut être suffisamment accablante pour déclencher le mode « mise en veille » (shutdown) et repousser la tâche indéfiniment. La motivation n'est pas suffisante ici, car le trouble neurodéveloppemental plus profond empêche la transition *fluide et flexible* d'une tâche à l'autre (Toplak et al., 2013, p. 131). Étant moi-même une personne neurodivergente, je vis énormément de frustration et de honte lorsque je traverse un épisode plus difficile où il m'est impossible d'accomplir mes tâches (sur le plan tant académique que personnel ou social). Pendant ces épisodes⁸, les difficultés ne sont pas seulement reliées à mes tâches professionnelles : une tâche « facile » et « automatique » comme se brosser les dents ou se nourrir peut être tout aussi impossible à effectuer. Cela peut sembler difficile à imaginer pour une personne neurotypique, mais les chercheur·euses soulignent que plusieurs problèmes de santé peuvent survenir chez les personnes neurodivergentes : « [moreover], physical disorders and ailments may become chronic due to forgetfulness, health problems induced by a negative lifestyle, poor eating and sleeping habits, and lack of health care follow-up » (Kooij et al., 2019, p. 20).

Après avoir analysé de manière plus scientifique le fonctionnement du cerveau neurodivergent, je souhaite maintenant mobiliser une analogie un peu plus concrète afin d'illustrer les obstacles et les risques de santé *invisibles* auxquels font face quotidiennement les personnes aux prises avec un trouble neurodéveloppemental, afin que ce dernier ne soit pas confondu avec de la « lâcheté » ou une « faiblesse de la volonté ». Il s'agit de la théorie des cuillères (spoon theory). Inventée par Christine Miserandino (2003), atteinte du lupus, cette théorie représente bien la négociation constante entre ladite volonté et les limitations réelles, tant physiques que

⁸ Ces périodes plus difficiles varient en durée et selon plusieurs facteurs : la prise de médication, la fatigue, l'alimentation, l'environnement dans lequel la personne se trouve, etc.

psychologiques, des personnes neurodivergentes⁹. La théorie des cuillères se présente ainsi : chaque personne neurodivergente commence sa journée avec en sa possession un nombre hypothétique prédéterminé et limité de douze (12) cuillères par jour¹⁰. Miserandino explique qu'une cuillère représente le coût énergétique et le nombre de ressources à mobiliser pour effectuer une tâche x : chaque action coûte une cuillère. Contrairement aux personnes neurotypiques qui possèdent un nombre infini de cuillères, c'est-à-dire d'énergie, de ressources et de possibilités d'action, la nécessité de négocier *chaque action* a pour les personnes neurodivergentes un coût énergétique élevé entraînant des répercussions importantes sur le reste de leur journée. Par exemple, pour une personne neurotypique, la routine matinale de préparation pour le travail s'effectue de façon automatique et fluide, sans jamais avoir besoin d'aller puiser dans ses réserves de cuillères, à savoir ses ressources mentales ou énergétiques. Se réveiller, sortir du lit, prendre sa douche, manger, se brosser les dents, s'habiller, aller à la salle de bain, planifier son heure de départ et se déplacer au travail sont des tâches qui ne demandent aucun effort mental à une personne valide ou neurotypique ; c'est tout le contraire pour une personne neurodivergente : la routine matinale peut rapidement épuiser jusqu'à la moitié de la réserve quotidienne en cuillères.

Grâce à cette analogie, il est possible de mettre en lumière le fait que le problème ne réside pas dans la volonté intrinsèque d'effectuer les tâches : au contraire, les personnes neurodivergentes *désirent réellement* accomplir toutes les tâches et les activités prévues dans leur journée. Or, elles sont également très conscientes du nombre restreint de cuillères qu'elles possèdent et doivent choisir soigneusement au cours de leur journée. Cette tension entre la volonté d'action et les grandes difficultés d'action, tant cognitives que physiques, crée énormément de souffrance, notamment de l'anxiété, de l'autodépréciation pouvant aller jusqu'à des symptômes dépressifs, etc., chez les personnes neurodivergentes (Arwert et Sizoo, 2020 ; Cooper et al., 2017 ; Geffen et Forster, 2018).

