

@HAPPY CREATIVITY_
JEANNE POITTEVIN



Vision board

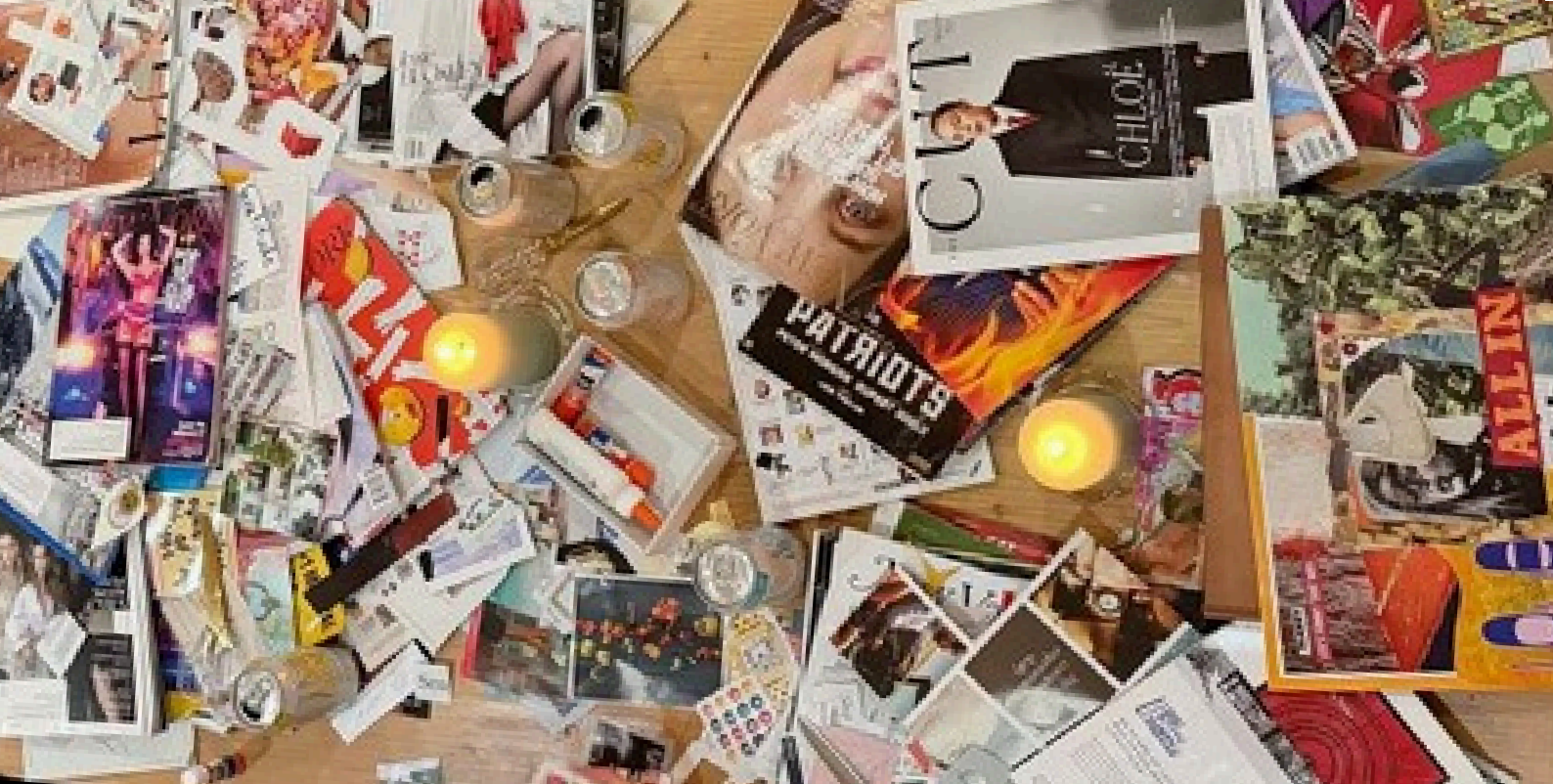
LA MANIFESTATION,
SANS BULLSHIT.

IMAGINER LA VIE
QUI TE RESSEMBLE.

TRANSFORMER TES
INTENTIONS EN
UNE DIRECTION
CONCRÈTE.



