

ACTION

Fais le bruit de ton animal préféré.
Fort.

A

A01 / 24

ACTION

Imite un arbre pendant 20
secondes. Les bras en branches.

A

A02 / 24

ACTION

Trouve dans la pièce trois choses
qui viennent de la terre. Montre-
les.

A

A03 / 24

ACTION

Offre un vrai compliment à la
personne à ta droite.

A

A04 / 24

ACTION

Chante une chanson que ta mère
ou ton père te chantait.

A

A05 / 24

ACTION

Marche autour de la table comme
si tu portais une couronne.

A

A06 / 24

ACTION

Fais un câlin à l'arbre le plus proche. Ou à une plante en pot.

A

A07 / 24

ACTION

Dessine ton humeur en quinze secondes sur un papier. Montre.

A

A08 / 24

ACTION

Mime une émotion sans parler.
Les autres devinent.

A

A09 / 24

ACTION

Dis à voix haute trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant.

A

A10 / 24

ACTION

Enlève tes chaussures et sens le sol sous tes pieds pendant une minute.

A

A11 / 24

ACTION

Fais rire quelqu'un à ta façon.

A

A12 / 24

ACTION

Raconte un rêve que tu as fait récemment. Ou invente-le.

A

A13 / 24

ACTION

Danse vingt secondes sans musique.

A

A14 / 24

ACTION

Prends un objet de la table. Parle-lui gentiment.

A

A15 / 24

ACTION

Trouve une personne qui porte les mêmes couleurs que toi. Salue-la comme un vieil ami.

A

A16 / 24

ACTION

Imite le vent, puis la pluie, puis le feu.

A

A17 / 24

ACTION

Pose ta main sur ton cœur. Reste comme ça trente secondes en silence.

A

A18 / 24

ACTION

Fais une grimace que tu n'as
jamais faite.

A

A19 / 24

ACTION

Choisis une couleur. Dis à voix
haute pourquoi tu l'aimes.

A

A20 / 24

ACTION

Partage une anecdote sur une de
tes mains.

A

A21 / 24

ACTION

Montre-nous ta démarche quand
tu es content.

A

A22 / 24

ACTION

Décris, les yeux fermés, le visage
de la personne en face.

A

A23 / 24

ACTION

Fais un son avec un objet de la
table. Les autres l'imitent.

A

A24 / 24