
Guide de l'animateur.ice

Règles et variantes du jeu *Balance ton Stress*

Aline Schurgers
Valérie Lebrun



Guide de l'animateur.ice

Règles et variantes du jeu *Balance ton Stress*

Par Aline Schurgers et Valérie Lebrun

Bruxelles, 2024

Avec le soutien du CFIP

Introduction

Bienvenue dans la grande aventure de *Balance ton stress* !

C'est avec beaucoup de joie et une pointe de fierté que nous vous partageons les clés de notre jeu. Il est le fruit d'un processus long, rempli de détours enrichissants, de découvertes stimulantes et de retours enthousiasmants dont il est l'aboutissement.

Si nous en avons protégé tant le concept que le nom, ce n'est pas du tout pour le garder jalousement pour nous, c'est au contraire pour pouvoir le partager en toute sérénité et l'encourager à vivre sa vie, à vivre ses vies, en s'invitant dans vos pratiques, en se laissant apprivoiser par chacun.e d'entre vous, selon qui vous êtes, en toute simplicité, spontanéité et authenticité.

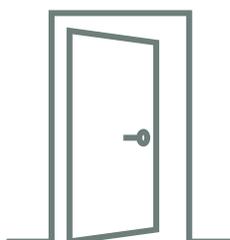
Dans ce livret vous trouverez :

Les règles du jeu : nous les appelons « règles » même si vous découvrirez très vite qu'il s'agit plus de balises qui définissent un **processus** que d'un protocole figé. Ce processus se base essentiellement sur le groupe et encourage une dynamique collective de soutien et de collaboration (ce qui selon nous est primordial pour la prévention et la gestion du stress sur la durée).

Les variantes du jeu : en groupe, en équipe, au service de chacun.e ou de l'équipe, comme media de teambuilding, comme outil de coaching, etc.

Les limitations auxquelles nous vous invitons à réfléchir avant d'entamer un accompagnement, une intervention, une formation ou un coaching avec Balance ton stress !

La charte de l'animateur.ice à laquelle nous vous demandons d'adhérer avant de d'utiliser l'outil, *les ressources* à votre disposition, notamment une *bibliographie* reprenant quelques ouvrages de références utiles.



Règles du jeu

Mise en place du jeu (avant l'arrivée des participants)

Placer la balance au milieu du plateau de jeu et disposer les cailloux en deux tas devant celle-ci. Le pion peut être posé sur la case départ et les cartes quizz et défi aux emplacements dédiés. Placer sur la table : le sablier, le dé, ainsi que le buzzer. Les cartes clés seront disposées en 3 paquets face cachée, avec une place pour la défausse.

A la place de chaque joueur.euse, préparer :

- Un livret, une carte aide de jeu et un stylo
- Un bloc de post-it
- Une carte de chacune des trois catégories de ressources face cachée.



Établir le menu du jour (avec les participants)

Une fois l'introduction terminée, chacun.e note sa situation et lui donne un titre (comme s'il s'agissait d'un roman ou d'un film). Chacune de ces situations pourra faire l'objet d'une exploration.

Les joueurs composent dorénavant l'**équipage** alors que celui ou celle dont on explore la situation est nommé l'**explorateur.ice**.



Il est essentiel que l'animateur.ice s'assure que la situation choisie peut bien faire l'objet d'une exploration dans le contexte dans lequel il se trouve (commanditaire, lieu, personnes présentes, objectifs de l'intervention, profil de l'animateur.ice, etc.). Par ailleurs, il peut être utile de vérifier que la situation crée bien un stress actuellement (de nature aigu ou chronique) et qu'il ne s'agit pas d'une situation résolue.

Déroulement d'une exploration

Phase préparatoire : mise en position de départ de la balance

1. **L'explorateur.ice expose une situation qui lui fait ressentir du stress en ce moment** : les autres écoutent sans l'interrompre, ils peuvent prendre quelques notes
2. **Tour de questions d'éclaircissement de la part de l'équipage** : chacun personne à son tour pose une question, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Ces questions ont pour objectif de mieux cerner la situation. Il est important de ne pas autoriser les jugements, conseils, solutions, suggestions, même déguisés en questions.
3. **Tour d'identification des contraintes par l'équipage** - l'explorateur.ice confirme (ou pas) ces contraintes et dépose des cailloux d'un côté de la balance pour chaque contrainte

Fin de la phase : on tourne tant qu'il y a des propositions. Nous terminons par le choix de l'explorateur.ice (ajouter ou non d'autres contraintes).

