

# Les Coulisses du Quotidien

Jeu sérieux sur le *care*  
et les défis de la vie quotidienne



**Guide de procédure**

Dernière mise à jour : 28 mai 2025

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>CRÉDITS</b>	<b>3</b>
<b>À PROPOS</b>	<b>4</b>
Un jeu sérieux basé sur des données scientifiques	4
Support financier	5
<b>FONCTIONNEMENT</b>	<b>5</b>
Un jeu sérieux se déployant en deux activités	5
PARTIE 1 : jeu sérieux Les Coulisses du Quotidien	6
PARTIE 2 : collaboration autour d'un projet (optionnelle)	7
Mise en situation 1 : sécurité routière et usagers vulnérables	7
Mise en situation 2 : parcs et espaces verts (équité et sécurité)	9
Mise en situation 3 : politique publique locale	10

## **CRÉDITS**

**Responsable de projet :**

Sophie Paquin, Ph.D et urbaniste, professeure, Université du Québec à Montréal

**Design de jeu et design graphique :**

Julie Tremblay, M.Sc. et designer de jeux sociaux, bonjourjulie.com

**Assistance à la recherche :**

Marie-Jeanne Marion, Gabrielle Laflamme

**Fontes :** Source Sans Pro, Outfit (The Outfit Project Authors, 2021)

La mécanique du jeu et le visuel ont été conçus par Julie Tremblay, M.Sc. permettant de traduire dans le jeu les différentes données révélées dans les recherches menées par la professeure Sophie Paquin, Ph.D. et son équipe en urbanisme de l'UQÀM.



## **À PROPOS**

Le jeu sérieux *Les coulisses du quotidien* consiste en une activité ludique de sensibilisation aux questions touchant les enjeux actuels des villes et la vie quotidienne de la population. Plus précisément, ce jeu sérieux permet de comprendre la complexité des enjeux d'aménagement et de mobilité reliés aux rôles de prendre soin de la famille, des proches et du voisinage dans la vie quotidienne (*care*). Les personnes qui participeront au jeu *Les coulisses du quotidien* devront résoudre les défis d'une journée dans la vie quotidienne des femmes et des personnes qui assument des tâches de prendre soin de la famille ou de la communauté locale. *Les coulisses du quotidien* amène une prise de conscience chez les joueurs et les joueuses de la charge de tâches réalisées dans la vie réelle et l'importance de la planification des déplacements, de la localisation des lieux, de l'usage des espaces publics et des équipements collectifs de même que des stratégies possibles.

Le jeu *Les coulisses du quotidien* s'adapte très bien aux activités de consultation et de réflexion pour un projet d'aménagement, un budget participatif, un comité intersectoriel sur une politique publique, un exercice d'idéation lors d'une planification urbaine, une table de quartier, etc. Le jeu est conçu pour familiariser un éventail diversifié de publics quant aux enjeux urbains relatifs aux infrastructures de la vie quotidienne sur les citoyennes et les citoyens ayant la charge de prendre soin de leurs proches ou de leur quartier. Parmi les publics à qui s'adressent *Les coulisses du quotidien*, notons les professionnel.les des questions urbaines, les intervenant.es des milieux associatifs et éducatifs de même que les personnes élues dans les municipalités. *Les coulisses du quotidien* vise à susciter la mobilisation des instances afin de développer des actions pour rendre les villes plus résilientes et plus susceptibles de répondre aux besoins des femmes et des personnes qui assument différentes tâches de prendre soin de leur proches au quotidien.

### **Un jeu sérieux basé sur des données scientifiques**

Le contenu du jeu s'appuie sur une synthèse de la littérature scientifique et sur les résultats d'une recherche auprès de plusieurs femmes exerçant des tâches liées aux rôles sociaux de prendre soin des proches et du milieu de vie (*care*). Les résultats ont permis d'élaborer des scénarios de jeu réalistes recréant les différents enjeux auxquels ces femmes doivent faire face quotidiennement. Des conditions complémentaires ont été ajoutées afin de prendre en considération la diversité des femmes et des personnes exerçant des rôles de prendre soin de leurs proches dans leur milieu de vie quotidien. Des modalités ont été insérées afin de renforcer le réalisme des moyens de transport et des préoccupations liées aux changements climatiques à l'échelle locale.