Bref, le geste de Nguyen de plaquer une analyse neuronormative de la motivation sur la ludification de différentes sphères de sa vie et de soulever hâtivement le drapeau rouge la concernant a pour impact concret d'invalider et de stigmatiser les expériences vécues de personnes neurodivergentes, qui incorporent des éléments de jeu dans leur quotidien pour contrer les difficultés que rencontrent leurs fonctions exécutives et qui luttent intérieurement pour entreprendre une tâche ou transitionner vers une autre ou pour accomplir des actions quotidiennes « simples » ou « automatiques ». Qui plus est, utiliser des éléments de jeu dans leur quotidien peut même aider certaines personnes à économiser quelques cuillères au cours de la journée. Par conséquent, la lentille

⁹ La théorie des cuillères, d'abord utilisée par Miserandino pour tenter d'exemplifier le quotidien d'une personne vivant avec le lupus, a d'ailleurs été reprise et appliquée à une multitude d'autres types de handicaps (disabilités) et de troubles (disorders), comme le TDAH et l'autisme, car l'analogie se transpose bien et résonne avec plusieurs autres troubles ou handicaps. Dans le cadre de mon article, je ne ferai référence *explicitement* qu'aux personnes neurodivergentes, bien que les personnes qui vivent avec une maladie ou un handicap soient aussi touchées par ces réalités et que la théorie s'applique également à elles.

¹⁰ Cette analogie se veut simplement un outil pour favoriser la compréhension de la neurodivergence chez les personnes neurotypiques. En effet, le but de la théorie des cuillères n'est pas de réduire la maladie, le trouble ou le handicap à la simple utilisation d'un nombre x de cuillères, mais plutôt d'illustrer les difficultés et le poids d'un trouble au quotidien.

neuronormative de l'analyse de Nguyen entraîne une invalidation et une stigmatisation de la réalité des personnes neurodivergentes qui vivent *réellement* avec un trouble (disorder) neurodéveloppemental, bien que ce dernier soit *invisible* (aux yeux d'autrui). Ainsi, cette perception capacitiste de la volonté et de la motivation cause de réels torts, tant épistémiques que moraux, aux personnes neurodivergentes puisqu'elles ne sont pas crues, que leur handicap et leurs difficultés sont minimisés et que leur agentivité épistémique est remise en question ; elles subissent donc des injustices épistémiques :

In sum, pervasive yet inaccurate, neuronormative assumptions about [neurodivergent people] have significant normative implications, as these assumptions severely undermine epistemic agency for [neurodivergent] persons, i.e., their ability to engage in basic epistemic practices like producing or transmitting knowledge. Indeed, by focusing specifically on neuronormative assumptions, norms, and practices, [neurodivergent] persons suffer a host of undue credibility and intelligibility deficits (i.e., different types of testimonial and hermeneutical injustice), both in agential/interactional and in structural/institutional forms, in ways that mutually reinforce each other and perpetuate epistemic injustice for [neurodivergent] individuals. (Catala et al., 2021, p. 9021 ; je souligne)

Les injustices épistémiques et la stigmatisation envers la neurodiversité sont particulièrement prononcées, surtout en raison du fait que cette dernière n'est *pas visible*.

