FICHE SYNTHÈSE · BOÎTE À OUTILS

PARLONS TENSION !

LE KIT D'ANIMATION HTA

IKAMBERE

Un jeu « Vrai ou Faux », une fiche consigne et un dépliant pour animer une séance collective sur l'HTA

Comment parler d'hypertension artérielle de façon simple et accessible ? Cette boîte à outils réunit **quatre supports prêts à imprimer** pour animer une séance collective **participative et ludique**. Conçue à partir du savoir-faire et des retours de terrain des équipes d'Ikambere, elle aide le groupe à retenir les messages essentiels, sans mettre personne en difficulté.

POUR QUI	PARTICIPANT·ES	DURÉE	PUBLIC
Médiateur·ices et animateur·ices santé	**2 à 15 personnes idéalement 4 à 12**	**15 à 45 minutes**	**Concerné·es ou non par la maladie**

LES 4 OUTILS À TÉLÉCHARGER

1 Jeu de cartes

28 cartes dont 25 affirmations Vrai/Faux en 4 thèmes, avec réponse, explication et source au verso. Inclut mode d'emploi express, glossaire et une carte libre.

Impression · A4 recto-verso (retournement bord long) · carton 200–250 g · découpe aux traits de coupe

https://ikambere.com/wp-content/uploads/2026/11/Jeu_Vrai-Faux_HTA_planches_A4_recto-verso_v3.pdf

2 Jeu de cartes – réponses

Cartons VRAI (vert) / FAUX (rouge) : chacun·e répond en même temps d'un geste, sans avoir à parler. Idéal pour les publics allophones.

Impression · A4 recto-verso · 4 cartons double face par feuille · carton 160–250 g

https://ikambere.com/wp-content/uploads/2026/11/Jeu_Vrai-Faux_HTA_cartons_reponse_A4.pdf

3 Fiche consignes

Mode d'emploi de l'animateur·ice : objectifs, durée, moments d'utilisation, conseils d'animation et points de vigilance.

Impression · A4 recto-verso · papier standard · couleur ou noir et blanc

https://ikambere.com/wp-content/uploads/2026/11/Jeu_Vrai-Faux_HTA_fiche_consigne_v2.pdf

4 Dépliant « Hypertension artérielle »

À remettre aux participant·es en fin de séance : définition, symptômes, gestes de prévention, normes de tension et tableau de suivi.

Impression · A4 paysage recto-verso · papier 120–160 g · plié en deux (A5)

https://ikambere.com/wp-content/uploads/2026/11/Depliant_HTA_v4_2.pdf

4 THÈMES, 25 AFFIRMATIONS

Comprendre l'HTA
cartes 01 à 06

Prévenir au quotidien
cartes 07 à 13

Traitement & suivi
cartes 14 à 18

Femmes & facteurs de risque
cartes 19 à 25

QUAND L'UTILISER ?

EN DÉBUT DE SÉANCE
BRISE-GLACE

- Faire connaissance
- Sonder les connaissances du groupe
- Libérer la parole

PENDANT LA SÉANCE
TRANSITION

- Passer d'une activité à l'autre
- Introduire un sujet
- Ouvrir un débat

EN FIN DE SÉANCE
ÉVALUATION RAPIDE

- Répéter les messages clés
- Évaluer ce qui est retenu
- Finir sur une note ludique

ANIMER EN 5 TEMPS

1. **Poser le cadre :** pas de mauvaise réponse, ce n'est pas une compétition.
2. **Lire l'affirmation** à voix haute, en commençant par les plus simples.
3. **Chacun·e montre** VRAI ou FAUX avec son carton, ou à main levée.
4. **Laisser le groupe expliquer** ses choix : c'est là que naissent les échanges.
5. **Retourner la carte**, lire la réponse et reprendre les messages clés.

PUBLIC ALLOPHONE

Utilisez les cartons réponse VRAI FAUX et appuyez-vous sur les participant·es qui parlent la même langue pour traduire.

POINTS DE VIGILANCE

Veillez à ce que chacun·e puisse s'exprimer. Le jeu ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé : orientez vers le médecin pour toute question personnelle.

Pour aller plus loin dans la préparation et l'animation d'un atelier collectif : le **Guide du médiateur·ice en santé**, disponible sur le site d'Ikambere.