

# Charte de Valeurs Familiales

Afin de vous aider à cibler ce qui est important pour vous et prendre conscience de vos besoins, je vous propose cet exercice à faire séparément pour ensuite le mettre en commun en faisant de vos Deux histoires une nouvelle histoire qui sera celle de VOTRE famille!



## Exemples de Besoins

- Parmi les besoins, on peut retrouver le besoin de reconnaissance, le besoin d'être aimé, le besoin d'être reconnu, validé, le besoin d'affection, le besoin de perfection

*Reconnectez-vous à votre enfant intérieur*

Citez 3 besoins importants pour vous

---

---

---

---

---

Quel est le comportement/réaction que ce besoin provoque chez moi?

---

---

---

---

---

Quel est le comportement/réaction que ce besoin provoque chez moi?

---

---

---

---

---

Quel est le comportement/réaction que ce besoin provoque chez moi?

---

---

---

---

---

Quelles sont mes résolutions?

---

---

---

---

---

# Charte de Valeurs Familiales

## Exemples de Valeurs

- Parmi les valeurs on peut citer des valeurs comme le respect, la considération, l'écoute, l'empathie, l'entraide, la solidarité, l'audace, l'authenticité, le courage, la discipline etc.



*Reconnectez-vous à votre enfant intérieur*

**Selon moi, quelles sont les 3 qualités essentielles pour être un bon père/une bonne mère?**

---

---

---

---

---

**Par rapport à mes valeurs, qu'est-ce qu'un bon parent ne ferait jamais?**

---

---

---

---

---

**Quelles sont les 3 valeurs que je désire absolument transmettre à mes enfants?**

---

---

---

---

---

**En quoi ces valeurs leur permettront d'être plus heureux dans leur vie d'enfant et d'adulte?**

---

---

---

---

---

# Charte de Valeurs Familiales

## Exemples de Valeurs

- Parmi les valeurs on peut citer des valeurs comme le respect, la considération, l'écoute, l'empathie, l'entraide, la solidarité, l'audace, l'authenticité, le courage, la discipline etc.



*Reconnectez-vous à votre enfant intérieur*

**Quelles sont les valeurs que mes parents m'ont transmises et que je souhaite enseigner à mon tour?**

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que je ne veux absolument pas reproduire avec mes enfants?**

---

---

---

---

---

**Quelles sont mes plus grandes craintes pour mes enfants, pour ma famille? Qu'est-ce que je veux éviter à tout prix et en ai-je les moyens?**

---

---

---

---

---

**De quoi aurai-je besoin pour faire davantage équipe avec mon conjoint?**

---

---

---

---

---

# Charte de Valeurs Familiales



## Exemples de Valeurs

- Parmi les valeurs on peut citer des valeurs comme le respect, la considération, l'écoute, l'empathie, l'entraide, la solidarité, l'audace, l'authenticité, le courage, la discipline etc.



*Reconnectez-vous à votre enfant intérieur*

**De quoi aurais-je besoin pour me faire confiance?**

---

---

---

---

---

**Quelles sont mes résolutions?**

---

---

---

---

---

**De quoi ai-je pris conscience en faisant cet exercice?**

---

---

---

---

---

*Et maintenant, lancez-vous dans une formidable et enrichissante discussion avec votre conjoint qui vous permettra de mieux vous comprendre et vous accorder!*

*Et si vos enfants sont en âge de participer, n'hésitez pas à leur demander leurs besoins et leurs valeurs...*

*Je vous souhaite beaucoup d'humour, de légèreté et de douceur!*