

# CRÉATION D'UN TABLEAU DE VISUALISATION (VISION BOARD)



**Le début de l'année scolaire est un excellent moment pour nourrir son cerveau de pensées positives et stimulantes. Un bon moyen d'y parvenir c'est de créer un tableau visuel (vision board).**

**Un tableau de vision, c'est un assemblage d'images, de photos et d'affirmations de nos rêves/objectifs.**

**Avoir sous l'œil un tableau qui regroupe tous nos objectifs cela a comme impact de stimuler notre esprit.**

**Le tableau de vision a pour but de cultiver un état d'esprit positif.**

M.C.



# LES BIENFAITS



**1- VISUALISER** La visualisation est un outil puissant pour aider notre cerveau à préparer notre corps pour l'atteinte de nos objectifs

**2- OUVRIR LE CHEMIN** à ce que l'on veut voir se réaliser. Cela nous aide à déterminer les objectifs et la façon de les atteindre.

**3- AIDER À LA PRISE DE DÉCISIONS** Enligner nos objectifs avec nos décisions.

**4- MAINTENIR NOTRE MOTIVATION** lorsque les choses ne se dérouleront pas comme prévu. Cela nous rappelle nos objectifs et les raisons pour lesquelles nous les avons déterminées. Cela nous encourage à continuer et à agir.

**5- SOUTENIR NOTRE DÉTERMINATION** Il est facile de se perdre après un certain temps, mais à la vue de votre tableau vous pourrez vous rééquilibrer.

# CE DONT VOUS AUREZ BESOIN POUR LA CRÉATION:

Un carton ou autre (Bristol)

De la colle

Des ciseaux

Différentes revues

M.C.



**AVANT DE COMMENCER :**

**PRENEZ UN MOMENT DE RÉFLEXION**

Qu'avez-vous accompli ?

Qu'avez-vous tenté ? Échoué ?

Qu'est-ce qui vous a rendue fière ? (Tenir compte de nos succès nous aidera à comprendre sur quoi nous devons nous concentrer.

**Nous sommes l'architecte de notre vie.**

**SONGER À CE QUE NOUS DÉSIRONS CHANGER**

C'est la clé pour déterminer la direction que va prendre  
notre vie.



Avoir désirs/objectifs en tête AVANT de commencer à collecter des images est essentiel pour créer un tableau visuel qui répond à nos attentes.

Pistes:

Que voulez-vous créer ?

Quels mots, sentiments et expressions représentent pour vous la réussite de vos objectifs ?

Pourquoi voulez-vous atteindre ces objectifs ?

Quand vous vous imaginez atteindre vos objectifs, à quoi ressemble votre vie ?

Dans ma vie idéale, je veux me sentir...

Je veux que mon travail idéal ressemble à...

Ma définition du succès est...



CRÉATION

Installez-vous confortablement (musique, chandelle..). Prévoyez un grand espace et aucune limite de temps, laissez vous inspirer.

Déterminer si vous allez créer à partir d'une seule sphère de vie ou si vous allez en intégrer plusieurs (travail, personnel, familiale, amical, santé ...). Laissez libre cours à votre ressenti du moment.

Concentrez-vous sur des visuels (mots et image). Vous pouvez jouer avec les lettres, les grosseurs, les formes et les couleurs qui vous évoquent une émotion positive.

Une fois que vous avez regroupé tous les éléments, faites un tri en organisant votre tableau. Rassemblez tout et positionner.

Lorsque vous sentirez que votre création est en lien avec ce que vous désirez, vous collez vos éléments

**METTRE DANS UN ENDROIT QUE VOUS POURREZ VOIR CHAQUE JOUR.**

M.C.

N'oubliez pas!

**Les résultats** commencent par vos pensées.  
**Vos pensées** créent vos sentiments  
**Vos sentiments** conduisent vos actions.  
**Vos actions** créent vos résultats.

Avoir un esprit positif vous motivera à faire différentes choses, à sortir de votre zone de confort et à être disciplinée. Ce n'est pas magique mais avec un bon état d'esprit et l'ambition, les résultats peuvent l'être.

C'est renouvelable au 6 mois, chaque année, au besoin.

Peut être adapté pour les enfants et adolescents.

Une merveilleuse activité à faire en groupe, en famille ou entre amis (es).

Vivre cette activité en duo ou en groupe permet de faire également un partage (sur base volontaire) après la création.

Ce partage est bénéfique pour :

Renforcer des liens

La communication

L'écoute

Le lien de confiance

La proximité

La connaissance de l'autre

La bienveillance

L'ouverture



Merci! Bonne création.

Martine Cadieux

Intervenante psychosociale

[martinecadieux@msn.com](mailto:martinecadieux@msn.com)

" Si vous pouvez  
le **RÊVER** vous pouvez  
le **FAIRE.** "

- Walt Disney -

M.C.