

1

Raconte un moment où quelqu'un·e t'a fait un compliment qui t'a marqué

2

Quelle est la plus grande réussite dont tu es fier·e ?

3

Qu'est-ce qui te donne confiance en toi ?

4

As-tu déjà douté de toi dans une situation où tu aurais dû être confiant·e ?

5

Qu'est-ce qui te motive à donner le meilleur de toi-même ?

6

Qu'est-ce qui te détend ? Explique...

7

Comment t'y prends tu pour parler avec un·e inconnu·e ?

8

Qu'est-ce qui te stresse le plus ?

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



9

Qu'est-ce qui te rend triste ?

10

Quelle est l'une de tes plus grandes qualités dont tu es fier·e ?

11

Quelle est la plus belle chose qu'on t'ait jamais dite ?

12

Comment tes ami·e·s parleraient de toi ?

13

Parle d'un moment où tu as réussi quelque chose alors que tu pensais que c'était impossible

14

Comment réagis tu face à un conflit ?

15

Penses-tu que l'estime de soi soit innée ?

16

Partage une de tes difficultés du moment

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



17

Qu'est-ce qui te rend furieux·se ?

18

Qu'est-ce que tu aimerais changer chez toi ?

19

Comment penses-tu que les autres te voient ?

20

Qu'est-ce qui te rend curieux·se ?

21

Si tu pouvais te donner un conseil à toi-même il y a 5 ans, que dirais-tu ?

22

Comment te sens-tu lorsque tu dois prendre la parole en groupe ?

23

Lorsque tu es en groupe, t'impliques-tu dans la dynamique ?

24

As-tu du mal à accepter les compliments ? Pourquoi ?

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



25

Parviens-tu à  
exprimer tes  
goûts, tes  
idées facilement ?  
Explique...

26

Termine cette  
phrase :  
« Dans 10 ans,  
je serai... »

27

Penses-tu être  
attentif·ve aux  
autres ?

28

Arrives-tu à  
reconnaître  
facilement quand  
tu as tort ou que  
tu as fais une  
erreur ?

29

Arrives-tu à  
communiquer  
facilement  
avec les  
autres ?

30

De quoi es-tu  
fier·e ?

31

Raconte  
quelque chose  
que tu n'as  
jamais dit à  
personne...

32

Penses-tu avoir  
besoin de la  
présence des  
autres dans ton  
quotidien ?  
Explique...

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



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 fâché·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!



# Le dé « action/vérité »

