

CHERCHE ET TROUVE DANS L'APPARTEMENT



TU AS TRÈS CHAUD ET MAL À LA TÊTE. TU NE TE SENS PAS BIEN.

TROUVE LE **THERMOMÈTRE** POUR VOIR SI TU FAIS DE LA FIÈVRE.



AU SECOURS! AU FEU!
ET SI J'AVAIS OUBLIÉ MON POÊLON SUR LA CUISINIÈRE!
VITE ! IL FAUT QUE TU TROUVES L'**EXTINCTEUR**.



BRRRR! LA TEMPÉRATURE À L'EXTÉRIEUR A CHANGÉ. TU AS UN PEU FROID.

CHERCHE ET TROUVE UNE **VESTE**.



LE SOIR CE N'EST PAS LE TEMPS DE MONTER FORT LE VOLUME DE LA TÉLÉVISION POUR NE PAS DÉRANGER LES VOISINS.

CHERCHE LA **TÉLÉCOMMANDE** POUR POUVOIR DIMINUER LE SON.



OH LALA! LA TOILETTE VA DÉBORDER!

TROUVE VITE LE **DÉBOUCHE TOILETTE**



PARFOIS TU T'ENNUIES. TROUVE OU FAIS UNE **LISTE DES PERSONNES** QUI TE FONT RIRE ET QUE TU POURRAIS APPELER.



JE DOIS FAIRE CUIRE DU BOEUF HACHÉ MAIS OÙ AI-JE MIS LE **POÊLON**?



CHERCHE ET TROUVE OÙ IL A ÉTÉ RANGÉ.

JE SORS DE LA DOUCHE, JE NE VEUX PAS QUE L'ON DISE QUE JE SENS LA TRANSPIRATION.

TROUVE L'**ANTISUDORIFIQUE**



QUAND JE CUISINE, IL FAUT QUE JE RESTE PRÈS DE LA CUISINIÈRE SI LE ROND EST OUVERT!

TROUVE LA **CUISINIÈRE** ET VA VOIR SI LA **LUMIÈRE** INDIQUE **ROUGE** C'EST QU'IL EST OUVERT **OU NOIR** QU'IL EST FERMÉ.



IL FAIT FROID DANS L'APPARTEMENT, TU AS OUBLIÉ DE DÉMARRER LE **CHAUFFAGE** À L'AUTOMNE.



CHERCHE ET TROUVE LES **THERMOSTATS** DANS LES PIÈCES DE TON APPARTEMENT POUR VOIR À COMBIEN DE DEGRÉS ILS SONT.

ON PENSE SOUVENT À LAVER NOS SERVIETTES DE BAIN, MAIS ON PEUT OUBLIER DE LAVER LES SERVIETTES À VAISSELLE OU LES SERVIETTES À MAIN. TROUVE UNE SERVIETTE À **VAISSELLE** OU UNE **SERVIETTE À MAIN**..



CHERCHE ET TROUVE

DANS L'APPARTEMENT



OH NON! LE LAVABO COULE ET L'EAU TOMBE PAR TERRE!

CHERCHE ET TROUVE **UNE CHAUDIÈRE** ET **UNE MOPPE** POUR TOUT ESSUYER.

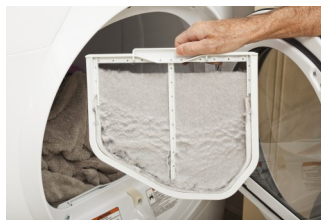


IL PARAÎT QUE CERTAINS PRODUITS SONT INFLAMMABLES! SAURAS-TU EN TROUVER 2 DANS L'APPARTEMENT?

VAS-Y ! CHERCHE ET TROUVE. UN PRODUIT AVEC CE CYGLE.



SAVAIS-TU QU'UN COMPARTIMENT DE LA SÈCHEUSE À LINGE CONTIENT DES SHARPIES (MOUSSES QUI S'ACCUMULENT). VA **VÉRIFIER** SI LE FILTRE EST PLEIN ET VIDE LE.



POUAH! UNE MAUVAISE ODEUR SE DÉGAGE DU RÉFRIGÉRATEUR.