EXCLU



Sommaire :

1

Bienvenue

Add a short teaser paragraph here

2

La manifestation, sans bullshit

Add a short teaser paragraph here

3

Créer pour manifester

Add a short teaser paragraph here

4

Le vision board, concrètement

Add a short teaser paragraph here

5

Ma méthode pour créer ton vision board

Add a short teaser paragraph here

6

Et après ?

Add a short teaser paragraph here



Depuis mes 16 ans, je colle mes rêves sur du papier. Et certains ont fini par devenir ma réalité.

D'OÙ JE PARLE :

Je suis Jeanne, art-thérapeute, auteure et créatrice de Happy Creativity. Et les vision boards, je les pratique depuis mes 16 ans.

Au fil des années, j'ai vu beaucoup de choses que j'avais collées sur ces tableaux devenir réalité : mes voyages en Asie, les conférences, la van life, mes ateliers, mon métier d'art-thérapeute... mais aussi des rencontres, des amitiés, de l'amour et des projets que je n'aurais jamais imaginés.

Est-ce que je pense qu'il suffit de coller une photo pour que l'univers nous l'apporte ? Pas vraiment.

Je crois surtout que mettre des images sur ce que l'on veut nous aide à le voir, à l'assumer et à avancer vers lui.



Pas de magie ici. Juste des envies, des images, des choix... et l'envie d'aller voir où tout ça peut nous mener.

INTRO

Et si tu prenais enfin le temps de regarder où tu vas ?

Pas ce que tu devrais vouloir. Pas ce qui ferait joli sur Instagram. Pas ce que tes proches imaginent pour toi. Mais toi. Ta vie, tes envies, tes rêves, tes sensations, tes projets... même ceux qui te paraissent encore un peu flous. ☆

C'est ce que je te propose de faire dans cet ebook : prendre un temps pour te projeter, mettre des mots sur ce que tu veux et transformer tout ça en images à travers la création d'un vision board.

On entend beaucoup parler de « **manifestation** » et de **visualisation**. Parfois de manière très spirituelle, parfois comme une recette magique où il suffirait de penser très fort à quelque chose pour que l'univers nous l'apporte. Personnellement, j'aime une approche un peu différente : **mettre une intention sur ce que l'on veut vivre peut surtout nous aider à mieux regarder où l'on va et à commencer à avancer dans cette direction.**



Et c'est là que la créativité entre en jeu.

Parce qu'il y a des choses que l'on sait sans forcément réussir à les expliquer. Une image, une couleur, une phrase ou une sensation peuvent parfois nous parler bien plus qu'une longue liste d'objectifs. Créer permet de rendre visible ce qui était encore un peu flou dans notre tête.

Alors ici, pas besoin d'avoir un plan de vie parfaitement défini. Tu peux savoir exactement où tu veux être dans un an, ou simplement savoir que tu veux te sentir plus libre, plus entourée, plus créative ou plus alignée.

Le but n'est pas de prédire ton avenir. Il est de commencer à lui donner une direction.e coûte.

Allez on y va ensemble ?



Pourquoi créer pour manifester ?

Parce qu'on ne sait pas toujours mettre des mots sur ce que l'on veut. Parfois, on sait simplement que l'on a envie de se sentir libre, entourée, créative, apaisée... sans savoir exactement à quoi cela doit ressembler. La création permet justement d'explorer tout ça autrement.

Une image, une couleur, une phrase ou une ambiance peuvent faire émerger une envie que l'on n'aurait jamais pensé à écrire.

En cherchant, en découpant, en assemblant, tu vas faire des choix presque instinctivement. Et c'est souvent là que certaines choses deviennent plus claires.

Mais il y a aussi une raison très terre à terre : **ce que l'on garde sous les yeux prend plus facilement une place dans notre attention.** Lorsque tu sais ce que tu souhaites, tu peux davantage repérer les opportunités, prendre des décisions qui vont dans ce sens et commencer à agir.

C'est ça qui m'intéresse dans le lien entre créativité et manifestation : passer d'une idée à quelque chose de concret, quelque chose qui vibre dans ton corps.

