

Le Tableau de Vision

S'il est un outil que j'ADORE, c'est bien celui-ci. Je le trouve passionnant à réaliser et tellement inspirant !

L'objectif : créer un (joli) tableau qui synthétisera ce que vous désirez dans votre vie pour les mois à venir.

Voyons pas à pas comment le créer...

Tout d'abord, il vous faudra :

- Une feuille de papier cartonné (format A3)
- Du matériel de bricolage : ciseaux, feutres, colle, peinture, stickers, papiers texturés...
- Des magazines divers et variés (autant que vous pouvez en trouver)
- Un.e ou plusieurs ami.es (c'est plus drôle de le faire à plusieurs 😊)



Le Tableau de Vision

1 On s'interroge...

Avant de se lancer dans la réalisation du tableau, il est bon de **se poser quelques questions** :

? Qu'est-ce que j'ai **envie de vivre** dans les mois qui viennent ?

- Professionnellement ?
- Dans ma vie privée ?
- Avec ma famille ?
- Avec mes ami.es ?
- Par rapport à mon lieu de vie ?
- Par rapport à mes loisirs ?
- Financièrement ?



? Si je devais résumer cela en quelques **mots-clés**, ce serait quoi ?

2 On se recentre...

À présent, on prend quelques instants pour **laisser infuser ces différentes idées**. Pour cela, on s'octroie un temps de relaxation / méditation.

Il existe des tas de musiques relaxantes sur internet.

Choisissez-en une, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et détendez-vous pendant une dizaine de minutes.

Laissez les pensées aller et venir et respirez profondément.



Le Tableau de Vision

③ On se lance dans la création du tableau !

Place à la créativité ! Ne vous bridez pas ! Laissez venir les idées, l'inspiration.

L'idée est de vraiment prendre du plaisir en créant votre tableau et qu'il vous corresponde au maximum.



- Parcourez les magazines et découpez les **images qui vous attirent**, les **mots**, les **photos...** Tout ce qui vous parle. Ensuite, trieZ-les, voyez ce que cela vous inspire.
- Vous pouvez également **découper des formes** dans du papier texturé, écrire des mots au feutre ou à la peinture, **dessiner...**
- Ensuite, disposez les différents éléments sur votre feuille de papier cartonné. Il est important que le résultat vous plaise, que ce qu'il évoque vous corresponde parfaitement et fasse chanter votre cœur. Prenez donc votre temps.
- Lorsque vous êtes satisfait du résultat, **collez** le tout.
- **Affichez** votre tableau à un endroit où vous pourrez le voir souvent pour **vous reconnecter à ce qu'il veut dire pour vous.**

Le Tableau de Vision

4 Exemples

Je vous partage le tableau que j'ai réalisé l'année dernière. Il m'a portée toute l'année, me rappelant à chaque regard ce qui compte pour moi et ce dont j'ai envie dans ma vie.



Voici quelques autres exemples :



Source : <https://www.modeandthecity.net/>

À vous de jouer !