

## FICHE PRATIQUE — ATELIER 3

### Construire ton plan d'action pour 2026

#### 1. Faire le point sur ton année 2025

Pour cette première étape, reporte-toi à la fiche bilan de l'atelier 1.

Tu y as déjà noté ce qui t'a fatigué en 2025.

Prends quelques instants pour relire ce que tu as écrit et réponds à la question suivante.

**Qu'est-ce que tu ne veux plus revivre en 2026 ?**

•

•

•

#### 2. Clarifier ce que tu veux vivre en 2026

**Quels changements positifs aimerais-tu observer dans ta maison l'année prochaine ?**

•

•

•

**Quel type de parent veux-tu devenir en 2026 ?**

•

•

•



### 3. Tes trois priorités pour 2026

Parmi tout ce que tu viens d'écrire, choisis trois priorités essentielles pour toi.

Priorité 1 :

Priorité 2 :

Priorité 3 :

### 4. Transformer tes priorités en actions simples

Pour chaque priorité, note une action concrète que tu peux mettre en place, le moment ou le contexte qui te rappellera de le faire, et la fréquence.

Exemple (à titre indicatif) :

Si ta priorité est de moins crier :

– Action : T'éloigner quelques instants pour retrouver ton calme, puis revenir parler calmement.

– Signal : Dès que tu sens que tu risques de crier ou de perdre le contrôle.

– Fréquence : Chaque fois que la situation se présente.

#### Priorité 1

Action :

Signal (quand ?) :

Fréquence :

#### Priorité 2

Action :

Signal :

Fréquence :

#### Priorité 3

Action :

Signal :

Fréquence :

### 5. La priorité qui entraîne toutes les autres

Considérant tes trois priorités, si tu ne devais garder qu'une seule action, celle qui te ferait avancer sur toutes les autres, laquelle serait-ce ?

**Ma priorité essentielle :**

## 6. Ce qui peut t'aider à tenir sur la durée

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à rester constant(e) tout au long de l'année ?  
(Par exemple : du soutien, une formation, une routine plus claire, du temps pour souffler...)

**Mes besoins pour rester constant(e) :**

•

•

•

## 7. Mon intention pour 2026

Écris une phrase, une intention ou une prière qui représente ce que tu veux pour l'année prochaine.

**Mon intention pour 2026 :**

## 8. Mon engagement

En 2026, je m'engage à avancer vers la famille que je veux construire.

Signature : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