2.3. Réhabiliter la ludification dans diverses sphères de son existence

Contrairement à ce que présente Nguyen dans son chapitre neuf, la ludification de l'existence pour les personnes neurodivergentes peut être extrêmement bénéfique afin de stimuler les fonctions exécutives et l'accomplissement d'une tâche grâce à une composante extérieure et un cadre volontairement imposé. Qui plus est, les cerveaux des personnes neurodivergentes sont plus susceptibles de s'activer au contact de grands champs d'intérêt. Autrement dit, pour stimuler la mise en action chez les personnes neurodivergentes, il faut susciter leur intérêt et déclencher chez elles un état de grande concentration en éveillant leur système nerveux, qui s'active lorsque mis en contact avec leurs principaux champs d'intérêt (interested-based nervous system) (Rosqvist et al., 2023, p. 3652). Étant donné que les intérêts des personnes neurodivergentes diffèrent, le potentiel de ludification est infini. C'est pourquoi il existe une très grande variété d'applications ou de logiciels à cet effet. Or, certaines caractéristiques demeurent, de manière générale, assez efficaces pour déclencher un « boost » de dopamine et la mise en action. Par exemple, la Apple Watch exemplifie bien différentes caractéristiques qui captivent l'intérêt : une vibration lorsqu'un objectif est atteint ; une interface qui distingue clairement les différents objectifs (sous forme d'anneaux) et qui utilise des couleurs agréables à regarder et attrayantes ; des animations interactives, etc. Un autre bon exemple est l'application Flora, dont le but est de faire grandir une plante avec chaque séance de concentration réussie. Cependant, chaque séance de concentration inachevée entraînera un flétrissement

progressif de la plante. Flora suscite l'intérêt des personnes neurodivergentes puisqu'elle combine plusieurs caractéristiques de ludification qui déclenchent une grande production de dopamine : l'instauration d'un système de collecte de pièces dans le but « d'acheter » une grande variété de plantes à faire pousser par le biais de séances « Pomodoro » ; la menace de détérioration de la plante, ce qui motive à terminer sa séance de concentration pour empêcher la plante de se faner et lui permettre de fleurir davantage ; l'utilisation de plantes et de fleurs colorées ; une vibration pour chaque séance menée à terme. Somme toute, on peut constater, grâce à ces exemples, que ludifier son quotidien peut avoir, au contraire de ce que laisse croire Nguyen, de grands bienfaits chez les personnes neurodivergentes.

3. Atténuer la force de l'argument de Nguyen avec Quill R. Kukla

À présent, je souhaite considérer une manière supplémentaire de tempérer la position pessimiste de Nguyen concernant la ludification de l'existence. Pour ce faire, je mobiliserai le concept de *messiness* mis de l'avant par le philosophe Quill R. Kukla (2021). Pour Kukla, les jeux ne sont pas aussi « purs » que ne le prétend Nguyen. Certes, il n'y a rien de tel que de s'immerger *absolument* dans le jeu, sans être simultanément impliquée ou engluée (*entangled*) dans sa situation matérielle, charnelle, sociale, culturelle et intersubjective. Ici avance plutôt que le concept de *messiness*, que je traduirai par « enchevêtrement », provient du fait que les jeux sont et restent toujours enchevêtrés *dans* et façonnés *par* trois différents contextes qui s'entremêlent, à savoir : le contexte intersubjectif, le contexte matériel et le contexte culturel (Kukla, 2021, p. 297). Cependant, l'impossibilité d'atteindre ladite pureté de l'immersion dans le jeu (telle que présentée chez Nguyen) n'empêche en rien la possibilité du développement d'activités alternatives ni celle de l'existence du *striving play*, que je traduirai par « l'art de l'effort dans le jeu ». Autrement dit, Kukla tente de réconcilier certaines notions importantes abordées par Nguyen, comme l'art de l'effort dans le jeu (qui est une vertu noble à développer) et la fluidité agentielle, tout en contournant les lacunes qui lui semblent problématiques.

