PAUSE

CRÉER
SON TABLEAU DE VISUALISATION

Un tableau de visualisation est une représentation imagée des objectifs que l'on souhaite se fixer ou encore des rêves ou désirs que nous avons. Cela nécessite de prendre un temps d'arrêt pour poser un regard honnête sur soi et pour remettre les choses en perspective.

Chaque membre de votre famille peut créer son propre tableau, ou vous pouvez en concevoir un familial ensemble, pour illustrer ce que vous souhaitez cultiver ou réaliser dans les mois à venir. C'est une belle activité pour ralentir, réfléchir à ce qui compte vraiment, et se fixer des intentions… tout en s'amusant!

Matériel requis:

- Un carton rigide ou une toile d'artiste
- Des revues, circulaires ou images à découper
- Des ciseaux
- De la colle ou un bâton de colle
- Des crayons, des feutres, de la peinture, etc.
- Des autocollants, du ruban adhésif Washi, des feuilles de couleur ou autres éléments décoratifs

ÉTAPE 1

Commence par identifier les différents thèmes que tu souhaites utiliser pour la création de ton tableau de visualisation.
Voici quelques exemples :

- → MES AMIS OU AMIES
- → MA FAMILLE
- → MES ÉTUDES
- → MES LOISIRS
- → MA SANTÉ PHYSIQUE (par exemple le sommeil)
- → MA SANTÉ MENTALE (par exemple l'anxiété)
- → MON BIEN-ÊTRE EN GÉNÉRAL
- → MES HABITUDES NUMÉRIQUES
- → …

Tu peux choisir de mettre l'accent sur quelques thèmes ou plusieurs thèmes. **Libre à toi.**

ÉTAPE 2

Pour chacun des thèmes choisis, réfléchis et écris sur une feuille de papier une habitude que tu aimerais changer, un objectif que tu voudrais atteindre ou un souhait que tu aimerais réaliser.

ÉTAPE 3

Pour chacun, tu dois y associer une représentation visuelle à mettre sur ton tableau de visualisation. Tu peux également découper des mots, en écrire, écrire des citations, des phrases. Tu peux aussi dessiner, y mettre des autocollants et utiliser ton imagination pour faire ce qui te plaît.

Laisse aller ta créativité ! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire. Un tableau de visualisation, c'est tout simplement une façon imagée de garder en tête les choses que l'on aimerait voir se réaliser.