

# Sam Détresse

## Jeu de plateau collaboratif

«Sam Détresse» est un jeu de plateau collaboratif dont l'objectif consiste à construire une définition du stress et proposer des stratégies et des ressources à mettre en place pour le gérer.

### Nombre de joueurs

À partir de 2 et jusqu'à 6 joueurs

### Matériel

- Le jeu de plateau «PLANETH Express»
- 15 cartes de couleur turquoise «Pouce en l'air»
- 10 cartes de couleur jaune «Coeur»
- 9 cartes de couleur corail «Point d'interrogation»
- 7 cartes de couleur multicolore «Thermomètre»
- 5 cartes de couleur vert clair «Ampoule»
- 5 cartes de couleur violet «Loupe»
- 1 petit verre
- 1 grand verre
- 1 pion
- 1 dé



## Règle du jeu

### 1 - La journée de Sam

L'intervenant dispose devant lui plusieurs verres de différentes contenances. Il explique que nous avons tous une tolérance au stress différente, et que cette tolérance peut changer d'un jour à l'autre. Dans une journée, nous vivons des situations stressantes, et c'est comme si chacune de ces situations remplissait un peu le verre à chaque fois. Parfois le verre peut déborder lorsqu'il y a trop de choses qui s'accumulent.

L'intervenant lit le scénario catastrophe aux participants.

À chaque fois que les participants identifient une situation stressante, l'intervenant la note au tableau puis verse une quantité d'eau dans le verre.

### 2 - Le jeu de plateau

Chaque joueur lance le dé et avance le pion.

Le joueur A lance le dé et se déplace sur le plateau de jeu. Il pioche la carte qui correspond à la couleur de la case.

Il répond à la question ou effectue l'action. Une fois terminé, les autres joueurs complètent la réponse du joueur A.

En suite le joueur B lance le dé, et procède de la même manière,...

La partie est terminée lorsque les joueurs arrivent sur la case «arrivée».

### 3 - Synthèse

Une fois la partie terminée, l'animateur demande aux joueurs de construire ensemble une définition du stress (carte mentale), un résumé des stratégies et ressources à mettre en place. Chaque participant est invité à choisir 1 ou 2 exercices pour gérer son stress dans son quotidien.

#### SCÉNARIO CATASTROPHE...

Consigne : identifier les moments de la journée de Sam qui peuvent le stresser.

« **Sam se réveille** : il est 8h00 du matin. Il n'a pas entendu son réveil qui sonne tous les matins à 7h30. Il se dépêche de s'habiller et n'a plus de temps de prendre son petit déjeuner. Il part de chez lui en direction de la station de bus pour aller au travail : ouf, il pourra prendre le même bus que d'habitude. En arrivant à la station, il est indiqué que le bus a 10 min de retard. 10 min plus tard, le bus n'est toujours pas arrivé. Il finit par arriver avec 25 min de retard.

**Sam arrive enfin au travail**. Son patron lui fait la remarque qu'il est en retard. Il prend son poste. La journée se déroule plutôt bien. En fin de journée, Sam rentre chez lui. Il est invité ce soir à manger chez ses parents. Il sait déjà que ses parents lui feront la remarque qu'il a encore pris du poids alors il met du temps à choisir des vêtements pour que cela ne se voit pas trop...

Il arrive avec quelques minutes d'avance chez ses parents. En arrivant sa mère lui dit « oh aujourd'hui tu n'es pas en retard ! Le repas n'est pas prêt, je ne pensais pas que tu arriverais si tôt ». Au moment du dessert, lorsque Sam se sert une part de gâteau, son père lui dit « je ne suis pas sûr que ce soit raisonnable. Tu as déjà pris beaucoup de poids ces derniers temps ! ».