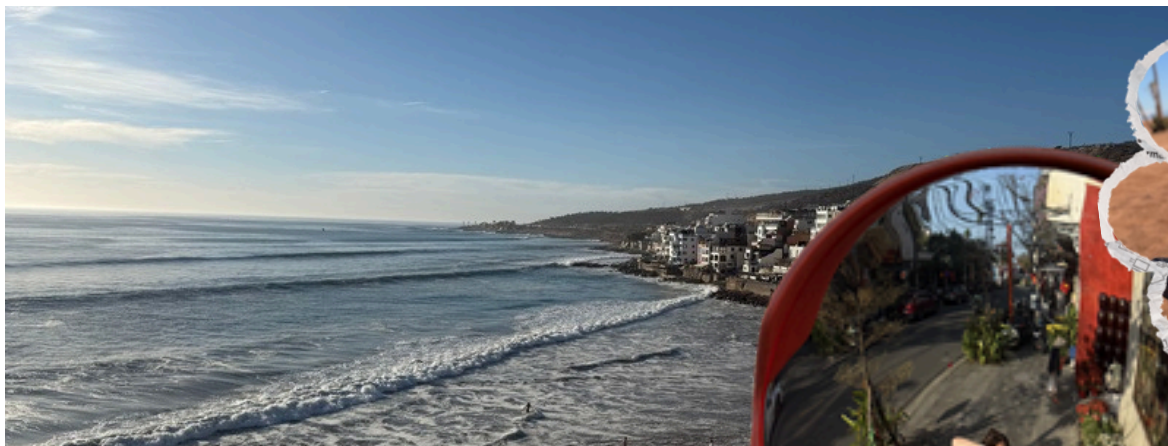
Je pense → je ressens → je crée → je vois → j'agis.

Ton vision board ne va évidemment pas faire le travail à ta place. Il ne s'agit pas de coller une photo de ta vie rêvée et d'attendre qu'elle apparaisse.

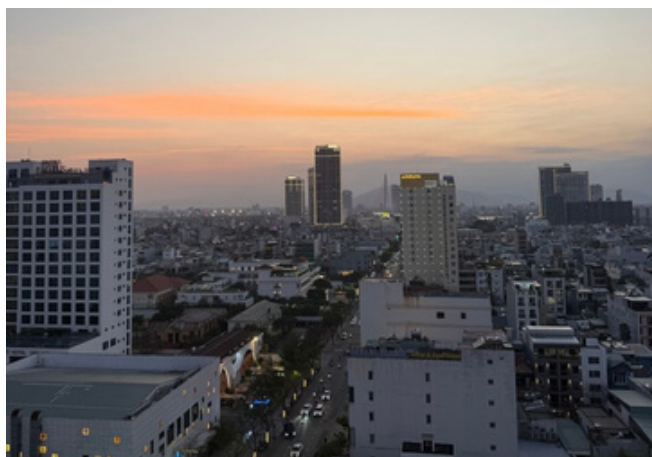
Il s'agit plutôt de créer une représentation de ce vers quoi tu as envie d'aller, pour pouvoir régulièrement y revenir et te demander : est-ce que ce que je fais aujourd'hui me rapproche de cette vie ?



Le vision board, concrètement, c'est quoi ?



Un vision board, c'est tout simplement un tableau qui rassemble des images, des mots, des phrases, des couleurs ou des symboles qui représentent ce que tu as envie de vivre.



Il peut représenter des objectifs très concrets — un voyage, un métier, une maison, une activité — mais aussi des choses beaucoup plus abstraites : une sensation, une ambiance, une façon de te sentir ou la personne que tu as envie de devenir.

Il n'y a donc pas de vision board « parfait ». Le tien peut être très précis ou complètement intuitif, très coloré ou minimaliste, rempli d'images ou de quelques mots seulement.

Le plus important, c'est qu'il te ressemble et qu'il te parle — qu'il te donne envie !

Dans cet atelier, je vais justement t'accompagner pour passer de tes envies, même lorsqu'elles sont encore un peu floues, à une création qui leur donnera forme.

never
give up!



MA MÉTHODE

Maintenant que tu sais ce qu'est un vision board et pourquoi la création peut être un super outil pour donner une direction à tes envies, il est temps de passer à la pratique.

Ma méthode se déroule en 4 étapes : se projeter, faire le tour de sa vie, écrire, chercher ses images, puis créer son collage.

Se projeter

Avant de chercher des images, on va commencer par se demander ce que l'on veut vraiment vivre, note-le dans un carnet.

Projette-toi dans 1 an, 5 ans ou 10 ans. Et si tu ne sais pas, ce n'est pas grave. Tu peux simplement partir de ce que tu sais aujourd'hui : comment ai-je envie de me sentir ? Qu'est-ce que j'ai envie de vivre davantage ?

