



JEUX DE SOCIÉTÉ
ESCAPE GAME ITINÉRANT

NOMADIC PLAYERS

ESCAPE GAME

PRÉSENTATION DU PROJET
PROJET MONARQUE

Contact : Anaïs Dessain
nomadicplayers81@gmail.com - 06 79 76 68 95
Siret : 947 751 442 000 15

INTRODUCTION

Quel est le premier geste que vous faites en vous réveillant ? Et le dernier ?

221 fois, c'est le nombre moyen où nous regardons notre téléphone par jour.

A quel objet, à quelle occupation consacrons nous autant de temps ?

Depuis 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'**addiction aux écrans** au même titre que la consommation de cocaïne ou les jeux d'argent. Finie l'époque de l'adolescent boutonneux accro à ses jeux vidéos. Le téléphone est devenu le **prolongement de notre main** et de notre esprit dans **toutes les générations** et les milieux sociaux.

Mais son utilisation irraisonnée est-elle le fruit de notre propre volonté ? Quels sont les **mécanismes** mis en place pour transformer cet objet inanimé en notre compagnon de vie ? Quelles en sont les **conséquences** ?

Ce projet a pour vocation d'apporter des éléments de réponses dans une volonté de **prise de conscience** afin d'encourager une **utilisation raisonnable** et plus saine des écrans. C'est par le biais du jeu que sont transmis ces messages, en mettant le joueur au coeur de sa propre expérience et de son utilisation.

"Pour la première fois dans l'histoire, c'est à 50 designers blancs entre 20 et 35 ans en Californie, de prendre des décisions qui auront un impact sur 2 milliards de gens, 2 milliards de gens auront des pensées qu'ils n'avaient pas prévu d'avoir, simplement parce qu'un designer de Google a conçu les notifications de cette manière sur l'écran qui vous réveille le matin."

Tristan Harris ex-ethicien de Google

PORTEUR DU PROJET : NOMADIC PLAYERS

Nomadic Players est une SARL de l'**Economie Sociale et Solidaire** fondée par Anaïs Dessain. Issue d'un parcours **d'animation sociale et culturelle**, elle est également **passionnée de jeu** et certifiée **matérialiste-coloriste** en décor mural. La création d'escape games réunissant ces différents aspects, c'est avec passion qu'elle poursuit cette voie.

Avec ses histoires toujours inspirées de faits réels ou historiques, elle aime utiliser le jeu pour faire passer des messages.

QUELQUES DONNÉES

ETAT DES LIEUX

La thématique générale abordée est l'addiction aux écrans.

Avant tout chose, comment la définir ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé elle est décrite comme "**un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements**".

Dans le cas de l'addiction aux écrans il s'agit d'une dépendance comportementale.

Comme toutes les addictions cela peut avoir une multitude de conséquences :

- impact sur la santé **physique** (sommeil, cervicales, alimentation, lumière bleue)
- impact sur la santé **mentale** (anxiété, notion de réalité impactée)
- sur l'environnement **social** (isolement, conflits familiaux, situation de cyberharcèlement)
- **sur la société** en général (désinformation, uniformisation des comportements et de la pensée, notion de libre arbitre)

Physiologiquement, il se passe quoi ?

L'humain aime être récompensé de ses comportements, une forme de conditionnement qui impacte sur nos agissements, nos pensées. Nous attendons le résultat d'une action et nous sommes face à deux systèmes de récompenses : le circuit long et le circuit court.

- **Circuit long** : Je fais du sport pour être en bonne santé plus tard.
- **Circuit court** : Je m'arrête acheter ces belles brioches malgré mes résolutions de régime.

Le circuit court augmente considérablement le **taux de dopamine** dans le cerveau et "neutralise" le circuit long. Cette dopamine prend alors le contrôle et dicte nos comportements vers de plus en plus de circuits courts en plus de notre **tendance naturelle** à nous diriger vers celui-ci. Le circuit long ne peut donc jouer son rôle de "rabat-joie" et nous tourner vers des consommations ou comportements plus raisonnés.

Dans le cas de l'addiction aux écrans, chaque notification, like ou article intéressant provoque en nous une augmentation du taux de dopamine, donc nous y revenons souvent, c'est d'autant plus pratique qu'il est toujours dans notre poche !

EN QUELQUES CHIFFRES



Heures d'écran des adolescents par jour
4h24 en semaine
6h le week-end

81 %

Des **13/19 ans** possèdent un smartphone.

221 fois

C'est le nombre moyen de fois où l'on **regarde son smartphone par jour.**

38 ans

C'est le temps que la radio a mis pour toucher **50 millions d'auditeurs.** Il a fallu **80 jours** pour l'Ipad.

LE JEU COMME OUTIL DE PRÉVENTION

QUE FAIRE ? LA PREVENTION !

Pour prendre conscience de ces phénomènes, de nombreuses actions de prévention sont menées depuis plusieurs années. Malgré nos connaissances à ce sujet les addictions à nos écrans ne diminuent pas. **L'idée n'est pas de diaboliser ces comportements, mais bien de les accompagner.** Le message est donc de conscientiser nos actes et les conséquences dans le monde réel. L'outil de prévention choisi est celui du jeu immersif et percutant qui favorise l'expérimentation et la réflexion.

