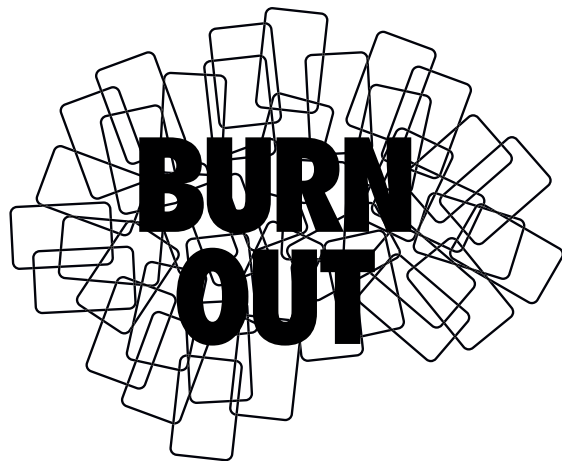


BURNOUT

Dans Burn Out, vous êtes immergé au sein d'une entreprise où vous travaillez en collaboration avec un autre membre de votre équipe afin de maintenir un niveau optimal de bien-être et d'éviter le burnout.

Les facteurs de stress et de bien-être apparaissent à travers les cartes que vous posez pour vous-même ou pour les autres, ainsi que des cartes d'action permettant de recréer les aléas de la vie. Le but du jeu est de collaborer avec votre collègue de service afin de résister au burnout le plus longtemps possible par rapport aux autres équipes.



Sujet de thèse, domaine scientifique :

La détection précoce des hormones qui causent le burnout, domaine de l'ingénierie biomédicale

Apports scientifique du jeu

Notre jeu fait découvrir, à travers des cartes, les facteurs qui contribuent soit au stress (cortisol), soit au bien-être et à la relaxation dans la vie (sérotonine, dopamine, ocytocine). Les cartes « hormones » présentent des situations inattendues ou des actions que l'on peut entreprendre pour augmenter ou diminuer notre niveau de stress.

En jouant à Burn Out, on apprend quelles sont ces hormones qui influencent notre humeur et quelles actions on peut entreprendre pour les moduler.

Même si la thèse de Lyna porte sur la détection de ces hormones afin de prévenir le burnout, notre jeu se concentre plutôt sur l'aspect informatif et pratique : présenter ces hormones et les associer à des actions ou à des événements qui les déclenchent, montrant ainsi comment agir ou modifier certains comportements pour se sentir mieux.

Dans les cartes « action », il y a aussi quelques événements externes que l'on ne peut pas contrôler, comme par exemple le changement des saisons, qui influence largement notre bien-être (en hiver, il est souvent plus facile de ressentir du stress qu'en été).



Article Echoscience



FabManager

Sources

- [1] Cortisol as a Biomarker of Mental Disorder Severity Dziurkowska, E., & Wesolowski, M. (2021). Cortisol as a biomarker of mental disorder severity. *Journal of clinical medicine*, 10(21), 5204
- [2] Cortisol detection methods for stress monitoring in connected health Iqbal, T., Elahi, A., Wijns, W., & Shahzad, A. (2023). Cortisol detection methods for stress monitoring in connected health. *Health Sciences Review*, 6, 100079.
- [3] Cortisol detection methods for stress monitoring : current insight and future prospect : a review Wankhade, U. A., Thakare, Y. N., Hordas, B. M., & Pande, R. S. (2024). Cortisol Detection Methods for Stress Monitoring: Current Insight and Future Prospect: *A Review*. *IEEE Sensors Journal*, 24(15), 23389-23400.
- [4] Vuorisalmi, Emilia. The Healing Power of Hormones: Harness dopamine, serotonin and oxytocin to unlock your best life. Random House, 2025.
- [5] Tops, Mattie, et al. «The psychobiology of burnout: are there two different syndromes?». *Neuropsychobiology* 55.3-4 (2007): 143-150.

Elements ayant permis la réalisation du jeu

Découpeuse laser Trotec Speedy 100
Imprimante 3D
Plastifieuse
Matériaux : Filament PLA, Bois 3mm