## Support financier

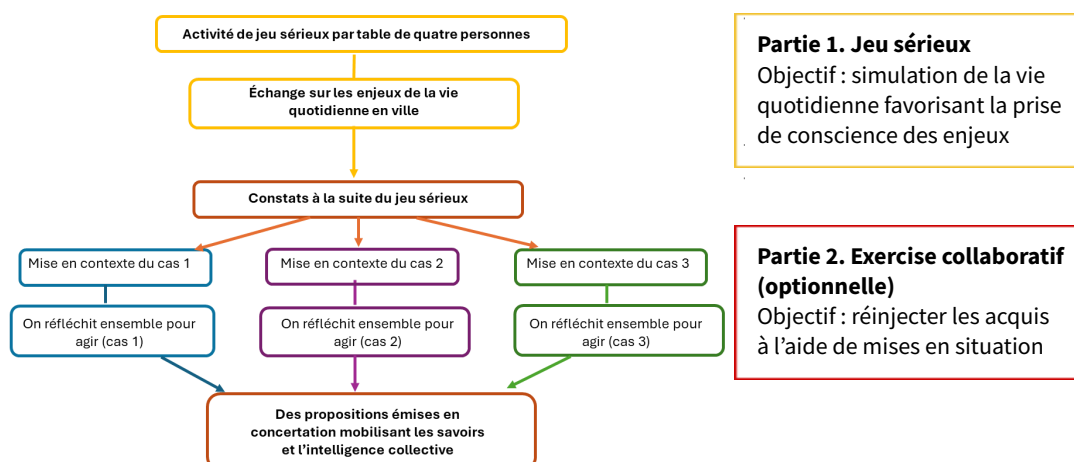
Le jeu sérieux *Les coulisses du quotidien* a gagné le prix MixCité 2024 du Pôle sur la ville résiliente de l'UQAM. La subvention allouée dans le cadre de ce concours a permis à l'équipe du jeu sérieux de valider le matériel auprès de différents publics professionnels des questions urbaines et de mettre le produit en ligne à l'été 2025. La conception de la version préliminaire du jeu a été financée dans le cadre d'un projet de recherche *Les infrastructures de la vie quotidienne dans la ville : Un laboratoire pour l'innovation sociale*. Cette étude avait obtenu un financement du Fonds de recherche du Québec sur la société et la culture (FRQSC) en 2021.

## FONCTIONNEMENT

### Un jeu sérieux se déployant en deux activités

Un atelier de jeu *Les coulisses du quotidien* comporte deux parties. La première est de jouer au jeu sérieux. Il se joue par table de quatre personnes, le nombre total de tables varie selon les besoins et les clientèles. Les règles du jeu sont présentées en Annexe. Cette simulation ludique de la vie quotidienne favorise la prise de conscience des enjeux et encourage la discussion entre les participant.es. Un moment d'échange pour identifier les apprentissages et les constats des personnes participantes conclut cette activité. La durée du jeu varie de 60 à 90 minutes. La deuxième partie, optionnelle, consiste en un procédé collaboratif permettant de réinjecter les acquis du jeu sérieux dans la réflexion sur un projet d'aménagement ou de politique publique. À l'aide d'une des trois mises en situation, le groupe identifie des conditions, des leviers et des solutions pour mieux intégrer les enjeux de la vie quotidienne dans le projet donné. La durée de cette activité varie de 60 à 120 minutes, selon les objectifs poursuivis.

#### Schéma du fonctionnement de l'atelier



## **PARTIE 1 : jeu sérieux *Les Couloisses du Quotidien***

La première étape de préparation consiste à installer l'ensemble du matériel et inviter les personnes participantes à s'asseoir par groupe de quatre autour des plateaux de jeu. Il est judicieux de créer une ambiance conviviale.

La personne animatrice explique l'objectif du jeu. Le document *Les règles du jeu* présente les consignes pour le déroulement du jeu (voir Annexe).

