

## STRESS ET ANXIÉTÉ – II

Depuis l'arrivée des appareils mobiles, les professionnels de la santé utilisent des jeux, comme Fruit Ninja, en réadaptation physique.

Gilles Tousignant

Certains de ces jeux ont été conçus dans le but de diminuer le stress et l'anxiété. En effet, ils peuvent aider à se concentrer sur le moment présent et ainsi faire taire l'incessant babillage mental. Nous en avons mis plusieurs à l'essai. Voici quelques suggestions les plus susceptibles de favoriser la relaxation.



**BREATH OF LIGHT**  
IOS ET ANDROID  
(2,79 \$)

Le jeu consiste à diriger, à l'aide de pierres, un flux d'énergie vers des fleurs pour forcer leur floraison. La très belle bande sonore est mieux appréciée avec des écouteurs. Bien conçu et simple, ce jeu stimule l'intuition et favorise la concentration. Un point fort, il n'y a pas de limite de temps pour réussir chacun des tableaux. Effet de relaxation garanti.

Notre cote: 4,8/5



**PRISM**  
IOS ET ANDROID  
(3,99 \$)

Voilà un jeu dont les effets visuels et la bande sonore sont particulièrement calmants. Ce jeu comporte treize niveaux. Le joueur doit emboîter des formes les unes dans les autres en les déplaçant et en les faisant pivoter. Au début, les formes sont simples. Toutefois, au fur et à mesure que le jeu avance, l'opération devient de plus en plus difficile en raison de l'ajout de superpositions de couleurs et de formes plus complexes. Demande de la concentration, mais comme il n'y a pas de limite de temps, c'est très relaxant. *PRISM* a d'ailleurs remporté plusieurs prix. Nous recommandons fortement le port d'écouteurs.

Notre cote: 4,8/5

M. Gilles Tousignant, clinicien retraité du réseau de la santé, est formateur en nouvelles technologies dans le domaine de la santé.



**MONUMENT VALLEY 1 ET 2**  
IOS ET ANDROID (2,99 \$ POUR LA BASE),  
2,79 \$ POUR LES TABLEAUX SUPPLÉMENTAIRES

Dans ce jeu, il faut guider la princesse silencieuse à travers des châteaux. Dans chacun des dix tableaux, le joueur doit faire apparaître des escaliers et pivoter des structures pour indiquer le chemin à la princesse, ce qui demande imagination, intuition et concentration. Décidément, un jeu avec de magnifiques illustrations se déroulant dans une ambiance feutrée dont on ne se lasse pas.

Notre cote: 4,7/5



**PRUNE**  
IOS ET ANDROID  
(5,99 \$)

Un arbre émerge du sol, la plus haute branche doit atteindre les rayons du soleil pour fleurir. Mais voilà qu'il faut contourner des obstacles. Le joueur doit ainsi élaguer des branches pour y parvenir. Un jeu très simple doté d'une bande sonore qui favorise la détente. Un point important: il n'est pas nécessaire de réussir un tableau pour passer au suivant, ce qui évite bien des frustrations. Qualifié de très efficace par nos collaborateurs pour faire taire le mental et se centrer sur le moment présent. Le port d'écouteurs est recommandé.

Notre cote: 4,8/5

Il existe plusieurs moyens de réduire le stress et l'anxiété. Il est bien connu que l'activité physique, la méditation ou l'écoute de musique, par exemple, ont des effets bénéfiques.

Bien qu'à ce jour peu d'études<sup>1</sup> aient été menées sur de tels jeux, ils favoriseraient la concentration sur le moment présent et aideraient certaines personnes à diminuer leur stress et leur anxiété, selon nos collaborateurs. //

1. FuturaSanté. *Un jeu antistress pour réduire l'anxiété*; 2015.