



DOUANCE

GILLES TOUSIGNANT

Les personnes douées, aussi nommées à haut potentiel intellectuel, peuvent avoir des besoins particuliers. Bien que certaines applications pour téléphones soient utiles, la réalité virtuelle se démarque, car elle offre des possibilités indéniables dans le domaine de la douance¹⁻². L'immersion totale crée des environnements d'apprentissage, de régulation et d'exploration sans pareil. Voici donc quelques applications à utiliser équipées d'un casque de réalité virtuelle.

1 – MAINTIEN DE L'ATTENTION

Pour les personnes douées présentant un déficit d'attention, la réalité virtuelle offre une stimulation qui favorise le maintien de l'attention en créant un environnement sans distractions externes. Deux applications disponibles sur les différentes plateformes retiennent notre attention :

- ▶ **CUBISM** (Meta, 11,99 \$) Des puzzles 3D de jeux conscients avec des interactions intuitives sur une musique apaisante.
- ▶ **THE LAST CLOCKWINDER** (Meta : 28,99 \$; Steam : 32,49 \$) Lauréate du jeu de l'année en 2022, cette application consiste en la création de boucles d'actions par le clonage de son avatar. Il faut ensuite réussir à faire travailler tous les clones ensemble. Ce jeu nécessite de la planification, de la logique procédurale et de la résolution de problèmes multi-étapes.

2 – APPRENTISSAGE ET EXPLORATION

La réalité virtuelle favorise l'apprentissage en faisant appel à la fois à la vision et à l'interaction, ce qui est très stimulant. Plusieurs applications sont disponibles sur les différentes plateformes. Voici quelques suggestions :

- ▶ **TITANS OF SPACE PLUS** (Meta : 8,99 \$; Steam : 11,49 \$) Ce jeu propose la visite du système solaire et des sorties dans l'espace. Très simple et facile à utiliser. Anglais sous-titré français.
- ▶ **ANATOMY VR** (Meta, 54,99 \$) Utilisée dans plus de 150 pays par des universités et des professionnels de la santé, l'application plonge l'utilisateur dans l'exploration et l'apprentissage de l'anatomie humaine.
- ▶ **MISSION : ISS** (Meta et Steam, gratuite) Cette application simule la vie d'un astronaute dans la station spatiale internationale. Elle permet d'expérimenter la vie en apesanteur ainsi que les sorties dans l'espace. Très réaliste, l'immersion est impressionnante.

3 – RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ

La réalité virtuelle offre des environnements sécurisants favorisant le contrôle de l'anxiété, l'hypersensibilité étant fréquente

chez les personnes avec un haut potentiel intellectuel. Plusieurs applications sont disponibles sur les différentes plateformes. Voici quelques suggestions :

- ▶ **TRIPP** (Meta, avec abonnement) Cette application propose une méditation guidée et des exercices respiratoires à travers différents tableaux très immersifs. Très populaire et très appréciée des utilisateurs. Ceux-ci la décrivent comme une expérience incroyable qui les mène à être plus centrés et en contact avec leurs émotions.
- ▶ **GUIDED MEDITATION VR** (Meta, 8,99 \$) Une application qui propose des exercices de méditation et de relaxation dans plus de quarante environnements naturels. Une musique appropriée accompagne tous les exercices.

4 – ORGANISATION

- ▶ **IMMERSED** (Meta, gratuite) L'application place l'utilisateur devant plusieurs écrans et dans différentes situations, l'obligeant à rester concentré et à s'organiser. Très immersive, elle l'aide à mieux structurer ses idées et à éviter la dispersion.

5 – CRÉATIVITÉ

- ▶ **TILT BRUSH** (Meta et Steam, gratuite) Une application toute simple qui permet de peindre en trois dimensions.
- ▶ **SCULPTR VR** (Meta : 25,51 \$; Steam : 22,79 \$) Elle offre un espace de création 3D qui permet de sculpter des mondes imaginaires. Elle stimule la pensée visuelle, l'hyperconcentration et la créativité divergente.

La réalité virtuelle offre de grandes possibilités aux personnes douées, mais elle ne remplace ni l'accompagnement humain ni les expériences dans la vie réelle. Elle est donc très utile lorsqu'utilisée comme outil complémentaire. La prudence recommande de favoriser des séances de courte durée dans un environnement calme. Heureusement, des études démontrent que les acquis en réalité virtuelle se transposent dans la vie réelle. ■

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.

BIBLIOGRAPHIE

1. <https://bit.ly/renforcer-réalité-virtuelle>
2. <https://bit.ly/réalité-virtuelle-élèves-surdoués>