



Vision Board de Couple

Votre Guide Pratique

Le guide pour co-créer votre avenir
et transformer votre relation en moteur de réussite.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

Devenez les Architectes de Votre Avenir

La plupart des couples avancent sans plan, en espérant que la maison tienne bon. Les couples exceptionnels sont des **architectes** : ils dessinent leurs rêves et construisent sur des fondations solides.

Ce guide n'est pas un simple exercice de collage. C'est le plan de votre chantier le plus excitant : la construction de votre vie commune.

L' Art d'aborder ce Moment :

- **Timing** : Choisissez une soirée ou un après-midi où vous êtes détendus et inspirés.
- **Cadre** : Créez une ambiance créative. Musique, boissons, magazines... Faites-en un "date night" spécial.
- **État d'esprit** : Rêvez grand, sans jugement. L'objectif est de s'inspirer mutuellement.

Prêts à dessiner votre avenir ?



Étape 1 - La Réflexion Individuelle

(20 minutes)

Ancrer vos rêves personnels.

Chacun de votre côté, sur des post-it, répondez à ces questions.
C'est votre matière première.

Pour Moi :

- Si l'argent et le temps n'étaient pas un problème, quelle est la chose que je ferais dans les 2 prochaines années ?
- Quelle compétence ou passion ai-je envie de développer ?
- Qu'est-ce qui me ferait me sentir profondément fier(e) de moi ?

Pour Nous :

- Quel sentiment ai-je envie que notre couple incarne le plus ? (ex: Aventure, Sérénité, Créativité...)
- Quelle est la plus grande chose que nous pourrions accomplir ensemble ?



Étape 2 - Le Partage et la Création

(45 minutes)

La magie de la co-création.

- **Le Partage** : Présentez vos post-it à l'autre. Écoutez avec une seule mission : découvrir le monde intérieur de votre partenaire.
- **L'Alchimie** : Identifiez les thèmes et les valeurs qui se rejoignent. C'est le cœur de votre vision.

Le Collage :

- **Zone Centrale "NOUS"** : Placez les images et mots qui symbolisent votre vision commune.
- **Zones Latérales "JE"** : Créez un espace pour les projets personnels de chacun.
- **Les Ponts** : Avec un marqueur, dessinez des flèches pour montrer comment le "JE" soutient le "NOUS", et vice-versa.



Conclusion

Votre Avenir Prend Forme

Félicitations, vous tenez entre vos mains bien plus qu'un tableau.
C'est une déclaration d'intention. Un engagement à vous **élever** mutuellement.

Exercice Pratique : Le Premier Pas

À la fin de votre session, prenez chacun un micro-engagement :

"Pour soutenir notre vision, je m'engage ce mois-ci à..."

Affichez votre Vision Board là où vous le verrez tous les jours.
C'est votre rappel quotidien de votre **"Pourquoi"**.

Si vous souhaitez être accompagnés pour transformer cette vision en réalité, **nous** sommes à vos côtés.

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)