



Focus Prioritaire



Pour choisir le prochain pas qui compte vraiment
et maintenir le cap !...

Prendre du recul

Avant d'agir, observer :

- ce que je vois au quotidien
 - ce qui tient/fonctionne suffisamment
 - ce qui nous épuise/demande trop d'énergie
-

Choisir UN focus

Quel est le prochain pas prioritaire pour mon enfant, ici et maintenant?



Je choisis UN seul focus :

Ce focus est le bon s'il :

- ☐ soutient vraiment mon enfant en ce moment
- ☐ est réaliste dans notre contexte
- ☐ peut être répété sans m'épuiser

Nourrir où ça compte



J'intègre ce focus dans ce qui est déjà là :

- ☐ le jeu
- ☐ les routines
- ☐ les moments à l'extérieur
- ☐ les moments spontanés
- ☐ -----



Observer ce qui s'installe

Au fil des jours / semaines, je porte attention à :

- ☐ ce qui devient plus fluide --- intégration
- ☐ ce qui émerge sans être sollicité --- appropriation
- ☐ ce qui demande moins d'effort qu'avant --- consolidation



Ce que j'observe, ce qui émerge, ce que je note...

Quand revenir à cet outil ?

- ☐ quand je me sens dispersé·e
 - ☐ quand j'ai envie d'ajouter trop de choses
 - ☐ quand l'énergie baisse
 - ☐ quand j'ai besoin de clarté
- 👉 Je peux y revenir aussi souvent que nécessaire.

*Prioriser, c'est choisir avec intention de faire moins...
pour soutenir plus durablement ce qui compte vraiment.*