# PLANETH *Express*

## Les pions

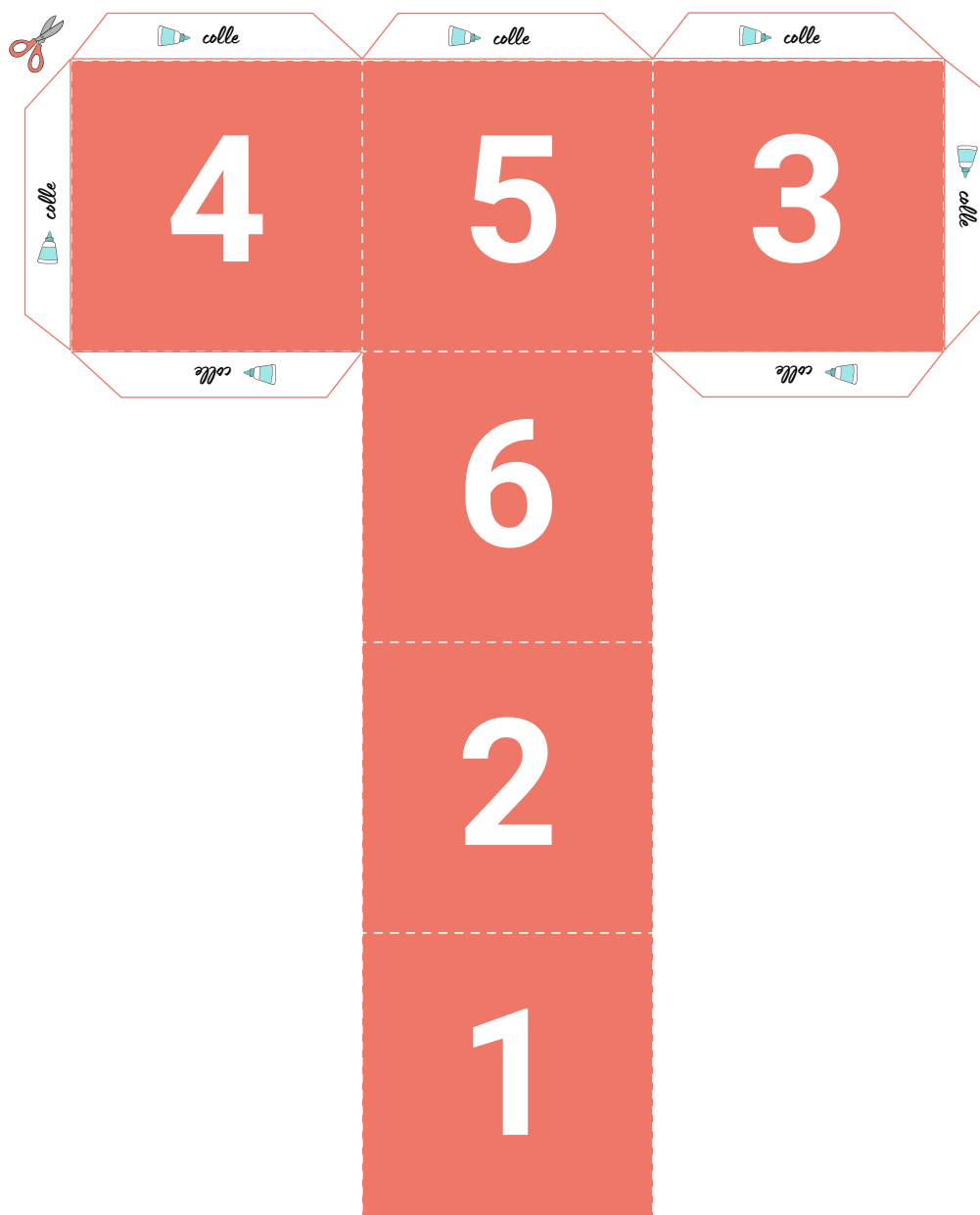
Découpez et pliez.

