

# Vision board

PRENDRE DU RECOL, CLARIFIER SA DIRECTION,  
CRÉER EN CONSCIENCE

Cette fiche t'accompagne pas à pas dans la réflexion avant la création de ton Vision Board.

Prends le temps. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

L'objectif n'est pas de "faire joli", mais de créer un tableau qui te ressemble et qui te guide tout au long de l'année.

## ÉTAPE 1 - SE POSER ET S'ANCRER

Avant de commencer, prends quelques instants pour te recentrer.

- Installe-toi confortablement
  - Respire profondément 3 fois
  - Mets ton téléphone de côté
  - Offre-toi ce temps, sans pression
- => Ce moment est pour toi.



## ÉTAPE 2 - MA VISION PLUS LARGE

(Ce qui m'inspire profondément, au-delà de 2026)

Ici, on ouvre le champ.

Ne pense ni aux contraintes, ni au "comment". Laisse parler tes envies.

Réponds librement aux questions suivantes :

- Quand je me projette sans contrainte, je me vois... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Ce qui est vraiment important pour moi aujourd'hui :

◦ Dans ma vie personnelle (famille, relations, bien-être...) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◦ Dans mon travail / mes projets : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

◦ Dans mon quotidien (rythme, organisation, environnement...) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Dans 5 à 10 ans, j'aimerais idéalement :
  - Habiter \_\_\_\_\_
  - Vivre \_\_\_\_\_
  - Me sentir \_\_\_\_\_
- Ce qui me donne un sentiment de liberté : \_\_\_\_\_
- Ce que je ne veux plus dans ma vie : \_\_\_\_\_

=> Cette étape sert à clarifier ton cap, pas à fixer des objectifs.

### ÉTAPE 3 - FOCUS SUR MON ANNÉE 2026

(Ce que je choisis consciemment pour 2026)

Maintenant que la vision est plus claire, recentrons-nous sur 2026.

- Si 2026 était une bonne année pour moi, quel titre lui donnerais-tu ? \_\_\_\_\_
- À la fin de l'année 2026, j'aimerais pouvoir dire que :
  - J'ai avancé sur \_\_\_\_\_
  - J'ai changé \_\_\_\_\_
  - J'ai osé \_\_\_\_\_
- Mes 3 priorités pour 2026 :
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- Dans mon quotidien en 2026, j'aimerais davantage :
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Une émotion que je veux ressentir en 2026 : \_\_\_\_\_

=> 2026 n'a pas besoin d'être parfaite. Elle doit être alignée.

## ÉTAPE 4 - PASSER À LA CRÉATION DE TON VISION BOARD

Tu peux maintenant commencer à choisir des images, mots, couleurs et symboles.  
Garde en tête cette intention :

**Les images que je choisis doivent me rappeler ce que je veux ressentir,  
pas ce que je dois accomplir.**

Laisse-toi guider par :

- ce qui te parle
- ce qui t'apaise
- ce qui t'enthousiasme

## ÉTAPE 5 - ANCRER MA VISION

Pour terminer, prends un dernier temps pour écrire :

- Une phrase qui résume mon Vision Board 2026 :

"En 2026, je choisis de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Une petite action concrète que je peux enclencher prochainement : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

=> Ton Vision Board est une boussole, pas une to-do list.

## UN DERNIER MOT

Tu peux afficher ton vision board sur le mur de ton bureau et y revenir quand tu en ressens le besoin : pour te recentrer, te motiver ou simplement te rappeler pourquoi tu avances.

Prends plaisir à créer.

Fais-toi confiance.