Dès lors, la raison pour laquelle le concept d'enchevêtrement est pertinent pour critiquer Nguyen est que, contrairement à ce que le philosophe prétend, être une joueur·euse vertueux·euse ne consiste *pas* à vivre une immersion *absolue* dans le jeu et à perdre complètement de vue la réalité ou l'un (ou plusieurs) de ces trois contextes qui sont inextricablement liés à la vie tangible. Certes, actualiser la vertu de bon·ne joueur·euse (*being good sport*) pour Nguyen se manifeste par l'immersion *complète* dans le jeu, et ce, tant en maintenant un niveau d'effort soutenu qu'en lâchant prise après coup et en laissant son ego de côté une fois le jeu terminé. Chez Kukla, la représentation vertueuse d'un·e bon·ne joueur·euse renvoie à la capacité de sortir du cadre du jeu *à tout moment* si l'un des trois contextes évoqués vient à être chamboulé. Selon elle, peut-être les jeux permettent-ils de s'immerger ou d'être absorbé·e intensément dans le moment présent. Mais, il y aura *toujours* un détail dans le jeu ou dans l'environnement (spatial, social, matériel ou intersubjectif) extérieur qui ramènera le·a joueur·euse à la réalité. Plus encore, pour Kukla, c'est précisément cette capacité de passer aisément du jeu à la réalité (par l'ancrage de l'un ou plusieurs des trois contextes) qui permet *réellement* d'être vertueux·euse dans le jeu, tout autant

que dans la réalité. Pour le dire autrement, en reprenant le cadre conceptuel de Nguyen, c'est cette *fluidité agentielle* de navigation entre le jeu et la réalité qui représente réellement l'action vertueuse.

Ainsi, il est aisé de transposer le concept d'enchevêtrement et la vertu de bon-ne joueur-euse à la vie courante. *Même si* nous ludifions certaines sphères de nos vies et que, *momentanément*, nous nous y trouvons immergées, il y aura toujours le contexte culturel, matériel ou intersubjectif pour nous ramener à la réalité, comme l'exprime bien Kukla dans son article. Par conséquent, il est difficile de prouver que la ludification *altère* notre vision des valeurs et de la vie. Rappelons l'argument de la saisie de la valeur avancé par Nguyen : « [value] capture occurs when: (1) our values are, at first, rich and subtle; (2) we encounter simplified (often quantified) versions of those values; (3) those simplified versions take the place of our richer values in our reasoning and motivation; and (4) our lives get worse » (Nguyen, 2020, p. 201). Selon moi, le chemin argumentatif que prend Nguyen fait non seulement preuve d'un manque de charité interprétative, mais met une fois de plus en lumière une conception qui relève d'une ignorance neurotypique. Certes, je réitère que, comme l'ont bien démontré Catala et al., l'ignorance neurotypique est ancrée dans « un privilège qui semble tellement naturel et normal qu'il est imperceptible et, par conséquent, n'est jamais remis en question, entraînant un angle mort important dans la compréhension des différentes réalités sociales » (Catala et al., 2021, p. 9016-9017 ; je traduis).

Supposons que je décide, tout à fait consciemment, de ludifier le processus visant l'objectif noble et louable de terminer la rédaction de mon mémoire de maîtrise. Pour ce faire, j'utilise une application semblable à Flora, qui comptabilise mon temps de concentration et me permet de collectionner des jetons après chaque séance de concentration, et ce, dans le but d'améliorer la floraison de ma plante. Je pourrais aussi utiliser une application qui décortique chaque étape de ma rédaction et qui m'offre une récompense personnalisée pour chaque étape franchie. Or, même si je ludifie mon processus de rédaction de diverses façons, il m'est encore tout à fait possible de passer d'un état de pleine concentration (comptabilisée dans mon application ludifiée) à ma vie complexe sans que les deux réalités soient mutuellement exclusives. Je peux également garder un oeil sur mes buts initiaux et les valeurs complexes qui m'habitent tout en recourant ponctuellement à des éléments de jeu pour m'aider à atteindre mes objectifs, qui demeurent plus difficiles à accomplir que pour une personne neurotypique. En fait, présumer que les personnes neurodivergentes qui « tombent dans le panneau de la saisie de la valeur » perdent *instantanément* de vue la complexité de leurs buts et de leurs valeurs dès que des éléments de jeu sont introduits dans leurs vies, relève non seulement d'une ignorance neurotypique, mais est assez réducteur et renforce les biais et les préjugés capacitistes concernant le manque de volonté et d'agentivité des personnes neurodivergentes. Comme je l'ai démontré précédemment, introduire des éléments de ludification dans plusieurs sphères de sa vie n'est ni *systématiquement* ni *toujours* mauvais.

