

La Boussole des Décisions Familiales : un outil pour choisir plus sereinement

Beaucoup de parents me confient à quel point certaines décisions éducatives peuvent être source de stress.

Choisir un collège, un lycée ou des études. Sélectionner une activité extrascolaire. Opter pour une option linguistique. Avec un quotidien chargé, plusieurs enfants et des emplois du temps parfois complexes, prendre une décision devient un véritable défi 🤖.

En médiation familiale, je retrouve très souvent cette difficulté à décider. C'est pourquoi j'ai souhaité en faire un axe d'innovation dans mes accompagnements.

🎯 Mon objectif est simple : aider les familles à gagner en autonomie, rapidement et sereinement.

C'est ainsi qu'est née La Boussole des Décisions Familiales, un outil d'aide à la décision simple, visuel et structuré.

Cet outil permet de :

- 🗺️ Clarifier la décision à prendre
- 🗺️ Distinguer les faits des émotions
- 🗺️ Identifier les valeurs familiales en jeu
- 🗺️ Comparer les différentes options de manière apaisée
- 🗺️ Aboutir à un choix aligné et soutenable pour toute la famille

Je vous invite à le découvrir et à l'expérimenter.

👉 Petit conseil : réservez un moment à deux, dans une ambiance détendue. Cet exercice devient alors un véritable temps d'échange constructif pour le couple parental.

Vous avez une question ?

Vous souhaitez un rendez-vous ?

Contactez-moi : s.dregel@gmail.com

Site internet : www.gpsforlife.fr

LA BOUSSOLE DES DÉCISIONS

Un outil pour vous aider à faire un choix serein et adapté à votre famille

Décision Quelle est la décision à prendre ?	Données Les faits (ce qui est réel)	Dynamiques Les émotions et les peurs	Direction Vers quoi veut-on aller ?
<p>➔ Nous devons choisir :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Objectif du choix :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Date limite :</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Listez uniquement les faits objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besoins de l'enfant (rythme, tempérament, motivations) • Contraintes logistiques (horaires, trajets, coût) • Vie familiale (fatigue, fraterie, organisation) • Ressources disponibles (temps, énergie, aides) <p>➔ Ce sont les éléments indiscutables, non émotionnels</p>	<p>Ici, on dépose ce qui complique la décision :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peurs si on choisit A : • Peurs si on choisit B : • Croyances influentes (ex. "il faut le meilleur collègue") • Pressions extérieures • Position et ressenti de chacun <p>➔ On distingue ce qui est émotionnel de ce qui est factuel</p>	<p>Définissez ce qui guide la famille :</p> <p>◆◆◆ Nos valeurs prioritaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • équilibre / simplicité • réussite scolaire • autonomie • spiritualité • sécurité affective <p>◆◆◆ Quelle option allège le plus notre famille ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>◆◆◆ Quelle option correspond le mieux à cet enfant, tel qu'il est aujourd'hui ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



LA BOUSSOLE DES DÉCISIONS

Un outil pour vous aider à faire un choix serein et adapté à votre famille

Comparatif express
Cochez simplement

	Option A	Option B
Respecte le rythme de l'enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Préserve l'énergie parentale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cohérent avec nos valeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaliste pour notre organisation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduit la charge mentale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Synthèse
Nous choisissons...

Nous choisissons :

.....
.....
.....

- Repérer les critères vraiment décisifs (sur lesquels vous ne pouvez pas transiger)
- Regarder qui est l'enfant aujourd'hui, pas qui on voudrait qu'il soit.
- Quelle option allège notre vie de famille dans les 6 prochains mois ?
- Si tout est vraiment égal entre les 2 options : choisir la plus simple
- Si les deux options sont trop serrées, décider d'une période-test



Si difficulté persistante pour décider :



Parce que cela respecte :

- Les besoins de notre enfant
- Nos valeurs familiales
- L'équilibre réel de notre vie

Le bon choix, c'est celui qui est possible, soutenable et aligné... pas le choix parfait.