

# RÈGLES DU JEU

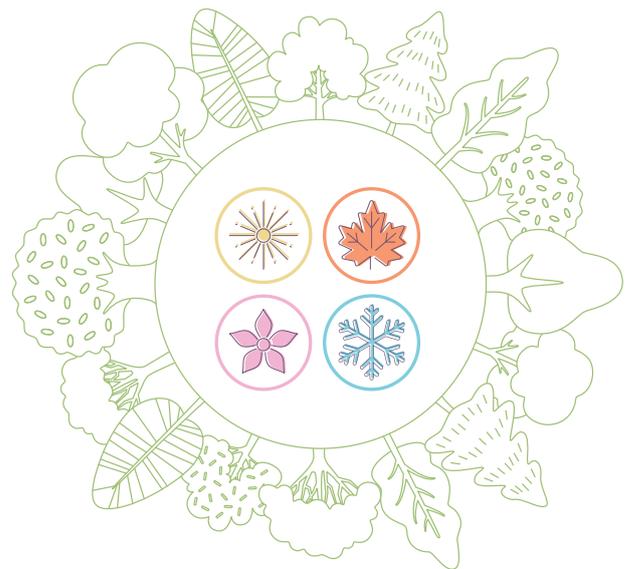
Une vidéo-règle  
est disponible  
en complément.



Un jeu coopératif pour faire germer  
les liens entre l'écologie et le travail,  
dans les organisations de l'économie sociale et solidaire.

Dans **Grain'ESS**, vous explorez un magnifique bosquet forestier tout en lui apportant de la vie !

Dans cet écosystème foisonnant et fertile, faune et flore prospèrent côte à côte avec les humains. Joies, freins et ressources sont à votre disposition pour apporter de la vie au bosquet.



Grain'ESS est un **serious game coopératif** porté par la Cress Bretagne en partenariat avec l'Aract Bretagne et accompagné par la SCOP Prismatic.

## Concept

Ce jeu été imaginé comme un support de mise en discussion afin d'accompagner la mise en mouvement des structures de l'économie sociale et solidaire dans des démarches de transitions soutenables, tant du point de vue des travailleurs-travailleuses que de l'environnement.



### **Nombre de joueurs et joueuses : 3 à 6**

Si vous êtes plus de 6,  
constituez des binômes.  
Chaque binôme compte  
comme une seule personne !



### **Durée :** Entre 45 mn et 1 h

Selon la configuration  
choisie et la durée  
des discussions.

## **Objectifs**

- Sensibiliser aux enjeux de la transition écologique et énergétique (TEE) en lien avec les enjeux de qualité vie et des conditions de travail (QVCT)
- Créer des discussions et échanger sur les différents points de vue concernant les liens qui peuvent exister entre ces enjeux.

## **Résultats attendus**

Au fur et à mesure du jeu, les joueurs-joueuses vont :

- partager leurs réflexions et leurs expériences autour des liens entre transition écologique et conditions de travail
- prendre conscience que Transition écologique et énergétique (TEE) et Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) sont interconnectés et interdépendants
- explorer des pistes pour engager des démarches de transitions soutenables

Afin d'impulser une mise en action dans sa structure ESS, un temps d'animation peut être proposé en complément de ce jeu.  
La Cress Bretagne est à votre écoute pour vous orienter.

## **Publics**

- **Professionnels-professionnelles de l'ESS** : membres de la direction (salariés-salariées et/ou bénévoles), salariés-salariées, représentants-représentantes du personnel, bénévoles
- **Acteurs intermédiaires** : professionnels-professionnelles de l'accompagnement de l'ESS (fédérations et réseaux sectoriels, pôles d'animation territoriale de l'ESS, DLA,...)

L'utilisation du jeu peut se faire entre membres d'une même organisation ou entre membres d'organisations différentes.

Ce support n'a pas vocation à être commercialisé.  
Il est mis gratuitement à disposition aux acteurs de l'ESS dans le cadre des missions d'accompagnement de la Cress Bretagne.

## Animation du jeu

Les joueurs-joueuses peuvent jouer sans animateur-animatrice. Grain'ESS ne nécessite pas de maître du jeu. Pour accompagner la réflexion de votre groupe, voici quelques exemples de questions qui peuvent vous aider à comprendre le concept :

- Selon vous, en quoi agir pour la transition écologique peut améliorer les conditions de travail ?
- Selon vous, en quoi la crise écologique peut-elle dégrader les conditions de travail ?
- Selon vous, en quoi l'amélioration des conditions de travail peut-elle améliorer les actions en faveur de la transition écologique ?

**Exemple** : une démarche d'autonomisation des équipes dans une structure du secteur de l'aide à domicile a permis aux équipes de définir elles-mêmes les tournées. En optimisant les déplacements, c'est *in fine* la consommation de carburant qui a été réduite.

## Univers du jeu

Dans Grain'ESS, nous vous proposons d'entrer dans la métaphore de la nature. Ainsi, tout au long de la partie, **vous allez explorer un bosquet forestier et participer à son développement.**

Dans cet écosystème foisonnant et fertile, faune et flore prospèrent en harmonie avec les humains. Joies et ressources sont à votre disposition pour faire vivre et prospérer le bosquet dans toute sa diversité. Parfois, des freins apparaîtront. Il sera alors nécessaire de les identifier, de les comprendre, afin de les dépasser.

# MATÉRIEL

Le jeu est disponible sous un format Print and Play.  
Téléchargez le fichier : [GrainESS\\_Print&Play.pdf](#)  
et suivez les instructions d'impression.

