

## RIRE EN FAMILLE PENDANT LE CONFINEMENT

Face au confinement qui dure, il peut devenir difficile de trouver de nouvelles activités qui permettent d'éviter le sentiment de lassitude. Aussi, puisque nous sommes en famille, cela peut être l'occasion de développer ou de renforcer des liens par le rire. Gardons en tête que nous pouvons rire de soi jamais de l'autre et rire avec l'autre jamais de l'autre.

Voici quelques idées piochées dans mes lectures, pour rire en famille :

1. **Un concours de grimaces**

2. **Une partie de chifoumi** (pierre, feuille, ciseaux, puits)

3. **La petite bête** qui monte, qui monte

4. **Trouver des rimes.** Par exemple en utilisant des prénoms : Zoé aime le café, Noa a peur des chats, Margaux est un escargot,...

5. **Inventer des phrases** du type « ça se peut ou ça se peut pas ? » Par exemple : une pluie de cornichons, ça peut ou ça se peut pas ? une souris qui se marie avec un rhinocéros, ça peut ou ça se peut pas ?

6. **Créer une histoire loufoque** qui fait appel au langage et l'imagination. On commence l'histoire à partir d'une phrase telle que « Comment j'ai tué un lion... » ou « Je vais vous avouer quelque chose de grave... » ou encore « J'ai un chien qui parle... »

7. **Jouer au jeu des bêtises.** Ce jeu commence par « Espèce de... » (les gros mots sont interdits) et il faut trouver quelque chose de drôle à dire. Par exemple, « Espèce de tarte aux crottes de nez » ou « Espèce de tranche de pâté en croûte ». L'idée est de permettre le défoulement ensemble.

8. **Jouer avec les verbes.** Un joueur choisit 4 à 5 verbes avec lesquels un autre joueur doit composer une phrase qui peut être fantaisiste mais qui doit rester cohérente.

9. **Inventer des mots et leurs définitions.** On peut ainsi mélanger des syllabes et les tirer au hasard pour former un nouveau mot pour lequel une définition doit être trouvée.

10. **Les repas chamboulés.** Pourquoi ne pas transformer de temps en temps un repas de la journée ? Un déjeuner devient un brunch, un dîner peut se transformer en petit-déjeuner. On peut aussi imaginer un pique-nique à l'intérieur.

11. **Se lancer des défis en famille.** A tour de rôle, un membre de la famille lance un défi aux autres membres. Exemples : se brosser les cheveux avec une fourchette, pour les gauchers faire un dessin de la main droite et inversement pour les droitiers, mettre des vêtements qui n'ont pas été portés depuis 6 mois, se prendre en photo en faisant une grimace,..

Avec un peu d'imagination et de créativité, des jeux simples peuvent créer une atmosphère propice à la joie et diminuer les tensions en famille.