Lorsque les joueurs et les joueuses ont terminé de jouer, une période d'échange permet de recueillir les impressions et les commentaires des personnes participantes. La conversation peut se dérouler à chaque table ou en grand groupe. Les questions suivantes faciliteront les échanges (au choix) :

- Est-ce que le jeu *Les couloisses du quotidien* vous rappelle des aspects de votre vie quotidienne ou des situations déjà vécues ? Est-ce que le jeu présente des situations qui ressemblent au quotidien de personnes que vous connaissez ? Y-a-t'il des similitudes et/ou des différences marquées entre vous et votre persona ? Lesquelles ?
- Le jeu vous a-t-il amené à réfléchir sur des sujets spécifiques auxquels vous n'avez pas l'habitude de penser ? Si oui, lesquels ?
- Selon vous, quels sont les deux constats qui se démarquent à la suite de cette simulation de la vie quotidienne en ville ? À titre d'exemple, les personnes peuvent expliciter l'importance d'un bon service de transport collectif, l'impact de l'aménagement des quartiers, l'apport d'aide et de soutien social, etc.
- Dans le jeu, quels défis liés à prendre soin de la famille, des proches ou de votre communauté locale avez-vous rencontré ? Parallèlement, dans la réalité, rencontrez-vous des enjeux qui freinent votre vie quotidienne et vos obligations liées à prendre soin des proches ?
- Dans le jeu, quelles sont les actions ou les actions, les aménagements ou les dispositifs que vous avez mis en place pour améliorer votre vie quotidienne / pour vous permettre d'accomplir vos tâches ? Dans la réalité, est-ce que des actions peuvent être mises en place pour améliorer la vie quotidienne des personnes qui ont des tâches liées à prendre soin de la famille, des proches et de leur environnement local ? Il est recommandé d'encadrer les discussions pour que les actions et des enjeux nommés se rattachent au contexte et à la communauté locale des personnes participantes.

## **PARTIE 2 : collaboration autour d'un projet (optionnelle)**

**Passons maintenant à une étape de discussion autour d'un projet qui pourrait bénéficier des constats établis lors du jeu sérieux.**

Trois mises en situation sont proposées à titre d'exemple (réfection d'une rue commerciale, élaboration d'une politique municipale, développement d'un projet d'aménagement). Selon les besoins, le même cas peut être examiné et discuté par l'ensemble des personnes participantes. Il est aussi possible de distribuer des mises en situation différentes aux tables de jeu. Par ailleurs, les mises en situation proposées peuvent être adaptées pour s'aligner plus étroitement aux besoins des organisations et aux projets locaux.

- Mise en situation 1 : sécurité routière et usagers vulnérables
- Mise en situation 2 : parcs et espaces verts (équité et sécurité)
- Mise en situation 3 : politique publique locale

### **Mise en situation 1 : sécurité routière et usagers vulnérables**

#### **CONSTATS DU JEU**

La vie quotidienne dans la ville comporte son lot de défis. On l'a vu durant l'activité de jeu sérieux, il faut jongler avec beaucoup de tâches à faire en une seule journée, selon un horaire strict. Il y a souvent plusieurs lieux où l'on doit se rendre pour faire des achats, participer à des activités et exécuter un travail rémunéré. Il faut alors prévoir le moyen de transport et veiller à optimiser l'ensemble des moments pour effectuer ce qu'il y a à faire. Les soins aux proches ou l'implication dans son quartier demandent du temps et impliquent habituellement des déplacements le jour et le soir. La planification de l'ensemble de ces tâches s'ajoute à la charge mentale du programme d'activités quotidiennes. Il arrive aussi qu'on puisse ressentir un sentiment d'insécurité dans certains endroits moins fréquentés ou mal éclairés, ce qui entraîne l'adoption de tactiques de protection ou de restrictions dans les actions ou les moments pour les effectuer. On constate qu'il peut y avoir plusieurs contraintes tout comme il y a des facilitateurs de la vie quotidienne en ville. Diverses solutions collectives et individuelles sont possibles. Des actions sont mises en place dans notre milieu de vie et des opportunités d'amélioration pour des lieux, espaces et du soutien existent aussi.

Quels constat pourrions-nous ajouter ?

