■ Nos bons moments en famille ■

Chaque moment calme et heureux = une coche ■

10 coches = une récompense choisie tous ensemble !

■ LA RÈGLE D'OR — Si quelqu'un crie — maman, papa ou un enfant — TOUT LE MONDE perd la coche du moment ! ■ Pas de punition. Juste un rappel : les bons moments se construisent ensemble. ■

	Lun ■	Mar ■	Mer ■	Jeu ■	Ven ■	Sam ■	Dim ■
■■ Matin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
■ Midi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
■ Soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

■ Nos coches : ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ **■ !**

■ Notre récompense — on choisit ensemble !

■ Soirée crêpes	■ Jeu de société	■ Soirée film pyjama
■ On commande une pizza	■ Sortie surprise des enfants	■ Notre idée : _____

■ Même une seule coche dans la journée, c'est une victoire ! ■ Ce tableau n'est pas là pour juger — il est là pour célébrer.