

The logo for Boite@Psy features a stylized eye or camera lens composed of geometric shapes: a light blue triangle on the left, a white circle with a grey center, and a pink triangle on the right.

Boite@Psy

A young girl in a pink superhero costume with a yellow mask and cape is jumping joyfully against a light blue background filled with colorful confetti. Her arms are raised in the air.

120
récompenses
sans dépense
(ou presque)

- 1- Un souper *pic-nic* dans le salon
- 2- Manger un déjeuner pour souper
- 3- Écouter de la musique forte dans l'auto (*party*)
- 4- Appeler quelqu'un qu'on aime
- 5- Manger sans ustensile
- 6- Manger le repas à l'envers (commencer par le dessert)
- 7- Dormir dans le coin doux (coin pour se calmer)
- 8- Dormir dans un lit autre que le tien
- 9- Écouter des *vidéoclips* sur Youtube
- 10- Lire notre livre à l'envers
- 11- Congé de douche
- 12- Congé d'une ou plusieurs tâches ménagères
- 13- Congé de boîte à lunch
- 14- Congé de devoirs
- 15- Bain amusant de mousse extrême
- 16- S'endormir avec de la musique douce
- 17- Installer des lumières de Noël dans la chambre à coucher OU changer une ampoule pour une ampoule spéciale (de couleur)
- 18- Entrer dans la voiture par la valise
- 19- S'asseoir à l'avant de la voiture (*dépendamment de l'âge)
- 20- Manger dans des assiettes spéciales (ex : une soupe dans une tasse)
- 21- Jeu de cartes avant le dodo
- 22- Soirée jeux de société
- 23- Bataille d'oreillers
- 24- Guerre des chatouilles
- 25- Faire du yoga en équipe
- 26- Jouer au professeur/élève
- 27- Échanger les rôles dans la famille (ex : maman devient l'enfant)
- 28- Regarder un vidéo de l'enfant lorsqu'il était plus petit
- 29- Regarder des photos et/albums souvenirs
- 30- Lire une histoire en dessous des draps avec une lampe de poche
- 31- Activité d'ombres chinoises
- 32- Préparer et déguster un *drink* coloré (ex : eau pétillante avec grenadine, quartiers d'oranges et cerises)
- 33- Souper aux chandelles
- 34- Bain tamisé aux chandelles
- 35- Jouer à la cachette
- 36- Faire ses devoirs n'importe où dans la maison
- 37- Souper en pyjama et/ou après le bain
- 38- Maquiller papa ou maman
- 39- Écouter un film avec du maïs soufflé
- 40- Inviter un ami à souper
- 41- Permission d'utiliser les beaux crayons de maman/papa pour faire ses devoirs
- 42- Choisir ce qu'on mange pour souper
- 43- Inviter un ami à coucher
- 44- Déjeuner ou souper au restaurant
- 45- Aller à la crèmerie (\$)
- 46- Passer un week-end chez les grands-parents
- 47- Faire du camping dans le salon
- 48- Faire dodo avec maman et papa
- 49- Une promenade en vélo
- 50- Une sortie ou activité en solo avec un parent
- 51- Mettre le linge ou les souliers de maman
- 52- Se mettre du vernis à ongles ou du maquillage
- 53- Se baigner à la noirceur
- 54- Prendre 2 desserts au même repas

