


Journal de parentalité



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 morning or evening, rate your mood, energy, and patience on the 1-10 scales
 - Check the quality time box if you had focused, phone-free time with your child today
 - In the writing area, start with the highlight prompt — the best moment of the day
 - Use the extra prompts (milestone, proud moment, behavior notes, gratitude) as needed
 - Re-read past entries weekly to notice growth, patterns, and what to repeat



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

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de patience: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*

Date: _____

Humeur (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau de patience: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Temps de qualité:



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

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

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

Notes de comportement *(comportement difficile ? qu'est-ce qui a aidé, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné...)*

Gratitude pour l'enfant *(qu'est-ce que votre enfant a fait qui vous a fait sourire ou rempli de gratitude ...)*
