



# PIPsa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

## Parcours D-Stress

2002 - fiche modifiée le 19 mai 2010

Les objectifs de ce jeu sont, par l'interaction entre les joueurs, de sensibiliser à la problématique du stress, de discuter sur ses causes et conséquences et d'éclairer la manière dont chacun y fait face et trouve ses solutions.

<b>Support</b>	Jeu de table
<b>Âge du public</b>	A partir de 15 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Santé mentale, Stress
<b>Obtention</b>	En centre de prêt
<b>Participants</b>	De 4 à 12
<b>Prix</b>	Gratuit



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

Valisette A3 comprenant :

- un parcours de jeu format A1
- une règle de jeu
- une brochure sur le stress
- 6 tableaux de progression
- 6 pions de couleur
- des cartes "énergie"
- des cartes info, détente, défi et situation

#### Objectifs

- Sensibiliser à la problématique du stress
- Ouvrir la discussion sur les causes et les conséquences du stress
- Eclairer la manière dont chacun y fait face et trouve ses solutions

#### Conseils d'utilisation

Parcours D-Stress permet une adaptation ludique aux situations réelles vécues par les participants. Le public concerné par l'outil est donc très large : secteur associatif, social, l'école, l'hôpital et même dans l'entreprise.

#### Bon à savoir

Cet outil est épuisé. Il a été réédité et mis à jour en 2019 : [Parcours D-Stress \(2e édition mise à jour\)](#)

Il est [disponible pour consultation dans notre centre de documentation](#) et en prêt dans les centres de documentation cités plus loin.

(Mise à jour : juillet 2018)

#### Où trouver l'outil

#### Chez l'éditeur :

Direction Prévention et Promotion de la Santé - UNMS  
Rue St Jean 32-38  
1000 - Bruxelles  
Belgique - [promotion.sante@solidaris.be](mailto:promotion.sante@solidaris.be)

Question Santé

Rue du Viaduc 72  
1050 - Ixelles  
Belgique  
+32 (0)2 512 41 74 - [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)  
<http://www.questionsante.org>

**Dans les centres de prêt :**

Centre liégeois de promotion de la santé  
+32 (0)4 279.50.52 - [promotion.sante@clps.be](mailto:promotion.sante@clps.be)  
<http://www.clps.be>  
Catalogue : <http://www.clps.be/outils-pedagogiques>

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>  
Catalogue : <http://www.clps-bw.be/que-proposons-nous/centre-de-documentation>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé  
+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)  
<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies  
+32 (0)64 84 25 25 - [clps.documentation@yahoo.com](mailto:clps.documentation@yahoo.com)  
<http://www.clps-mons-soignies.be/centre-doc>

Centre local de promotion de la santé du Hainaut Occidental  
+32 (0)69 22 15 71 - [contact@clpsho.be](mailto:contact@clpsho.be)  
<http://www.clpsho.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>  
Catalogue : <http://bit.ly/1AfCwMD>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>  
Catalogue : <http://www.clps-namur.be/documentation/>

Fonds des affections respiratoires (FARES)  
+32 (0)2 512 29 36 - [information@fares.be](mailto:information@fares.be)  
<http://www.fares.be>  
Catalogue : <http://biblio.fares.be>

Cultures&Santé asbl  
+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
<http://www.cultures-sante.be>  
Catalogue : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/pedagotheque.html>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)  
+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)  
Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin  
071/ 33 02 29 - [secretariat@clpsct.org](mailto:secretariat@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>  
Catalogue : <http://www.promotionsante.info/documentation.php>

---

## L'avis de PIPSA

---

### Description de l'outil

Jeu de table permettant d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.

### Appréciation globale

Cet outil très convivial suscite beaucoup d'interactions entre les participants autour des causes, conséquences et solutions au stress. L'implication émotionnelle suscitée par le jeu impose une utilisation avec un public demandeur. Il aborde la santé de manière globale et positive. Les règles de jeu relativement complexes (comme la gestion de son propre stress) peuvent être aménagées librement par l'animateur.

Le livre d'accompagnement de bonne qualité soutient l'animateur dans les contenus notionnels indispensables. Il manque des explications concrètes au sujet de la gestion des points d'énergie.

### Objectifs de l'outil

- Partager des expériences vécues par rapport au stress
- Identifier des stratégies de remédiation au stress
- Identifier des situations de stress

### Public cible

Grands adolescents et adultes

### Réserves éventuelles

Nécessité de la part de l'animateur expérimenté (gestion et dynamique d'un groupe, connaissance de son groupe) de maîtriser le thème (via le livret au moins).

### Utilisation conseillée

Se munir d'élastiques supplémentaires, plastifier les cartes. Veiller au temps de préparation, prévoir minimum 2 h pour l'animation. Une formation proposée par les promoteurs permet de s'approprier la complexité des règles du jeu et d'envisager son utilisation dans des contextes professionnels spécifiques.

### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★

Attractif ★★★★★

Interactif ★★★★★

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

### Temps de préparation :



### Points forts :

Suscite beaucoup d'interactions entre les participants autour des causes, conséquences et solutions au stress

### Sujets abordés :

Santé mentale, stress

Date de l'avis : 16 décembre 2002

## L'avis des utilisateurs

---

ParcoursD-Stress ★★★★★

publié le 19 septembre 2013 à 18h05 par Visiteur

pour quoi ne pas le reeditee trops bien

vraiment génial ★★★★★

*publié le 06 octobre 2012 à 17h55 par Visiteur*

Nous venons de faire une semaine de la relaxation ... et l'un de nos supports c'est fait avec le jeu.

Il a vraiment permis aux participants de 14 à 50 ans de parler du stress au quotidien.

A la fois ludique et informatif ... je le recommande fortement

<https://www.pipsa.be/outils/export-1021381556/parcours-d-stress.html?export>

28-03-2024 17:14