

## Parcours D-Stress (2e édition mise à jour)

2019 - fiche modifiée le 20 mai 2019

### Le jeu qui pose un autre regard sur le stress

Un jeu pour s'interroger sur les causes et conséquences du stress et éclairer la manière dont chacun y fait face peut aider à le prévenir et à s'en préserver.



<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>	Acquisition
<b>Participants</b>	De 4 à 12
<b>Prix</b>	40,00 €

### Sur l'outil

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- Un plan de jeu
- Un manuel d'utilisation pour l'animateur (24 p.)
- Une brochure sur le stress "Le stress ? Trop, c'est trop !" (58 p.)
- Six tablettes de course + rappel des différentes règles au verso
- Six 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

#### Concept :

Au fil des différentes cases du parcours ("Info", "Défi", "Situation", "Détente", "Point de vue"), les joueurs doivent s'adapter à leur environnement tantôt agréable, tantôt désagréable tout en gardant l'énergie nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée ! Interactif et convivial, ce jeu offre un moment d'échange ludique entre les participants et permet une réelle dynamique de groupe.

Destiné aux professionnels du secteur associatif, social, scolaire, hospitalier ou encore entrepreneurial, le parcours D-Stress est accompagné d'un "Manuel d'utilisation pour l'animateur" qui propose des pistes pour l'animation. Le guide sur le stress "Le stress ? Trop c'est trop !" présente notamment une série de moyens pour augmenter sa résistance au stress et retrouver une meilleure qualité de vie.

#### 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

Le jeu se joue avec 4 personnes au moins et 12 personnes au plus. Les participants peuvent y jouer individuellement ou par équipe.

Tout au long du parcours de la tranche de vie représentée par le plan de jeu, les joueurs/équipes rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress (cases "situation"), s'adaptent à leur environnement en réussissant des défis (cases "défi"), témoignent de leurs connaissances relatives au stress (cases "info"),

diversifient leurs possibilités de détente (cases "détente") et expérimentent le changement de point de vue (cases "point de vue").

Les joueurs décident eux-mêmes de la manière dont ils veulent négocier leur progression, en aménageant au mieux l'équilibre délicat et nécessaire entre tension (dépense de points d'énergie) et détente (récupération de points d'énergie).

Les cartes vierges peuvent être utilisées par l'animateur pour proposer des questions, des situations ou d'autres éléments adaptés au public qu'il rencontre.

### **Bon à savoir**

Parcours D-Stress a vu le jour il y a 20 ans ([voir fiche](#)) et a rapidement rencontré l'intérêt du terrain; il était épuisé depuis quelques années. Cette nouvelle édition (2019) a été améliorée tant dans sa dynamique que dans l'actualisation des contenus des cartes.

Question Santé et Solidarist mettent en place des formations pour apprendre à utiliser cet outil de façon optimale avec son public.

**COMMANDE :** Le jeu est disponible au prix de 40 € (+ frais d'envoi) **auprès de l'asbl Question Santé?** et peut être commandé par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à? [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)

Il a été réalisé avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

### **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>

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>

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 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>

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>

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

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>

## L'avis de PIPSA

---

La première version de cet outil a été évaluée en 2002 => [Voici l'avis](#)

### 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 : 17 mai 2019

## Autour de l'outil

---

### Atelier-découverte Parcours D-Stress

Autour des outils - publié le 20 août 2019

Deux dates pour découvrir et expérimenter le jeu.

[Lire la suite](#)



### Atelier découverte du jeu "D-Stress" (Verviers)

Autour des outils - publié le 22 août 2019

Proposé à Verviers par Solidaris et Question Santé asbl

[Lire la suite](#)



<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614106/parcours-d-stress-2e-edition-mise-a-jour.html?export>

27-07-2024 16:40