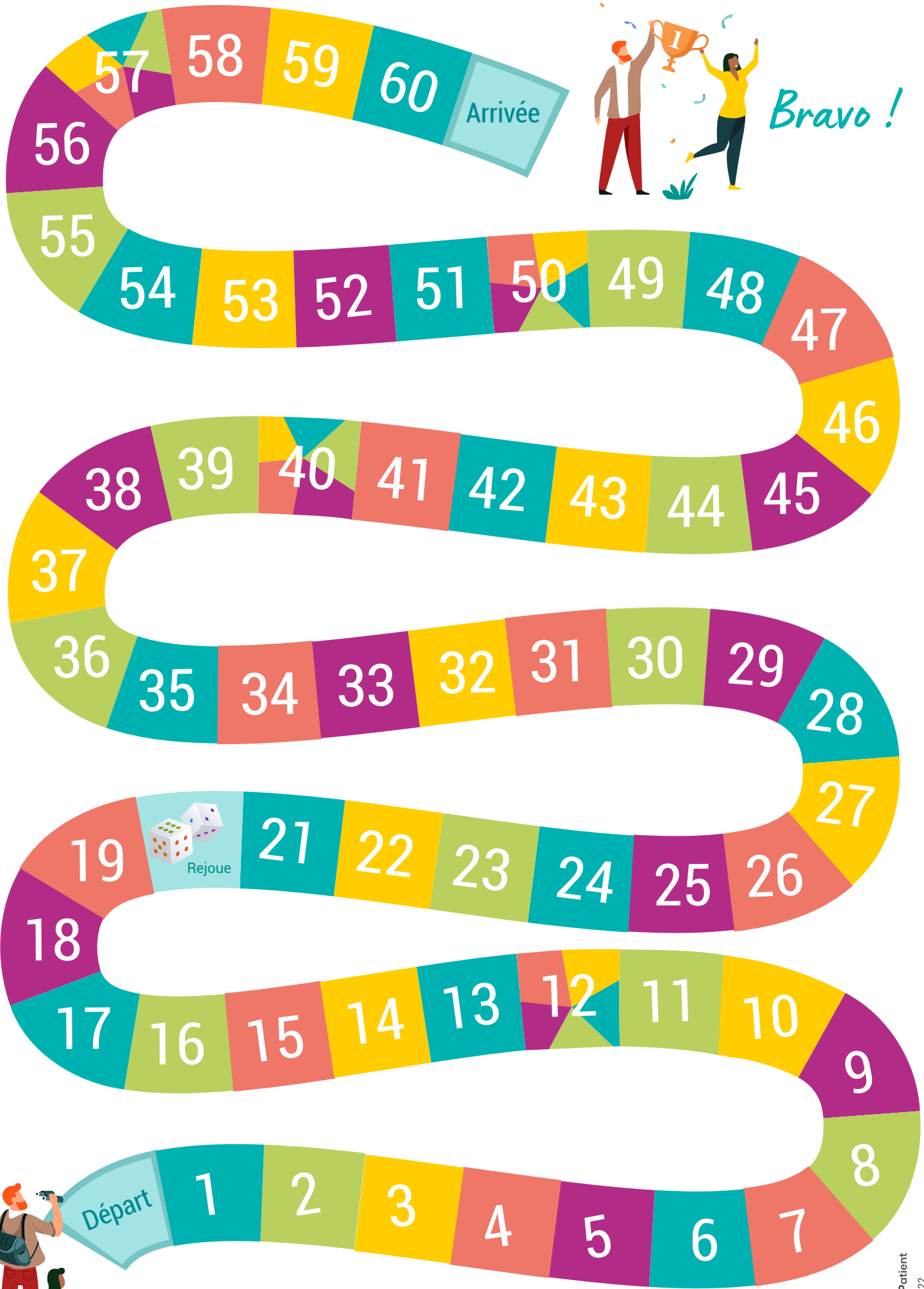


# PLANETH *Express*

## Le dé

Découpez, pliez et collez.





PLANETH Express