

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 chose que tu n'as jamais osé demander à quelqu'un autour de la table

Offre à quelqu'un un coeur 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 admirés 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