Les apports du jeu dans la prévention :

- Sortir du cadre institutionnel classique.
- Aborder les problématiques de manière différente.
- User de pédagogie pour amener à la réflexion.
- Etre acteur dans un espace d'expérimentation et de mise en situation.

L'idée est de faire entrer les joueurs dans une histoire immersive qui permettra d'enclencher une discussion en se basant sur une expérience collective.

FONCTIONNEMENT D'UN ESCAPE GAME

C'est un jeu grandeur nature coopératif dans lequel une équipe doit résoudre une série d'énigmes et d'épreuves pour mener à bien un scénario. Ces animations intergénérationnelles et ludiques mettent en avant des valeurs d'entraide, de communication et de partage.

- **1 scénario**
- **4 à 6 joueurs**
- **45 minutes de jeu**

LE PROJET MONARQUE



LE SCENARIO

Vous êtes des experts, les meilleurs dans votre domaine, psychologues, commerciaux et spécialistes dans les meilleures technologies. Vous devez établir un modèle type de consommateur, un cobaye dont on pourra **prédire les moindres faits et gestes, les comportements et les achats.**

Vous devez mener à bien une expérience psychologique pour mieux saisir les différents stimuli (les déclencheurs) qui maintiennent l'attention de notre cobaye. Vous devrez veiller à plusieurs aspects :

- **que son taux de dopamine soit au maximum à la fin de l'expérience**
- **maintenir son attention pour une durée de 45 minutes**
- **établir son profil type d'acheteur, nous voulons tout savoir de lui.**

Vous le savez, vos concurrents principaux sont également sur le coup. C'est celui qui a le meilleur modèle pour garder l'utilisateur le plus longtemps possible qui gagnera ce contrat. **Combien de temps peut-on lui prendre ? Combien de sa vie est-il prêt à nous donner ?**

Le Projet Monarque commence : vous avez 1h pour le rendre accro !



APRÈS LE JEU ? L'HEURE DE LA RÉFLEXION

A la fin de la partie un temps d'échange et de réflexion est organisé en utilisant l'escape game comme support pédagogique.

Une évaluation des critères d'addiction est proposée aux joueurs pour questionner leur propre pratique. Cette évaluation est basée sur les critères établis par l'OMS. A chaque fois que les joueurs se reconnaissent dans une affirmation ils comptent un point (lecteur vous pouvez aussi faire ce test!).

- 1.** J'ai un besoin impérieux et irréprouvable d'utiliser mon téléphone ou toute forme d'écran.
- 2.** Je possède beaucoup d'écrans, j'y passe beaucoup de temps et je ne vois pas le temps passer.
- 3.** Si je n'ai plus de batterie ou que je n'ai plus de téléphone, je passe beaucoup de temps à chercher une solution.
- 4.** Plus je l'utilise, plus j'ai envie de l'utiliser.
- 5.** Je me sens de moins en moins sensible aux images choquantes ou violentes
- 6.** Quand je n'ai plus mon téléphone, j'ai la sensation d'avoir les mains vides. Je peux même me sentir angoissé, stressé ou en colère.
- 7.** Je passe beaucoup de temps sur les écrans parfois au détriment d'autres activités importantes.
- 8.** J'utilise les écrans malgré que cela ait un impact avéré sur mon corps et mon esprit.
- 9.** Les écrans impactent ma vie sociale ou familiale de manière négative.
- 10.** J'ai conscience de l'impact des écrans, je souhaite diminuer leur utilisation mais j'ai des difficultés à me réguler.

2 à 3 critères de cette liste représentent une addiction faible, 4 à 5 critères représentent une addiction modérée enfin 6 critères ou plus attestent une addiction sévère.

ACCUEIL ET CONDITIONS DU PROJET

INSTALLATION ET MISE EN PLACE

- Mettre à disposition une pièce de 15 à 20 m² pour le déroulement du jeu.
- Avoir un espace attenant (pièce, couloir...) à proximité de la salle de jeu (installation des caméras et de l'enceinte bluetooth).
- Avoir un accès électrique dans l'espace de jeu et celui attenant.
- Prévoir 2h d'installation et 1h de rangement.

PUBLIC CIBLÉ

- Ce jeu est destiné à toutes les personnes **âgées de plus de 12 ans**.
- Différentes structures peuvent accueillir ce projet : centres sociaux, établissements scolaires, salons d'exposition, MJC, comités d'entreprise...

ET APRÈS LE JEU ?

- **Le débriefing** : avec les joueurs directement à la fin de la partie, moment essentiel pour comprendre les énigmes et l'histoire.
- Créer un moment de **discussion en groupe** afin de débattre sur l'addiction aux écrans (organisé par Nomadic Players ou la structure porteuse).
- **Un document** sera laissé aux joueurs pour approfondir la réflexion. Il inclut les sources d'inspirations du jeu (séries, films, vidéos) et des informations pratiques.