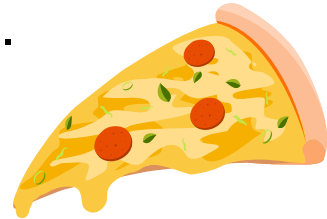


Décrire à un partenaire son plat favori en utilisant seulement des adjectifs. Le partenaire doit deviner le nom du plat à partir de ces adjectifs. Une fois que le plat est trouvé, les rôles sont inversés.



Ecrire son prénom sur une feuille avec les yeux fermés, puis l'écrire avec la main opposée les yeux ouverts. Comparer les différences entre ces manières inhabituelles d'écrire.



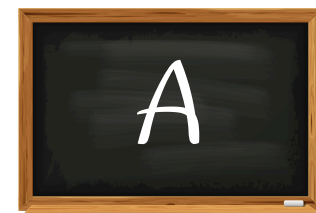
Créer un langage secret avec un partenaire : remplacer des mots par des sons, enlever les premières lettres des mots, ajouter des sons à la fin des mots (à la manière des schtroumpfs)... Pendant le temps de pause défini, parler avec ce langage codé.



Imaginer un tapis volant à disposition qui peut emmener n'importe qui dans ses deux endroits préférés. Chacun imagine les deux lieux où il/elle souhaite aller et visualise le voyage, les expériences faites sur place, les personnes rencontrées... et se remplit des émotions positives générées.



Pendant 30 secondes, compter aussi rapidement que possible en remplaçant tous les 3 nombres par le mot "pop".



Imaginer un tableau noir mentalement et écrire avec une craie imaginaire les lettres de l'alphabet l'une après l'autre. Dès qu'une pensée extérieure vient troubler l'exercice, recommencer du départ.



Faire des pauses actives : bouger, danser, sauter, courir, se secouer dans tous les sens (par exemple en s'inspirant des exercices de gym suédoise...)



Se lancer des petits défis, comme trouver 10 objets dans la pièce qui commencent par la lettre A, trouver 1 objet dont le nom comporte 6 lettres, trouver 3 objets rouges et lourds...