Pour un scénario donné (voir page suivante),  
le jeu est composé du matériel suivant :



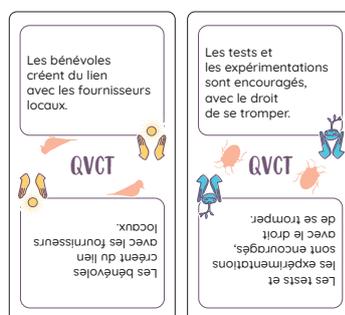
Le Scénario  
de l'exploration



6 cartes Rôle



12 cartes  
Évènements



24 cartes **QVCT**  
(Qualité de Vie  
et des Conditions  
de Travail) dont  
12 cartes **Joies**  
et 11 cartes  
**Ressources**  
+ 1 carte vierge  
de chaque



24 cartes **TEE**  
(Transition Énergétique  
et Écologique)  
dont  
12 cartes **Joies**  
et 11 cartes **Ressources**  
+ 1 carte vierge  
de chaque



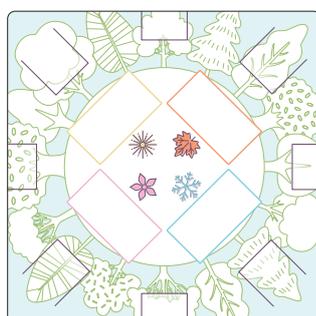
12 cartes **Freins**  
transversales  
à la TEE et  
à la QVCT  
+ 1 carte vierge



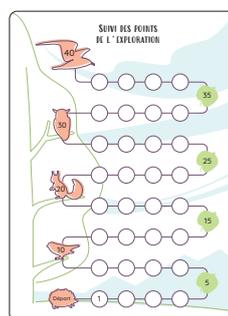
4 jetons **Saisons**



1 jeton **Score**  
recto-verso



1 plateau **Bosquet**  
en 4 parties  
assemblées



1 plateau  
**Suivi et Résultats**  
de l'exploration

# CHOIX DU SCÉNARIO

Grain'ESS vous propose **3 scénarios** représentant chacun un contexte de structure ESS différent.

Chaque scénario possède des cartes TEE, QVCT et Freins spécifiques. Les cartes Évènement sont communes aux 3 scénarios.

Ces cartes permettent de s'inspirer d'un contexte réel.

**Choisissez le scénario le plus adapté** à votre partie et votre équipe.



**Dans un second temps, vous pourrez créer votre propre scénario.**

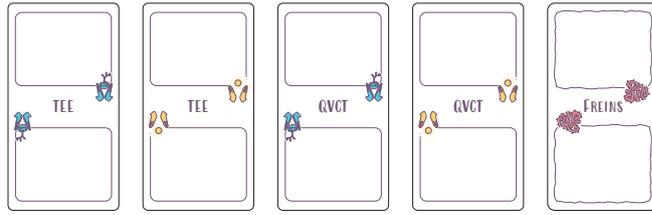
Dans ce cas, en amont de la séance, vous imprimerez le .pdf de matériel "vierge" et vous le personnaliserez en remplissant les cartes scénarios avec vos textes sur-mesure.

Vous pourrez prendre comme exemple les scénarios déjà existants pour vous guider dans la création.



# MISE EN PLACE DU JEU

Mettez de côté les 5 **cartes vierges** (personnalisables) du scénario choisi.

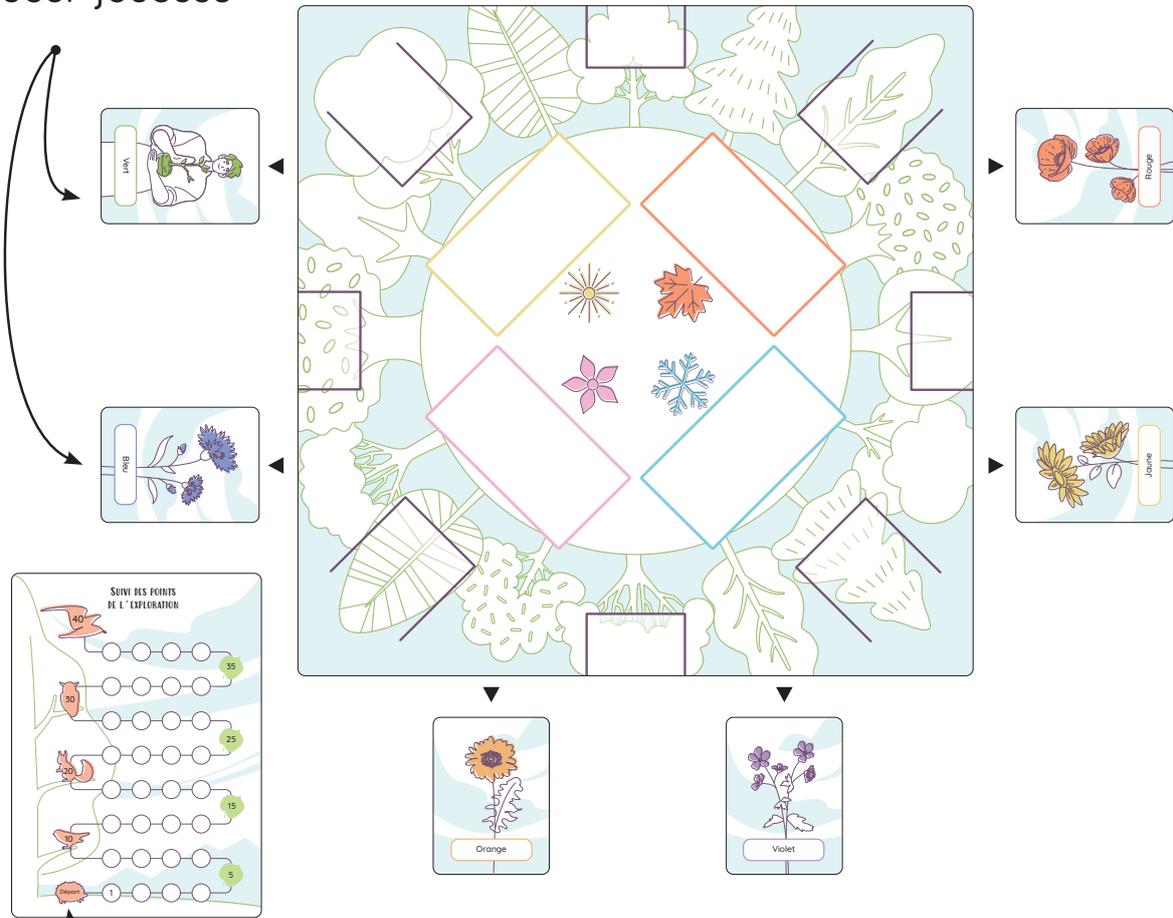


Assemblez les 4 morceaux du **plateau bosquet** et disposez-les au centre de la table.

