

Prends 3
longues
inspirations
et souris

Dis "merci" à
quelqu'un
autour de la
table

Ecris "je crois en
toi" sur un papier
et offre-le à
quelqu'un

Décris un de
tes succès

Cite 3 plaisirs
que tu as eu
ces derniers
jours

Raconte une
anecdote
amusante

Offre un "hug"
à quelqu'un
autour de la
table

Choisis
quelqu'un et
regarde-le
dans les yeux
30 secondes

Enonce une pensée
négative et donne 2
exemples qui
prouvent que cette
pensée est fausse

Imite trois émotions
parmi celle-ci (tristesse,
colère, surprise, joie,
dégoût, peur) et fais-les
deviner aux autres en
moins de 30 secondes

Demande
quelques choses
que tu n'as jamais
osé demander à
quelqu'un autour
de la table

Offre à
quelqu'un un
cœur que tu
as dessiné

Pense à quelqu'un
autour de la table
et souhaite-lui
d'être heureux
(sans révéler de
qui il s'agit)

Raconte une de
tes peurs en
rigolant pendant
tout ton récit

Cite ta couleur
préférée et trouve
3 choses où elle
apparaît autour
de toi

Dessine 10
smiley sur une
feuille et dit
comment tu te
sens

Cite 3
choses/valeurs
que tu es
heureux de
posséder

Exprime une
qualité que tu
admires chez
quelqu'un autour
de la table

**Souris
pendant 20
secondes.**

Note ou dessine sur
un papier ton plus
grand rêve. Plie ce
papier et garde-le
près de toi à partir
de maintenant)

Chante ce
que tu veux
pendant 30
secondes

Fais comme si tu
tirais une flèche
vers le ciel en
imaginant que c'est
une inquiétude/ du
stress

Ferme les yeux
et imagine-toi
dans un lieu où
tu es en
parfaite
sécurité

Décris un de
tes échecs et
ce que tu en
as appris

Cite 3 choses que
tu ferais si tu
étais sûr de
réussir