

Créer son tableau de visualisation intime

Un rituel doux (papier ou numérique) pour clarifier ses désirs

Pourquoi créer un tableau de visualisation ?

Ce tableau est bien plus qu'un collage d'images :

C'est une boussole intérieure, un outil de clarté et de reconnexion.

C'est aussi une pratique à faire seule ou en couple.

La version papier : créative et sensorielle

Prenez un moment au calme, un peu de musique douce, une bougie, un thé chaud... et laissez émerger ce qui vous appelle.

Matériel nécessaire :

- Une feuille, un carnet ou un tableau en liège
- Des magazines, journaux, ciseaux, colle
- Feutres, stylos, mots-clés
- Un soupçon de lâcher-prise et beaucoup de curiosité

Étapes à suivre :

1. Posez une intention : Qu'avez-vous envie de ressentir, d'explorer, de transformer ?
2. Choisissez vos images au fil des pages. Laissez votre corps choisir, pas votre mental.
3. Assemblez votre tableau, sans jugement ni recherche de perfection.
4. Ajoutez des mots-clés qui résonnent :
Désir vivant – Sensualité – Connecter – Créer – Découvrir – Rêver, vibrer, aimer...
5. Exposez-le quelque part où il pourra vous inspirer au quotidien. (Je conseille la chambre ou vers votre bureau)

La version numérique : moderne et mobile

Pas de ciseaux, pas de colle ? Aucun souci. Vous pouvez créer votre tableau de visualisation intime directement en ligne, avec Canva.

Comment faire :

1. Ouvrez Canva (sur mobile ou ordinateur)
2. Choisissez un format "Story Instagram" ou "Fond d'écran"
3. Recherchez des images avec les mots-clés :
"amour", "sensualité", "femme libre", "nature", "connexion", "plaisir"...
4. Glissez-déposez ce qui vous attire visuellement
5. Ajoutez des mots, des phrases, des intentions

Une fois votre tableau terminé :

- Mettez-le en fond d'écran de téléphone pour garder vos désirs bien en vue
- Ou sur votre bureau d'ordinateur
- Ou imprimez-le si l'envie vous prend de revenir au papier...

En couple : une pratique magique à deux

Créer ce tableau à deux, c'est :

- Se découvrir autrement
- Parler de ses désirs avec douceur
- Reconnecter complicité et projet
- Imaginer ce qu'on veut nourrir ensemble, dans la sexualité comme dans le quotidien

C'est un exercice que je propose aussi dans mes accompagnements de couple.

Et après ?

Ce tableau peut devenir une porte d'entrée vers un travail plus profond :

- En consultation individuelle
- En accompagnement de couple
- Ou lors d'un atelier que je propose régulièrement

Au cabinet, un exemple de vision board est affiché pour inspirer celles et ceux qui n'osent pas encore mettre des images sur leurs élans.

Vous pouvez m'écrire pour en parler, ou prendre rendez-vous pour aller plus loin ensemble.