Constituez une pioche avec les cartes **TEE**, **QVCT** et **Freins** mélangées, face cachée

Créez une seconde pioche avec les cartes **Évènements** face cachée

Distribuez la carte rôle **verte** au hasard puis 1 carte Fleur à chaque autre joueur-joueuse



Disposez le plateau **Suivi de l'exploration** sur la table et placez le jeton de **Score** sur la case Départ



## OBJECTIF DE LA PARTIE

L'objectif de **Grain'ESS** est de permettre à des joueurs - joueuses, d'une même structure ou non, d'échanger sur leurs pratiques TEE et QCVT et sur le lien entre les deux univers.

Lors d'une session de jeu, vous devez apporter de la vie à un **bosquet**, qui **représente une démarche de changement portée par une structure ESS**.

Les cartes TEE et QCVT sont décomposées en :

### Cartes Joies / Ressources / Freins

Ce sont les cartes dont vous disposez durant la partie.

Elles se répartissent en **2 grandes catégories** :

- Transition écologique et énergétique = les cartes identifiées **TEE**
- Qualité de vie et conditions de travail = les cartes identifiées **QCVT**



- **Les cartes Joies** représentent les réussites, les résultats positifs générés par la démarche engagée.

Dans la métaphore du bosquet, c'est la biodiversité retrouvée, l'équilibre de l'écosystème préservé, le bosquet qui se développe en harmonie avec son environnement.



- **Les cartes Freins** représentent les contraintes, les menaces, les risques pré-existants ou consécutifs à la démarche engagée par la structure (voir la page 5 « Choix du scénario »).

Dans la métaphore du bosquet, c'est la sur-exploitation des ressources naturelles, la gestion inadaptée de l'écosystème, la compétition entre les espèces, les aléas climatiques,...



- **Les cartes Ressources** représentent les opportunités, les leviers sur lesquels la structure, les équipes, les individus peuvent appuyer pour avancer dans cette démarche de transition soutenable.

Dans la métaphore du bosquet, ces cartes sont autant de conditions favorables à son équilibre et à son développement.

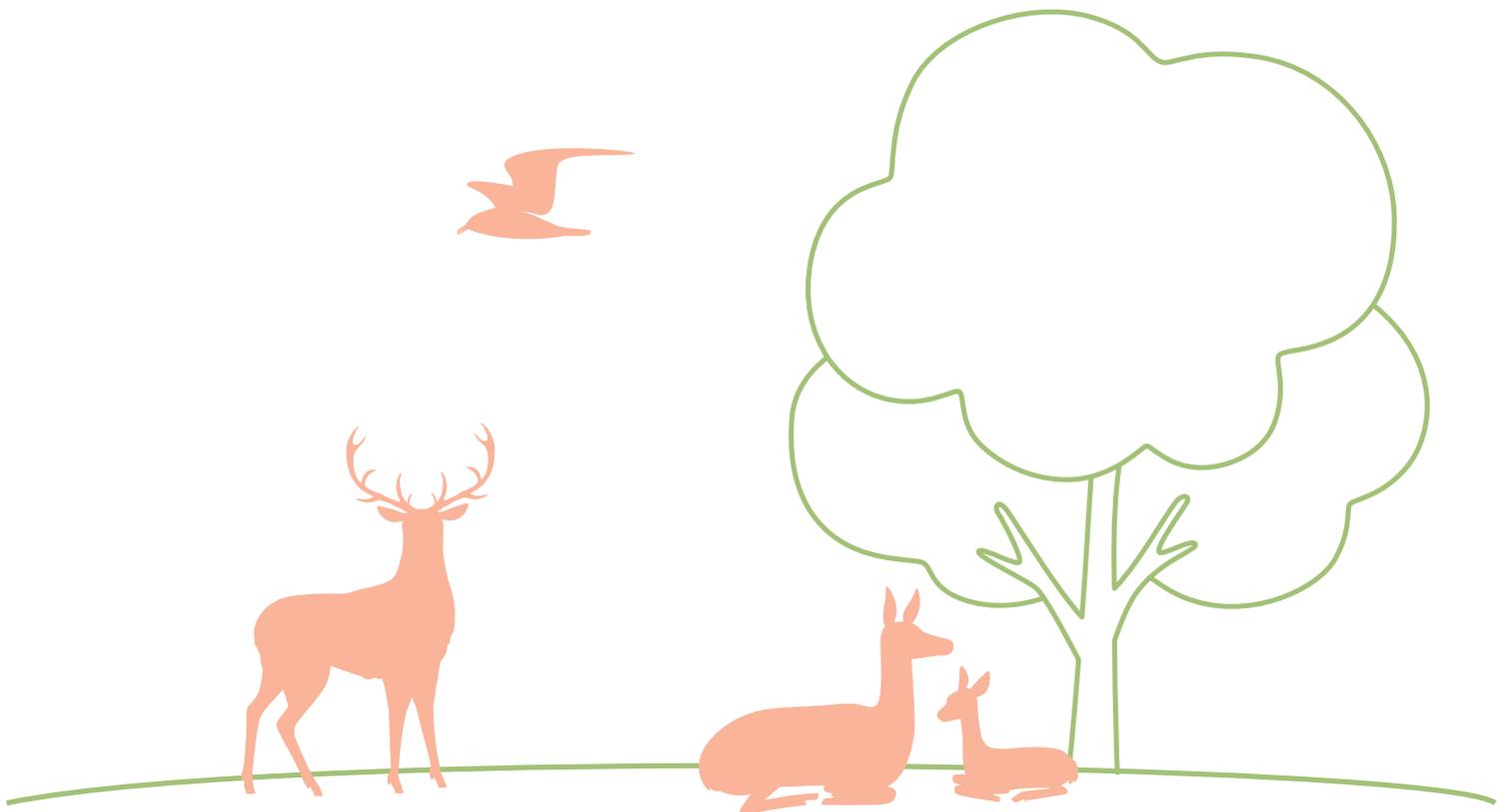
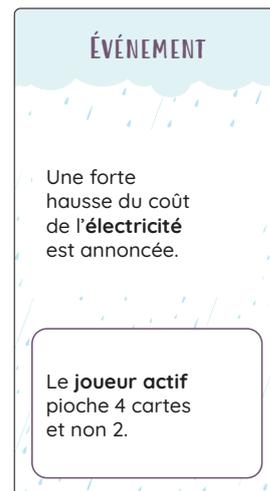
Quand vous vous interrogez sur les cartes Joies, Freins et Ressources, vous réfléchissez aux multiples **liens** et **imbrications** entre QVCT et TEE, en les appliquant à une situation de terrain.

