

# LE DOBBLE DES DÉTERMINANTS



## Règles du jeu

### DOBBLE DES DÉTERMINANTS

Qu'est-ce qu'un **déterminant** ?

Un déterminant, c'est une **caractéristique de vie** qui **influence** la santé et la santé mentale. Il peut y avoir des déterminants **positifs** et **négatifs**.

### PAR EXEMPLE

J'adore **faire du sport**, ça me fait du **bien**.

J'aime passer des **moments en famille**.

Je **souffre du dos**, j'ai des difficultés pour me déplacer.

### Composition du jeu

Ce jeu est composé de **57 cartes**, sur chacune de ces cartes, on retrouve **8 symboles**. Ces symboles représentent des déterminants de la santé. Il y a **toujours un et un seul symbole identique** entre chaque carte.

À vous de découvrir lequel !

### Avant de jouer...

Si vous n'avez jamais joué, piochez deux cartes et posez les faces visibles. **Cherchez le symbole identique entre les deux cartes** (seule la taille peut être différente). Le premier joueur qui le trouve, **le nomme** et **explique ce que ce déterminant lui évoque**. Il pioche ensuite deux nouvelles cartes qu'il pose sur la table. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les joueurs aient compris **qu'il y a toujours un et un seul symbole identique** entre deux cartes.

Ça y est, vous savez jouer à **Dobble** !

### EXEMPLE DE CATÉGORIES DE DÉTERMINANTS

**Facteurs génétiques** : le sexe, le genre, l'âge, l'origine, l'état de santé, etc.

**Facteurs éducatifs** : le niveau d'éducation, la culture, les valeurs, la langue, etc.

**Facteur psychologiques et parcours de vie** : les traumatismes, la violence, la détresse psychologique, l'histoire familiale, etc.

**Les ressources personnelles et les compétences** : estime de soi, confiance en soi, spiritualité, etc.

**Les habitudes de vie** : alimentation, sommeil, passe-temps, etc.

**Les compétences de vie** : savoir prendre des décisions, être créatif, gérer son stress, avoir de l'empathie, etc.

**Situation économique** : finances, salaire, chômage, dettes, etc.

**Contexte de société** : politique, système scolaire, aménagement du territoire, droits humains, accès aux soins

### RÈGLES DU JEU

**Installation** : distribuez toutes les cartes une par une à chaque joueur. Mettez la dernière carte au milieu des joueurs, **face visible**.

Chaque joueur mélange ses cartes et compose une pioche qu'il pose devant lui **face cachée**.

**But du jeu** : être le plus rapide à se **débarrasser** de toutes ses cartes et surtout ne pas être le dernier !