



★ Présentation générale :

Le jeu comporte 6 familles, 1 bande et 5 cartes « Récap ».

Composition des 6 familles :

Chaque famille est composée de 7 personnages : le grand-père, la grand-mère, le père, la mère, le fils, la fille et l'ami (e).

Ces familles portent le nom de « Comunic », « Activo » (les aidants) et « Bonetête », « Enform », « Mangemieux » et « Plenevie » ; elles sont identifiables grâce à un pictogramme situé en haut à gauche de chaque carte .

Composition de la Bande ACCRO :

Cette bande est composée de 7 personnages : le chef « Addict », « Cyber », « Tev », « Gam », « Miam », « Kol » et « Smok » .

La carte « Récap » :

Cette carte permet de voir quels sont les membres des familles « Comunic » et « Activo » qui peuvent aider le joueur à libérer son ou ses Accros en fonction de son addiction*.

★ But du jeu :

Chaque joueur doit libérer un ou plusieurs Accros présent(s) dans son jeu grâce aux familles « Comunic » et « Activo » **puis** réunir tous les membres d'une même famille parmi les quatre restantes (« Mangemieux », « Bonetête », « Enform » ou « Plenevie ») .

Le premier joueur qui peut déposer une famille complète sur la table, en la présentant, est le premier gagnant ! Tant que la partie continue, il peut y avoir d'autres gagnants (jusqu'à 4.)

★ Règle du jeu :

Une fois le jeu correctement mélangé, chaque joueur reçoit **sept cartes** ainsi qu'**une carte « Récap »** mentionnant la composition des familles.

Le reste des cartes constitue la pioche.

le jeu se fait dans le sens des aiguilles d'une montre en commençant par le plus jeune.

Quand un joueur a un Accro dans son jeu, **la priorité est toujours de le libérer.**

Pourquoi ? Parce que , dans la réalité, tant qu'il existe une addiction, il est impossible d'être dans une santé totale. S'il a plusieurs Accros dans son jeu, il doit tous les libérer dans l'ordre qu'il souhaite.

La Bande ACCRO

Saurez-vous y échapper ?

Âge requis : à partir de 7 ans

Nombre de joueurs : 3 à 5 joueurs

Nombre de cartes : 54 cartes

Pour libérer son Accro, le joueur doit s'aider de la **carte « Récap »** et trouver lequel des membres des familles « Comunic » et « Activo » peut l'aider.

Par exemple : supposons que « Cyber » est dans son jeu ; il voit sur la carte « Récap » qu'il a besoin de Joy et Humani pour le libérer.

Il dit : Dans la famille Comunic, je demande Joy !

Si quelqu'un a Joy, il lui donne la carte. Si personne n'a Joy dans son jeu, le joueur pioche ; s'il tire Joy et qu'il a déjà Humani, il peut déposer les trois cartes sur la table et les présenter.

L'enfant peut être aidé dans la présentation par un adulte (parent, animateur, enseignant...).

Puis, c'est le tour du 2e joueur.

Si un joueur n'a pas ou s'il n'a plus d'Accro dans son jeu, il peut alors tenter de réunir une des quatre familles (« Mangemieux », « Bonetête », « Enform » ou « Plenevie ».) Le premier joueur qui peut déposer une famille complète sur la table la présente, puis il demande :

Y a-t-il encore un Accro à libérer ?

Si la réponse est OUI**, il déclare : Je suis le premier gagnant, la partie continue !

Si la réponse est NON***, il déclare : Je suis le seul gagnant, la partie est terminée !

Tant que la partie continue, il peut y avoir d'autres gagnants (jusqu'à 4.)

* L'addiction désigne l'asservissement d'un sujet à une substance ou une activité dont il a contracté l'habitude par un usage plus ou moins répété.

** Il suffit qu'un joueur réponde OUI.

*** Tous les joueurs doivent dire NON.



La Bande ACCRO Saurez-vous y échapper ?

A l'intention des adultes

Notice explicative

★ **Le Jeu éducatif et intergénérationnel La Bande ACCRO a été conçu pour apprendre en s'amusant. Il s'agit de comprendre les lois de la santé et de prévenir – dès le plus jeune âge (7 ans) – les risques d'addiction.**

Les 49 cartes à jouer mettent en scène les personnages qui composent six familles et une bande...dont il faut sortir !

Les illustrations sont destinées aux enfants et les textes s'adressent aussi bien aux adultes qu'aux plus jeunes.

