

**Médical**

**Familial**

**Professionnel**

**Amical**



# VIVRE AVEC

**À la découverte du quotidien des malades chroniques**  
**Un jeu développé par la Mission Handicap**

## Pourquoi ce jeu ?

Vivre Avec est un jeu de cartes éducatif qui invite à découvrir et comprendre les réalités du quotidien avec une maladie chronique.

Que ce soit la fatigue, les douleurs invisibles, les parcours de soins complexes ou les moments de joie et de répit, ce jeu propose une forme d'immersion dans un vécu encore trop méconnu, voire invisibilisé.

L'objectif n'est pas de « simuler une maladie », mais de favoriser l'empathie, casser les idées reçues, et mettre en lumière les ressources mobilisées jour après jour, les obstacles rencontrés, l'impact sur la santé physique, mentale et sociale, et la force des adaptations, des aidants et des choix de vie.

Vivre Avec peut se jouer entre personnes concernées, proches, professionnel·les, ou simplement curieux·ses. C'est un outil pour sensibiliser, mieux communiquer et changer de regard sur les maladies chroniques.

Parce que "vivre avec" ne veut pas dire "survivre à", mais exister pleinement.

*Pauline LAFAYE  
Val LEROY*

# Déroulement / partie en physique

## Durée de la partie et nombre de joueur·euses

30-45 minutes  
2 à 8 joueur·euses

## Objectif du jeu

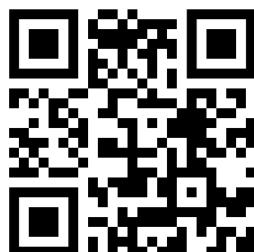
Accumuler le plus de Points de Qualité de Vie (PQV) jusqu'à votre arrivée sur la case finale, malgré les aléas d'une maladie chronique.

Les PQV sont répartis en trois jauge s :

- Santé physique
- Santé mentale
- Vie sociale

## Mise en place physique

1. Imprimez le livret en recto-verso. Découpez les cartes disponibles et le plateau en fin de livret, à partir de la page 6.
2. Chaque joueur pioche une carte Profil (personnage + maladie + contexte).
3. Chaque joueur reçoit 5 cartes aléatoires (Ressources / Obstacles).
4. Préparez deux pioches centrales : une pioche évènement contenant les cartes événements, et une pioche action, contenant les cartes ressources et obstacles mélangées.
5. Chaque joueur commence avec ses jauge s prédefinies selon le profil pioché.
6. Lancez le dé en ligne en flashant le QR code suivant :



7. Notez l'évolution des jauge s des personnages en fonction des évènements de chaque tour, ou des cartes jouées.
8. Une fois tout le monde sur la case « Arrivée », chaque joueur additionne les points de ses 3 jauge s. Tout le monde gagne si chaque joueur a > 5/10 partout.

# Déroulement / partie virtuelle

## Durée de la partie nombre de joueur·euses

30-45 minutes  
2 à 8 joueur·euses

## Mise en place virtuelle

1. Téléchargez le document .html
2. Faites un clic droit sur le document téléchargé, puis « ouvrir avec » et sélectionnez Google Chrome
3. Sélectionnez le nombre de joueur·euses
4. Démarrer la partie !

## Objectif du jeu

Accumuler le plus de Points de Qualité de Vie (PQV) jusqu'à votre arrivée sur la case finale, malgré les aléas d'une maladie chronique.

Les PQV sont répartis en trois jauge :

- Santé physique
- Santé mentale
- Vie sociale

## Déroulement de la partie

1. Cliquez sur « Lancer le dé »
2. L'évènement du jour s'affiche dans l'encart dédié, en haut à droite de votre écran
3. Déroulez l'écran vers le bas, et dans l'encart « Vos actions », cliquez sur l'action que vous souhaitez déclencher
4. Une fois l'action déclenchée, passez au ou à la joueur·euse suivant·e
5. Le ou la joueur·euse suivant·e peut alors lancer à son tour le dé, et suivre les mêmes étapes

