



**FORMATION COACH**

**POUR**

**JEUNES ET ADOLESCENTS**

**ACCOMPAGNER LE PROJET**

**VISION BOARD**

## CREATION DE SON VISION BOARD OU TABLEAU DE VISUALISATION

Un autre outil qui peut soutenir le projet d'études est le « Vision Board », ou plus simplement un Tableau de Visualisation.

Celui-ci a pour objectif de soutenir la motivation et la persévérance nécessaire pour atteindre son objectif.

Cet outil, très connu dans le monde du Développement Personnel et de la Psychologie Créatrice peut prendre différentes formes, et selon différentes thématiques, selon la personnalité et le besoin de celui ou celle qui le crée.

Le Vision Board se décrit comme un tableau de collage, que ce soit d'images, de photos, de dessin, de mots, de symboles...illustrant la thématique choisie pour ce Vision Board.

Le choix de ces collages symboliques a pour objectif essentiel de soutenir la vision de son projet et de l'objectif à atteindre.

Sa création permet de clarifier encore plus précisément ce qui est attendu comme résultats de ce projet, les étapes de celui-ci, les défis à relever, les obstacles à franchir...

La réalisation du Vision Board aborde la notion de temps, le temps nécessaire à « accoucher » de son projet, il ne peut se réaliser en une unique fois... Il est à vivre comme un cheminement, le même cheminement nécessaire à la clarification, l'élaboration et la maturation de son projet.

Il se complète au fur et à mesure de l'avancée dans le projet et pour cela, nous invitons les personnes à rester connectées à celui-ci en l'installant dans un endroit où elles peuvent le voir quotidiennement.

Le Vision Board n'est pas de la « Pensée Magique » c'est-à-dire « je fais mon tableau et ensuite j'attends qu'il se réalise », bien au contraire il rayonne de ce tableau des émotions, des sensations, que les images symboliques véhiculent tout en indiquant un plan d'action à poursuivre...

## **CE QUI EST A EVITER**

- Mettre trop de photos qui nuisent à la focalisation et la concentration de la pensée, trop de photos éparpille l'attention et ne permet pas de fixer la visualisation
- Ne prendre en compte que le résultat attendu et non les différentes étapes à traverser
- Créer son tableau de visualisation trop tôt, sans avoir suffisamment clarifié le projet, le rendu n'activera pas d'émotions et de sensations suffisantes au soutien de la visualisation. Au contraire, il risque d'ancrer la personne dans le flou et la non-décision.
- Oublier son Vision Board, après l'effervescence du démarrage, ne pas le compléter, ni le faire évoluer en suivant le processus de clarification et de mise en action, et surtout ne pas l'exposer... Tout cela nuit à la soutenances de la visualisation, la motivation et l'action constructive envers son projet.
- Ne pas prendre en compte sur son Vision Board des blocages possibles, des obstacles etc... autant ce tableau symbolise ce que nous désirons atteindre, autant il représente les étapes à traverser afin de lever blocages et croyances limitantes, en plus des obstacles extérieurs...

## **CE QUI EST A FAVORISER**

- Un Vision Board qui rayonne du dynamisme et de l'optimisme afin de nourrir une visualisation forte et motivante.
- Une bonne compréhension des différentes étapes de l'action à mener et des difficultés possibles, amenant à des actions concrètes et réalisables à poser quotidiennement, et les inclure dans le tableau.
- Choix de formes, de couleurs de matériaux qui attirent l'œil
- Une implication et une réactualisation quotidienne de son Vision Board, afin de maintenir une motivation puissante à agir.
- Lorsque certaines étapes clés ont été traversées, reprendre son Vision Board et le réactualiser en fonction des étapes et obstacles traversés, sans oublier différentes prises de conscience qui auront pu émerger... Remplacer un objectif réussi par un nouveau but.

## **PHASE DE CREATION** (en lien avec la Méthode WOOP)

- 1- Clarifier son objectif à atteindre et qui sera représenté sur son Vision Board
  - Que ce soit un examen, un concours, des résultats scolaires nécessaires etc... il est nécessaire de le formuler clairement car celui-ci devient le thème du Vision Board
- 2- Clarifier les résultats attendus ou Visualisation de l'objectif atteint et toutes les émotions/sensations que cette réussite nous apporte, en plus des aspects extérieurs attendus.
- 3- Choix des images, symboles et autres qui seront à coller sur le tableau, en lien avec la phase 2
  - Attention de ne pas inverser la phase 2 et la phase 3
  - Lorsque nous regardons notre Vision Board, nous devons pouvoir nous projeter dans notre objectif atteint, sensoriellement comme émotionnellement... Pour cela Coller au Centre du Tableau une image symbole de soi et de son objectif atteint.
- 4- Prendre en compte les obstacles et blocages qui viendront interférer sur l'atteinte de l'objectif
  - Pour cela, lister tout ce qui vient en termes d'obstacle, et selon une échelle d'évaluation les classer par ordre d'importance. Terminer en sélectionnant les 3 ou 5 les plus importants.
- 5- Visualisation du plan d'action pour atteindre son objectif mais aussi pour lever chacun des blocages de la phase précédente.
  - Choisir des actions simples et réalisables pour neutraliser les différents obstacles et blocages détectés...