## Cartes Evénements

Elles sont piochées au début du tour de chaque joueur - joueuse. Ces cartes représentent des aléas rencontrés lors du parcours de transition d'une structure.

Vous pouvez en tenir compte pour faire liens avec vos cartes et celle du plateau mais ce n'est pas une obligation.

À la fin de votre tour, **regardez l'encadré en bas de la carte** : il vous indique comment compter le nombre de points des joueurs - joueuses. Le score est collectif.



# DÉROULEMENT D'UN TOUR DE JEU

Pour vous familiariser avec le matériel de jeu, nous vous proposons d'effectuer un **premier tour de jeu sans compter les points**.

La personne qui dispose de la **carte Rôle verte commence**. Puis **chaque joueur - joueuse joue à tour de rôle, individuellement**, dans le sens des aiguilles d'une montre.



Lorsque c'est votre tour, vous effectuez les actions suivantes, l'une après l'autre :

## 1. Piochez une carte Évènement

- lisez-la au groupe
- puis posez-la face visible devant vous. Son effet s'applique lors de votre tour. Pour + d'explications, voir l'encadré « Cartes Évènement »



2. Piochez 4 cartes Scénario et disposez-les face visible sur les 4 emplacements "saison" au milieu du plateau bosquet.

Les tests et les expérimentations sont encouragés, avec le droit de se tromper.

Les tests et les expérimentations sont encouragés, avec le droit de se tromper.

Les contenus en inox remplacent le plastique jetable. La logistique et la manipulation sont impactées.

Les contenus en inox remplacent le plastique jetable. La logistique et la manipulation sont impactées.

La qualité de l'air intérieur s'améliore.

La qualité de l'air intérieur s'améliore.

Du mobilier issu du réemploi et des dons est utilisé dans les nouveaux aménagements.

Du mobilier issu du réemploi et des dons est utilisé dans les nouveaux aménagements.

Les tests et les expérimentations sont encouragés, avec le droit de se tromper.

Les tests et les expérimentations sont encouragés, avec le droit de se tromper.

Les contenus en inox remplacent le plastique jetable. La logistique et la manipulation sont impactées.

Les contenus en inox remplacent le plastique jetable. La logistique et la manipulation sont impactées.

La qualité de l'air intérieur s'améliore.

La qualité de l'air intérieur s'améliore.

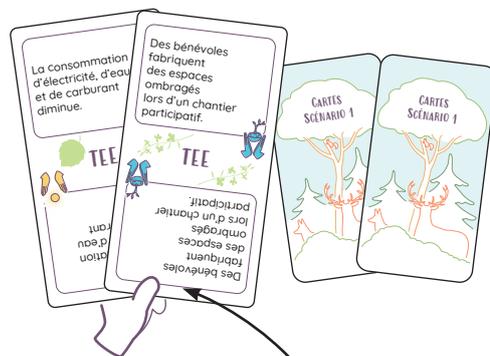
Du mobilier issu du réemploi et des dons est utilisé dans les nouveaux aménagements.

Du mobilier issu du réemploi et des dons est utilisé dans les nouveaux aménagements.

CARTES SCÉNARIO 1

### 3. Piochez 2 autres cartes Scénario.

Sans les montrer au groupe, réfléchissez aux liens entre les cartes de votre main et les cartes du plateau. Pendant ce temps, les autres joueurs-joueuses découvrent les 4 cartes posées face visible devant chaque saison du plateau.



4. Choisissez la carte de votre main que vous avez envie de lier à une des 4 cartes Saison du plateau, sans en parler aux autres.



## Quels types de liens je peux faire ?

Les liens sont personnels.  
Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse !

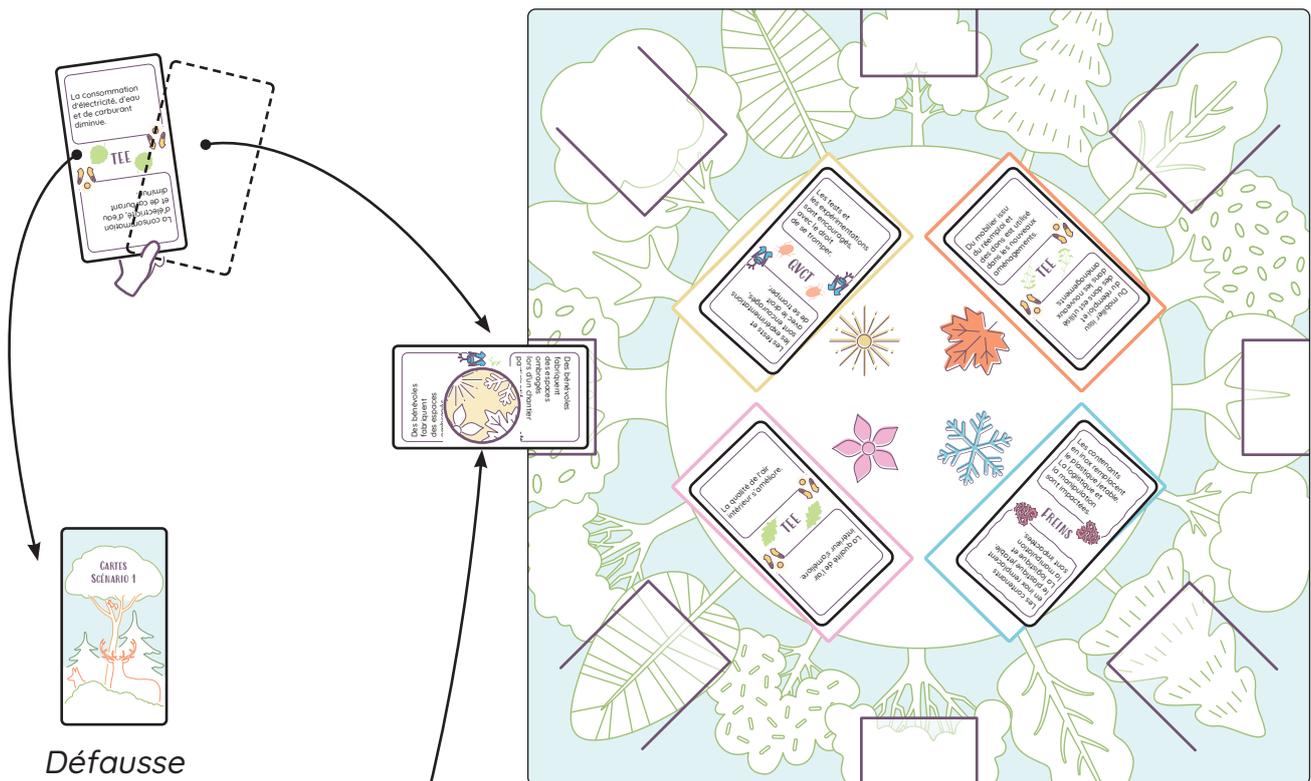
Ces liens peuvent :

