

UN NOUVEAU CHAPITRE

Vision board thérapeutique
pour se réaligner et avancer

Par karine lozano art-thérapeute et coach

À QUOI SERT CE VISION BOARD

Ce vision board n'est pas là pour penser positif
ni pour faire des vœux irréalistes.
Il est conçu comme un outil
thérapeutique,
pour t'aider à mettre de la clarté
là où tout est flou à l'intérieur.
À travers les images, les mots et les
symboles,
tu vas pouvoir exprimer ce qui est
difficile à dire,
identifier ce qui n'est plus juste pour toi,
et commencer à te repositionner.

Ici, il n'est pas question de réussir
quelque chose.

**Il s'agit simplement de te remettre en
mouvement,
à ton rythme, là où tu en es
aujourd'hui.**

À QUI S'ADRESSE CE VISION BOARD

Ce vision board **est fait pour toi** si :

- tu traverses une période de transition ou de flou
- tu te sens bloquée, fatiguée ou en décalage
- tu as besoin de te recentrer autrement que par les mots
- tu as envie d'avancer, sans pression de résultat
- tu es prête à t'impliquer, même doucement



Ce vision board **n'est pas fait pour toi** si :

- tu cherches une solution rapide ou magique
- tu n'as pas envie de t'impliquer personnellement
- tu attends qu'un outil fasse le travail sans implication de ta part
- tu n'es pas disponible émotionnellement en ce moment

AVANT DE COMMENCER

Avant d'entrer dans ce travail,
je t'invite à prendre un court moment pour
toi.

Installe-toi dans un endroit calme,
où tu te sens suffisamment en sécurité.

Ferme les yeux si tu le souhaites
et prends trois respirations lentes et
profondes.

À chaque expiration,
laisse redescendre ce qui est trop présent.

Ici, il n'y a rien à réussir.

Il n'y a rien à faire parfaitement.

Prends ce temps comme il vient.
Ce sera suffisant.

DÉPOSER CE QUI PÈSE

Avant de penser à ce que tu veux,
il est important de regarder ce qui est déjà là.
Cet exercice te propose de déposer,
sans chercher à comprendre ou à analyser.
Prends quelques minutes
pour écrire librement ce qui te pèse en ce
moment.

Il peut s'agir de pensées,
d'émotions,
de situations,
ou simplement d'un ressenti diffus.
Ne cherche pas à être claire,
ni à faire des phrases.
Laisse sortir ce qui vient.



Tu peux le faire en vrac,
utiliser des mots isolés,
des phrases incomplètes,
ou même dessiner.

Personne ne lira ce que tu écris.
Tu peux être totalement honnête.

TU PEUX ÉCRIRE ICI.

CE QUE JE VEUX NOURRIR

Maintenant que tu as déposé ce qui pèse,
il est temps de te tourner vers ce qui a
besoin d'attention.

Ici, il ne s'agit pas de savoir ce que tu devrais
vouloir,

mais ce que tu veux réellement nourrir dans
ta vie.

Cela peut être un état intérieur,
une énergie,
une relation,
un besoin,
ou une direction.

Prends quelques minutes
pour laisser émerger ce qui te fait du bien
ou ce qui te manque aujourd'hui.

POUR T'AIDER À CLARIFIER

Prends le temps de te poser ces questions, sans chercher à y répondre parfaitement. Laisse venir ce qui se présente, même si cela te semble flou ou incomplet.

- De quoi ai-je besoin en ce moment
- Comment ai-je envie de me sentir en ce moment
- Qu'est-ce qui mérite plus de place dans ma vie
- Qu'est-ce que j'ai envie de nourrir, même doucement

TU PEUX ÉCRIRE ICI.

CRÉER TON VISION BOARD

Il n'y a pas une bonne façon de créer un vision board.

Tu peux le faire sur papier ou en version digitale,
avec ce qui est accessible pour toi
aujourd'hui.

Rassemble des images, des mots,
des couleurs ou des symboles
qui font écho à ce que tu veux nourrir.

Ne cherche pas à être cohérente ni
esthétique.

Laisse-toi guider par ce qui t'attire
ou te fait réagir, même légèrement.

Prends le temps nécessaire.
Tu peux t'arrêter, puis reprendre plus tard.

LIRE TON VISION BOARD

Une fois ton vision board terminé,
prends un moment pour l'observer dans son
ensemble.

Il ne s'agit pas de l'analyser,
ni d'y chercher un sens caché.

Regarde-le simplement,
et observe ce qui attire ton regard en
premier,
ce qui te touche,
ou ce qui te dérange.

Ce sont souvent ces éléments
qui ont le plus de choses à te dire.

POUR APPROFONDIR

- Qu'est-ce qui revient le plus
- Qu'est-ce qui m'étonne
- Qu'est-ce qui me met mal à l'aise
- Qu'est-ce qui est absent

ANCRER DANS LE CONCRET

Un vision board prend tout son sens
lorsqu'il s'inscrit dans le réel.

Il ne s'agit pas de tout changer,
ni de passer à l'action immédiatement.

L'idée est simplement
de faire un lien entre ce que tu vois
et ta vie quotidienne.

Prends un moment
pour réfléchir à ce que ton vision board
t'invite à ajuster,
même de manière très simple.

POUR ANCRER DANS LE CONCRET

- Quelle intention ressort le plus
- Quel petit geste concret pourrais-je poser
- Quelle limite ai-je besoin de respecter
- De quoi puis-je prendre soin différemment

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce vision board est un support.

Il peut accompagner un moment de réflexion,
une période de transition,
ou simplement un besoin de clarté.

Il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique lorsque cela est nécessaire.

Tu peux utiliser ce support autant de fois que tu en ressens le besoin, à ton rythme.

Merci de respecter ce travail et de ne pas le diffuser sans autorisation.

Par karine lozano art-thérapeute et coach