



Extrait du Collectif Santé Jeunes Aubagne

<https://www.esjaubagne.org/collectif/JEU-D-STRESS>

JEU D-STRESS

- Espace ressources - Outils d'animation - Jeux - Thématique Hygiène de vie -

Date de mise en ligne : mercredi 24 août 2005

**DÉSORMAIS, UNE
BONNE HYGIÈNE
DE VIE, TU AURAS**

Collectif Santé Jeunes Aubagne

► **Consigne :**

Les indications que nous donnons dans ce descriptif sont issues de nos observations et de notre expérience sur le terrain depuis sa création. Il n'est donc pas exhaustif.

NB : 3 règles essentielles à préciser lors des animations :

- **Les questions et le sujet seront traités de façon générale. Aucune question ou remarque personnelle ne sera évoquée.**
- **Ce qui pourrait se dire dans le cadre de l'animation est à respecter (pas de jugement de valeur). Cela est vrai pour les adultes également.**
- **Si des choses privées sont évoquées pendant l'animation l'information doit rester dans le groupe, les adultes y sont soumis également**

► Nombre : De 4 à 12 personnes

► Sexe : Indifférent

► Matériel nécessaire : Le jeu de société D-Stress.

► Temps nécessaire : De 1H30 à 2H

► Nombre d'intervenants minimum : 1

► Configuration de la salle : Tables et chaise dans une salle classique.

► Descriptif de l'outil : Jeu de société matérialisant le parcours de vie. Chaque joueur possède des points d'énergie qu'il devra dépenser en se déplaçant sur les cases du parcours. Certaines cases permettent de récupérer des points d'énergie (Défis, Infos, Détente), d'autres mettent en jeu la chance qui va permettre ou non d'avancer ou de reculer sur le jeu (Situation, Point de vue).

Le but étant de finir le parcours de vie le premier.

► Intérêt : L'objectif du jeu est de permettre de sensibiliser à la problématique du stress. Il ouvre la discussion sur les causes et les conséquences du stress et permet d'éclairer les joueurs sur la manière dont chacun y fait face et trouve ses solutions.

Nous nous servons de ce jeu pour accueillir les jeunes en Organisme de formation qui découvre en groupe l'Espace Santé Jeunes.

Cela vise plusieurs objectifs :

- - Amélioration de la cohésion de groupe
 - Susciter l'expression libre des jeunes
 - Leur permettre de connaître l'Espace Santé et ses accueillants afin de revenir en individuel en cas de soucis Ce jeu est très apprécié des jeunes !!!

► Se trouve dans : Mallette de jeu D-Stress dans armoire outils Bureau 3 d'animation à l'ESJA.

Post-scriptum :

► Diffusé par :

Service Promotion de la Santé de l'Union Nationale des Mutualistes Socialistes, Rue St Jean, 32-38, 1000 BRUXELLE

Tél : 00.32(2)515.05.85

e-mail : promotion.santé@mutsoc.be

Editeur : Bernard De Backer UNMS même adresse.

JEU D-STRESS

Pour l'acquérir : question de santé : 00.32(2).512.41.74
question.sante@skynet.be