- rappeler une situation vécue
- évoquer quelqu'un de votre structure qui travaille sur le terrain
- correspondre à des usages dans votre écosystème d'activité...

Votre choix sera nécessairement subjectif  
Il amènera de la discussion !

Vous n'êtes pas obligé - obligée de relier des cartes de même catégorie.  
Par exemple, une carte "TEE Joie" pourra vous évoquer une carte "QVCT Ressources", car vous aurez vu un lien de cause à effet entre elles !

**5. Posez la carte** que vous avez choisie face visible dans l'emplacement libre prévu devant vous et défaussez la ou les cartes qui vous restent en main sans les montrer. À ce moment-là, vous ne devez ni argumenter ni expliquer aux autres votre choix.



Défausse



**6. Prenez les 4 jetons Saisons dans votre main. Placez le jeton de la saison correspondante sur votre carte, face cachée.** C'est votre "Saison de choix".

**7. Identifiez ensuite une autre carte Saison sur le plateau qui vous semble avoir le moins de lien avec votre carte. Posez le jeton de la saison correspondante face cachée devant la carte choisie.**



**8. Chaque autre joueur - joueuse consulte les cartes du plateau central et essaye de deviner avec laquelle le joueur actif - la joueuse active a fait un lien.**

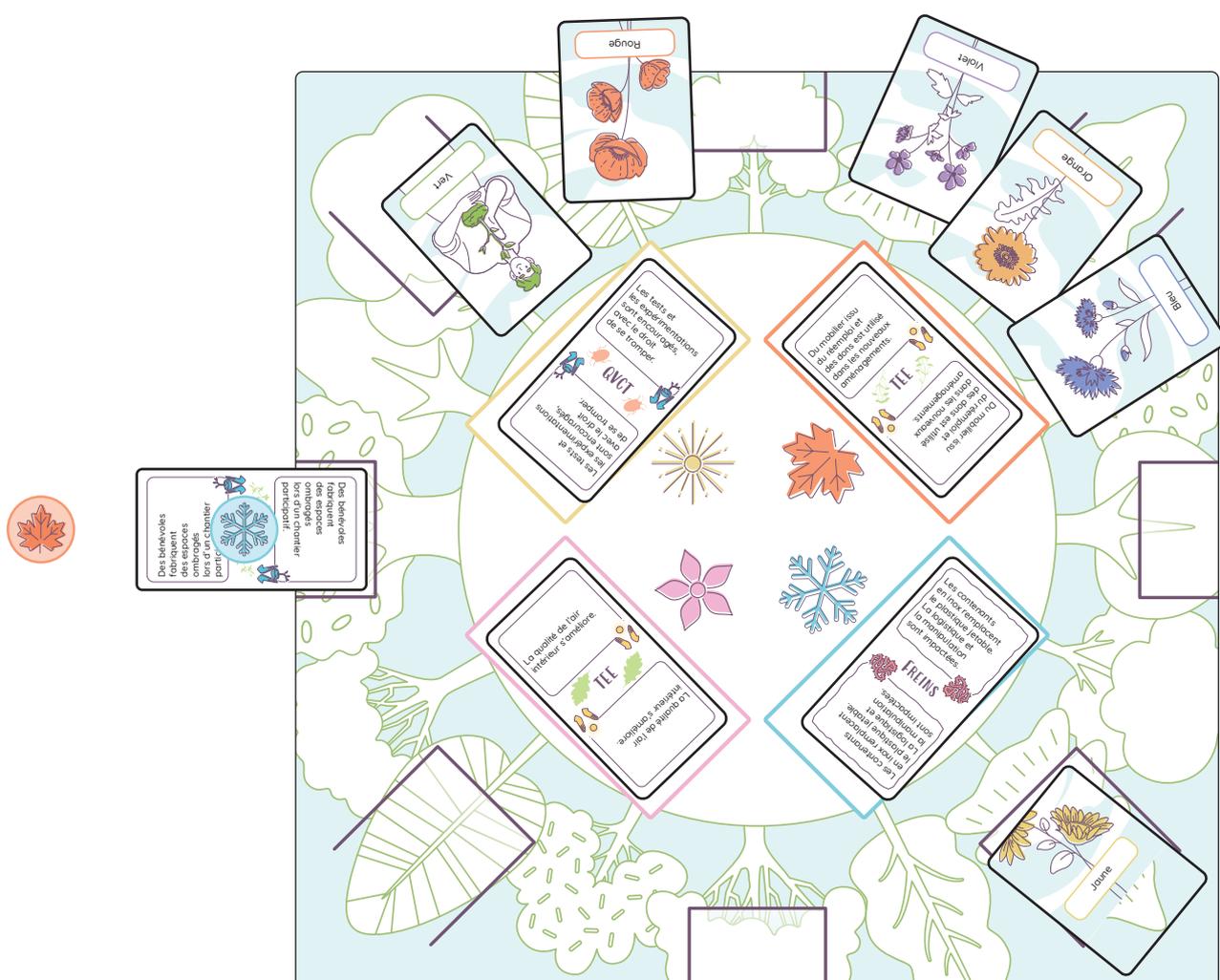
Ils - elles peuvent discuter et s'organiser pour faire leur choix.

