

PromoSanté

— PAYS DE LA LOIRE —

Espace collaboratif d'expertise et de ressources

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

EXPERTISE du 22 Juillet 2020



Recto Verso Bipolarité dans tous ses états

Thématique : troubles bipolaires, pathologies mentales, santé mentale, éducation thérapeutique du patient

Support : jeu

Public(s) : adolescents (12-15 ans), adultes, famille /aidants/association de patients, jeunes (16-20 ans), professionnels

Nombre de participants : 2 à 12 joueurs

Année de création : 2019

Acquisition : achat

Prix : 350 €



Les informations du promoteur sur l'outil

Matériel

- 1 plateau principal
- 6 plateaux « personnage »
- 18 pions « Humeur » Recto-Verso violet Stable/Dépression
- 18 pions « Humeur » Recto-Verso vert Stable/Manie
- 8 pions « Hospitalisation »
- 1 dé
- 1 curseur mois
- 96 cartes « Hygiène de vie » réparties ainsi :
 - ✓ 32 cartes « traitement »
 - ✓ 32 cartes « sommeil »
 - ✓ 32 cartes « style de vie »
- 36 cartes « Evénements »
- 44 cartes « Enigmes »
- 48 cartes « Symptômes avant-coureurs » réparties ainsi :
 - 24 cartes « Dépression »
 - 24 cartes « Manie »
- 1 livret de règles
- 1 site internet sur lequel retrouver des informations supplémentaires

Objectifs

- ✓ Rendre le patient acteur de son mieux-être
- ✓ Donner des clés pour comprendre la bipolarité
- ✓ Définir clairement les attitudes quotidiennes favorisant la stabilité
- ✓ Changer le regard sur la maladie
- ✓ Créer un espace convivial qui libère la parole

Utilisation

Cf. conseils du promoteur

Durée de jeu

Conseils

Cf. guide pédagogique disponible sur le site internet <http://rectoverso.le-jeu.fr/>

Editeur – Promoteur de l'outil

L'outil est vendu au prix de 350€ auprès d'Itinéraire BIS. Il peut être commandé :
- par téléphone : 06 15 38 52 54
- par email : commande.rectoverso@le-jeu.fr

Adresse :

Association Itinéraire BIS
9 rue des Carrières
44330 La Regrippière

☎ : 06 15 38 52 54

Email : commande.rectoverso@le-jeu.fr

Site internet : <http://rectoverso.le-jeu.fr/>

Commentaires

Recto Verso été créé par Lynda Berlat, à la suite de sa participation à un groupe de psychoéducation sur la bipolarité qui lui a beaucoup apporté sur le repérage des signes avant-coureurs de rechute. Elle décide alors d'utiliser ses compétences professionnelles de didacticienne, un métier qui consiste à faciliter l'accès aux apprentissages. Elle crée alors RECTO VERSO pour synthétiser toutes les connaissances acquises et permettre à d'autres personnes d'en bénéficier. Celui-ci a été testé auprès de patients volontaires dans différents services hospitaliers et est aujourd'hui soutenu par Santé Publique France.



Appréciation globale

Avec *Recto Verso*, les participants jouent la bipolarité !

Ce jeu de plateau permet de mieux comprendre la maladie et de développer des habiletés pour une vie quotidienne stable et mieux vécue. Ce jeu de psycho-éducation fait le pari de proposer un contenu rigoureux et simple pour favoriser la compréhension d'une maladie mentale complexe.

En utilisant un des six personnages (Martha, Olympe, Gonzague...), le joueur est invité, seul ou en équipe, à s'identifier à un patient pour vivre six mois de la maladie - trois mois d'hiver et trois mois de printemps. Ce mécanisme intègre les facteurs « cycle » et « saisonnalité » qui sont à l'œuvre dans la bipolarité. Cela permet, de fait, d'être dans la réalité des malades bipolaires de type 1 et de leur entourage.

Dans un tour de jeu, le joueur tire au hasard un événement de vie (tels que *voyage, difficultés familiales, soirées tardives...*) qui impacte l'humeur de son personnage selon l'intensité émotionnelle indiquée par le dé. C'est à travers les cartes *hygiène de vie* et les *énigmes* que le joueur pourra tendre vers la stabilisation ou la rechute de son personnage.

Chaque tour de jeu se conclut par une évaluation. Nous soulignons l'attention portée par la conceptrice à ne pas mettre en échec les participants (cartes *énigmes*, cartes *hospitalisation*).

En se mettant « dans la peau d'un personnage », les joueurs peuvent se sentir plus à l'aise pour s'exprimer et échanger sur la bipolarité. Par ce phénomène de distanciation, ils peuvent développer leur esprit critique, s'exercer à conscientiser ce qui arrive au personnage ou porter un regard réflexif sur leurs choix.

Recto Verso favorise chez les joueurs le développement d'habiletés pour, par exemple, anticiper des situations à risque. Il permet, au travers des échanges qu'il suscite, de déconstruire des idées préconçues, de trouver de nouvelles idées ou encore de construire des stratégies communes pour faire face à la maladie. Par ailleurs, les apprentissages sont renforcés par la récurrence des thématiques qui influent positivement ou négativement sur l'humeur du personnage.

Le livret pédagogique, concret et clair, facilite véritablement la prise en main du jeu par l'animateur. En parallèle, le site internet dédié à l'outil *Recto/Verso* propose une courte vidéo explicitant la règle du jeu. Les sources qui figurent sur les cartes énigmes permettent à l'animateur et aux utilisateurs de renforcer, s'ils le souhaitent, leurs connaissances sur la bipolarité.

Nous apprécions les efforts de la conceptrice, qui, en représentant la diversité au travers de ses personnages, illustre le fait que la bipolarité touche des femmes et des hommes issus de milieux socioculturels variés.

La conceptrice a réussi son pari en créant un jeu remarquable sur le plan pédagogique et graphique. Un jeu très utile pour le public bipolaire et son entourage !

Objectifs de l'outil

- ✓ Rendre le patient acteur de son mieux-être
- ✓ Donner des clés pour comprendre la bipolarité
- ✓ Définir clairement les attitudes quotidiennes favorisant la stabilité
- ✓ Changer le regard sur la maladie
- ✓ Créer un espace convivial qui libère la parole

Public cible

Adolescents (12-15 ans), adultes, famille/aidants/association de patients, jeunes (16-20 ans), professionnels

Temps d'appropriation de l'outil

1 à 2 heures



Notes aux lecteurs :

- Les expertises d'outils sont réalisées dans le cadre de PromoSanté Pays de la Loire et coordonnées par l'IREPS Pays de la Loire.
Pour contacter la coordination du groupe d'experts : aglatre@irepspdl.org
Pour plus d'informations : www.promosantepdl.fr
- Cet avis d'expertise est construit sur la base d'un guide issu d'un groupe de travail composé de l'IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Education et de promotion de la Santé) et d'Apes Ulg Liège (Action, recherche, évaluation en promotion de la santé et éducation pour la santé)
- L'activité d'expertise consiste en la production d'un point de vue élaboré et étayé par des professionnels investis dans le champ de la santé, sur un outil pédagogique. Cet avis d'expertise s'appuie sur une [méthodologie spécifique](#). Il ne saurait avoir de valeur de labellisation ou de caution.