



30 RÉSOLUTIONS EN FAMILLE POUR S'AMÉLIORER AU QUOTIDIEN



-  **1**
Se dire
je t'aime plus
souvent
-  **2**
Aider ses
parents
-  **3**
Passer un
jour par
semaine
sans écran
-  **4**
Ne plus
dire de
gros mots
-  **5**
Jouer,
jouer,
jouer
-  **6**
Faire un
compliment
par jour à
un membre
de la famille
-  **7**
Rire
beaucoup
-  **8**
Lire une
histoire
le soir
-  **9**
Se laver les
dents sans
râler
-  **10**
Passer plus
de temps
ensemble
dehors
-  **11**
Préparer un
repas tous
ensemble
-  **12**
Faire une
balade en
famille
-  **13**
Faire du tri
dans ses
affaires/
jouets
-  **14**
Avoir
des projets
ensemble
-  **15**
Chanter à
tue-tête tous
ensemble
-  **16**
Adopter
la positive
attitude !
-  **17**
Faire
une sortie
en famille
(cinéma,
bowling,
restaurant...)
-  **18**
S'encourager
et se soutenir
-  **19**
Être
bienveillant
envers les
autres et
envers soi
-  **20**
Moins râler
et moins crier
-  **21**
Agir plus
pour
l'environne-
ment
-  **22**
Savoir mieux
écouter les
autres
-  **23**
Soigner les
relations
entre frères
et sœurs
-  **24**
Essayer de
partir en
vacances ou
week-end
-  **25**
Ralentir le
rythme
-  **26**
Prendre
le petit
déjeuner tous
ensemble
-  **27**
Passer
du temps
seul à seul
avec chaque
membre
de la famille
-  **28**
Rendre visite
aux membres
de la famille
-  **29**
Danser
comme
des fous
ensemble
-  **30**
Pratiquer
plus
d'activités
en famille