Phase de jeu : rééquilibrage de la balance

- Tour à tour, chaque membre d'équipage lance le dé et l'explorateur.ice déplace son pion sur le plateau de jeu, dans le sens de son choix (de manière, lorsque c'est possible, à tomber sur une case sur laquelle il n'est pas encore tombé)
- Les cases :
 - **Cases « clé »** (individuelle ou relationnelle): tour à tour, en commençant par la personne qui a lancé le dé, l'équipage propose à l'explorateur.ice une piste de la catégorie désignée par la case sur laquelle est le pion.
A l'issue du tour, l'explorateur choisit la clé qu'il retient et ajoute une pierre ressource dans le plateau ad hoc de la balance.
 - **Cases « environnement »** : la personne qui a lancé le dé retourne sa carte environnement et, si elle trouve la question utile à la situation explorée, elle la pose à l'explorateur.ice. Sinon, elle passe et la personne suivante regarde sa carte (et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une question soit posée).
L'explorateur.ice ajoute une pierre ressource dans le plateau ad hoc de la balance pour la réflexion enclenchée par la question « Environnement ».
 - **Case expérience** : le. la facilitateur.ice choisit une expérience et la fait vivre au groupe.
A l'issue de l'expérience, l'explorateur.ice ajoute une pierre ressource.
 - **Case « moi aussi »** : Le partage d'expérience constitue toujours une ressource. Le membre d'équipage qui a tiré le dé raconte une expérience similaire qu'il a vécu.
A l'issue du récit, l'explorateur.ice ajoute une pierre ressource.
 - **Case quizz ou défi** : le membre d'équipage qui a tiré le dé doit répondre à une question quizz ou relever un défi, seul ou en groupe.
A l'issue du défi ou du quizz, l'explorateur.ice ajoute une pierre ressource.
 - **Case repos** : l'explorateur.ice qui passe par cette case s'y arrête. Le repos étant une base essentielle pour être résilient au stress, *l'explorateur.ice ajoute une pierre ressource.*
 - **Case Joker** : tous les membre d'équipage peuvent changer leurs cartes

- Règles spéciales pour les cases « clé » :
 - Le membre d'équipage qui a une autre idée que celle proposée par sa carte peut la proposer (il l'écrit alors sur un post-it qu'il colle sur sa carte avant de la donner à l'explorateur.ice). Cette idée peut prendre la forme d'une proposition, d'une réflexion, d'une question, d'une intuition, d'un dessin, d'une suggestion de lecture, de lieu à visiter, etc.
 - Si sa carte l'inspire, il.elle la propose à l'explorateur.ice
 - Il.elle peut aussi la défausser et en tirer une autre (dans la pioche ou la défausse) et la proposer (ou non).
 - Il.elle peut aussi passer son tour

La proposition d'une clé s'accompagne toujours d'une explication de la façon dont cette clé peut constituer une ressource dans la situation.

- Chaque membre d'équipage bénéficie d'un (et un seul) joker qui lui permet de buzzer à tout moment pour changer un tirage de dé, choisir une autre case, partager un vécu, La seule contrainte est d'attendre un moment de transition pour ne pas interrompre quelqu'un.
- À tout moment, le. la facilitateur.ice peut utiliser le buzzer pour suggérer une expérience ou un quizz si cela contribue au processus du jeu.

Fin de la phase : Le but du jeu est d'équilibrer les ressources et les contraintes et donc d'équilibrer la balance. La partie est finie (et réussie) lorsque les pierres ressources ajoutées permettent de contrebalancer les contraintes identifiées au départ.

Phase de clôture

En conclusion de la partie, l'explorateur.ice partage ce qu'il ou elle a découvert ou appris, ce avec quoi il ou elle repart et quelles pistes à mettre en œuvre.

Laissez un temps à l'ensemble des participant.es pour prendre note des choses avec lesquelles chacun.e repart à l'issue de cette exploration, quel que soit le rôle joué (explorateur.ice ou membre d'équipage).



Variantes

Le jeu de base, décrit ici en détails, est celui que l'on nomme la **version Tous pour un !** : l'équipage assiste l'explorateur dans sa démarche.

Au sein d'une équipe (ou d'une famille, ou d'une classe, ...), on peut le proposer en **version Un pour tous !** : très proche de la version de base, ici l'équipe partage la quête commune et chacun son tour y contribue.

Sur cette base, on peut imaginer **plusieurs autres variantes** en adaptant certaines modalités. Voici quelques exemples d'applications déjà mises en œuvre :

- Lorsque le groupe est grand (à partir de 12) on peut jouer selon le même principe mais en constituant des sous-groupes qui se concertent pour formuler les propositions, comme si le sous-groupe était un joueur.
- Le jeu a déjà également été utilisé en contexte de team building, en adaptant les modalités : en équipes, avec un buzzer central, avec des grandes cartes déposées au sol, etc.
- Il a aussi démontré son utilité dans le cadre d'un accompagnement individuel de type coaching par exemple, voire juste de soi à soi pour prendre du recul sur une situation et l'envisager différemment.
- S'il a été développé avec pour objectif de permettre aux participants d'améliorer leur façon d'appréhender le stress pour mieux le gérer et le prévenir, la démarche est transposable et peut rencontrer d'autres objectifs. Ainsi, le jeu peut servir de processus de résolution de problème dans toute situation de déséquilibre – conflit, choix, malaise, ...