En résumé, l'enfant apprend à :

Être bien dans son corps avec les familles Enform et Mangemieux

Être bien dans sa tête avec la famille Bonetête

Être bien avec les autres avec les familles Comunic et Activo

Être bien dans son cadre de vie avec la famille Plenevie

Dans le jeu, pour se libérer de son addiction, chacun des personnages de la Bande ACCRO a besoin de trouver une activité compensatrice. Cette activité, qui est personnifiée avec la Famille Activo, va lui permettre d'exprimer une émotion particulière (voir la Famille Comunic) et de développer ainsi l'estime de soi.

Les émotions positives et négatives

Loin devant le langage, l'expression des émotions est destinée à être vue plus qu'à être ressentie ; c'est le premier mode de communication.

On distingue six modes universels de communication, que les psychologues reconnaissent dans six émotions primaires, dont la variété de mélanges est infinie et vient se greffer sur le caractère ou la personnalité¹ de chacun ; ces émotions sont les suivantes : - la tristesse ; - la surprise ; - la joie ; - le dégoût ; - la colère ; - la peur.

Dans le jeu La Bande ACCRO, ces émotions primaires ont été personnifiées pour constituer la famille Comunic.

Les émotions positives sont source de satisfaction et de bien-être, tandis que les émotions négatives sont source de souffrance et d'angoisse. Les premières favorisent la santé mentale ; par contre, les émotions négatives – si elles sont trop longtemps retenues – peuvent créer des problèmes relationnels et comportementaux.

C'est pourquoi – par le truchement du jeu –

les participants vont pouvoir mieux connaître leurs émotions et en apprécier l'impact réel sur leur vie. S'agissant des émotions négatives, le fait qu'elles puissent s'exprimer dans le cadre d'une activité choisie, permet à l'individu de s'en libérer ; ce qui lui est éminemment salutaire.

Dans la réalité, les personnes souffrant d'une addiction et qui désirent s'en libérer ont besoin d'une ou plusieurs activités physique, sociale ou culturelle. Ces activités, qu'ils auront choisies parce qu'elles correspondent à la fois à leurs motivations et leurs aptitudes, leur donnent la possibilité de combler un manque – de se revaloriser et de trouver un équilibre psycho-affectif dans leur environnement.

Cette démarche est d'autant plus profitable que – dans l'activité choisie et avec l'aide de thérapeutes – la personne peut exprimer ses émotions, lesquelles sont annihilées ou perturbées par un produit psychoactif ou même une conduite addictive sans produit.

[1] « La personnalité est l'organisation plus ou moins ferme et durable du caractère, du tempérament, de l'intelligence et du physique d'une personne qui détermine son adaptation unique au milieu ». (Eysenck, 1950, p. 2)

La prévention des conduites addictives devient effective chez l'enfant quand il reçoit des informations positives, auxquelles il donne du sens et qui vont lui permettre de se construire en acquérant les compétences psycho-sociales nécessaires pour sa vie présente et future.

Les recommandations qui sont imagées dans le jeu La Bande ACCRO correspondent à la définition que donne l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et qui est la suivante :

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

[Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé entré en vigueur le 7 avril 1948.]

Les personnages de la Bande ACCRO ont tous une caractéristique animale distincte comme les oreilles (chien, chat, lapin, singe) qui symbolise ici l'écoute, ou bien des tentacules (pieuvre) pour suggérer



La Bande ACCRO
Saurez-vous y échapper ?

A l'intention des adultes

Notice explicative

la communication. Cette évocation du monde animal avec la personnification recherchée, est familière dans l'univers graphique des enfants et facilite l'identification.

Cela, sans courir le risque de stimuler les mécanismes de défense de la personnalité tels que la projection, le déni ou la rationalisation qui pousse à trouver une justification à des comportements que l'on ne reconnaît ou n'accepte pas au fond de soi. Ces mécanismes de défense, en effet, interviennent naturellement pour se protéger contre l'anxiété que peut provoquer une mise en contact brutal avec la réalité de l'abus ou de la dépendance.

Dans ce cas, le message préventif risque d'être rejeté à cause du phénomène appelé « **rétroaction** » qui est déclenché chez l'individu (quelque soit son âge) par la peur de l'addiction et de ses conséquences.

Dans le jeu La Bande ACCRO, tout est fait pour maintenir une distance protectrice par rapport à la réalité, tout en favorisant l'assimilation des principes de santé.

Les personnages « addicts » sont souriants, mais portent un masque – leur joie est éphémère et plus ou moins factice, parce qu'elle vient d'une drogue ou d'une conduite addictive, dont l'effet est momentané.

Il s'agit de trouver la Joie que procure une vie saine.

L'auteur : Jean-Paul LINAS
D.U. Conduites addictives
& C.A.P.A.S.E.

Direction artistique :
Fanny & Laurent DAOUDAL
www.visiongraphik.fr

