

Fiche des valeurs familiales

Choisissez un moment assez calme pour réfléchir à ce que vous voulez transmettre. Vous pouvez en parler, dessiner ou garder quelques notes, avec une aide si nécessaire. Si vous préparez l'arrivée d'un bébé, commencez avec les adultes qui prendront soin de lui. Si votre enfant peut participer, invitez ses idées dans une forme qui lui convient.

Ce que nous voulons garder, changer ou laisser ouvert

Revenez à ce qui vous a aidés pendant votre enfance et à ce que vous aimeriez faire autrement. Vous pouvez en parler, dessiner ou garder quelques notes. Il est aussi possible de ne pas encore savoir quoi garder : la conversation peut rester ouverte.

Quelques valeurs à mettre en pratique

Choisissez ensemble jusqu'à quatre valeurs. Une seule suffit pour commencer. Une valeur comme la gentillesse devient plus claire quand vous nommez un geste : « Nous écoutons avant de répondre. » Gardez les autres idées pour une prochaine conversation. Personne n'a à défendre son choix comme devant un jury.

Pour chaque valeur retenue, cherchez un geste que chacun pourrait réellement faire et les moments où il aurait besoin d'aide. Pensez aussi aux adaptations qui permettront à tous de participer. La fiche accessible par le QR en fin de passage permet de garder une trace de cette discussion si vous le souhaitez.

Quand nous n'y arrivons pas

Une phrase possible pour un adulte : « Je t'ai interrompu. Je suis désolé. Je t'écoute maintenant. »

Cherchez ensuite une façon de réparer avec vos propres mots. Choisissez un petit pas pour la semaine et un moment où vous pourrez en reparler. Il ne s'agit pas d'avoir immédiatement la bonne formule, mais de rendre votre engagement visible.

Ces valeurs s'appliquent aussi aux adultes. Adaptez leur mise en pratique aux besoins de chacun. Cette fiche ouvre une conversation familiale ; elle ne mesure ni l'obéissance, ni la compatibilité des adultes, ni la valeur d'un enfant.

Enfin, une discussion sur les valeurs n'est utile que si chacun peut y participer sans peur. Si des notes partagées, un désaccord ou un refus peuvent entraîner surveillance, représailles, contrôle coercitif ou violence, ne remplissez pas cette fiche ensemble. Cherchez un soutien humain confidentiel et local. En cas de danger immédiat, contactez les services d'urgence du lieu où se trouve la personne en danger. Il ne faut jamais négocier sa sécurité avec une personne violente pour terminer un exercice familial.

Adresse de la fiche : parentingstagebystage.com/fr/fiches/valeurs-familiales/