FICHE CONSIGNE · JEU DE CARTES

VRAI OU FAUX ?

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

IKAMBERE

POUR QUI ?
Médiateur·ices et animateur·ices santé

PARTICIPANT·ES
2 à 15 personnes
Idéalement 4 à 12
Hommes, femmes, adolescent·es, concerné·es ou non par la maladie

DURÉE
15 à 45 minutes
En fonction du nombre de cartes, de participant·es et selon les échanges du groupe

MATÉRIEL
28 cartes
Cartons de couleur VRAI / FAUX
Et le dépliant « Hypertension artérielle »

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Évaluer les connaissances du groupe **avant et/ou après** un atelier
2. Renforcer la participation et permettre un apprentissage **ludique et interactif**
3. Favoriser la **mémorisation** des messages clés
4. Suivre la **progression** du groupe d'une séance à l'autre

LE MATÉRIEL

- **25 cartes « affirmation »** : l'affirmation au recto, la réponse, l'explication et la source au verso
- **1 carte couverture** avec la légende des thèmes, **1 mode d'emploi express** avec glossaire, **1 carte libre** pour noter les questions du groupe
- **Cartons réponse** VRAI / FAUX, un par participant·e
- Le **dépliant « Hypertension artérielle »**, à remettre en fin de séance

4 THÈMES

Comprendre l'HTA	n° 01 à 06
Prévenir au quotidien	n° 07 à 13
Traitement & suivi	n° 14 à 18
Femmes & facteurs de risque	n° 19 à 25

Les réponses sont volontairement étoffées : elles donnent des clés de compréhension à l'animateur·ice, renvoient vers des sources fiables et ouvrent des pistes de débat avec le groupe.

QUAND UTILISER LE JEU ?

EN DÉBUT DE SÉANCE
Brise-glace

- Permettre au groupe de s'exprimer et de sortir de sa réserve
- Faire connaissance
- Sonder le niveau de connaissances et les profils (personnes familières ou non avec la maladie)

EN FIN DE SÉANCE
Évaluation rapide

- Répéter les réponses pour mieux retenir les messages clés
- Terminer sur une note ludique et éviter une posture trop descendante
- Évaluer les connaissances juste après la séance

PENDANT LA SÉANCE
Transition

- Passer d'une activité à l'autre
- Introduire un nouveau sujet
- Ouvrir un débat plus large à partir d'une carte

PISTES POUR ANIMER CET ATELIER EN FONCTION DE LA TAILLE DU GROUPE

Petit groupe
Format défi : chaque participant·e cherche la bonne réponse.

Groupe plus important
Formez des équipes qui réfléchissent le plus vite possible à la réponse.

En plénière
Tout le groupe répond en même temps, le plus vite possible.

COMMENT ANIMER

Lancez le jeu sur un ton léger :

> **« Est-ce que l'hypertension artérielle a encore des secrets pour vous ? »**

1. **Posez le cadre**, en gardant une posture ouverte et bienveillante. Il est important de rappeler que ce n'est pas une compétition : on apprend en se trompant. Posez aussi quelques **règles d'or** : ne pas utiliser son téléphone, s'écouter les un·es les autres, laisser chacun·e s'exprimer et respecter ce qui est partagé dans le groupe.
2. **Commencez par des questions simples** pour donner confiance, puis augmentez progressivement la difficulté pour garder un défi motivant.
3. **Chronométrez** pour maintenir le défi et l'esprit de jeu. Vous pouvez confier la gestion du temps à un·e participant·e.
4. **Après chaque question, laissez le groupe s'exprimer** librement sur son choix : c'est là que les idées intéressantes émergent.
5. **Après chaque réponse, reprenez les points clés** et donnez plus d'explications. Répondez aux questions qui émergent quand c'est nécessaire.

Le jeu est un **support** : l'objectif est que les participant·es comprennent mieux la maladie et se sentent à l'aise pour **partager leur expérience et poser leurs questions**.

! POINTS DE VIGILANCE

- **Les personnalités fortes peuvent prendre toute la place.** Posez un cadre clair dès le début et veillez à ce que chacun·e, même les plus discret·es, puisse participer (cf. guide « Comment animer un atelier collectif »).
- **Le jeu seul ne suffit pas à mesurer la mémorisation.** Réutilisez-le d'une séance à l'autre pour vérifier que les messages sont retenus.
- **Les cartes couvrent les thèmes essentiels, mais pas tout.** N'hésitez pas à approfondir avec des sources fiables.
- **Le jeu ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.** Orientez vers le médecin pour toute question personnelle.

AVEC UN PUBLIC ALLOPHONE

- Utilisez les **cartons réponse** : il suffit de montrer la bonne couleur.

  ✓ VRAI × FAUX
- Appuyez-vous sur les participant·es qui parlent la même langue pour traduire : cela fonctionne et crée du lien.
- Si une langue revient souvent parmi vos bénéficiaires, pensez à faire traduire les cartes.

APRÈS LA SÉANCE

- Remettez le **dépliant « Hypertension artérielle »** : il reprend les normes de tension, les signes d'alerte et un tableau pour suivre sa tension.
- Notez sur la **carte libre** les questions et idées reçues entendues : elles pourront enrichir le jeu.

SOURCES DU JEU

- Fédération Française de Cardiologie (brochures)
- Haute Autorité de Santé (HAS)
- Assurance Maladie (ameli.fr), Inserm, DREES
- pour-les-personnes-agees.gouv.fr