

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

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 jauges :

- 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 événement contenant les cartes événements, et une pioche action, contenant les cartes ressources et obstacles mélangées.
5. Chaque joueur commence avec ses jauges prédéfinies selon le profil pioché.
6. Lancez le dé en ligne en flashant le QR code suivant :



7. Notez l'évolution des jauges des personnages en fonction des événements 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 jauges. Tout le monde gagne si chaque joueur a > 5/10 partout.

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. Démarrez 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 jauges :

- 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

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 incompressible : -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 jauges.

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 jauges 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 jauges (1 à 3 jauges 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 / logicienne

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)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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, mé-
decin 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
réfèrent 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

ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	Rencontre Mission Handicap +1 Mental +1 Social
---	---	---	---	---	---

ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement

ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action
---	---	---	---	---

RTT +1 Physique

ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action
---	---	---	---	---

ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement

ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	BALADE DOMINICALE +1 Mental
---	---	---	---	---

WEEK-END DÉTENTE +1 Physique +1 Mental

ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement	ACTION Jouez une carte de votre main ou défaussez et piochez une carte action	ÉVÈNEMENT Piochez une carte événement
---	---	---

Arrivée