- 55- Se coucher plus tard qu'à l'habitude
- 56- Aller magasiner (\$)
- 57- Maman ou papa prépare un chocolat chaud
- 58- Peigner les cheveux de maman
- 59- Boire dans une coupe de vin
- 60- Journée pyjama
- 61- Choisir la pièce dans laquelle on mange ce soir
- 62- Monter une tente dans la cour et dormir dans celle-ci
- 63- Aller jouer dehors ou au parc de l'école
- 64- Un massage par papa ou maman
- 65- Une sortie au salon de manucure/pédicure (\$)
- 66- Cuisiner un gâteau ou une recette de dessert
- 67- Fabriquer de la *slime*/pâte à modeler
- 68- Changer la configuration de la chambre à coucher
- 69- Choisir comment s'habiller pendant une semaine
- 70- Permission de mettre du parfum
- 71- Permission de dépenser 10\$ au Dollarama, à l'épicerie ou autre (\$)
- 72- Permission d'acheter un jeu sur la tablette ou dépenser dans un jeu électronique (\$)
- 73- Jouer à un jeu vidéo avec papa et maman
- 74- Aller au lieu de travail de papa ou maman
- 75- Se faire des tatouages temporaires
- 76- Faire des popsicles
- 77- Manger des friandises
- 78- Permission de texter quelqu'un avec le cellulaire de maman
- 79- Acheter un poisson rouge (\$)
- 80- Déjeuner au lit
- 81- Ajouter de la crème fouettée dans un plat
- 82- Dormir dans ton déguisement
- 83- Construire un phare en famille
- 84- Faire des boules de neige colorées (avec du colorant alimentaire)
- 85- Faire une expérience scientifique
- 86- Faire un pic-nic au parc
- 87- Fabriquer une peinture sur une toile
- 88- Faire un jeu salissant (ex : jouer à twister avec de la peinture, jouer dans la bouette, etc.)
- 89- Manger le repas avec des baguettes chinoises
- 90- Faire une activité gratuite (bibliothèque, patinoire, jeux d'eau, etc.)
- 91- Faire une sortie (plage, glissades d'eau ou sur tubes, ski, assister à une partie de sport professionnel, piscine municipale, go kart, mini golf, parc d'attraction, foire, musée, biodôme, cosmodôme, salon de l'auto, cinéma, escalade, trapèze, zoo, laser tag, bowling, etc.) (\$)
- 92- Organiser une partie sportive avec des amis ou la famille
- 93- Aller se promener dans un centre de villégiature, de la nature ou dans un centre-ville
- 94- Maman ou papa viennent chercher l'enfant pour dîner plutôt que rester à l'école
- 95- Bataille de ballounes d'eau
- 96- Soirée *karaoké*
- 97- Manger une fondue au chocolat pour dessert
- 98- Souper costumé en famille
- 99- Manger attaché à une autre personne
- 100- Manger sans les mains
- 101- Choisir les vêtements que maman ou papa portera

- 102- Prendre le transport en commun pour aller quelque part (\$)
- 103- Mettre du chocolat au lait dans les céréales
- 104- *Photobooth* rigolo
- 105- Construire quelque chose avec un adulte (cabane pour oiseaux, cabane dans un arbre, lit ou niche pour chien, etc.)
- 106- Jouer sur l'ordinateur des parents pendant X temps
- 107- Manger de la tarte sur neige, comme à la cabane à sucre
- 108- Préparer des crêpes au chocolat pour le déjeuner ou comme dessert
- 109- Congé de service de garde
- 110- Balade en voiture le soir en pyjama
- 111- Faire une activité avec marraine ou parrain
- 112- Inventer un jeu de société
- 113- Dormir dans un sac de couchage
- 114- Faire un bricolage ou une carte et poster le tout à quelqu'un
- 115- Construire une course à obstacles
- 116- Faire du camping en tente dans la cour
- 117- Papa et maman organisent une chasse aux trésors
- 118- Décorer la brique de la maison avec de la craie
- 119- Organiser une soirée « Citron » avec les membres de la famille (l'enfant est l'animateur)
- 120- Maman et papa aident à organiser un spectacle de danse dans le salon

- 1- Un souper *pic-nic* dans le salon
- 2- Manger un déjeuner pour souper
- 3- Écouter de la musique forte dans l'auto (*party*)
- 4- Appeler quelqu'un qu'on aime
- 5- Manger sans ustensile
- 6- Manger le repas à l'envers (commencer par le dessert)
- 7- Dormir dans le coin doux (coin pour se calmer)
- 8- Dormir dans un lit autre que le tien
- 9- Écouter des *vidéoclips* sur Youtube
- 10- Lire notre livre à l'envers
- 11- Congé de douche
- 12- Congé d'une ou plusieurs tâches ménagères
- 13- Congé de boîte à lunch
- 14- Congé de devoirs
- 15- Bain amusant de mousse extrême
- 16- S'endormir avec de la musique douce
- 17- Installer des lumières de Noël dans la chambre à coucher OU changer une ampoule pour une ampoule spéciale (de couleur)

- 18- Entrer dans la voiture par la valise
- 19- S'asseoir à l'avant de la voiture (*dépendamment de l'âge)
- 20- Manger dans des assiettes spéciales (ex : une soupe dans une tasse)
- 21- Jeu de cartes avant le dodo
- 22- Soirée jeux de société
- 23- Bataille d'oreillers
- 24- Guerre des chatouilles
- 25- Faire du yoga en équipe
- 26- Jouer au professeur/élève
- 27- Échanger les rôles dans la famille (ex : maman devient l'enfant)
- 28- Regarder un vidéo de l'enfant lorsqu'il était plus petit
- 29- Regarder des photos et/albums souvenirs
- 30- Lire une histoire en dessous des draps avec une lampe de poche
- 31- Activité d'ombres chinoises
- 32- Préparer et déguster un *drink* coloré (ex : eau pétillante avec grenadine, quartiers d'oranges et cerises)
- 33- Souper aux chandelles
- 34- Bain tamisé aux chandelles

