

Le Vision Board

Par Nataelle Delacroix



Présentation

- Marketing & Communication
- Coach professionnelle et personnelle
- Spécialisée en résilience et ateliers créatifs



Objectifs

- **Expliquer ce qu'est un Vision Board**, tant sur le fond que sur la forme
- **Citer au moins 2 mécanismes** expliquant son efficacité
- **Savoir structurer** une séance de Vision Board



Agenda

1. Définition
2. Comment ça marche ?
3. Exemple
4. Pratique
5. Evaluation



C'est quoi un Vision Board ?

Ou tableau de visualisation...



Définition du Vision Board

- Un vision board est un **collage d'images, de mots et de symboles** qui représentent visuellement vos rêves, objectifs et aspirations pour une période donnée.
- Il sert de rappel inspirant pour **garder le cap** et agir afin de les concrétiser.
- Il permet de transformer des désirs flous en **objectifs clairs et tangibles**, stimulant ainsi la motivation.

=> Image de ce que l'on veut dans la vie



Pourquoi faire un Vision Board

Quand on est dans le flou...

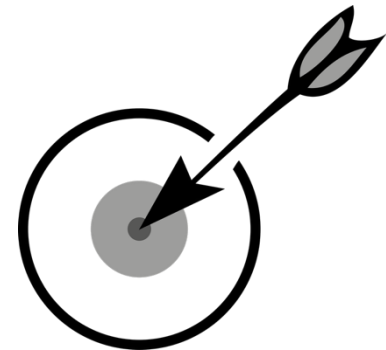
- Faire un Vision Board permet de transformer des **objectifs abstraits** en une **représentation visuelle concrète**, agissant comme une feuille de route pour concrétiser ses rêves.
- Il stimule la motivation
- Il clarifie les priorités
- Il aide à rester focalisé et aligne les **actions** quotidiennes sur les aspirations à long terme.



Clarté

Actions

Objectifs



Le contenu du Vision Board

- Des images (photos ou dessins)
- Des mots
- Des citations, phrases inspirantes
- Des articles de journaux
- Des textures
- Des stickers
- Et aussi... des objets personnels

=> On peut y coller tout ce que l'on souhaite



Quels sont les **thèmes** sur lesquels réfléchir avant de créer son Vision Board ?



The image shows a screenshot of a Wooclap event page. At the top left is the Wooclap logo. To its right, the text reads 'Rejoindre cet évènement Wooclap'. Below the logo is a large QR code. To the right of the QR code is a list of two instructions: '1 Allez sur wooclap.com' and '2 Entrez le code d'évènement dans le bandeau supérieur'. To the right of these instructions is a box containing the event code 'KBGPRX'.

