

1

Mime la détente

2

Donne un compliment sincère à chaque joueur·euse autour de toi

3

Mime le stress

4

Impose toi une règle jusqu'à la fin de la partie

5

Engage toi à rendre service à quelqu'un·e du groupe. Que lui proposes-tu ?

6

Joue une scène de film célèbre avec une autre personne du groupe

7

Dessine-toi sur une feuille ou au tableau

8

Liste trois choses que tu aimes chez toi, à voix haute

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

9

Adopte (pendant 1 minute) une attitude totalement opposée à qui tu es d'habitude

10

A haute voix, fais des excuses à quelqu'un·e à qui tu en dois (qu'il·elle soit dans la pièce ou pas)

11

Montre toi le·la plus curieux·se possible

12

Demande un service à quelqu'un·e

13

Ecris un petit mot secret à quelqu'un·e du groupe et donne le lui

14

Fais semblant d'être faché·e jusqu'à la prochaine action...

Fais comme si c'était une carte joker

15

Mime la joie

16

Fais un selfie avec tout le monde. Soit au naturel, soit avec vos plus belles grimaces ou les deux !

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

17

Fais un compliment positif et sincère à la personne à ta droite

18

Fais un dessin pour représenter l'estime de soi (sur une feuille ou au tableau)

19

Montre un talent ou une capacité dont tu es fier·e

20

Montre ton plus beau sourire au groupe et tiens-le pendant 15 secondes

21

Marche autour du cercle en tenant une posture très confiante (épaule droite, tête haute)

22

Écris une phrase motivante pour toi-même sur une feuille et lis-la à haute voix

23

Choisis une personne dans le groupe et fais-lui un compliment en chanson

24

Mime une petite scène avec la personne en face de toi sur la confiance en toi en 30s

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

25

Écris une phrase positive sur toi-même et lis-la à voix haute.

26

Mime une action que tu aimes faire et laisse les autres deviner ce que c'est (sans parler)

27

Mime une activité dans laquelle tu te sens compétent·e (sans parler)

28

Fais un signe de cœur avec tes mains à une personne de ton choix

29

Avec la personne à ta gauche, faites un tour sur vous-mêmes et dites à haute voix un compliment

30

Fais un “high five” à chaque personne du groupe en disant une qualité positive pour chacun·e

31

Imite ton·ta super-héros·héroïne préféré·e pour montrer la confiance en toi

32

Partage un souvenir où tu t'es senti·e vraiment bien dans ta peau

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France

ACTION!



Habitat
Jeunes
Se-de-France