Un encart récapitulatif des actions se trouve en bas de votre écran

## Exemples de cartes

---

### Personnages

**Prénom, âge :** Karima, 38 ans

**Maladie :** sclérose en plaques

**Situation :** maman solo, data analyst

**Avantage :** bonne connaissance du système de soins

**Départ QV :** Physique 4 / Mental 6 / Social 5

**Pouvoir spécial :** peut jouer une 3e carte une fois par partie

### Cartes événements de vie

- Crise de douleurs : -2 Physique
- Fatigue incomprise : -1 Mental, -1 Social
- Soutien d'un collègue : +2 Social
- RDV médical efficace : +2 Physique

### Cartes ressources / obstacles

**Ressources :** mission handicap, médecine du travail, psychologue, yoga, proche aidant, télétravail, journaling, repos réparateur...

**Obstacles :** discrimination, rendez-vous annulé, retards administratifs, rejet social, erreurs médicales...

Chaque carte modifie 1 à 3 jauge.

Cartes complètes à la fin du document.

## Catégories des cartes

### Événement négatif

x 20

*Ces cartes font perdre des points à une jauge (ou plusieurs).*

### Événement positif

x 10

*Ces cartes font gagner des points à une jauge (ou plusieurs).*

### Événement mixte

x 5

*Ces cartes font gagner et perdre des points à plusieurs jauge en même temps.*

### Ressource

x 30

*Ces cartes permettent de récupérer ou renforcer une jauge (ou plusieurs).*

### Obstacle

x 30

*Ces cartes visent à perturber un adversaire en réduisant ses jauge (1 à 3 jauge touchées).*