wooclap

Rejoindre cet évènement Wooclap

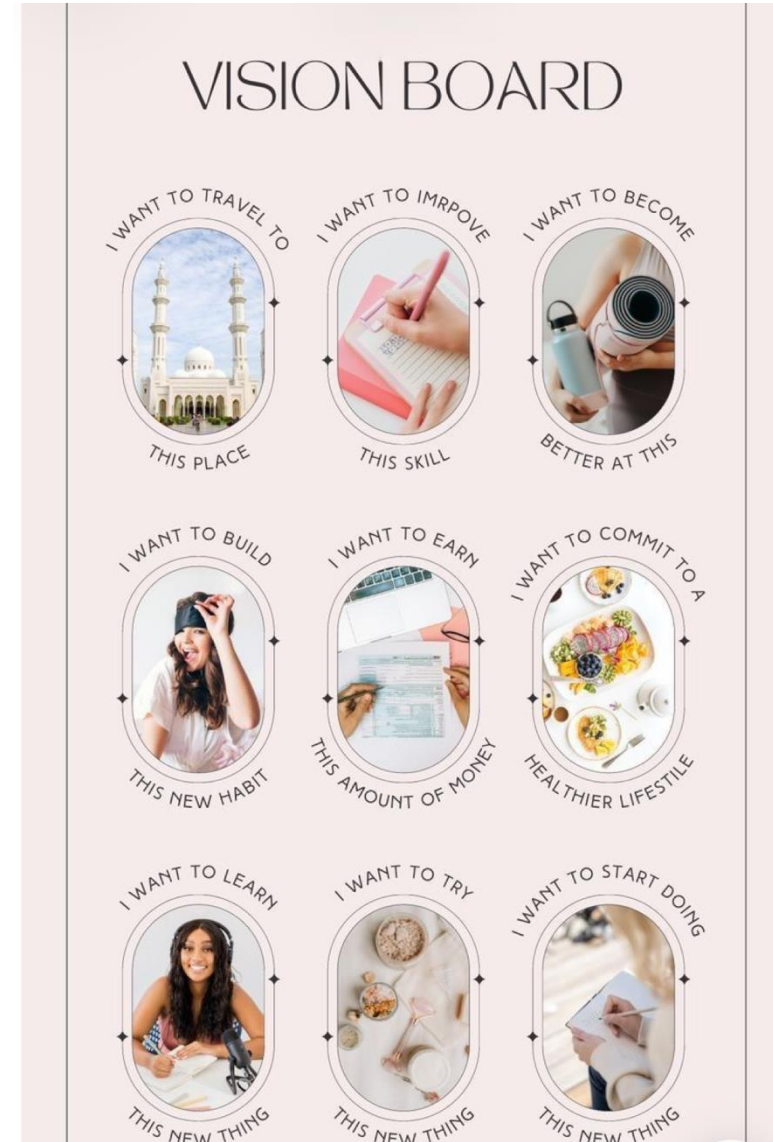


- 1 Allez sur wooclap.com
- 2 Entrez le code d'évènement dans le bandeau supérieur

Code d'évènement
KBGPRX

Thèmes

1. Carrière
2. Santé
3. Relations
4. Développement personnel
5. Style de vie
6. Voyages
7. Formations
8. ...





« Mettre son théâtre intérieur
à l'extérieur et y voir plus
clair »



Rèéquilibrage alimentaire

Week-end de retrouvaille entre Amis

Faire un Voyage solo

Peindre

Atteindre x euros de chiffre d'affaires

2025 Vision Board

"Je suis en paix avec mon passé et confiante pour mon avenir."
Je suis créatrice de ma vie et de mon bonheur.

Marcher

Ma chalet de rêve

refaire du Piano

Week-end avec mes filles

Comment ça marche ?



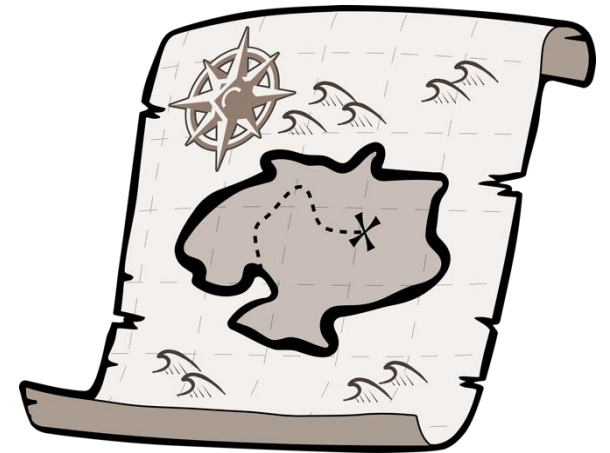
Objectifs du Vision Board

Le Vision Board c'est une promesse que vous vous faites à vous-même, une carte au trésor où chaque rêve devient une destination à atteindre.

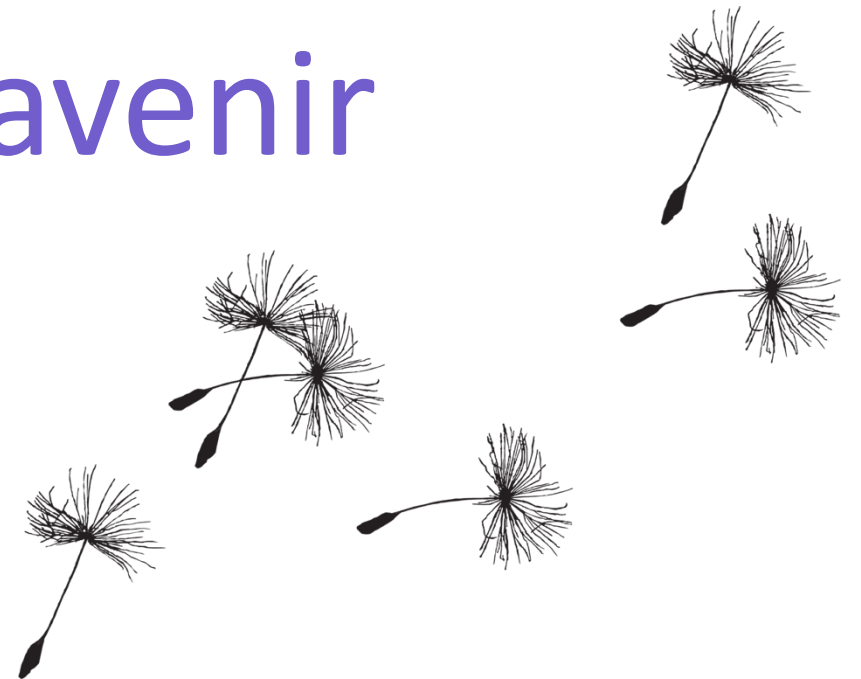
Comment ça fonctionne :

