

## **Parcours D-Stress ( Edition 2018)**



**Auteur :** Service Promotion Santé - UNMS ,2018

**Support :** Mallette pédagogique

**Thème :** Santé Mentale

**Public :** A partir de 15 ans

**Contenu :**

- 1 plan de jeu
- 1 manuel d'utilisation pour l'animateur (24 p.)
- 1 brochure sur le stress "Le stress ? Trop, c'est trop !" (58 p.)
- 6 tablettes de course + rappel des différentes règles au verso
- 6 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

**Nombre de participants :** 4 à 12

**Résumé :** Jeu de table permettant d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables et désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.

**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

**Editeur** : Service Promotion Santé - UNMS rue St Jean, 32 – 38,1000 – Bruxelles- BELGIQUE

**Tél:** 0032 (0)2 515 05 85 **Fax:** 0032 (0)2 515 06 11 **E-mail:** [promotion.sante@mutsoc.be](mailto:promotion.sante@mutsoc.be)

**Prix** : 40€+ frais de port