

Règle de jeu

Tout savoir pour jouer à Action ou Vérité

Action ou Vérité est un jeu d'ambiance simple à lancer, idéal entre amis ou en famille selon les défis choisis. Aucun matériel n'est nécessaire : il suffit de se réunir, de respecter les limites de chacun et de laisser la bonne humeur guider la partie.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Les joueurs se questionnent à tour de rôle. Le joueur désigné choisit « action » ou « vérité » : il doit alors soit répondre sincèrement à une question, soit accomplir le défi proposé.

En bref

Réponse rapide : les joueurs se questionnent à

À partir de 3 joueurs

Matériel

Aucun

Objectif

S'amuser et relever des défis

Type

Jeu d'ambiance et de groupe

Présentation du jeu

Action ou Vérité est un grand classique des soirées, des veillées et des moments entre proches. Son succès vient de sa règle très accessible : aucune préparation longue, aucun plateau et des possibilités presque infinies. Le jeu peut être léger et drôle avec des gages amusants, ou plus personnel avec des questions permettant de mieux connaître les participants.

La qualité d'une partie dépend surtout de l'ambiance du groupe. Les questions et les actions doivent rester adaptées à l'âge des joueurs, au lieu et au niveau de confiance entre les participants. Le but n'est jamais de mettre quelqu'un mal à l'aise, mais de créer des souvenirs et des échanges spontanés.

Principe et but du jeu

Les joueurs s'installent généralement en cercle. À son tour, un participant désigne une autre personne et lui demande de choisir entre une action et une vérité. Après son choix, la



personne doit accomplir le défi ou répondre à la question. Le tour passe ensuite à un autre joueur, selon la règle décidée au départ.

Choisir la vérité

Le joueur répond honnêtement à une question. Elle peut être drôle, insolite, personnelle ou liée au groupe, à condition de rester respectueuse.

Choisir l'action

Le joueur réalise un défi réalisable immédiatement : mimer un animal, chanter quelques secondes, raconter une blague ou prendre une pose amusante.

Matériel et mise en place

Action ou Vérité ne demande aucun matériel. Les joueurs peuvent simplement s'asseoir en cercle afin que chacun soit visible et entendu. Avant de commencer, il est préférable de fixer quelques limites communes : les thèmes à éviter, les défis interdits et la possibilité de passer son tour.

- Réunissez au moins trois joueurs dans un endroit confortable.
- Décidez si les questions seront plutôt amusantes, personnelles ou adaptées à des enfants.
- Prévoyez un droit de refus sans discussion pour toute action ou question gênante.
- Choisissez la façon de désigner le joueur suivant : à tour de rôle, au hasard ou librement.

Déroulement d'une partie

Il n'existe pas un seul ordre obligatoire, mais une partie fluide suit généralement les étapes suivantes.

- Un premier joueur est choisi, par exemple le plus jeune ou une personne tirée au sort.
- Il désigne un autre participant et lui demande : « Action ou Vérité ? »
- Le joueur désigné choisit une des deux options.
- Le premier joueur, ou le groupe, propose alors une question ou un défi adapté.
- Une fois la réponse donnée ou l'action accomplie, le joueur ayant relevé le défi désigne le participant suivant.

Pour éviter les temps morts, chacun peut préparer quelques idées à l'avance. Il est aussi possible de décider que le groupe valide les défis avant de les proposer, surtout lorsque les joueurs ne se connaissent pas très bien.



Règles particulières et cas fréquents

Le droit de passer est la règle la plus utile. Un joueur qui ne souhaite pas répondre ou réaliser une action peut refuser sans avoir à se justifier. Selon la variante retenue, il peut simplement perdre son tour, choisir l'autre option ou proposer un petit gage neutre.

Les actions ne doivent pas être dangereuses, humiliantes ou contraires aux règles du lieu où vous jouez. Évitez également les questions qui révèlent des informations privées sur une personne absente. Une bonne question fait sourire, surprend ou invite à raconter une anecdote ; elle ne cherche pas à embarrasser.

Avec des enfants, privilégiez les défis de mime, de chant, de dessin imaginaire, de grimaces ou de petites imitations. Entre adultes, le jeu peut être plus personnel, mais le consentement et la bienveillance restent essentiels.

Tableau récapitulatif

Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Le joueur choisit vérité	Il répond à la question posée.	La réponse doit rester sincère, sans obligation de révéler
Le joueur choisit action	Il réalise le défi proposé.	Le défi doit être sûr, raisonnable et adapté au groupe.
Le joueur refuse	Il passe son tour ou applique la règle décidée au départ.	Un refus doit toujours être accepté.
Fin de partie	Les joueurs arrêtent quand ils le souhaitent.	Il n'y a pas de gagnant obligatoire.

Comment gagner ?

Dans sa version classique, Action ou Vérité ne se joue pas pour gagner. L'objectif est de participer, de rire et de découvrir les réponses ou les talents inattendus des autres joueurs. La partie peut s'arrêter après un nombre de tours fixé, lorsqu'un temps donné est écoulé ou tout simplement lorsque le groupe souhaite changer d'activité.

Pour ajouter un objectif, vous pouvez attribuer un point à chaque action réussie ou à chaque vérité répondue. À la fin, le joueur ayant le plus de points remporte la partie. Cette variante fonctionne bien avec des enfants, à condition de ne pas transformer le jeu en



compétition trop sérieuse.

Erreurs fréquentes

Imposer un défi

Une action n'est jamais obligatoire. Prévoyez une alternative simple et acceptez immédiatement un refus.

Poser une question trop intime

Préférez les anecdotes, les goûts et les souvenirs amusants aux sujets sensibles ou privés.

Oublier de varier les tours

Veillez à ce que chaque participant soit désigné régulièrement afin que personne ne reste à l'écart.

Questions fréquentes

Combien de joueurs faut-il pour jouer à Action ou Vérité ?

Il est conseillé de jouer à partir de trois personnes. Le jeu devient plus varié avec un groupe plus nombreux, mais il fonctionne aussi à deux sous forme de discussion et de défis.

Peut-on refuser une action ou une vérité ?

Oui. Chaque joueur doit pouvoir refuser une question ou un défi qui le gêne. Le groupe peut prévoir un passage de tour ou une alternative légère.

Comment adapter Action ou Vérité aux enfants ?

Choisissez des questions simples et des défis sans risque, comme imiter un animal, chanter une chanson, faire une grimace ou raconter son dessert préféré.