DEFI-SANTÉ (Eau)



Je choisis mes mots pour prendre soin des autres et de moi.

- Nous allons réaliser une expérience avec du riz cuit dans des bocaux.
- Un bocal reçoit des paroles positives, un autre des paroles négatives, et un troisième est ignoré (facultatif).
- Pendant plusieurs jours, nous observons l'évolution du riz (sans ouvrir les bocaux).
- Cette expérience ne prouve pas scientifiquement que les mots transforment le riz, mais elle nous invite à réfléchir à l'impact de nos paroles sur les autres et sur nous-mêmes.
- Le riz cuit se gorge d'eau. Notre corps en contient environ 65 % : une image pour rappeler que les mots peuvent aussi nous toucher.