- Visualiser vos rêves permet de les rendre concrets
- C'est un outil de focus, motivation et inspiration
- Cela aide à organiser les idées et à définir les priorités

=> Clarifier pour mieux agir



Visualiser, c'est semer les
graines de son avenir



Activation du cerveau visuel

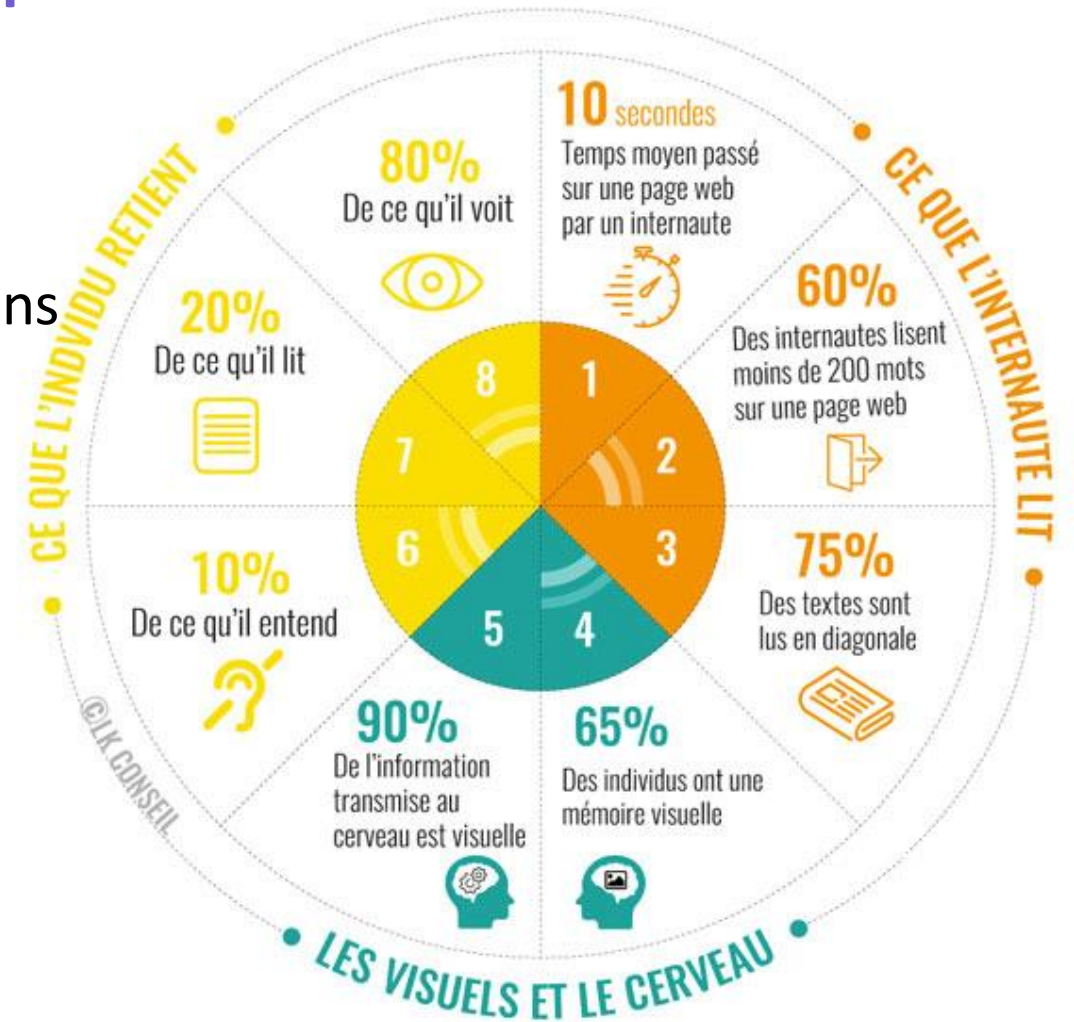
De nombreuses études démontrent l'importance de la représentation visuelle dans notre société occidentale :

