

Règles du jeu



But du jeu

Faire avancer Zenda jusqu'au temple en répondant à des questions et en réalisant des « défis zen » pour arriver au bout du parcours avant le ninja, qui représente le stress.

Préparation

1. Un joueur prend les morceaux du plateau de jeu et ceux du temple et les assemble comme indiqué à droite.
2. Un autre joueur forme deux piles de cartes, l'une avec les cartes-zen et l'autre avec les cartes-déplacements (les types de cartes sont illustrés à la page suivante). Il brasse les cartes de chacune des piles et pose celles-ci, faces cachées, près du plateau de jeu.
3. L'adulte prend les cartes-questions et choisit de conserver ou de retirer les cartes de niveau 2 (voir le tableau ci-dessous). Ces cartes sont identifiées par le chiffre 2.

Âge	Niveau suggéré
7 à 9 ans	1
10 à 14 ans	1 et 2

4. Il forme une pile avec les cartes-questions mélangées et la place, face vers le haut (réponse cachée), près des autres piles.
5. Un joueur place le pion-panda (Zenda) et le pion-ninja sur la case 1.
6. L'adulte lit à haute voix la première partie du message du sensei aux joueurs.



Déroulement

1. Le joueur le plus zen commence la partie. Il prend une carte de la couleur du cercle de la case où se trouve le pion-panda (une carte-question) et la remet au joueur à sa gauche, qui lit la question à haute voix (certaines questions comprennent des choix de réponse au verso). Le joueur y répond et l'autre joueur valide la réponse en retournant la carte, puis place celle-ci de côté.
2. Le joueur retourne une carte-déplacement et avance le pion du personnage qui y est illustré du nombre de cases indiqué sur la carte (même s'il n'a pas donné la bonne réponse à la question). Il place la carte de côté et son tour se termine.
3. Le joueur suivant, dans le sens horaire, prend à son tour une carte de la couleur du cercle de la case où se trouve le **pion-panda**. S'il s'agit d'une carte-question (cercle vert), il procède comme le joueur avant lui. S'il s'agit d'une carte-zen (cercle jaune), le joueur lit à haute voix et réalise le défi qui y est indiqué, puis il place la carte de côté, face cachée¹. Il retourne une carte-déplacement, avance le pion du personnage qui y est illustré du nombre de cases indiqué sur la carte puis place celle-ci de côté.

Note: Le joueur doit regarder la case où se trouve le pion-panda pour connaître le type de carte à retourner. Il ne se préoccupe pas de la case sur laquelle se trouve le pion-ninja.

4. La partie se poursuit ainsi jusqu'à ce que l'un des deux pions arrive à l'intérieur du temple². S'il s'agit du pion-panda, les joueurs remportent la partie. S'il s'agit du pion-ninja, les joueurs perdent la partie et doivent compléter un ultime «défi zen»: à tour de rôle, en commençant par le plus jeune, chaque joueur doit se remémorer, parmi les cartes-zen qui ont été prises durant la partie, le ou les exercices qu'il aimerait ajouter à son «coffre à outils» personnel.
5. Pour conclure la partie, l'adulte lit à haute voix la deuxième partie du message du sensei aux joueurs.

1. Les explications qui accompagnent les «défis zen» sont semblables d'une carte à l'autre. Le joueur peut donc choisir de les lire ou non, selon sa compréhension du lien entre le défi à réaliser et la diminution du stress.
 2. Il n'est pas nécessaire que la carte-déplacement indique le nombre de cases exactes séparant le pion de l'intérieur du temple pour terminer la partie.

Case

Cartes-questions

Niveau 1

1 ? Chaque semaine avant la rentrée scolaire, Zoé a très mal au ventre, elle dort mal et pleure souvent. Pourquoi?

pour Zoé. et disparaîtront avec quand elle recommencera l'école.

Niveau 2

2 ? Rachel a regardé un film avec ses amis hier. Tout le monde l'a adoré sauf elle. Rachel est stressée à l'idée que ses amis en parlent à d'autres personnes. Elle a aussi l'impression de ne pas être normale. Selon toi, comment Rachel pourrait-elle se sentir moins stressée?

Réponse au verso

A. En disant à ses amis que c'est normal de ne pas toujours avoir les mêmes goûts que les autres.
 B. En évitant de parler de ça à ses amis et espérer qu'il ne se passera rien de plus.
 C. En écoutant d'autres films du même genre avec ses amis en espérant s'habituer et aimer ça.

A. En disant ce qu'elle pense à ses amis, Rachel se sentira en contrôle de la situation, donc moins stressée. Si Rachel sent moins que sa personnalité est menacée, elle se sentira moins stressée.

Choix de réponse au verso

Carte-zen

Engage-toi à faire une bonne action aujourd'hui et décris ce que tu feras.

Faire une bonne action te fait ressentir du bien-être et t'aide à avoir une meilleure estime de toi-même.

Carte-déplacement

Le ninja est en feu. Il avance de 3 cases.

Case

2