

---



# Journal de famille

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Each evening, rate the family's mood and quality time together in the tracker section
  - Check the gratitude checkbox when you feel genuinely thankful for something today
  - In the writing section, start with the day's highlight, then fill in as many extra prompts as resonate
  - Keep entries brief — even two sentences per section is enough to preserve the memory



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Temps ensemble:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:     

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:     

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps ensemble:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Moment de gratitude:     



**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

---

---

---

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

---

---

---

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

---

---

---

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

---

---

---

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

---

---

---

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*

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

Note d'humeur:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps ensemble:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de gratitude:

**Moment fort de la journée** *(le moment qui a donné tout son sens à cette journée)*

**Moment en famille** *(un moment précis aujourd'hui — chaleureux, drôle ou significatif — capturez-le avan...*

**Activité en famille** *(qu'avez-vous fait ensemble aujourd'hui ? même une courte promenade ou un dîner p...*

**Moment de fierté** *(qu'est-ce que quelqu'un de la famille a fait aujourd'hui qui vous a rempli de fierté — p...*

**Jalon** *(un jalon ou un événement vécu pour la première fois aujourd'hui ?)*