Le jeu s'adresse donc à toute personne adulte qui souhaite améliorer sa prévention et gestion du stress / burnout. Plus précisément, il peut s'adresser à :

- Des équipes dans un milieu organisationnel (entreprise, association, conseil d'administration, etc.) ;
- Des groupes de coaching ou supervision constitués de personnes qui ne se connaissent pas ou peu et qui ont comme objectif commun de mieux gérer / prévenir leur stress ;
- Des familles ou des groupes d'amis qui souhaitent mieux se connaître entre eux et apprendre à « balancer leur stress » tout en s'amusant.

Il est également une ressource pour tout formateur, coach ou thérapeute travaillant avec les groupes sur des thèmes connexes au stress.

Enfin, les « cartes clés » et « cartes expériences » peuvent être utilisées indépendamment lors de formations plus traditionnelles ou lors de coachings individuels comme support au questionnement et à l'exploration de solutions.



Limitations

Vous l'aurez compris, *Balance ton stress !* n'est pas juste un jeu, il s'agit d'un outil qui soutient un processus de groupe qui peut être très sollicitant et mobilisant pour les participant.es.

Nous vous invitons à toujours vous poser les trois questions ci-dessous avant de proposer *Balance ton stress !* à un groupe ou une équipe :

La sécurité du groupe est-elle suffisante ?

ex : présence du manager, conflit latent, taille du groupe, nombre de co-animateurs, ...

Mon mandat est-il clair ?

Quels sont les objectifs, la demande, les attentes, du commanditaire, du groupe, etc.

Ai-je les compétences pour remplir ce mandat ?

Selon le groupe, ses spécificités, le contexte, le mandat, il se peut que vous ne vous sentiez pas assez armé pour assurer l'intervention, ou pour ne pas l'assurer seul...



Charte de l'animateur.ice

Au terme des 3 jours de formation suivis au CFIP avec Aline Schurgers et Valérie Lebrun, vous êtes habilité.es à utiliser le jeu *Balance ton stress !* dans vos pratiques professionnelles.

Vous vous engagez à ne pas céder, vendre, reproduire ou faciliter la reproduction du jeu (cartes, matériel, livrets et autres ressources). Tant le nom que le concept font l'objet d'un enregistrement et sont protégés.

Vous vous engagez également à ne pas former une autre personne à l'animation du jeu. Le CFIP dispose pour le moment de l'exclusivité de la formation pour devenir animateur et de la diffusion du jeu. Vous vous engagez également à respecter cette exclusivité.



Ressources

Outre ce livret, vous disposez de différentes ressources qui s'enrichiront au fil de vos pratiques :

Sur la plateforme CFIP Learning :

- Carnet des 30 expériences
- Réponses quizz et défi
- Livret des participants
- Powerpoint de l'animateur
- Guide de l'animateur
- Powerpoint de la formation TTT
- Et aussi : logo's, plaquettes, etc.

Mais aussi :

- Une réunion Zoom dans 3 mois
- Supervisions individuelles ou collectives à la demande
- Recyclages/updates et partage d'expérience éventuels
- Groupe WhatsApp (suggestion)

Bibliographie

- ANDRE, Sylvia, 2015. *Mon cahier anti-stress*. Paris : Editions Solar.
- BAKKER, A.B.; Demerouti, E. (2007). "The Job Demands-Resources model: State of the art". *Journal of Managerial Psychology*. **22** (3): 309–328.
- BRUCHON-SCHWEITZER, M., 2002. *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*. Paris, France: Dunod.
- CONTAMIN, Emmanuel (2018). *Prenons soin de nous ! - Guide pratique d'auto-thérapie*. Books on Demand.
- DU PENHOAT, Gaëlle, 2016. *La boîte à outils de la gestion du stress*. Paris, France : Dunod.
- GOLEMAN, Daniel, 1999. *L'intelligence émotionnelle 2*. Paris : Robert Laffont.
- HAIDT, Jonathan, 2006. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. Basic Books.
- Brochure éditée par le SPF Emploi : Guide pour la prévention des risques psychosociaux au travail (novembre 2017 - Edition mise à jour en mars 2020)
- KOTSOU, Ilios, 2012. *Petit cahier d'exercices de Pleine Conscience*. Genève : Editions Jouvence.
- LABORIT, Henri, 1976. *Eloge de la fuite*. Collection essais.
- LANCELOT, Alain, 2017. *Le petit livre anti burn-out*. Paris : Editions First.
- LEVASSEUR, Laurence, 2010. *50 Exercices pour profiter du moment présent*. Paris : Éditions Eyrolles.
- MICHEL, JD ET WALDMAN, R, *Neuro-stratégies, comment prendre soin de son cerveau pendant le confinement*. Et après ! Humensciences.
- PETITCOLLIN, Christel, 2014. *Mieux s'organiser et vivre sans stress*. Genève : Editions Jouvence.
- PIEDFORT-MARIN O. et REDDEMANN L., 2016. *Psychothérapie des traumatismes complexes*. SATAS - LE GERME
- PORGES, Steven, 2017. *The pocket guide to the polyvagal theory : the transformative power of feeling safe*. W.W. Norton & Company.
- ROSENBERG, Stanley, 2020. *Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison*. Editeur Trédaniel.
- SAPOLSKY, Robert, 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
- SELIGMAN, Martin, 2012. *La force de l'optimisme*. Pocket.