

Zeitschrift:	Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber:	Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band:	33 (2021)
Heft:	131: Publier à tout prix!
 Artikel:	Comment ça marche : un coffre au trésor rempli de pensées utiles
Autor:	Hochstrasser, Judith
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1089007

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

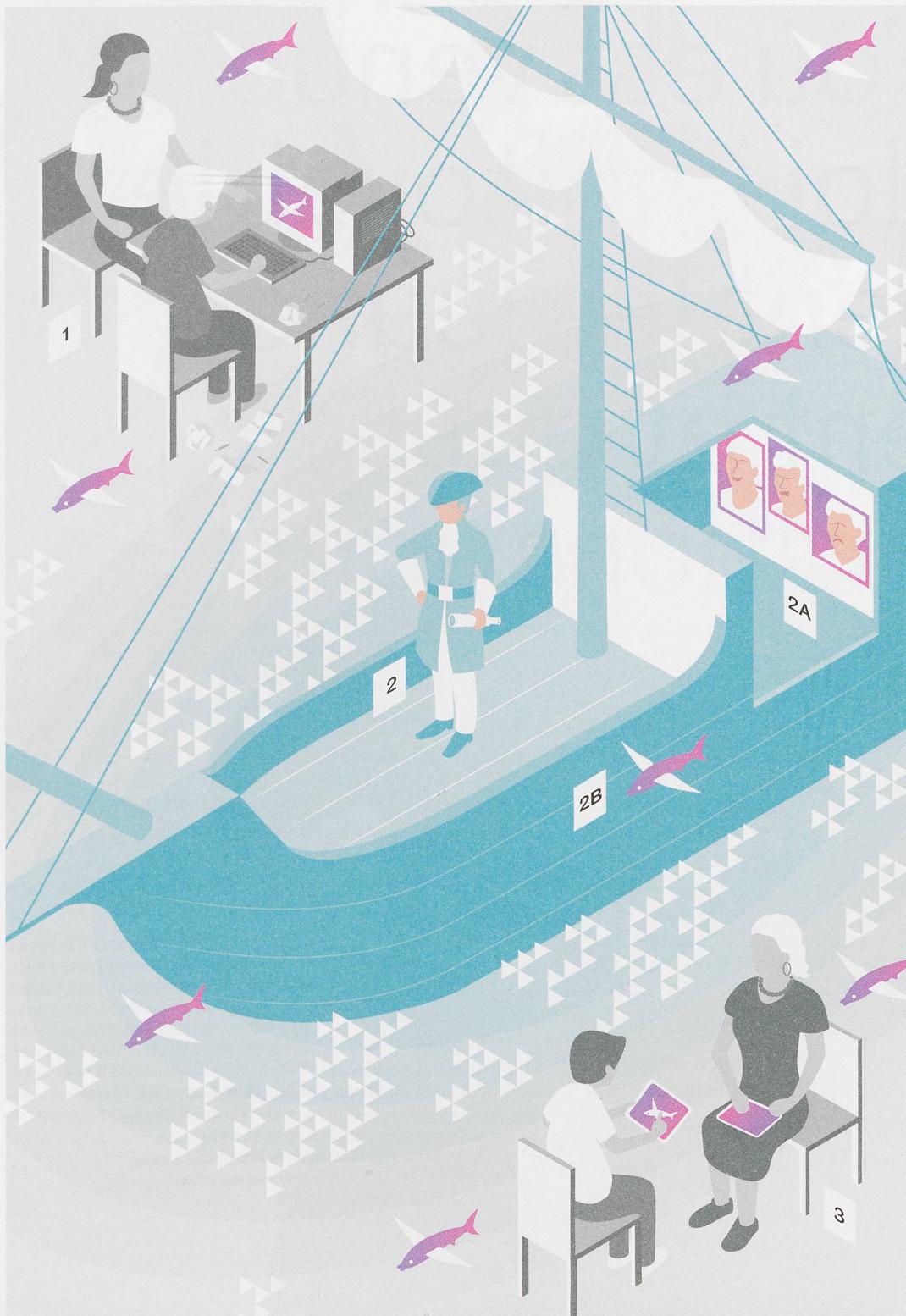
Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Un coffre au trésor rempli de pensées utiles

Le jeu vidéo Treasure Hunt permet aux enfants d'apprendre les bases de la thérapie cognitivo-comportementale. Autrefois prototype innovant, il reste à ce jour sans successeur.

Texte Judith Hochstrasser Illustration Ikonaut



1 – Problème: dessiner, c'est nul

Souvent, les garçons trouvent les méthodes et moyens de la psychothérapie ennuyeux. Papier et crayon ne les motivent pas. A l'Université de Zurich, Véronika Brezinka, pédopsychologue, a donc lancé, en 2008, un jeu vidéo de thérapie comportementale pour les 9 à 13 ans, destiné aux enfants anxieux et dépressifs, et à ceux au comportement agressif.

2 – Solution: jeu vidéo

Il s'agit de partir à la chasse au trésor avec un capitaine et un voilier. Les enfants apprennent – en présence d'un spécialiste – les bases de la thérapie cognitivo-comportementale (TTC). Selon cette approche, notre façon de penser influence fortement notre comportement.

2A: Treasure Hunt se déroule de manière chronologique et par niveaux. L'un d'entre eux sert par exemple à reconnaître les **quatre émotions de base** (la peur, la colère, la joie et la tristesse). Dans la cabine du capitaine, des portraits sont accrochés au mur. Le jeune joueur doit découvrir ce que pense le personnage du tableau et ce qu'il ressent à ce sujet.

2B: En fin de partie, il faut distinguer les pensées utiles des inutiles. Ces dernières sont devenues des poissons volants qui virevoltent au-dessus du pont du navire. L'enfant doit les abattre pour pouvoir ensuite les classer correctement.

3 – Quasi aucun successeur

«La chasse au trésor» continue à être téléchargée par des professionnels. Toutefois, le pionnier n'a guère de successeur et reste donc un prototype innovant. Véronika Brezinka explique: «Les investisseurs veulent entendre qu'on peut guérir un enfant dépressif en trois mois.» Sans résultats évidents, l'intérêt manque. Et pour atteindre l'attrait des jeux commerciaux actuels, il faudrait investir plusieurs centaines de milliers d'euros. Or, le jeu n'a jamais voulu rendre la psychothérapie meilleur marché, mais l'étayer par des preuves.