Pendant ce temps, le joueur actif - la joueuse active ne s'exprime pas et ne donne aucun indice !

**9. Ensuite, les autres joueurs.joueuses votent** individuellement ou collectivement. Pour cela, il.elle place sa carte Rôle près de la carte qu'il.elle pense être la « saison de choix ».

**10. Le joueur actif - la joueuse active retourne ses 2 jetons pour les révéler.**

Une fois que tout le monde a voté, vous retournez vos 2 jetons pour révéler et expliquer vos choix. N'hésitez pas à échanger entre vous.

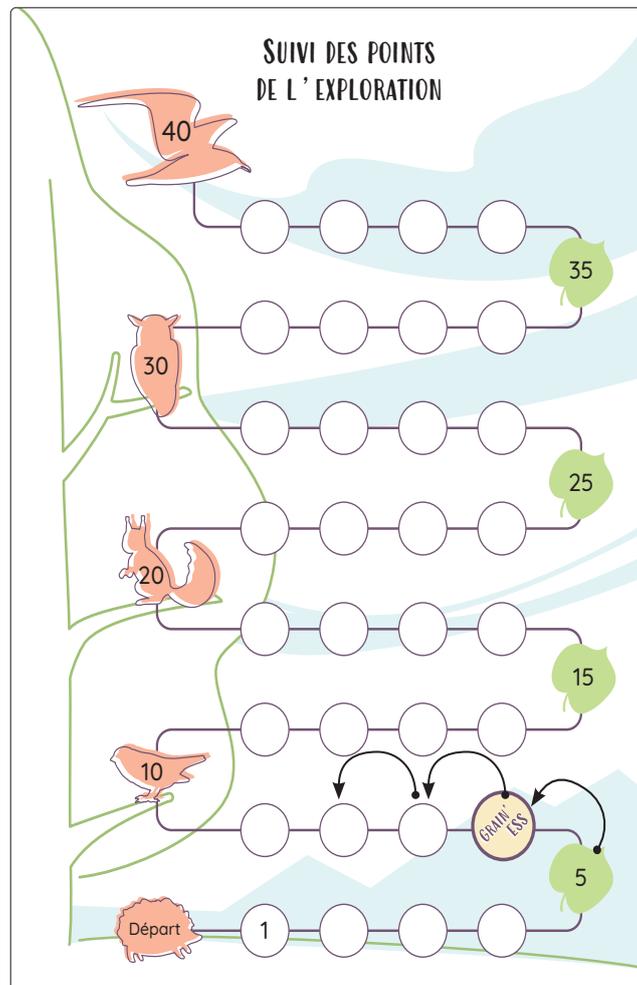


## 11. Compter les points de l'équipe.

Déplacez le jeton sur le plateau de calcul des scores d'autant de points obtenus.

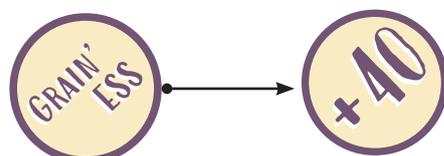
Le jeu est coopératif, donc le comptage des points est collectif :

- 1 carte "rôle" sur la "saison de choix" = + 2 points
- 1 carte "rôle" sur la "saison à éviter" = - 2 points
- 1 carte "rôle" sur une autre carte = + 1 point



### Remarque :

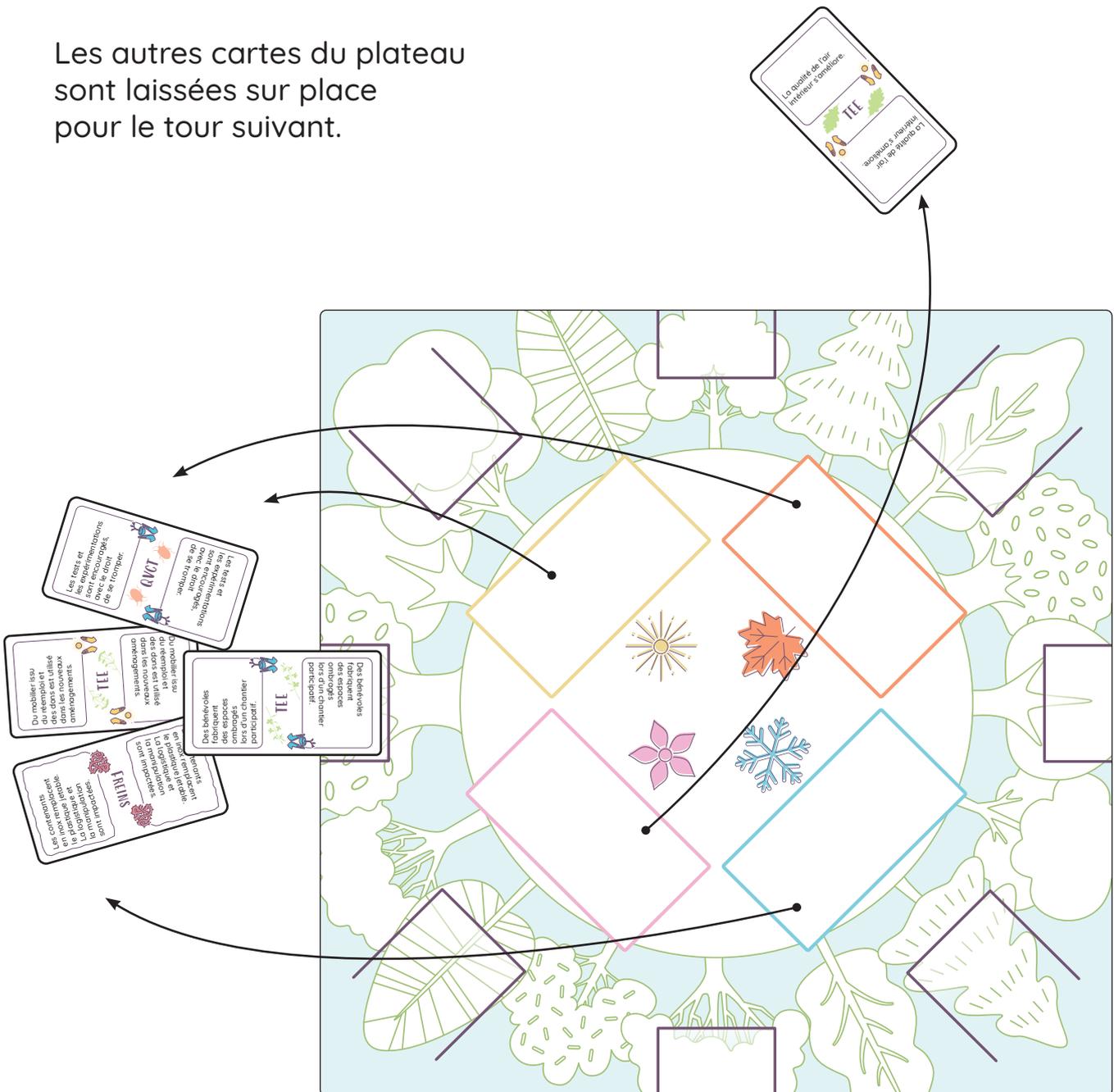
Si vous dépassez 40 points (bravo !), retournez simplement le jeton de score sur la face "+ 40" et revenez à la case départ (zéro).



