À vous de jouer !

Chacun lance le dé. Celui qui fait 6 commence la partie. Le but est de rejoindre le Club des grenouilles, à la case 63.

5. Choisis un joueur et chuchote à son oreille un compliment qui vient du fond de ton cœur.

6. Tu as le droit de lancer le dé encore deux fois. Que ressens-tu ?

9. Demande à quelqu'un de se mettre debout avec toi. Tu vas exécuter 3 mouvements rigolos : avec tes yeux, puis tes mains, enfin avec tout ton corps. Il doit les observer attentivement et les reproduire. S'il se trompe, il recule de 3 cases.

12. Ferme les yeux un instant. Imagine que tu es capable de voler n'importe où. Où aimerais-tu aller ? Et qu'aimerais-tu faire là-bas ? Raconte ce rêve éveillé !

14. Souviens-toi d'un moment où tu t'es senti heureux aujourd'hui. Qu'est-ce qui t'a rendu heureux ? Raconte ce moment aux autres !

18. Retourne 5 cases en arrière.

19. Tu dois rester sur le nénuphar pendant 2 tours. Alors profites-en pour respirer : sens ton ventre qui gonfle et qui dégonfle. Relax !

23. Les bonnes choses de la vie sont gratuites. Mime 3 choses qui te rendent heureux, par exemple : faire un câlin, rire jusqu'à en avoir mal au ventre, te réveiller et te dire que tu peux te rendormir.

27. Chante ta chanson préférée et fais chanter les autres avec toi.

31. Tu dois attendre sur le nénuphar jusqu'à ce que tu fasses un 6 avec ton dé. Alors respire et relax…

36. Regarde autour de toi et trouve 3 objets de couleur rouge.

41. Tu peux relancer le dé encore une fois.

42. Retourne 4 cases en arrière.

45. *Option longue.* Prends une peluche. Un autre joueur met de la musique avec un téléphone ou une tablette. La peluche passe de main en main et quand la musique s'arrête, celui qui a la peluche mime un animal. Les autres doivent deviner. Celui qui trouve avance de 3 cases. Recommencez 3 fois.

Option courte. On est heureux quand on fait des choses avec quelqu'un. Qu'aimerais-tu faire ? Avec qui ? Essaie de programmer cela pour cette semaine.

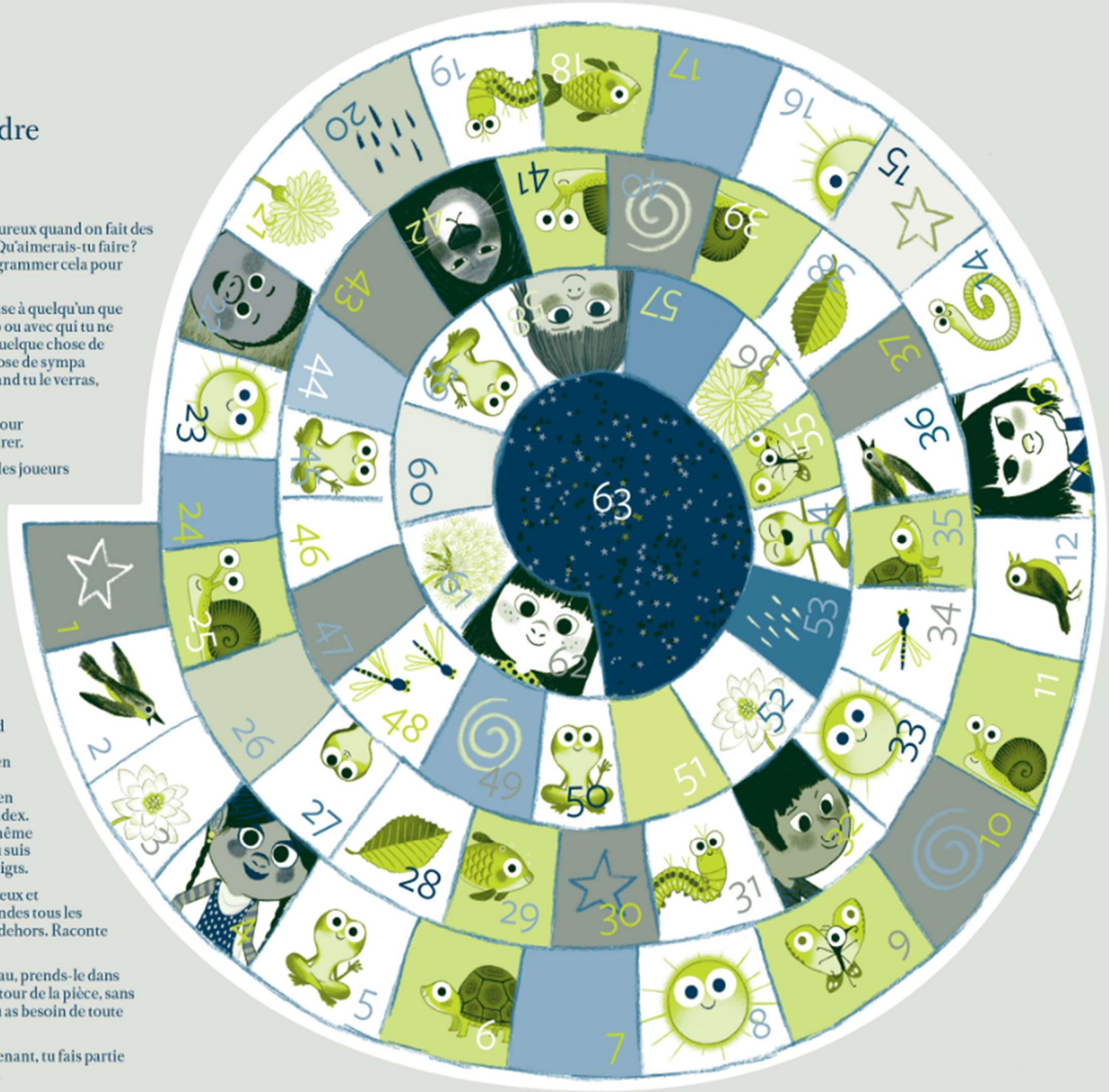
50. Mission secrète : pense à quelqu'un que tu n'aimes pas beaucoup ou avec qui tu ne joues jamais. Écris-lui quelque chose de sympa (il y a quelque chose de sympa en chacun de nous). Quand tu le verras, glisse-lui ce petit mot.

52. Reste là pendant un tour et profites-en pour respirer.

54. Demande à chacun des joueurs ce qu'ils aiment le plus en toi. Puis dis-leur ce que tu préfères en eux.

56. Mets ta main gauche comme un miroir face à toi. Écarte les doigts. Pose l'index de ta main droite à la base de ton pouce. Tu vas remonter le long de ton pouce avec ton doigt tout en inspirant. Quand tu arrives au sommet du pouce, tu expires jusqu'en bas du pouce. Puis tu inspires à nouveau tout en remontant le long de l'index. Au sommet de l'index, même chose, tu expires, etc. Tu suis le contour de tous tes doigts.

58. Tu dois rester silencieux et écouter pendant 15 secondes tous les sons dans la pièce et au-dehors. Raconte ce que tu entends.

59. Remplis un verre d'eau, prends-le dans la main gauche et fais le tour de la pièce, sans renverser une goutte. Tu as besoin de toute ton attention.

63. Félicitations ! Maintenant, tu fais partie du Club des grenouilles.