

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>Départ</b>   | Cuisiner quelque chose que la famille n'a jamais mangé  | Mettre le réveil <b>30 minutes</b> plus tôt   | Laisser la <b>télévision éteinte</b> toute la journée   | Mettre des <b>vêtements</b> qui n'ont pas été portés depuis plus de 6 mois   | Rester 5 minutes par terre <b>seul en silence</b> , sans rien faire |
| Manger en mélangeant les <b>genres</b> (ex : chips et confiture, pain et fruits...)   | <b>Danser au supermarché</b>  | Raconter au moins <b>10 blagues</b> dans la journée   | Organiser un <b>spectacle d'objets</b>  | Raconter le plus grand <b>échec</b> de sa vie et les apprentissages retirés  | Modifier la <b>décoration des murs</b> (au moins deux changements)  |
| Se déplacer en <b>marche arrière</b> du lever au départ de la maison  | <p>Imaginer les conséquences si cela arrivait : <b>si nous pouvions lire les pensées des autres sur leur front</b></p> <p>Prendre 15 minutes pour <b>méditer</b> (vidéos disponible sur You tube pour les enfants et les adultes)</p> <p>Ecrire ce que j'ai découvert de <b>nouveau</b> aujourd'hui</p> | <p>Aller dans un <b>lieu inconnu</b> et en faire un compte rendu à la famille en fin de journée avec ses propres impressions</p> <p>Effectuer aujourd'hui <b>quelque chose qu'on n'a jamais fait avant</b></p> <p><i>Attendez-vous à l'inattendu ou il ne surviendra jamais !</i></p> | <p>Chercher le plus de solutions (au moins 5) à cette <b>devinette</b> :<br/>Qu'est-ce qui est rouge et qui vole ?</p> <p>Imaginer les conséquences si cela arrivait : <b>si nous pouvions vivre 300 ans</b></p> <p>Pour les gauchers : faire un <b>dessin</b> de la main droite (inversement pour les droitiers)</p> | <p>Raconter le plus grand échec de sa vie et les apprentissages retirés</p> <p>Fêter <b>quelque chose</b>, quoi que ce soit, de quelle manière que ce soit</p> <p>Toute la famille à la <b>bibliothèque</b>. Chacun emprunte un livre qu'il n'a jamais lu avant</p> <p>Prendre un <b>autre chemin</b> pour rentrer de l'école/ du travail</p> <p>Parler au moins 10 minutes avec un(e) <b>inconnu(e)</b></p> |   |
| Créer une <b>œuvre d'art</b> dans un espace public (ex : dessiner avec des végétaux...)                                     |   |   |   |  |   |
| Raconter en fin de journée <b>3 expériences positives</b> et <b>1 expérience négative</b> vécues aujourd'hui                |   |   |   |  |   |
| Faire aujourd'hui quelque chose qui fait <b>peur</b>  |   |   |   |  |   |
| Chanter une <b>chanson en allemand</b> (voir Tokio Hotel dans You Tube)   |   |   |   |  |   |
| Ecrire (ou raconter pour les plus petits) une histoire contenant les mots suivants : <b>dragon train chou fleur lumière</b> |   |   |   |  |   |
| Se <b>brosser</b> les cheveux avec une fourchette (propre 😊)  | Se faire prendre en photo en faisant une <b>grimace</b>   | Ecrire une <b>lettre d'amour</b> à la personne de son choix   | <b>Danser</b> pendant toute la chanson de la macaréna (et <b>transpirer</b> bien sûr !).  | <b>Regoûter</b> un aliment non apprécié  |   |