**12. Toutes les cartes désignées** par au moins une personne sont disposées autour de la carte que vous avez choisie pendant votre tour.

C'est ainsi que le bosquet se développe naturellement ! Vous pourrez reparler de ces cartes après le jeu, pendant le debriefing.

Les autres cartes du plateau sont laissées sur place pour le tour suivant.

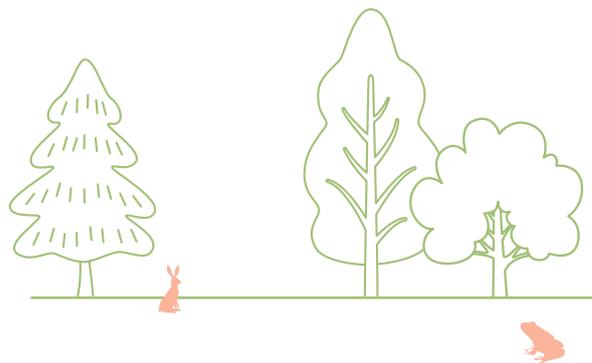


**Un nouveau tour commence :** le joueur - la joueuse de gauche joue à son tour, et ainsi de suite. Il.elle complète les cartes du plateau avec la pioche.

# FIN DE PARTIE

Le jeu se termine lorsque chaque joueur ou joueuse a joué un certain nombre de fois :

- si vous êtes 3 ou 4 joueurs - joueuses : chaque personne joue 2 fois
- si vous êtes 5 ou 6 joueurs - joueuses : chaque personne joue 1 fois



## COMPTAGE DES POINTS

Relevez votre score final de **Suivi de l'exploration**.

Retournez le plateau sur la face **Résultats de l'exploration** et analysez votre résultat !



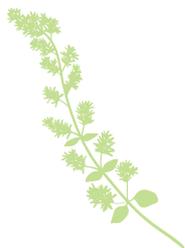
# DEBRIEFING

Ce temps est aussi important que les phases de jeu. Il permet aux joueurs - joueuses de partager leur vision.

Chaque joueur - joueuse s'exprime à tour de rôle pour répondre aux **questions suivantes** :

- Quel lien établi pendant la partie vous a le plus interpellé ? Pourquoi ?
- Quels aléas des cartes Événements s'appliquent à ma structure ?
- Le jeu a-t-il provoqué des questions chez vous ?
- Quelles personnes pouvez-vous interroger sur le terrain pour y répondre ?

Vous souhaitez avancer sur ces enjeux de Transition écologique et Conditions de travail ? N'hésitez à contacter **la Cress Bretagne** et **l'Aract Bretagne** qui vous orienteront vers des ressources adaptées à votre contexte.



# LEXIQUE

## Termes liés à la QVCT et utilisés dans Grain'ESS



### Liste des termes :

QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail)  
Dialogue professionnel  
Organisation du travail  
Santé au travail  
Compétences  
Égalité au travail  
Dialogue social  
Espaces de discussion sur le travail  
Prévention de l'usure professionnelle  
Inclusion  
Pénibilité  
Parcours professionnels



Les pages suivantes sont destinées  
à la consultation.  
Il n'est pas nécessaire de les imprimer.

## QVCT : Qualité de Vie et des Conditions de Travail

**Définition** : démarche collective visant à améliorer le travail pour développer la santé des personnes et contribuer à la performance globale de l'organisation.

Elle permet d'agir sur 6 thématiques interconnectées, en rapport avec le travail :

- le dialogue
- l'organisation du travail
- la santé et la prévention
- les compétences
- l'égalité
- le management.



**Exemple** : une entreprise met en place des groupes de travail mixtes pour repenser l'aménagement des espaces de travail et les horaires.

Cela améliore l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle, et améliore la productivité.

## Dialogue professionnel

**Définition** : relations de travail (ou professionnelles) qui renvoient au dialogue quotidien de travail, plus ou moins formalisé, entre direction, encadrement et équipes métiers.

**Exemple** : un chef d'équipe organise des réunions hebdomadaires où les employés discutent ouvertement des difficultés rencontrées et proposent des solutions.



## Organisation du travail

**Définition** : ensemble des méthodes qui définissent la structure, la répartition et la coordination des tâches au sein d'une entreprise. Elle vise à optimiser l'efficacité productive tout en favorisant le bien-être des salariés.

**Exemple** : une usine réorganise sa chaîne de production en impliquant les opérateurs, améliorant ainsi l'ergonomie et la fluidité du processus.