CHERCHE ET TROUVE SI **UN ALIMENT** NE SERAIT PAS PÉRIMÉ DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ET DANS L'ARMOIRE.



IL EST LE TEMPS DE L'ANNÉE DU CHANGEMENT D'HEURE.. C'EST LE BON TEMPS POUR CHANGER LES PILES DE TES DÉTECTEURS DE FUMÉE.

CHERCHE ET TROUVE **DES PILES** POUR LE MOMENT OÙ TU EN AURAS BESOIN.



OUPS! LA LASAGNE A DÉBORDÉE DANS LE FOUR.

TROUVE **UN PRODUIT POUR NETTOYER TON FOUR.**



TU TE SENS STRESSÉ OU ANXIEUX? CHERCHE ET TROUVE SUR TON CELLULAIRE, TA TABLETTE OU TON ORDINATEUR, **UN EXERCICE DE RESPIRATION** SUR INTERNET ET FAIS L'EXERCICE 2 FOIS.



OUAHHH! ÇA Y EST! IL Y A UNE PANNE DE COURANT! IL FAIT NOIR, JE N'Y VOIS PLUS RIEN!

CHERCHE ET TROUVE **UNE LAMPE DE POCHE.**



C'EST LE TEMPS DE CALCULER TON BUDGET! CHERCHE ET TROUVE **UNE CALCULATRICE.**



OUTCH! EN COUPANT LES LÉGUMES, JE ME SUIS FAIT UNE PETITE BLESSURE AVEC LE COUTEAU.

CHERCHE ET TROUVE **UN PANSEMENT** DANS LES PIÈCES DE TON APPARTEMENT.



LA SERRURE DE LA PORTE D'ENTRÉE DE L'APPARTEMENT NE FONCTIONNE PLUS.

CHERCHE LE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DU CONCIERGE.



NUMÉRO DU CONCIERGE.

CHERCHE ET TROUVE

DANS L'APPARTEMENT



INDICATIONS – COMMENT JOUER :

Tu peux prendre le temps que tu désires pour faire le cherche et trouve : un matin, un après-midi, une journée ou plus.

Promène-toi dans la maison et cherche les objets demandés.

Coche la case une fois que c'est trouvé!

Tu peux même augmenter le niveau de difficulté !

Par exemple :

- ⇒ En te mettant un temps pour faire toute la feuille recto et verso. Décider de faire le jeu le plus rapidement possible (en 15/20 minutes, en 1 heure, etc.).
- ⇒ En cherchant les objets tout en sautant sur un pied.
- ⇒ Tu peux ajouter de la musique.
- ⇒ Le faire à 2 avec un ami.
- ⇒ Contacter une personne que tu aimes bien et le faire en même temps qu'elle en virtuel.
- ⇒ Vous donner un défi à 2 personnes ou plus. (le premier qui trouve la lampe de poche par exemple)

Amuse-toi!

QUELQUES STRATÉGIES POUR M'AIDER À GARDER LE SOURIRE :

QUAND J'AI BESOIN DE RIRE, DE ME DÉTENDRE JE PEUX APPELER :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



QUAND J'AI UN PROBLÈME, JE PEUX APPELER :



POUR UNE RÉPARATION À L'APPARTEMENT; LE CONCIERGE : _____

POUR UNE INQUIÉTUDE (famille, amis) : _____



POUR ME DÉTENDRE LORSQUE JE SUIS STRESSÉ OU ANXIEUX JE PEUX :

- PARLER AVEC UN PROCHE OU UN AMI ;
- ÉCOUTER DE LA MUSIQUE QUE J'AIME OU UN BON FILM ;
- PRENDRE DE L'AIR DEHORS EN ALLANT MARCHER ;
- SUR INTERNET ÉCRIRE EXERCICE DE RELAXATION ET PRATIQUER L'EXERCICE.



FAIRE UN EXERCICE DE RESPIRATION :

- respire **lentement** par le nez en comptant jusqu'à quatre ;
- retiens ta respiration en comptant jusqu'à quatre ;
- expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à quatre ;
- (RECOMMENCE JUSQU'À CE QUE TU TE SENTES PLUS CALME).

