



**Cap ou  
pas cap ?**

**Dites quelque chose  
d'agréable / gentil  
à votre voisin  
de droite.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Nommez une qualité de votre voisin de gauche.**

**L'entraide est possible  
(Formez une chaîne de  
qualité, entre vous)**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Chacun à votre tour,  
répondez à  
ces questions :**

**Aimeriez-vous  
être célèbre ?  
Si oui, de quelle façon ?**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Chacun à votre tour**  
**Racontez quelque chose**  
**que vous avez fait et qui**  
**vous rend fièr·e.**

**À la fin de votre histoire,**  
**applaudissez-vous**  
**comme il se doit!**





**Cap ou  
pas cap ?**

## “Ma bulle d'intimité”

**Par 2, placez-vous face à face à 1 mètre de distance. Puis, l'un d'entre vous se rapproche jusqu'à ce que l'autre lui dise : “Stop, tu es dans ma bulle !”**

**Inversez les rôles.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Chacun à votre tour

**Nommez une personne  
que vous admirez  
et ce qui fait  
que vous l'admirez.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Imaginez

**Si l'amour était un  
film / une série,  
ce serait...**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Imaginez  
qu'il ne vous reste que  
24 heures à vivre...**

**Citez chacun  
1 chose  
que vous feriez.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Chacun à votre tour,  
imaginez :**

**Vous pouvez réaliser  
l'un de vos souhaits.  
Lequel choisissez-vous ?**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Chacun à votre tour**

**Racontez  
une scène de film  
qui vous a fait  
beaucoup rire.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Chacun à votre tour

**Citez une chose  
dans la vie de tous  
les jours qui vous  
procure du plaisir.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Bad face**

**Exprimez “la peur”  
avec votre visage,  
tous ensemble.**

**Good face**

**Exprimez “la détente”  
avec votre visage,  
tous ensemble.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Trouvez chacun  
1 mot différent  
pour nommer  
son amoureux-se.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**L'animateur n'aime pas dire "je t'aime".**

**Trouvez collectivement des arguments pour le convaincre d'exprimer ses sentiments.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Pause respiration

**3 fois de suite,  
chacun à votre rythme,  
inspirez par le nez  
en gonflant le ventre.**

**Puis expirer par la bouche  
en rentrant le ventre.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Un monde sans stress

**Que voudriez-vous retirer / supprimer pour obtenir un monde sans stress ?**

**Formulez au moins 3 propositions.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Au signal,**  
**vous contracterez**  
**tous les muscles**  
**de votre corps**  
**pendant 20 secondes,**  
**puis relâcherez**  
**doucement les tensions**  
**pendant 1 minute.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Imaginez,  
vous n'avez plus  
peur de rien !**

**Chacun à votre tour,  
racontez ce que  
vous aimeriez faire  
sans aucune peur.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Imaginez collectivement  
un slogan pour  
une campagne de  
prévention des  
infections sexuellement  
transmissibles (IST).**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Trouvez  
collectivement  
3 situations où filles  
et garçons sont sur  
un pied d'égalité.**





**Cap ou  
pas cap ?**

## Postures, gestes, respiration

**Former un cercle, puis  
essayer de reproduire  
pendant 1 minute  
ce que fait la personne  
à votre droite.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Citez chacun  
un avantage et  
un inconvénient  
à être une femme.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Imaginez  
collectivement  
le contenu d'un SMS  
pour une déclaration  
d'amour respectueuse.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Mettez-vous d'accord  
sur une personne /  
un personnage connu.e  
qui vous aimeriez avoir  
comme meilleur.e ami.e.**

**Pourquoi l'avoir choisi  
lui / elle ?**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Citez chacun 1 préjugé  
sur les hommes.**

**Les hommes sont  
tous...**





**Cap ou  
pas cap ?**

**Imaginez  
collectivement  
le contenu d'un SMS  
pour une rupture  
respectueuse.**





**Cap ou  
pas cap ?**

**En cas de problèmes  
ou de situations difficiles  
il peut être utile de faire  
appel à quelqu'un.**

**Mettez-vous d'accord sur  
un "personnage de fiction"  
qui pourrait vous aider  
si vous n'avez pas le moral.**