4. Contourner la critique de Nguyen : pointer le mauvais coupable

Avant de conclure, j'aimerais soulever une dernière piste de réflexion critique que je constate chez Nguyen, lorsqu'il aborde les dangers que comporte la ludification de

l'existence. Pour concrétiser sa critique, je le rappelle, il prend du recul vis-à-vis de la clarté de la valeur (value clarity) pour se tourner vers la saisie de la valeur (value capture). C'est après avoir introduit ce dernier concept que Nguyen mobilise les exemples mentionnés plus tôt de grandes compagnies, comme Amazon et Disney, qui ludifient les emplois de leurs salariées jusqu'à les rendre dépendant·es du « jeu » qu'est désormais leur emploi. Il évoque d'autres exemples pour expliquer le danger de vouloir saisir la valeur *en soi*, mais il concède aussi que *le jeu n'est pas une condition nécessaire* à cette saisie de la valeur. Il écrit, après avoir achevé l'élaboration de son détour argumentatif à propos de la saisie de la valeur : « [notice] that many of the forces at play here have little to do with the intentional gamification of motivation. But they can still lead to value capture » (Nguyen, 2020, p. 205).

Bien que je comprenne l'intention de Nguyen de pointer du doigt la ludification et ses dangers de simplification extrême de sphères importantes et complexes dans nos vies, dont la sphère du travail, il me semble qu'il manque sa cible et se trompe de coupable quant au danger lié à la saisie de la valeur. En réalité, j'ai plutôt l'intuition que le vrai coupable que Nguyen tente de dénoncer est le système capitaliste dans lequel nous sommes imbriquées — ce système qui simplifie les valeurs et les buts à atteindre afin d'accélérer toujours davantage la production et d'accroître à tout prix la richesse d'un petit nombre d'individus. Au tout début de son livre, Nguyen écrit : « [the] designer creates, not only the world in which players will act, but *the skeleton of the players' practical agency* within that world » (Nguyen, 2020, p. 17 ; je souligne). Dans un contexte où la relation de pouvoir entre l'employeur·e et l'employé·e est inégale, le « jeu » ne peut pas s'ancrer dans un esprit de libre arbitre chez l'employé·e : iel est contraint·e d'y jouer s'iel souhaite conserver son emploi et survivre. Ainsi, les grandes entreprises peuvent se permettre d'adopter des comportements abusifs, camouflés sous le couvert du « jeu », et ce, dans une volonté d'enrichissement. Dans leur article *More than Just a Game: Ethical Issues in Gamification*, Tae Wan Kim et Kevin Werbach soulèvent des enjeux importants, comme l'exploitation et la manipulation :

Exploitation and manipulation both arise from the relationship between the providers and the players. [...] If the flaw in the player/provider relationship is an imbalance in the real world, such that providers are able *to take advantage of players' unique vulnerabilities*, the issue is exploitation. If the problem is that providers have created an environment such that, in the game, *players do not make autonomous decisions, and instead make choices serving the providers*, the issue is manipulation. (Kim et Werbach, 2016, p. 33 ; je souligne)

Lorsqu'on revoit les exemples problématiques à la lumière d'un cadre capitaliste et néolibéral, on constate que le vrai problème ne se trouve pas du côté de la population qui dépend d'un salaire, généré par un emploi, pour subvenir à ses besoins. Le vrai problème ne vient pas de ces personnes qui ont « succombé » à la ludification de leur emploi dans le but d'accumuler un pointage reflétant un rendement exemplaire, quitte à se rendre malades. Les vrais coupables sont plutôt les compagnies (comme les GAFA¹¹ et Disney) qui ont manipulé et exploité la vulnérabilité de leurs employé·es

