

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