### **MISE EN CONTEXTE DU CAS**

Des citoyennes ont appelé à l'hôtel de ville pour signaler que les trottoirs de l'artère principale ne sont pas en bon état à plusieurs endroits et que les intersections sont à risque pour les piétons. Il y a des risques de chutes, entre autres pour les personnes âgées. Les personnes à pied doivent redoubler de vigilance pour traverser des rues, car la circulation est dense et le code de sécurité routière est peu respecté par les automobilistes. Profitant du besoin de réfection de la chaussée et de certaines portions des trottoirs, les autorités municipales souhaitent consulter la population sur les différents usages de cette rue importante. En effet, cette artère commerciale recèle un bon potentiel de cœur de quartier et des interventions pour favoriser la mobilité active sont à implanter. Les autorités municipales réfléchissent au projet de la rendre piétonne à différents moments au courant de l'été.

### **ON RÉFLÉCHIT ENSEMBLE**

Selon vous, en fonction de ce que vous avez constaté lors du jeu, qu'est-ce qui pourrait faciliter la vie quotidienne et les déplacements sécuritaires des personnes qui ont la responsabilité de prendre soin de la famille ou qui s'implique dans des projets dans leur quartier ?

Comment peut-on concilier toutes les activités à faire dans la vie quotidienne lorsque l'on est en situation d'handicap ? Si un budget était disponible, comment pourrait-on transformer le projet dans le but de répondre aux enjeux liés à la vie quotidienne et aux déplacements universels ? Qu'est ce qui fonctionne bien et qui pourrait servir de levier pour améliorer la rue et le quartier ?

Plus précisément, en ce qui concerne l'artère commerciale dans ce secteur ou ce quartier, est-ce qu'il y a des enjeux, des choses à améliorer ? Comment impliquer un peu plus les citoyennes dans le développement de cette artère, de ce quartier ? Quelle stratégie pourrait-on mettre en place ?

Note aux personnes animatrices : un contenu local spécifique peut être présenté. Des plans et de la documentation sur le projet local spécifique peuvent être montrés pour fournir un support visuel favorisant les échanges entre les personnes participantes.

## **Mise en situation 2 : parcs et espaces verts (équité et sécurité)**

### **CONSTATS DU JEU**

La vie quotidienne dans la ville comporte son lot de défis. On l'a vu durant l'activité de jeu sérieux, il faut jongler avec beaucoup de tâches à faire en une seule journée, selon un horaire strict. Il y a souvent plusieurs lieux où l'on doit se rendre pour faire des achats, participer à des activités et exécuter un travail rémunéré. Il faut alors prévoir le moyen de transport et veiller à optimiser l'ensemble des moments pour effectuer ce qu'il y a à faire. Les soins aux proches ou l'implication dans son quartier demandent du temps et impliquent habituellement des déplacements le jour et le soir. La planification de l'ensemble de ces tâches s'ajoute à la charge mentale du programme d'activités quotidiennes. Il arrive aussi qu'on puisse ressentir un sentiment d'insécurité dans certains endroits moins fréquentés ou mal éclairés, ce qui entraîne l'adoption de tactiques de protection ou de restrictions dans les actions ou les moments pour les effectuer. On constate qu'il peut y avoir plusieurs contraintes tout comme il y a des facilitateurs de la vie quotidienne en ville. Diverses solutions collectives et individuelles sont possibles. Des actions sont mises en place dans notre milieu de vie et des opportunités d'amélioration pour des lieux, espaces et du soutien existent aussi.

Quels constat pourrions-nous ajouter ?

### **MISE EN CONTEXTE DU CAS**

La municipalité débute un processus de révision de son plan directeur des parcs et espaces verts. Des organismes communautaires et un groupe de citoyennes souhaitent que la municipalité les consulte dès les premières étapes de la planification. Un des enjeux soulevés est le sentiment d'insécurité ressenti dans certains équipements municipaux. Des parcs sont perçus comme disposant d'espaces sombres près des sentiers piétonniers. On observe quelquefois des traces d'incivilités (bouteilles d'alcool brisées au sol, graffitis, rôdeur, bris dans le mobilier). Des groupes locaux souhaitent que les pouvoirs publics s'engagent plus à fond dans la transition socioécologique et mettent en place des mesures pour une meilleure équité sociale et environnementale sur le territoire. La plantation d'arbres, de végétaux denses et de bassin de biorétention sont envisagée dans les espaces publics. La mobilisation citoyenne demande qu'une perspective ADS+ soit prise en compte dans l'élaboration du projet de réaménagement et que la population soit consultée.