## Cartes Profils Recto

### Karima, 38 ans

Sclérose en plaques

Maman solo / directrice d'entrepôt

### Léo, 22 ans

Diabète de type I

Étudiant / alternant service immo

### Fatou, 50 ans

Polyarthrite rhumatoïde

Mi-temps / logisticienne

### Hugo, 45 ans

Cancer

Vendeur à temps plein

### Clémence, 33 ans

Maladie de Crohn

Responsable de rayon

### Amine, 28 ans

Fibromyalgie

Reconversion pro / ingénieur pdt

### Élise, 40 ans

Covid long

Parent isolé / vendeuse magasin

### Nadir, 60 ans

Insuffisance rénale

Retraite anticipée prévue

### Inès, 26 ans

Endométriose

Étudiante / alternante relations presse

### Thomas, 35 ans

Asthme sévère

Directeur de magasin

### Samira, 48 ans

Lupus

Gestionnaire paie

### Mathieu, 30 ans

Maladie de Lyme

Arrêt maladie longue durée / juriste en droit social

## Cartes Profils Verso

- Avantage(s)**
- Bonne connaissance du système de soins
  - Reconnaissance RQTH

**QV Départ**  
Physique 4 | Mentale 6 | Sociale 5

**Pouvoir spécial**  
Peut jouer une 3e carte une fois par partie

- Avantage(s)**
- Mutuelle étudiante avantageuse

**QV Départ**  
Physique 6 | Mentale 5 | Sociale 5

**Pouvoir spécial**

Échange de carte avec un·e autre joueur·euse, valable une fois par partie

- Avantage(s)**
- Accès facilité aux soins

**QV Départ**  
Physique 5 | Mentale 5 | Sociale 4

**Pouvoir spécial**  
Peut annuler une crise, valable une fois par partie

- Avantage(s)**
- Bonne autonomie

**QV Départ**  
Physique 4 | Mentale 6 | Sociale 5

**Pouvoir spécial**

Peut garder une carte de plus en main

- Avantage(s)**
- Reconnaissance en ALD
  - Reconnaissance RQTH

**QV Départ**  
Physique 5 | Mentale 4 | Sociale 6

**Pouvoir spécial**  
+1 à la jauge de son choix, une fois par partie

- Avantage(s)**
- Réseau familial fort

**QV Départ**  
Physique 3 | Mentale 5 | Sociale 6

**Pouvoir spécial**

Peut jouer deux cartes ressources en un tour, valable une fois par partie

- Avantage(s)**
- Cadre de travail stable

**QV Départ**  
Physique 5 | Mentale 5 | Sociale 5

**Pouvoir spécial**  
Ne subit pas les cartes -2 physique

- Avantage(s)**
- Vie sociale riche
  - Reconnaissance RQTH

**QV Départ**  
Physique 3 | Mentale 6 | Sociale 7

**Pouvoir spécial**

+2 en social, valable une fois par partie

- Avantage(s)**
- Famille présente
  - Reconnaissance RQTH

**QV Départ**  
Physique 3 | Mentale 7 | Sociale 6

**Pouvoir spécial**

Peut ignorer une carte événement, valable une fois par partie

**Avantage(s)**

- Groupe de soutien en ligne
- Reconnaissance RQTH

**QV Départ**  
Physique 3 | Mentale 6 | Sociale 5

**Pouvoir spécial**

Peut rejouer immédiatement après une perte de tour, valable une fois par partie

**Avantage(s)**

- Bonne compréhension de sa pathologie

**QV Départ**  
Physique 4 | Mentale 6 | Sociale 4

**Pouvoir spécial**

Peut échanger sa carte événement, valable une fois par partie

**Avantage(s)**

- Très informé sur sa pathologie

**QV Départ**  
Physique 4 | Mentale 6 | Sociale 3

**Pouvoir spécial**

Peut annuler une carte obstacle, valable une fois par partie

## Cartes Évènements Négatifs

**Crise de douleur**

**-2 Physique**

**Fatigue incomprise**

**-1 Mental  
-1 Social**

**Mauvais sommeil**

**-2 Physique**

**RDV médical annulé**

**-1 Mental**

**Mauvais effet secondaire médicament**

**- 2 Physique**

**Anxiété montante**

**-2 Mental**

**Isolement involontaire**

**-2 Social**

**Commentaires blessants**

**-1 Mental  
-1 Social**

**Symptôme persistant**

**-2 Physique**

**Absence de diagnostic clair**

**-2 Mental**

**Pic de symptômes soudains**

**-1 Physique  
-1 Mental**

**Doute d'un·e pro de santé**

**-1 Mental**

**Retards dans le parcours de soins, absence de PDS**

**-2 Mental**

**Journée en mode « zombie »**

**-1 Physique**

**Refus d'aide admin, complexité admin**

**- 1 Social  
-1 Mental**

**Difficulté à se concentrer**

**-1 Mental**

**Surcharge mentale**

**- 2 Mental**

**Handicap invisible, sentiment d'être incompris·e**

**-1 Mental  
-1 Social**

**Administratif urgent**

**- 1 Mental**

**RDV expéditif**

**- 1 Mental**



## Cartes Évènements Positifs et Mixtes

**Soutien d'un collègue**

**+2 Social  
+2 Mental**

**Leader compréhensif et proactif**

**+2 Mental**

**Groupe de parole, soutien associatif**

**+1 Mental  
+1 Social**

**Apprentissage du pacing**

**+2 Mental**

**Appel d'un·e ami·e proche**

**+2 Social  
+1 Mental**

