



# PIPSa

Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

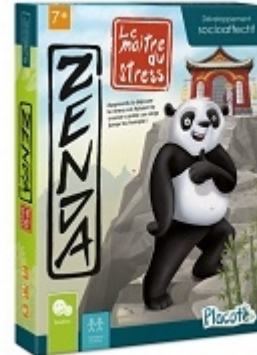


## Zenda : le maître du stress

2020 - fiche modifiée le 17 décembre 2021

Un jeu pour aider les enfants à développer leur compréhension du stress et leur habileté à le gérer dans différentes situations du quotidien.

<b>Support</b>	Jeu de table
<b>Âge du public</b>	De 7 à 14 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Stress
<b>Obtention</b>	Acquisition En centre de prêt
<b>Participants</b>	De 2 à 6
<b>Prix</b>	37,00 €
<b>Consultable chez PIPSa</b>	Oui (réf. 5ST-JTA-004-ZEN)



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 1 plateau de jeu avec un temple en 3D
- 90 cartes-questions (2 niveaux de difficulté)
- 40 cartes-zen
- 36 cartes-déplacements
- 2 pions (Zenda le panda et un ninja)
- 1 aide-mémoire (message du sensei)
- 1 guide d'accompagnement
- les [règles du jeu](#) (PDF)

#### [Vidéo de présentation](#)

#### Concept :

*"Réponds aux questions et réalise des « défis zen » pour faire avancer Zenda jusqu'au temple. Mais attention, tu dois arriver au bout du parcours avant le ninja, qui représente le stress!"*

"Zenda : le maître du stress" permet à l'enfant d'acquérir des connaissances sur le stress en général en vue de mieux le comprendre et d'être en mesure d'en parler. Les cartes-questions l'amènent entre autres à reconnaître les réactions possibles de son corps lorsqu'il est stressé et à identifier les ingrédients de la recette du stress présents dans différentes situations. Le jeu lui fait aussi prendre conscience que le stress est une réaction saine et utile qui est différente pour chaque personne.

Zenda : le maître du stress amène également l'enfant à découvrir de façon ludique divers outils de gestion du stress en vue de se construire un « coffre à outils » personnel. Ces connaissances et outils l'aideront ainsi, petit à petit, à améliorer sa capacité à gérer son stress dans différentes situations.

#### Objectifs

Comprendre et gérer le stress

#### Bon à savoir

Jeu édité par Les Éditions Passe Temps (Québec), Collection Placote  
ISBN 830096007283

Diffusé (entre autres) par [Pirouette éditions](#)

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

Placote / Éditions Passe Temps  
Canada - [info@placote.com](mailto:info@placote.com)  
<https://placote.com/ca/fr/>

### 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-pédagogiques>

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 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 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/>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

Ce support illustré introduit certaines notions autour de la thématique du stress pour les enfants. L'intention est pertinente, l'introduction claire et cohérente par rapport au thème, de même que le contenu des différentes cartes qui se découvrent au cours de la partie (situations concrètes proches de la réalité vécue par les enfants). En particulier les cartes « jaune », qui proposent une activité et font le lien ensuite avec le stress.

L'aspect ludique, malgré un graphisme « kung fu panda » assez réussi, reste le parent pauvre (progression type « jeu de l'oie », soumise au hasard, indépendamment des réponses obtenues ou des défis réussis) ; rendant dès lors les informations plus descendantes.

Le jeu devrait être animé par un adulte (nécessité d'expliquer certains mots de vocabulaire). Il pourrait trouver sa place lors de situations de stress prévisibles : changement de classe/section/école ; examens, ..., et complété par l'activité individuelle « ce qui me stresse ». L'outil trouverait aussi sa place dans une relation thérapeutique, pour des enfants en difficulté d'expression.

### Objectifs :

- Mieux comprendre le phénomène du stress
- S'approprier des trucs et astuces pour mieux le gérer

### Public cible :

8-12

### Utilisation conseillée :

- Dans les grands groupes, jouer le jeu en sous-groupes
- Faciliter la compréhension du vocabulaire

### Critères d'évaluation :

Cohérent   
Attractif 

Interactif ★★☆☆

Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★

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

**Temps de préparation :**



**Points forts :**

Contenu pertinent, adapté au public, proche de son vécu

**Points d'attention :**

Accessibilité du langage

**Sujets abordés :**

Stress

**Date de l'avis :** 16 décembre 2021

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614196/zenda-le-maitre-du-stress.html?export>

23-01-2022 04:42