

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!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



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!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



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!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



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!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!



ACTION!

