

# 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 25 novembre 2019



## Parcours D-Stress

**Thématique(s)** : Santé, santé mentale, stress, compétences psychosociales, éducation thérapeutique du patient

**Support** : Jeu

**Public(s)** : Jeunes (16 à 20 ans), adultes, patients

**Nombre de participants** : 4 à 12 joueurs

**Année de création** : 2018

**Acquisition** : Achat

**Prix** : 40 €



## Les informations du promoteur sur l'outil

### Matériel

- 1 **plan** de jeu
- 1 **manuel d'utilisation** pour l'animateur
- 1 **brochure sur le stress** « Le stress ? Trop c'est trop »
- 6 **tablettes de course** + rappel des différentes règles au verso
- 6 **pions** de couleur
- 100 **cartes « énergie »** (1, 5, 10, 20 points)
- 63 **cartes « défi »** (mime, dessin, épreuve) + 5 cartes vierges
- 25 **cartes « info »** + 5 cartes vierges
- 38 **cartes « détente »** + 5 cartes vierges
- 65 **cartes « situation »** + 5 cartes vierges
- 10 **cartes « point de vue »** + 2 cartes vierges

### Objectifs

- ✓ Sensibiliser à la thématique du stress
- ✓ Ouvrir la discussion sur les causes et conséquences du stress
- ✓ Eclairer la manière dont chacun y fait face et cherche des solutions

### Utilisation

4 à 12 joueurs  
En individuel ou par équipe

### Durée de jeu

2 heures (15 minutes de présentation du jeu, du matériel et des règles du jeu ; 1h15 de jeu ; 30 minutes de débat et synthèse)

### Conseils

Cf. manuel d'utilisation de l'animateur

### Editeur – Promoteur de l'outil

L'outil est disponible au prix de 40 € (+ frais d'envoi) auprès de l'asbl Question Santé. Il peut être commandé :

- par téléphone : +32 (0)2 512 41 74
- par email : [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)

#### Adresse :

Question Santé asbl  
Rue du Viaduc 72  
1050 Bruxelles  
Belgique  
☎ : +32 (0)2 512 41 74

Email : [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)  
Site internet : <https://questionsante.org/>

Le Bon de commande est à télécharger sur le site du promoteur  
[https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Fquestionsante.org%2Fassets%2Ffiles%2F201905\\_BC\\_Jeu-Dstress.docx](https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Fquestionsante.org%2Fassets%2Ffiles%2F201905_BC_Jeu-Dstress.docx)

## Commentaires

Il y a 20 ans, le premier parcours D-Stress voyait le jour. Fruit d'une collaboration entre Question Santé absl et Solidaris mutualité, il a rapidement rencontré l'intérêt du terrain. Une deuxième version améliorée a été publiée en 2002, épuisée elle-aussi depuis presque 10 ans. La version 2018 de « parcours D-stress » a été améliorée à la fois dans la dynamique de jeu et dans l'actualisation des contenus des cartes.



## L'avis des experts

### Appréciation globale

***Parcours D-Stress est un jeu de plateau qui aborde la thématique du stress. En utilisant cet outil, les participants pourront s'informer sur le stress, réussir des défis, explorer des mises en situation, échanger des points de vue et expérimenter des exercices pour se détendre.***

Les modalités proposées par le jeu sont complexes et ne conviennent pas à tout public : les participants choisissent des stratégies pour gérer leur avancée sur le jeu, en gagnant ou en dépensant des points d'énergie. L'animateur devra passer du temps à organiser le gain ou la dépense de ces points, sachant que l'objectif final est d'arriver à passer la ligne d'arrivée avec 10 points d'énergie. Les joueurs sont aidés de « tablettes de course » pour progresser dans le jeu : ceux-ci, compte tenu de la complexité du jeu, devront régulièrement s'y référer, ce qui risque de se faire au détriment de la dynamique du groupe et d'échanges authentiques.

Nous remarquons un risque de dissonance entre le public visé et le contenu des cartes si la personne qui anime le jeu ne prend pas le temps de faire un tri des cartes en choisissant celles qui seront le plus adaptées au profil de son groupe, voire en créant de nouvelles cartes situations. En effet, tandis que les mises en situation concernent peu les problématiques adolescentes, les ressorts pédagogiques (défis, mimes, dessin...) semblent particulièrement les viser.

Ainsi, il paraît incontournable pour l'animateur du jeu de bien prendre connaissance du guide d'accompagnement et de faire un choix dans les cartes retenues pour le déroulement d'une partie.

Nous regrettons l'absence de progression pédagogique et de supports adaptés (tel qu'un schéma explicitant le mécanisme et les effets du stress) qui auraient pu faciliter la compréhension et favoriser une réappropriation chez des joueurs.

Pour sortir d'une utilisation ludique -voire artificielle-, l'étape du débriefing proposée par le manuel d'utilisation est incontournable.

Nous en apprécions les propositions : après le jeu, l'animateur interroge les participants sur la manière dont ils ont choisi d'évoluer dans le jeu, leurs ressentis dans les situations évoquées et vécues durant la phase de jeu et les liens qu'ils font avec leur vie quotidienne.

Cette progression permettra aux participants, en seconde partie, de s'exprimer sur leur vécu ludique mais surtout de conscientiser et verbaliser des transpositions possibles dans leur quotidien.

Le guide « stress, trop c'est trop » est riche, efficace et indispensable à l'utilisateur qui veut poursuivre un travail sur la gestion du stress avec son groupe, compléter les cartes vierges présentes dans chaque catégorie (défis, infos, point de vue, mises en situation et détente) ou amener des débats autour des différents aspects sur le stress au fur et à mesure de l'avancée dans le jeu.

Pour terminer, la qualité matérielle et technique pourrait être améliorée en vue d'une utilisation plus longue : les cartes ne sont pas plastifiées et la valise est peu pratique (encombrante et percée sur les côtés).

L'animateur gagnera à s'émanciper des règles stricto sensu prévue par les concepteurs du jeu pour laisser davantage de place aux échanges et débats durant le jeu.

Par ailleurs, nous invitons les animateurs à proposer aux joueurs une phase d'expérimentation du jeu plus courte que celle du débriefing, de façon à favoriser les échanges et faciliter les mécanismes d'appropriation.

## **Objectifs de l'outil**

- ✓ Définir le stress
- ✓ Favoriser l'émergence des représentations sur le stress
- ✓ Comprendre les réactions face au stress
- ✓ Découvrir des outils pour se détendre
- ✓ Renforcer ses capacités à agir

## **Public cible**

Jeunes adultes, adultes

## **Utilisation conseillée**

Maisons de quartier, foyers de jeunes travailleurs, maisons de santé, lieux de santé mentale

## **Temps d'appropriation de l'outil**

Plus de 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](mailto:aglatre@irepspdl.org)  
Pour plus d’informations : [www.promosantepdl.fr](http://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.