¹¹ Cet acronyme signifie Google, Apple, Facebook et Amazon.

sous le couvert du « jeu » et qui ont instrumentalisé (weaponized) le concept de ludification de la réalité à des fins capitalistes et dans le but s'enrichir davantage. Les coupables sont ces compagnies qui ont littéralement joué avec leur pouvoir d'employabilité afin de forcer des personnes vulnérables à adopter leurs systèmes de points instaurant un climat malsain de productivité extrême. S'il semble possible de blâmer individuellement chaque employé·e ayant consenti à ce « jeu » dans une optique où « l'individu [est] entrepreneur de lui-même » (Clément, 2020, p. 145), l'idéologie néolibérale se concrétise et se sédimente ainsi. En effet, le néolibéralisme place en avant-plan l'individu et son autonomie sans limites afin d'évacuer la responsabilité qu'ont les structures sociétales et les acteur·rices à l'échelle collective. Ainsi, il devient aisé de jeter le blâme sur l'individu lorsque son « entreprise » échoue :

La *fiction* de l'individu néolibéral est traversée par un idéal d'autonomie, de type rationnel et calculateur. L'individu y est absolument distinct des autres, unité indivisible, dans une foule fragmentée et atomisée. Plus encore, elle lui prescrit quel homme ou quelle femme il doit être, « l'individu réussi » qu'il doit devenir. (Clément, 2020, p. 158 ; je souligne)

Bref, contrairement à Nguyen, j'estime que le coupable de l'introduction de la saisie de la valeur dans notre société n'est pas la ludification de l'existence, ni même le jeu en soi, mais plutôt l'instrumentalisation (weaponization) de la ludification à des fins vicieuses et moralement condamnables, ainsi que le font le capitalisme, l'idéologie néolibérale et l'exploitation de populations plus vulnérables par des dirigeant·es motivé·es par l'appât du gain. Par conséquent, je crois qu'il y a moyen de conserver les bienfaits de la ludification chez les personnes neurodivergentes, tout en condamnant les actions, comme celles entreprises par les compagnies susmentionnées, qui visent à atteindre la saisie de la valeur dans notre société et à réduire la complexité de l'existence à sa plus simple expression dénuée de sens.

Conclusion

Somme toute, je crois avoir exposé de manière convaincante les raisons pour lesquelles il faudrait refuser les conclusions auxquelles Nguyen aboutit dans le chapitre neuf de son livre. Après avoir expliqué le concept de ludification, j'ai présenté l'opposition de Nguyen quant à la ludification *de l'existence* — le danger de la saisie de la valeur, pour le philosophe, devient trop prononcé lorsque vient le temps d'introduire des éléments de jeu dans la vraie vie. Or, après avoir mobilisé des auteur·rices de divers champs d'expertise, notamment la neuropsychologie, l'épistémologie sociale et la phénoménologie critique, je crois avoir pu mettre en lumière les présupposés capacitistes dans le discours de Nguyen. Je crois aussi avoir pu sauver la ludification, tout en conservant la juste critique que Nguyen fait du danger de saisir la valeur jusqu'à en perdre de vue la réalité. Cependant, pour ce faire, j'ai dû réajuster l'angle d'analyse de Nguyen : le problème n'est pas la ludification en elle-même, mais plutôt le fait d'instrumentaliser la ludification à des fins néolibérales d'enrichissement, de productivité extrême et de manipulation de personnes vulnérables qui dépendent d'un salaire pour pouvoir survivre dans la société actuelle.

Conflits d'intérêts. L'autrice n'en déclare aucun.