Pas besoin d'avoir un plan parfait. On cherche simplement une direction.

Faire le tour de sa vie

On va maintenant regarder les différents domaines de ta vie : perso, professionnel, amour, relations, corps, loisirs, quotidien, engagement... Toujours dans ton carnet.

Pour chacun, demande-toi :

Qu'est-ce que j'ai envie de vivre ? De changer ? De ressentir ?

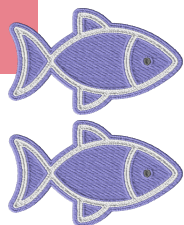
Tu n'as pas besoin de répondre à tout. Garde ce qui te parle.

Chercher ses images

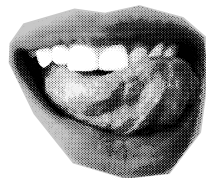
Place à la chasse aux images ! Dans des magazines, sur Pinterest, dans tes photos... cherche tout ce qui représente tes envies, tes petits comme tes plus grands rêves.

Créer son collage

Tu as tes idées, tes mots et tes images. Il ne reste plus qu'à les assembler ! Découpe, déplace, superpose, ajoute, enlève... il n'y a aucune règle. Ton vision board n'a pas besoin d'être parfait ou « Pinterstable ». Il doit surtout te parler à toi.



FAIRE VIVRE SON VISION BOARD



Créer ton vision board, c'est une première étape. Mais pour qu'il ait vraiment une place dans ton quotidien, l'idée est aussi de continuer à le regarder, à l'observer et à revenir à ce qu'il représente pour toi.

Tu peux choisir de le garder près de toi, de le transformer en fond d'écran ou simplement de ressortir ton carnet de temps en temps. Il n'a pas besoin d'être sous tes yeux tous les jours pour être utile.

- ★ **Version papier** : en affiche, dans ton carnet ou dans ton journal créatif, garde-le dans un endroit où tu pourras facilement le retrouver.
- ★ **Version numérique** : tu peux aussi créer une version pour ton téléphone ou ton ordinateur à partir de ton vision board.
- ★ **Visualisation / observation** : prends quelques minutes pour regarder ton collage. Qu'est-ce qui attire ton attention aujourd'hui ? Qu'est-ce qui te fait toujours vibrer ? Essaie de ressentir ta création (mais ça je te l'expliquerais en atelier)
- ★ **Le rendez-vous avec soi** : choisis un moment régulier pour revenir à ton vision board. Une fois par mois, à chaque changement de saison, à la nouvelle lune... peu importe. Tu peux croire ou non à la symbolique de ces moments : **le plus important est de créer un prétexte pour t'arrêter, faire le point et te reconnecter à toi.**





Ton vision board n'est pas un contrat

Ton vision board représente ce que tu as envie de vivre aujourd'hui, pas une promesse que tu fais à ton futur toi. Une direction oui, des objectifs oui mais avant tout c'est le choix d'aujourd'hui !

Tu as le droit de changer d'avis. De ne plus vouloir certaines choses. D'en découvrir de nouvelles. De prendre un chemin complètement différent de celui que tu avais imaginé.

Et surtout, tout ne dépend pas de toi. La vie est faite d'imprévus, de rencontres, d'opportunités et parfois de choses que tu n'avais absolument pas prévues.

Alors ne regarde pas ton vision board pour vérifier si tu as « réussi » à obtenir tout ce que tu avais collé dessus. Regarde-le plutôt comme une photographie de tes envies à un instant T. Comme un rappel de tes envies, comme une direction à suivre !

Peut-être que dans quelques mois, certaines images ne te parleront plus. Et c'est très bien.

Le but n'est pas de rester fidèle à ton vision board. Le but est de rester fidèle à toi.



Ps: En revanche avance vers tes rêves, et surtout ceux auxquels tu penses depuis des années ! GO !

Bientôt, ton vision board prendra vie sous tes mains. Mais ce ne sera que le début.

Une fois qu'il sera créé, il sera temps de mettre les choses en place dans ta réalité.

Une envie devient un projet quand on commence à lui donner une place dans notre quotidien. Alors, après l'atelier, regarde ton vision board, choisis une première petite action et commence.

**Ton vision board te
montre une direction.
À toi maintenant de
commencer le
chemin.**