### **ON RÉFLÉCHIT ENSEMBLE**

Selon vous, en fonction de ce que vous avez constaté lors du jeu et de la mise en contexte ci-haut, qu'est-ce qui pourrait faciliter la vie quotidienne des personnes qui ont à prendre soin quotidiennement de leurs familles, de leurs proches ou qui souhaitent s'impliquer dans l'amélioration du quartier ? Y a-t-il des obstacles qui compliquent la vie quotidienne dans la ville ?

Qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer le quartier dans le but de répondre aux enjeux liés à la vie quotidienne et au sentiment de sécurité ? Quels sont les éléments qui pourraient être mis en place pour la sécurité mais aussi plus globalement pour faciliter la vie quotidienne dans la municipalité ? Des idées pour améliorer le sentiment de sécurité ? Des idées pour améliorer les déplacements ? Comment accroître le verdissement des espaces tout en assurant un sentiment de sécurité chez les diverses populations qui fréquentent ces lieux ?

Note aux personnes animatrices : un contenu local spécifique peut être présenté. Des plans et de la documentation sur le projet local spécifique peuvent être montrés pour fournir un support visuel favorisant les échanges entre les personnes participantes.

### **Mise en situation 3 : politique publique locale**

#### **CONSTATS DU JEU**

La vie quotidienne dans la ville comporte son lot de défis. On l'a vu durant l'activité de jeu sérieux, il faut jongler avec beaucoup de tâches à faire en une seule journée, selon un horaire strict. Il y a souvent plusieurs lieux où l'on doit se rendre pour faire des achats, participer à des activités et exécuter un travail rémunéré. Il faut alors prévoir le moyen de transport et veiller à optimiser l'ensemble des moments pour effectuer ce qu'il y a à faire. Les soins aux proches ou l'implication dans son quartier demandent du temps et impliquent habituellement des déplacements le jour et le soir. La planification de l'ensemble de ces tâches s'ajoute à la charge mentale du programme d'activités quotidiennes. Il arrive aussi qu'on puisse ressentir un sentiment d'insécurité dans certains endroits moins fréquentés ou mal éclairés, ce qui entraîne l'adoption de tactiques de protection ou de restrictions dans les actions ou les moments pour les effectuer. On constate qu'il peut y avoir plusieurs contraintes tout comme il y a des facilitateurs de la vie quotidienne en ville. Diverses solutions collectives et individuelles sont possibles. Des actions sont mises en place dans notre milieu de vie et des opportunités d'amélioration pour des lieux, espaces et du soutien existent aussi. Quels constat pourrions-nous ajouter ?

### **MISE EN CONTEXTE DU CAS**

La municipalité envisage d'intégrer différents enjeux de revitalisation économique et sociale dans le prochain plan particulier d'urbanisme. Pour sa part, des organismes locaux aimeraient que la ville se dote de stratégies pour favoriser l'équité territoriale des équipements publics et du service de transport collectif. De plus, un comité de parents d'une école primaire a interpellé les élus et élues de la municipalité pour que cette dernière se dote d'une politique familiale territoriale prenant en compte la complexité des déplacements pour accomplir les tâches de la vie quotidienne. Le prochain plan particulier d'urbanisme ouvre à de nombreuses avenues pour améliorer la qualité de vie de la population.

### **ON RÉFLÉCHIT ENSEMBLE**

En fonction de ce qui a été constaté lors du jeu et de la mise en contexte ci-haut, qu'est-ce qui pourrait être prioritaire dans la ville pour faciliter la vie quotidienne des personnes qui ont à prendre soin de leurs proches ?

Plus spécifiquement, quelles solutions pourraient être envisagées pour répondre aux différents enjeux soulevés par la société civile dans le cas présenté plus haut ? Quels sont les obstacles qui compliquent la vie quotidienne dans la ville ? Quels sont les organismes qui devraient participer au déploiement des solutions ? Comment mobiliser la population et soutenir les personnes citoyennes qui veulent participer à l'amélioration de la situation ?

Note aux personnes animatrices : un contenu local spécifique peut être présenté. Des plans et de la documentation sur le projet local spécifique peuvent être montrés pour fournir un support visuel favorisant les échanges entre les personnes participantes.

