

DES PARENTS AVISÉS

Fiche pratique

Bilan 360° : Ma famille en 2025

Objectif : prendre un vrai temps d'introspection pour comprendre ce qui a marché ou pas dans l'éducation de tes enfants en 2025 afin de prendre un nouveau départ en 2026.

1. Ton ressenti global sur l'année 2025 : *En quelques mots, comment décrirais-tu ton année (fatigante, belle, instable, chaotique, encourageante...) ? Pourquoi ?*

.....
.....
.....

2. Quels ont été tes plus grands succès en tant que parent cette année ?

Note 3 moments dont tu es fier.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Quels ont été tes principaux défis ou difficultés ? Qu'est-ce qui t'a épuisé dans ton rôle de parent ?

.....
.....
.....
.....
.....



DES PARENTS AVISÉS

4. Dans quelles situations as-tu crié, t'es-tu énervé ou as-tu perdu le contrôle ?

Tes déclencheurs :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Dans quelle mesure t'es-tu ressourcé cette année (repos, loisirs, sport) ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu la qualité de la relation que tu entretiens avec chacun de tes enfants ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DES PARENTS AVISÉS

7. Sur une échelle de 0 à 10, quel est ton niveau de satisfaction concernant les temps de qualité passés en famille ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Quel bilan fais-tu sur le plan scolaire ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Comment as-tu encouragé le développement des talents et des passions de tes enfants ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



DES PARENTS AVISÉS

10. Quel bilan effectues-tu au niveau des tâches ménagères et de l'autonomie de tes enfants (se laver tout seul, faire son lit...) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. Quel bilan effectues-tu au niveau au niveau spirituel ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Demande à tes enfants ce qu'ils aimeraient améliorer ou faire davantage avec toi. Leurs réponses peuvent inspirer tes futurs objectifs.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DES PARENTS AVISÉS

13. Ce que tu veux laisser en 2025 (habitude négative, réaction, routine inefficace, façon d'éduquer, mentalité...)

1.

2.

3.

14. Ce que tu veux emporter avec toi en 2026 (Les forces, les progrès, les prises de conscience)

1.

2.

3.

15. Mini-engagement pour 2026

Complète la phrase suivante :

En 2026, je m'engage à devenir un parent.....

Et je m'engage à faire grandir mes enfants dans un environnement.....



DES PARENTS AVISÉS

OPTION : Évaluation rapide de l'année 2025 (1 à 10)

Domaine / Ma note

Communication avec mes enfants ___/10

Patience & gestion des émotions ___/10

Routines & organisation ___/10

Constance dans les règles ___/10

Temps de qualité ___/10

Sérénité familiale ___/10

Obéissance des enfants ___/10

Implication du conjoint ___/10

Foi / valeurs ___/10

Bonheur global en famille ___/10