

## Devine-moi si tu peux !

2022 - fiche modifiée le 28 mai 2024

Un jeu de plateau qui propose d'explorer avec les jeunes les différentes stratégies que l'on peut adopter face à une situation problématique, voire stressante, appelées stratégies de coping.

<b>Support</b>	Jeu de table
<b>Âge du public</b>	A partir de 14 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Santé mentale, Compétences psychosociales, Stress, Expression de soi
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	De 3 à 6
<b>Prix</b>	65,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- 1 plateau de jeu
- 69 cartes "situation"
- 67 cartes "réactions"
- 67 cartes "de ouf"
- 1 dé en bois 6 faces "émotions"
- 1 pochette en coton avec 150 jetons
- 1 fiche cartonnée "règle du jeu"
- 1 fiche cartonnée "mémo"
- 1 livret pédagogique "Pour aller plus loin sur la gestion du stress et les stratégies de coping" 11 p.
- 1 livret de l'animateur 11 p.

#### Concept :

Ce jeu de plateau permet aux jeunes de réfléchir et mettre en place des stratégies de coping pour répondre au mieux aux situations de stress ou difficiles à gérer.

A l'aide des cartes proposées, il permet de développer l'échange, la réflexion sur la stratégie à adopter, celle qui sera la plus adaptée, sa pertinence dans la situation proposée.

L'objectif du jeu étant de deviner la réaction adoptée par l'autre et trouver la meilleure solution pour résoudre une situation problématique : "Tu as déjà postulé à des jobs d'été, déjà 8 réponses négatives" ; "J'ai un examen demain matin, et je n'ai pas commencé à travailler" ; "La copine de ton meilleur ami est sorti avec un autre garçon" ; "Ta mère te demande de faire la vaisselle et à ta sœur de laver la voiture"...

#### Objectifs

- Découvrir et comprendre le processus des stratégies de coping
- S'exprimer sur son vécu, ses ressentis en situation de stress
- Réfléchir aux différentes stratégies de coping ainsi qu'à leurs conséquences
- Envisager des alternatives, de nouvelles manières de faire par rapport à ses réactions habituelles
- Elargir l'éventail de ses stratégies de coping
- Développer ses compétences narratives, communicationnelles, relationnelles
- Développer son esprit critique et sa pensée créative

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

## Bon à savoir

Fruit de la collaboration entre l'Ireps Pays de la Loire et les équipes de la Protection Judiciaire de la Jeunesse du Grand Ouest (DIRGO), cet outil (nouvelle édition) est proposé en commande pour un prix unitaire de 65 euros (hors frais de port).

[Bon de commande](#) chez l'éditeur.

Contacts :

Jessica Saillard, chargée de mission, [jsaillard@irepspd.org](mailto:jsaillard@irepspd.org), 02 41 05 06 49

Maroussia Evetanchenco, assistante de direction, [emaroussia@irepspd.org](mailto:emaroussia@irepspd.org), 02 41 05 06 49

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

IREPS Pays de la Loire  
Hôpital Saint-Jacques  
85, rue Saint-Jacques  
44093 - Nantes Cedex 1  
France  
02 40 31 16 90 - [ireps@irepspd.org](mailto:ireps@irepspd.org)  
<http://www.irepspd.org>

## Pistes d'utilisation

---

### Description

Voir l'onglet "[Sur l'outil](#)"

### Comment l'utiliser

Le jeu se joue en groupe, où les participants tirent des cartes "situation" représentant des scénarios stressants. Les joueurs doivent deviner les réactions des autres à ces situations à l'aide de cartes "réactions" et "de ouf". Le but est de favoriser la discussion, l'expression des ressentis, et la réflexion sur les différentes stratégies de coping et leurs conséquences.

### Public

Adolescents de 14 à 18 ans

### Rôle de l'animateur

L'animateur guide l'activité en expliquant les règles, facilitant les discussions, et veillant à ce que le jeu se déroule de manière respectueuse et constructive. Il doit avoir pris connaissance des livrets pédagogiques et de la théorie sur les stratégies de coping pour accompagner au mieux les participants.

### Aménagement de l'espace

L'outil est placé au milieu d'une table avec des chaises autour pour que tous les participants puissent accéder facilement aux cartes et au plateau de jeu.

### A quel moment d'un projet ?

Cet outil peut être utilisé à différents moments d'un projet en promotion de la santé, en fonction du moment opportun pour encourager l'expression des émotions, la réflexion sur les stratégies de coping, et la discussion sur les conséquences des différentes stratégies adoptées.

### En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

L'outil soutient la promotion de la santé en encourageant l'expression des émotions, en développant des compétences psychosociales telles que la réflexion critique, la pensée créative, et la communication. Il aide également à identifier et à développer des stratégies de coping saines et efficaces pour gérer le stress.

### Temps de préparation :



### Points forts :

Le jeu permet de prendre conscience des stratégies de coping et favorise la discussion et l'échange entre les participants sur la base de situations stressantes. La dimension ludique est bien présente. Un plus : les livrets de l'animateur et pédagogique, le rappel des règles, la fiche mémo.

**Points d'attention :**

S'assurer que le groupe est prêt à participer de manière bienveillante. Le nombre de joueurs est limité à 6.

**Sujets abordés :**

Stress, stratégies de coping, situations problématiques, empathie, relations, discriminations, esprit critique

**Date de l'avis :** 27 mai 2024

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614283/devine-moi-si-tu-peux.html?export>

23-10-2024 02:30