



L'Escale des Parents

Par Feriel Saidi, psychologue

Le Code de l'équipage *de ma famille*

Le contrat de votre famille pour des vacances
plus calmes, plus joyeuses et sans crier.



À imprimer



À remplir
en famille



Pour retrouver
plus de calme, de
coopération et de plaisir



Photo de la famille

Durée du contrat : du _____ au _____



L'Escale des Parents

Feriel Saidi, psychologue – La Fée Psy

1 Mot aux capitaines

Ces vacances sont aussi les vôtres. Ce contrat est là pour vous guider vers des vacances plus sereines. Le cap de l'équipage: confort, moins de stress, et plus de moments agréables ensemble. Les règles ne sont pas là pour mettre la pression, mais pour aider toute la famille à profiter du voyage.

2 Mission des moussaillons

Votre mission pendant les vacances: vous détendre, profiter, jouer, et participer à la vie de l'équipage. Pas besoin d'être parfaits: l'important, c'est d'avancer ensemble, de respecter les petites missions confiées par les capitaines, et de contribuer à des vacances agréables pour toute la famille.



L'Escale des Parents

Feriel SAIDI, psychologue – La fée psy



Vos outils de bord

Pour vous repérer, garder votre cap
et vivre des vacances plus sereines.

Dans votre kit d'équipage

1

Un journal de bord

Pour vous repérer, vous recentrer et garder
votre cap pendant les vacances.

2

Les engagements des enfants

Pour clarifier les missions des moussaillons
et poser un cadre simple.

3

Un planning enfant

Pour aider chaque enfant à se projeter
dans ses vacances.

4

Un planning famille

Pour visualiser les temps collectifs,
les temps calmes et les moments à partager.

5

Des cartes bonus – récompenses privilèges

Pour valoriser les efforts et créer
de jolis moments en famille.



À vous de jouer, Capitaines : choisissez les outils
qui rendront vos vacances plus douces,



L'Escale des Parents

Feriel SAIDI

Journal de bord des parents

Le temps de vous recentrer pour garder le cap



Capitaine, les vacances sont aussi là pour vous.

Prenez ce temps pour souffler, écouter vos besoins et vous recentrer.

Il n'y a pas de perfection à viser, juste du lien, du lâcher-prise et des ajustements bienveillants.

Ce journal est votre espace pour garder le cap, jour après jour.

1 Comment je vais aujourd'hui ?

2 Quels sont mes besoins ?

3 Mon énergie



Très basse

Très haute

4 Ce qui s'est bien passé aujourd'hui

5 Ce qui a été plus difficile

6 Comment je peux me réajuster ?

7 Qui peut m'aider si j'en ai besoin ?



Mission des moussaillons

Mes engagements pendant les vacances

Pendant les vacances, les moussaillons ont aussi leurs petites missions.

S'engager sur quelques tâches simples aide l'enfant à se sentir utile,
à trouver sa place dans l'équipage et à prendre confiance en lui.

Un enfant qui apprend à s'engager découvre qu'il est capable,
fiable et important pour la vie de la famille.



Règle du bord : 3 engagements maximum par enfant.

Pour les enfants de 3 ans et moins : 1 seul engagement suffit.

1 Mission 1

2 Mission 2

3 Mission 3

*Je m'engage à faire de mon mieux,
à mon rythme, avec l'aide des Capitaines si besoin.*

page à réimprimer



Tableau de suivi des missions

Enfant :

Mes 3 missions



L M M J V S D

1

.....

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2

.....

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3

.....

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Récompense de la semaine :

.....





L'Escale des Parents
Ferial SAIDI psychologue

Les besoins des moussaillons

Mes besoins et mes envies pendant les vacances



Pendant les vacances, les moussaillons ont aussi des besoins à écouter.
Quand un enfant se sent entendu et compris, il s'engage plus facilement
dans les petites missions du quotidien.

Prendre en compte ses besoins aide toute la famille à passer
des vacances plus douces et plus sereines.



Petit mot aux Capitaines : C'est très important de prendre en compte
les besoins des enfants, parce qu'un enfant dont les besoins sont entendus
s'engagera plus facilement dans les tâches du quotidien. Quand les besoins
sont raisonnables, planifiez-les sur le planning familial.



Ce dont j'ai besoin



Ma liste d'envies





L'Escale des Parents
Feriel SAIDI

Planning de toute la famille

Organiser nos journées pour des vacances plus douces



Capitaines, ce planning vous aide à visualiser la semaine,
anticiper les temps forts et garder un équilibre entre moments en famille,
temps de repos et besoins de chacun.

L'idée n'est pas de tout remplir, mais de créer un cadre simple,
rassurant et agréable pour toute la famille.

Semaine du _____ au _____

	L	M	M	J	V	S	D
Matin							
Après-midi							
Soir							

Nos temps en famille

Moments individuels à prévoir

À ne pas oublier



L'Escale des Parents

Feriel SAIDI

Cartes bonus de l'équipage

À découper et à utiliser en famille



**JOKER
AU CALME**



**CHOIX DE
L'ACTIVITÉ**



**SOIRÉE
AU CHOIX**



**PETIT-DÉJ
AU LIT**



**TEMPS ÉCRAN
EN +**



**MISSION
SPÉCIALE**



Notre plus beau souvenir



.....

.....

Ce qu'on veut garder pour la suite



.....

.....

page à réimprimer



L'Escale des Parents
Feriel SAIDI

L'équipage garde le cap

Le mot de la fin

Ces vacances ne seront peut-être pas parfaites, et ce n'est pas le but.

L'essentiel est que chacun puisse trouver sa place, exprimer ses besoins, participer à la vie de la famille et profiter de vrais moments ensemble.

Il y aura peut-être des imprévus, de la fatigue ou quelques tempêtes.
Quand cela arrivera, faites une pause, écoutez ce dont chacun a besoin,
puis ajustez le cap.

Les petits efforts comptent.

Les moments partagés aussi.

Et chaque journée est une nouvelle occasion de repartir ensemble.



Notre phrase d'équipage

*“Dans notre famille, on peut se tromper,
réparer et reprendre le cap.”*

Bonnes vacances à tout l'équipage

Feriel SAIDI — Psychologue
L'Escale des Parents

