

Vision board

PRENDRE DU RECUL. 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.