**RDV médical adapté aux besoins et capacités**

**+2 Physique**

**Médecin bienveillant·e**

**+2 Mental**

**Avancée prise en charge (MDPH, médecin du travail...)**

**+1 Physique  
+1 Mental**

**Moment positif avec des proches**

**+2 Social**

**Activité physique adaptée**

**+1 Physique**

**Déménagement**

**+1 Social  
-1 Physique**

**Nouvelle routine**

**-1 Mental  
+1 Physique**

**Déplacement professionnel**

**-1 Physique  
+2 Social**

**Nouvelle médication**

**+2 Physique  
-1 Mental**

**Participation à une conférence**

**-1 Mental  
-1 Physique  
+1 Social**



## Cartes Ressources

Repos réparateur

+2 Physique

Séance de rééducation adaptée

+1 Physique

Yoga doux ou pacing

+1 Physique

Pro de santé spécialisé

+1 Mental  
+1 Physique

Méditation guidée, cohérence cardiaque

+1 Mental

Télétravail partiel

+2 Physique  
+1 Mental

Appli de suivi de santé

+1 Mental  
+1 Physique

Groupe d'éducation thérapeutique du patient

+1 Mental

Groupe de soutien en ligne

+2 Social  
+1 Mental

Proche aidant présent

+2 Social  
+1 Mental

Parole libératrice

+1 Social

Réduction temps de travail

+1 Physique  
+1 Mental

Nutrition adaptée

+1 Physique

Lecture inspirante sur ALEX

+1 Mental

Accompagnement référent handicap

+2 Mental

Activité artistique

+1 Mental  
+1 Social

Aménagement poste de travail

+1 Mental  
+1 Physique

Accessibilité optimisée

+1 Physique

Podcast santé

+1 Mental

Planning adapté

+1 Physique  
+1 Mental



**Rencontre avec  
une autre personne  
concernée**

**+2 Social**

**Appli alarme  
médication**

**+1 Physique  
+1 Mental**

**Kiné spécialisé**

**+2 Physique**

**Temps pour soi**

**+1 Mental**

**Thérapie  
de groupe**

**+1 Mental  
+1 Social**

**Médecin du travail  
à l'écoute**

**+2 Mental**

**Projet perso  
stimulant**

**+1 Mental  
+1 Social**

**Engagement  
de l'entreprise  
(Mission Handicap)**

**+2 Social**

**Carte mobilité  
inclusive**

**+1 Physique**

**Connaissance  
du réseau  
associatif**

**+2 Social  
+1 Mental**



## Cartes Obstacles

**Discrimination  
au travail**

**-2 Social  
- 2 Mental**

**Crise  
imprévue**

**-2 Physique**

**Incompréhension  
du médecin  
du travail**

**-2 Mental**

**Management  
non  
compréhensif**

**-2 Social  
- 2 Mental**

**Lourdeurs  
administratives**

**- 2 Mental**

**Problèmes  
de transport**

**-1 Physique**

**Arrêt  
maladie**

**-1 Mental  
- 1 Social**

**Mauvais  
diagnostic**

**-2 Mental  
- 1 Physique**

**Fatigue chronique**

**-2 Physique  
- 2 Mental**

**Rendez-vous  
annulé à la dernière  
minute**

**-1 Mental**

**Douleur  
persistante**

**-2 Physique**

**Mauvaise réaction  
à un médicament**

**-2 Physique**

**Lieu de travail non  
accessible / non  
adapté**

**-1 Physique**

**Remarques  
culpabilisantes**

**- 2 Mental**

**Environnement  
de travail bruyant**

**- 1 Mental**

**Isolement  
social**

**-2 Social**

**Difficultés  
financières**

**-1 Social  
- 2 Mental**

**Mauvaise nuit,  
fatigue**

**-2 Physique**

**Administratif  
urgent**

**- 1 Mental**

**Comorbidité**

**-1 Physique  
- 1 Mental**



**Absence d'aménagements au travail**

**-2 Mental  
-1 Physique**

**Attente prolongée aux urgences**

**-2 Mental  
-2 Physique**

**Désintérêt du corps médical**

**-2 Mental**

**Emploi du temps non adapté**

**-1 Physique  
-1 Mental**

**Nouvelles inquiétantes**

**- 2 Mental**

**Open space**

**-2 Mental**

**Réunion qui prend de l'énergie**

**-2 Physique  
-2 Social**

**Erreur de traitement**

**-3 Physique**

**Système de soins complexe, très éloigné**

**-2 Mental**

**Sentiment d'injustice**

**-1 Mental  
-1 Social**



## Départ

Départ		Rencontre		Mission Handicap	
ACTION	ÉVÈNEMENT	ACTION	ÉVÈNEMENT	ACTION	ÉVÈNEMENT
Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	Piochez une carte évènement	Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	Piochez une carte évènement	Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	Piochez une carte évènement
<b>RTT</b> +1 Physique	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement	<b>ACTION</b> Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement	<b>ACTION</b> Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement
<b>WEEK-END DÉTENTE</b> +1 Physique +1 Mental	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement	<b>ACTION</b> Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement	<b>ACTION</b> Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	<b>ÉVÈNEMENT</b> Piochez une carte évènement
<b>Arrivée</b>					