ACTION

Fais le bruit de ton animal préféré. Fort.

A

A01 / 24

ACTION

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

A

A02 / 24

ACTION

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

A

A03 / 24

ACTION

Dis 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 un roi, comme une reine.

A

A06 / 24

ACTION

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

A

A07 / 24

ACTION

Dessine ton humeur sur un papier. Montre-la.

A

A08 / 24

ACTION

Mime une émotion sans parler. Les autres devinent.

A

A09 / 24

ACTION

Dis trois choses qui te font du bien, aujourd'hui.

A

A10 / 24

ACTION

Enlève tes chaussures. Sens le sol sous tes pieds. Une minute.

A

A11 / 24

ACTION

Fais rire quelqu'un, à ta façon.

A

A12 / 24

ACTION

Raconte un rêve. Un vrai, ou un inventé.

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 quelqu'un qui porte les mêmes couleurs que toi. Dis-lui bonjour comme à 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 de silence.

A

A18 / 24

ACTION

Fais une grimace que tu n'as jamais faite.

A

A19 / 24

ACTION

Choisis une couleur. Dis pourquoi tu l'aimes.

A

A20 / 24

ACTION

Raconte une petite histoire sur une de tes mains.

A

A21 / 24

ACTION

Montre-nous comment tu marches, quand tu es content.

A

A22 / 24

ACTION

Ferme les yeux. Décris le visage de la personne en face.

A

A23 / 24

ACTION

Fais un son avec un objet. Les autres l'imitent.

A

A24 / 24