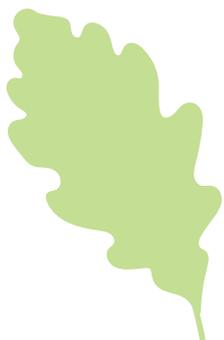
## Compétences

**Définition** : ensemble de ressources (connaissances, savoir-faire et aptitudes,...) nécessaires et mobilisées par une personne pour réaliser son travail. Elles résultent de la rencontre entre les savoirs de la personne, d'une part et le contexte d'une situation de travail d'autre part. Le développement des compétences est un élément clé des parcours professionnels.

**Exemple** : un employé suit une formation en gestion de projet, lui permettant d'assumer de nouvelles responsabilités et d'évoluer dans l'entreprise.



## Dialogue social



**Définition** : relations entre représentants de la direction et du personnel au sein des instances représentatives du personnel, et lors des processus de négociation.

**Exemple** : dans une entreprise, le Comité Social et Économique (CSE) se réunit tous les mois, la délégation du personnel présente à l'employeur les réclamations individuelles ou collectives des salariés.

## Santé au travail

Selon l'OMS, "la santé est un état complet de bien-être physique, mental, social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité". Le travail ne dégrade pas automatiquement la santé, car il peut aussi être favorable à la santé selon les conditions de travail et d'emploi (autonomie, intérêt, sens, relations sociales...). La santé est alors la capacité d'un individu à se développer et à agir dans son environnement professionnel.

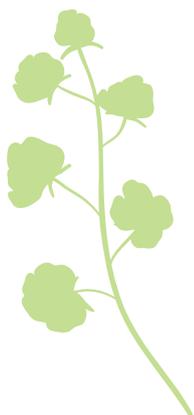
**Exemple** : une entreprise met en place une démarche participative d'analyse des facteurs de risques psychosociaux pour mieux cibler ses actions de prévention.



## Égalité au travail

**Définition** : l'égalité se rapporte à un principe de droits égaux entre les humains et de traitement égal (sans discrimination). L'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes par exemple : égalité des droits, égalité de traitement (emploi, formation, promotion, qualifications, classifications, rémunération, conditions de travail, santé au travail, parcours professionnels, ...)

**Exemple** : une entreprise met en place un processus de recrutement centré sur les compétences pour assurer une égalité d'accès aux femmes et aux hommes à un poste/métier.



## Espaces de discussion sur le travail

**Définition** : dispositifs permettant aux salariés - salariées d'échanger sur leurs pratiques, difficultés et expériences au travail. Ils favorisent l'expression et le pouvoir d'agir des équipes sur leur travail, par la résolution collective de problèmes et la formulation de propositions d'amélioration.

**Exemple** : une équipe de soignants - soignantes se réunit mensuellement pour partager leurs pratiques professionnelles et proposer des améliorations dans la prise en charge des patients.



## Accord de méthode



**Définition** : c'est un texte signé par l'employeur et les représentants des salariés - salariées. Il dit comment se passera une négociation ou un projet. Il fixe les règles : quand se réunir ? qui participe ? quoi discuter ? comment partager les informations ?

**Exemple** : une entreprise veut changer les horaires, l'accord de méthode dit : 3 réunions le lundi - 2 personnes par syndicat - l'employeur donne les anciens horaires

## Prévention de l'usure professionnelle

**Définition** : ensemble de mesures qui visent à préserver la santé et les capacités des salariés tout au long de leur carrière. Elle inclut l'amélioration et l'adaptation des postes, des conditions de travail et d'emploi (ex. : formation continue et la gestion des parcours) pour prévenir notamment les effets du vieillissement physiologique.

**Exemple** : une entreprise du bâtiment forme ses ouvriers - ouvrières à différents postes pour réduire l'exposition prolongée aux gestes répétitifs des postes les plus sollicitants.



## Inclusion



**Définition** : approche visant à créer un environnement de travail où chacun - chacune se sent valorisé.e et respecté.e, quelles que soient ses caractéristiques. L'inclusion favorise la diversité, l'expression des compétences individuelles et les coopérations et la cohésion d'équipe.

**Exemple** : une entreprise organise des ateliers de sensibilisation à la diversité et adapte ses processus de recrutement pour attirer des profils variés.

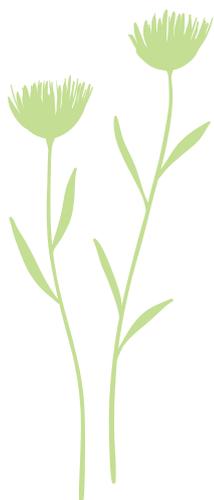
## Pénibilité

**Définition** : exposition à des facteurs de risques professionnels susceptibles de laisser des traces durables sur la santé. La gestion de la pénibilité implique l'identification des risques, leur prévention et la mise en place de mesures compensatoires.

**Exemple** : une entreprise investit dans des équipements d'aide à la manutention adaptés à la réalisation du travail pour alléger le port de charges et réduire le risque de troubles musculo-squelettiques.



## Parcours professionnels



**Définition** : évolution et développement des carrières au sein d'une organisation. Les parcours professionnels incluent la formation, les promotions et les changements de poste, permettant aux salariés - salariées d'acquérir de nouvelles compétences et d'évoluer dans leur métier.

**Exemple** : une entreprise met en place un programme de mentorat interne et des bilans de compétences réguliers pour aider les salariés - salariées à définir et réaliser leurs objectifs de carrière.

# CRÉDITS

Grain'ESS est un projet porté conjointement par :

- La Cress Bretagne : Laetitia Cour et Anne Poterel-Maisonneuve
- et l'Aract Bretagne : Bénédicte Bonnet et Jean-Alain Gourret

La conception du jeu a été réalisée par la SCOP Prismatik :

- coordination et game design : Aurélien Lefrançois-Fidaly,
- réalisation graphique : Amélie Bailly,
- relecture des textes et de leur accessibilité : Marjolaine Pereira
- le support de production : Léo Capou.

La Cress Bretagne remercie toutes les personnes et structures ESS qui se sont prêtées au jeu en testant les prototypes et notamment : les pôles ESS (RESO solidaire, ESS'PRance, Rich'ESS, Adess Ouest Côtes d'Armor), Adapei 35, Gedes 35, Le collectif des festivals, 3 regards Léo Lagrange, CIDFF56, Sport pour tous Bretagne, Association Educative Espoir.