35- Jouer à la cachette

36- Faire ses devoirs n'importe où dans la maison

37- Souper en pyjama et/ou après le bain

38- Maquiller papa ou maman

39- Écouter un film avec du maïs soufflé

40- Inviter un ami à souper

41- Permission d'utiliser les beaux crayons de maman/papa pour faire ses devoirs

42- Choisir ce qu'on mange pour souper

43- Inviter un ami à coucher

44- Déjeuner ou souper au restaurant

45- Aller à la crèmerie (\$)

46- Passer un week-end chez les grands-parents

47- Faire du camping dans le salon

48- Faire dodo avec maman et papa

49- Une promenade en vélo

50- Une sortie ou activité en solo avec un parent

51- Mettre le linge ou les souliers de maman

52- Se mettre du vernis à ongles ou du maquillage

53- Se baigner à la noirceur

54- Prendre 2 desserts au même repas

55- Se coucher plus tard qu'à l'habitude

56- Aller magasiner (\$)

57- Maman ou papa prépare un chocolat chaud

58- Peigner les cheveux de maman

59- Boire dans une coupe de vin

60- Journée pyjama

61- Choisir la pièce dans laquelle on mange ce soir

62- Monter une tente dans la cour et dormir dans celle-ci

63- Aller jouer dehors ou au parc de l'école

64- Un massage par papa ou maman

65- Une sortie au salon de manicure/pédicure (\$)

66- Cuisiner un gâteau ou une recette de dessert

67- Fabriquer de la *slime*/pâte à modeler

68- Changer la configuration de la chambre à coucher

69- Choisir comment s'habiller pendant une semaine

70- Permission de mettre du parfum

71- Permission de dépenser 10\$ au Dollarama, à l'épicerie ou autre (\$)

72- Permission d'acheter un jeu sur la tablette ou dépenser dans un jeu électronique (\$)

73- Jouer à un jeu vidéo avec papa et maman

74- Aller au lieu de travail de papa ou maman

75- Se faire des tatouages temporaires

76- Faire des popsicles

77- Manger des friandises

78- Permission de texter quelqu'un avec le cellulaire de maman

79- Acheter un poisson rouge (\$)

80- Déjeuner au lit

81- Ajouter de la crème fouettée dans un plat

82- Dormir dans ton déguisement

83- Construire un phare en famille

84- Faire des boules de neige colorées (avec du colorant alimentaire)

85- Faire une expérience scientifique

86- Faire un pic-nic au parc

87- Fabriquer une peinture sur une toile

88- Faire un jeu salissant (ex : jouer à twister avec de la peinture, jouer dans la bouette, etc.)

89- Manger le repas avec des baguettes chinoises

90- Faire une activité gratuite (bibliothèque, patinoire, jeux d'eau, etc.)

91- Faire une sortie (plage, glissades d'eau ou sur tubes, ski, assister à une partie de sport professionnel, piscine municipale, go kart, mini golf, parc d'attraction, foire, musée, biodôme, cosmodôme, salon de l'auto, cinéma, escalade, trapèze, zoo, laser tag, bowling, etc.) (\$)

92- Organiser une partie sportive avec des amis ou la famille

93- Aller se promener dans un centre de villégiature, de la nature ou dans un centre-ville

94- Maman ou papa viennent chercher l'enfant pour dîner plutôt que rester à l'école

95- Bataille de ballounes d'eau

96- Soirée *karaoké*

97- Manger une fondue au chocolat pour dessert

98- Souper costumé en famille

99- Manger attaché à une autre personne

100- Manger sans les mains

101- Choisir les vêtements que maman ou papa portera

102- Prendre le transport en commun pour aller quelque part (\$)

103- Mettre du chocolat au lait dans les céréales

104- *Photobooth* rigolo

105- Construire quelque chose avec un adulte (cabane pour oiseaux, cabane dans un arbre, lit ou niche pour chien, etc.)

106- Jouer sur l'ordinateur des parents pendant X temps

107- Manger de la tarte sur neige, comme à la cabane à sucre

108- Préparer des crêpes au chocolat pour le déjeuner ou comme dessert

109- Congé de service de garde

110- Balade en voiture le soir en pyjama

111- Faire une activité avec marraine ou parrain

112- Inventer un jeu de société

113- Dormir dans un sac de couchage

114- Faire un bricolage ou une carte et poster le tout à quelqu'un

115- Construire une course à obstacles

116- Faire du camping en tente dans la cour

117- Papa et maman organisent une chasse aux trésors

118- Décorer la brique de la maison avec de la craie

119- Organiser une soirée « Citron » avec les membres de la famille (l'enfant est l'animateur)

120- Maman et papa aident à organiser un spectacle de danse dans le salon