90 % de l'information transmise au cerveau est visuelle

Une personne retient en moyenne :

- **80%** de ce qu'elle voit en images
- **20%** de ce qu'elle lit

=> Une image est traitée plus vite qu'un texte



Systeme d'Activation Reticulaire (SAR)

Le **Systeme d'Activation Reticulaire (SAR)**, situe dans le tronc cerebral, est un reseau de neurones agissant comme le "filtre" principal du cerveau. Il trie les millions d'informations sensorielles quotidiennes pour **ne transmettre a la conscience que ce qui est juge pertinent, utile ou emotionnellement important.**

Par exemple, une etude a montre que **les personnes qui souhaitent acheter un camping-car voient en moyenne jusqu'a 34% de camping-cars en plus** dans leur environnement, simplement parce que le SAR les pousse a porter leur attention sur ces informations.



=> On repere plus facilement les opportunités

Exemple





Objectif académique
Résultats scolaires attendus

Objectifs physiques

Esprit d'équipe

Victoire

Accomplissement
Devenir chef d'équipe

Alimentation
Manger de manière plus saine

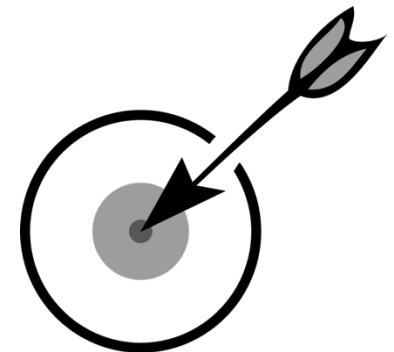
Défi sportif
Jouer dans un tournoi reconnu

Collage

Clarté

Actions

Objectifs



Pratique



Déroulement de l'activité

1. Découvrez le matériel mis à disposition
2. Posez-vous la question suivante :

Quel focus pour 2026 ?

3. Feuilletez des magazines, découpez les mots ou images qui vous attirent, sans réfléchir (total 2 à 5 éléments)
4. Organisez-les et collez-les sur la feuille de papier
5. Réfléchissez au message qu'il vous envoie



Debrief



Ca vous donne envie
d'en faire un ?

Comment organiser une séance de Vision Board ?

Durée : environ 2h30 heures

Préparation

- Rassembler le matériel :
 - grande feuille cartonnée 70x50cm, magazines, colle, ciseaux, feutres...
- Réfléchir aux thèmes que vous aimeriez voir sur votre Vision Board

Déroulement

- 1h de feuilletage de magazine
- 1h de tri, organisation, collage
- 15 mn de réflexion

Puis...

- Afficher votre Vision Board dans un lieu où vous le verrez quotidiennement

Pourquoi afficher son Vision Board ?

=> Placé dans un endroit visible, il permet de garder ses intentions en tête et d'entretenir la motivation pour les concrétiser



<https://sophieturpaud.com/2024/12/29/pourquoi-creer-un-vision-board/>

Synthèse

- Définition : collage d'images, de mots et de symboles qui représentent visuellement vos rêves
- Contenu et thèmes possibles
- Comment ça marche ?
 - Clarifier pour mieux agir
 - Cerveau visuel
 - SAR
- Exemple
- Pratique



Evaluation



Réponses

Qu'est-ce qu'un Vision Board ?

- Un collage d'images, de mots et de symboles qui représente mes rêves

A quoi sert un Vision Board ?

- A me rappeler mes objectifs au quotidien

Que peut-on coller sur un Vision Board ?

- Tout ce qui peut se coller

Qu'est-ce que le SAR ?

- Le Système d'Activation Réticulaire

Lequel de ces sujets N'A PAS sa place sur un Vision Board ?

- La météo

Sources

- Les 8 cadrans du succès, épisode 272 de *J'peux pas j'ai business*
<https://www.youtube.com/watch?v=OWxEzsenVH8&t=2019s>
- La bucket list, épisode 337 de *Change ma vie*
<https://www.youtube.com/watch?v=hCh0LRjA1iQ>
- La vision, épisode 206 de *Change ma vie*
<https://www.youtube.com/watch?v=CAvgY3AfTDk>
- En savoir plus sur le Vision Board :
<https://www.appvizer.fr/magazine/collaboration/idees-innovation/vision-board>
- Le Vision Board en entreprise :
<https://www.pipedrive.com/fr/blog/vision-board>
- Images de cette présentation : www.pixabay.com



Pour télécharger
cette présentation,
scannez-moi !

Merci