

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