

BON POUR

Un câlin

Propose un câlin et partage-le seulement si vous en avez tous les deux envie.

De : Pour :

BON POUR

Un bisou

Propose un bisou sur la joue si vous en avez tous les deux envie, ou envoie-le de la main.

De : Pour :

BON POUR

Une histoire

Raconte une histoire inventée ou propose à la personne de t'en raconter une.

De : Pour :

BON POUR

Un massage des épaules

Avec son accord, effleure ses épaules par-dessus ses vêtements, sans appuyer ni toucher le cou, pendant une minute au maximum. Arrête dès qu'elle le demande ou

De : Pour :

BON POUR

Un fou rire

Propose trois grimaces à faire à tour de rôle avec la personne, sans obligation de rire.

De : Pour :

BON POUR

Une chanson

Chante une chanson que tu connais ou invente un petit refrain pour la personne.

De : Pour :

BON POUR

Dix minutes de jeu

Propose un jeu sans matériel, comme le mime, et joue avec la personne pendant dix minutes.

De : Pour :

BON POUR

Une danse

Invente trois gestes et invite la personne à en ajouter trois. Enchaîne-les avec elle en gardant de la place autour de toi.

De : Pour :

BON POUR

Un souvenir

Raconte un moment que tu as aimé vivre avec cette personne et demande-lui son souvenir.

De : Pour :

BON POUR

Trois mercis

Dis à la personne trois choses précises pour lesquelles tu souhaites la remercier.

De : Pour :

BON POUR

Une devinette

Choisis un objet visible et donne trois indices pour le faire deviner sans le déplacer.

De : Pour :

BON POUR

Regarder le ciel

Observe le ciel avec la personne pendant cinq minutes, depuis une fenêtre fermée, les pieds au sol. Cherche des formes dans les nuages s'il y en a, sans regarder le soleil.

De : Pour :

BON POUR

Une histoire à deux

Invente une histoire avec la personne : ajoute une phrase, puis laisse-la poursuivre avant de reprendre ton tour.

De : Pour :

BON POUR

Un petit spectacle

Prépare une scène de deux minutes avec des voix et des gestes, puis présente-la à la personne.

De : Pour :

BON POUR

Cinq minutes d'écoute

Invite la personne à te raconter quelque chose de sa journée et écoute-la sans lui couper la parole.

De : Pour :

BON POUR

Un portrait en mots

Décris trois choses que tu apprécies chez cette personne en donnant un exemple pour chacune.

De : Pour :



Le carnet des câlins

Un carnet de moments à partager

Pour

De la part de