



## SOUS PRESSION ?

*Une pause D-Stress s'impose !*

**BELGIQUE, Bruxelles, le 21 mai 2019 – Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir du stress. Pour apprendre à déstresser, Question Santé et Solidaris proposent de jouer ! La nouvelle version du parcours D-Stress offre aux professionnels une façon ludique de sensibiliser leur public à la problématique du stress.**

Productivité, performance et perfection sont aujourd'hui les valeurs prônées par nos sociétés contemporaines. Pour atteindre les diktats que nous nous imposons, nous menons nos vies à l'allure d'une course contre la montre. Un contexte qui laisse peu de place au répit et dont se nourrit le stress. S'il peut avoir un effet boostant positif, il ne doit pas pour autant être ignoré. Sur le long terme, les effets du stress sur la santé sont ravageurs : maux de dos, maux de tête, troubles digestifs, hypertension, insomnies, dépression, ou encore, burn-out.

### Un jeu pour prévenir le stress

S'interroger sur les causes et conséquences du stress et éclairer la manière dont chacun y fait face peut aider à le prévenir et à s'en préserver. C'est pour répondre à cet objectif de sensibilisation que l'asbl [Question Santé](#) et la mutualité [Solidaris](#) se sont unis pour proposer une nouvelle version du parcours D-Stress.

« Info », « Défi », « Situation », « Détente », « Point de vue ». Au fil des différentes cases du parcours, les joueurs doivent s'adapter à leur environnement tantôt agréable, tantôt désagréable tout en gardant l'énergie nécessaire pour atteindre la ligne d'arrivée ! Interactif et convivial, ce jeu offre un moment d'échange ludique entre les participants et permet une réelle dynamique de groupe.

### Un outil pédagogique actualisé

D-Stress est un outil pédagogique qui a vu le jour il y a 20 ans et qui a rapidement rencontré l'intérêt du terrain. Épuisé depuis quelques années, il vient d'être réédité non sans avoir été amélioré tant dans sa dynamique que dans l'actualisation des contenus des cartes.

Destiné aux professionnels du secteur associatif, social, scolaire, hospitalier ou encore entrepreneurial, le parcours D-Stress est accompagné d'un « Manuel d'utilisation pour l'animateur » qui propose des pistes pour l'animation. Un guide sur le stress « Le stress ? Trop c'est trop ! » est également fourni et présente notamment une série de moyens pour augmenter sa résistance au stress et retrouver une meilleure qualité de vie. Ce n'est pas tout ! Question Santé et Solidaris mettent en place des formations pour apprendre à utiliser cet outil de façon optimale avec son public.

Pour prendre connaissance de ce nouvel outil et l'obtenir, vous pouvez consulter le site : [www.questionsante.org/educationpermanente](http://www.questionsante.org/educationpermanente). Il est disponible au prix de 40 € (+ frais d'envoi) auprès de l'asbl Question Santé et peut être commandé par courrier Rue du Viaduc, 72 – 1050 Bruxelles, par téléphone au +32 (0)2 512 41 74 ou par email à [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org).

### A propos de Question Santé

L'asbl Question Santé met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Elle est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute des besoins et des évolutions sociétales.

### A propos de Solidaris

Solidaris, et tout particulièrement son service Promotion de la santé, souhaite contribuer à faciliter l'accès à la prévention et à la santé pour tous. Face au défi des inégalités sociales de santé, il développe tant des actions de plaidoyer pour plus de justice sociale que d'actions de sensibilisation auprès du public, grâce notamment à un riche réseau de partenaires socio-sanitaires et associatifs de terrain. Depuis près de 20 ans, il est soutenu par les Régions wallonne et bruxelloise pour proposer, aux acteurs de première ligne, une base de données d'outils pédagogiques évalués en prévention et promotion de la santé (jeux, dossiers et kits pédagogiques, photoexpression...) via son site [www.pipsa.be](http://www.pipsa.be).



**CONTACT PRESSE :**

Melissa Rigot  
Chargée de communication  
[melissa@questionsante.org](mailto:melissa@questionsante.org)  
02 512 41 74