Références bibliographiques

- Arwert, T. G. et B. Sizoo (2020). Self-reported Suicidality in Male and Female Adults with Autism Spectrum Disorders: Rumination and Self-esteem. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(10), 3598–3605. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04372-z>
- Catala, A. (2019). Multicultural literacy, epistemic injustice, and white ignorance. *Feminist Philosophy Quarterly*, 5(2), 1–23.
- Catala, A., Faucher, L. et P. Poirier (2021). Autism, Epistemic Injustice, and Epistemic Disablement: A Relational Account of Epistemic Agency. *Synthese*, 199, 9013–9039. <https://doi.org/10.1007/s11229-021-03192-7>
- Clément, J. (2020). La fabrique des subjectivités en contexte néolibéral : la fiction de l'individu entrepreneur de lui-même face au sujet de la psychanalyse. *Cahiers de psychologie clinique*, 55(2), 143–163. <https://doi.org/10.3917/cpc.055.0143>
- Cooper, K., Smith, L. G. E. et A. Russell (2017). Social Identity, Self-esteem, and Mental Health in Autism. *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 844–854. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2297>
- Gabrielle, V. (2018). Gamified Life. *Aeon* [en ligne]. <https://aeon.co/essays/how-employers-have-gamified-work-for-maximum-profit>
- Geffen, J. et K. Forster (2018). Treatment of Adult ADHD: A Clinical Perspective. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, 8(1), 25–32. <https://doi.org/10.1177/2045125317734977>
- Hurka, T. (1996). *Perfectionism*. Oxford University Press.
- Kim, T. W. et K. Werbach (2016). More than Just a Game: Ethical Issues in Gamification. *Ethics and Information Technology*, 18(46), 157–173. <https://doi.org/10.1007/s10676-016-9401-5>
- Kooij, J. J. S. et al. (2019). Updated European Consensus Statement on Diagnosis and Treatment of Adult ADHD. *European Psychiatry*, 56(1), 14–34. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.11.001>
- Kukla, Q. R. (2021). Sculpted Agency and the Messiness of the Landscape. *Analysis*, 81(2), 296–306. <https://doi.org/10.1093/analys/anab018>
- McGonigal, J. (2011). *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. Penguin Books.
- Mills, C. W. (2007). White Ignorance. Dans S. Sullivan et N. Tuana (dir.), *Race and Epistemologies of Ignorance* (p. 13-38). State University of New York Press.
- Mills, C. W. (2017). *Black Rights/White Wrongs: The Critique of Racial Liberalism*. Oxford University Press.
- Miserandino, C. (2003). The Spoon Theory. *ButYouDontLookSick.com*. <https://web.archive.org/web/2019117210039/https://butyoudontlookstick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory/>
- Nguyen, C. T. (2020). *Games: Agency As Art*. Oxford University Press.
- Rosenblat, A. et L. Stark (2016). Algorithmic Labor and Information Asymmetries: A Case Study of Uber's Drivers. *International Journal of Communication*, 10(27), 3758–3784. <http://doi.org/10.2139/ssrn.2686227>
- Rosqvist, H. B. et al. (2023). Intensity and Variable Attention: Counter Narrating ADHD, from ADHD Deficits to ADHD Difference. *The British Journal of Social Work*, 53(8), 3647–3664. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad138>
- Sjöwall, D. et L. B. Thorell (2022). Neuropsychological Deficits in Relation to ADHD Symptoms, Quality of Life, and Daily Life Functioning in Young Adulthood. *Applied Neuropsychology: Adult*, 29(1), 32–40. <https://doi.org/10.1080/23279095.2019.1704287>
- Toplak, M. E., West, R. F. et K. E. Stanovich (2013). Practitioner Review: Do Performance-based Measures and Ratings of Executive Function Assess the Same Construct? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(2), 131–143. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12001>
- Weiss, G. (2015). The Normal, the Natural, and the Normative: A Merleau-Pontian Legacy to Feminist Theory, Critical Race Theory, and Disability Studies. *Continental Philosophy Review*, 48(1), 77–93. <https://doi.org/10.1007/s11007-014-9316-y>

Comment citer cet article: Raymond, D. T. (2025). Les dangers de la ludification de l'existence chez C. Thi Nguyen : présupposés capacitaristes ? *Dialogue* 64(1), 33–47. <https://doi.org/10.1017/S0012217325000101>