





# 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