

DÉFI 1 JOURS

pour passer de parent réactif à

PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



JOUR 3

La grille des VALEURS FAMILIALES!

Explorons maintenant les valeurs fondamentales de votre famille.

- ✓ Cet exercice devrait être complété en équipe parentale afin que les valeurs des deux parents soient bien identifiées.
- ✓ Chacun de votre côté, cochez les valeurs que vous jugez importantes et que vous désirez transmettre à vos enfants.
- ✓ Toutes les valeurs peuvent être bonnes, mais il s'agit toutefois de cibler celles qui vous rejoignent davantage.
- ✓ Tentez de vous limiter à une dizaine au maximum.
- ✓ Puis, en couple, tentez de n'en choisir que quatre ou cinq qui seront les bases de votre message et auxquelles vous donnerez priorité dans vos actes et votre discours. Ces valeurs seront votre héritage moral pour vos enfants alors choisissez-les bien!

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle

2

La grille des VALEURS FAMILIALES!

VALEUR

MOI

CONJOINT(E)

5 VALEURS
PRIORISÉES

Être aimé (être apprécié de ceux qui nous entourent, être aimé par le plus de gens possible).

Aimer les autres (montrer aux gens qu'on les aime, être affectueux).

Vivre en couple (faire tous les efforts pour que le couple dure).

Santé (se garder en forme, manger santé, etc.).

Être compétitif, vouloir gagner, être le meilleur.

Avoir de l'ambition.

Se dépasser, donner le meilleur de soi, toujours chercher à s'améliorer.

Paix (éviter la chicane, vivre en paix).

Éducation, faire de hautes études.

Justice.

Générosité.

Honneur.

Persévérance.

Obéissance.

Loyauté.

Bonheur (toujours chercher à être heureux).

Aider les autres (chercher à rendre les autres heureux).

Optimisme (voir la vie du bon côté).

Être rationnel (plutôt qu'émotif).

Sensibilité (savoir exprimer ses émotions, se laisser émouvoir, être sensible à ce que les autres vivent...).

Stabilité émotionnelle (savoir gérer ses émotions).

Originalité.

Plaisir (avoir du fun, rire, s'amuser).

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



La grille des VALEURS FAMILIALES!

VALEUR	MOI	CONJOINT(E)	5 VALEURS PRIORISÉES
Fierté.			
Avoir le sens de l'humour.			
Ordre, propreté.			
Sagesse.			
Discipline			
Avoir une bonne réputation.			
Estime de soi.			
Politesse.			
Authenticité / sincérité.			
Intégrité.			
Honnêteté (ne pas mentir, voler, frauder...).			
Respect de soi.			
Respect des autres.			
Ouverture / tolérance.			
Profiter de la vie (voyager, s'amuser, etc.).			
Spiritualité, religion, foi.			
Confiance en les autres.			
Confiance en soi.			
Curiosité.			
Créativité.			
Responsabilité.			
Autonomie.			
Engagement social.			
Être reconnaissant pour ce que les autres font.			

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle



La grille des VALEURS FAMILIALES!

VALEUR

MOI

CONJOINT(E)

5 VALEURS
PRIORISÉES

Force / résistance.

Respect de la nature et de l'environnement.

Courage.

Affirmation de soi.

Persévérance, aller jusqu'au bout.

Indépendance (se sentir bien seul, ne pas être dépendant des autres).

Apprendre, être instruit, faire des études supérieures.

Travail, être travaillant.

Être économe, mettre de l'argent de côté.

Réussite financière.

Savoir s'excuser, assumer nos erreurs.

Discrétion (savoir garder un secret, ne pas tout raconter aux gens, être réservé).

Générosité.

Communication, savoir s'exprimer.

Beauté et esthétisme, être beau / belle, être bien habillé...

Avoir des amis, être populaire.

Relever des défis, être fonceur.

AUTRES :

DÉFI 1♥ JOURS

pour passer de parent réactif à
PARENT-LEADER

Par Nancy Doyon & Martin Daigle

5



Cet exercice donne généralement lieu à des discussions de couple dès plus intéressantes...

Puisque qu'il est possible que vous conceviez une même valeur de façon totalement différente, il importe de clarifier votre perception et votre compréhension de ce qui est important pour vous.

De plus, le fait de mieux comprendre les valeurs de votre conjoint peut vous permettre de mieux comprendre et appuyer ses interventions auprès des enfants.

On se retrouve demain
pour le défi #4!!

Nancy et Martin ♥

KALEIDO
PARENTS
LEADERS

Pour nos formations en ligne :
INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM

Besoin d'un coach familial?
SOSNANCY.COM

Pour rejoindre une communauté GÉNIALE :
[GROUPE FB HÉROS DE NOS ENFANTS](#)