

Je construis « Mon tableau de visualisation »

Pour construire ton tableau de visualisation, donne-toi des conditions qui vont t'aider :

-  Choisis un moment où tu as du temps devant toi (au moins une heure).
-  Installe-toi dans un endroit où tu as de l'espace et où tu es confortable.
-  Prépare le matériel requis (revues, magazines, photos, circulaires, ciseaux, colle, crayons de couleur, ordinateur, etc.).
-  Prépare ton tableau : une feuille de scrapbook, une grande feuille de papier ou un carton, etc. Prends ce qui fonctionne le mieux pour toi.

Es-tu prêt? On y va!

N'oublie pas que tu es l'auteur de ton tableau de visualisation. Tu y mets ce que tu veux. Amuse-toi... Permetts-toi de rêver...



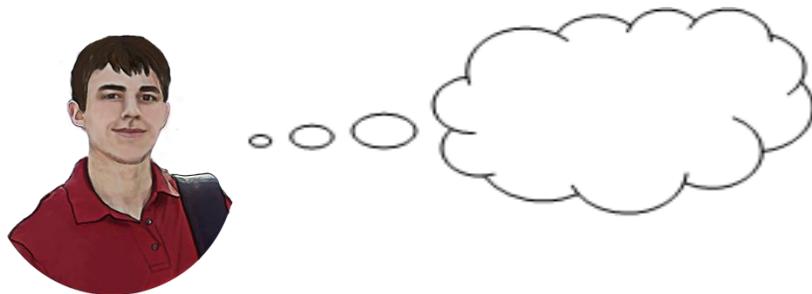
1



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Consignes

Voici les consignes qui te guident dans la construction de ton tableau de visualisation.



-  La première fois, imagine-toi que tu as 25 ans, 30 ans, 40 ans...
-  Comment te vois-tu? Comment vois-tu ta vie à venir?
-  Quels sont tes rêves, ce que tu aimerais vivre plus tard à ta vie adulte?

-  Feuillette le matériel que tu as ...
-  Navigue sur Internet.
-  Regarde les images, les photos, les objets.
-  Qu'est-ce qui représente ce que tu désires?

-  Y a-t-il des phrases ou des expressions qui ont du sens pour toi?
-  Y a-t-il des mots ou des pensées qui t'encouragent?

-  Découpe, imprime, dessine, écris et colle sur ton tableau de visualisation ce qui t'attire... ce qui représente un rêve que tu as ou une partie de ton rêve.



Je construis « Mon tableau de visualisation »

 Si tu as des objets qui représentent tes rêves, va les chercher et mets-les près de ton tableau de visualisation.



 Présente ton tableau de visualisation à un membre de ton réseau.

 Montre-lui ce que tu as choisi.

 Dis-lui pourquoi tu l'as choisi ... qu'est-ce que cela représente pour toi...

 Raconte-lui les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.

 Qu'est-ce que cette personne a appris de toi en regardant ton tableau de visualisation?

 Qu'as-tu appris en faisant cette activité?

Tu peux modifier ton tableau quand tu le veux. Il est à toi.
Les rêves évoluent...

Après avoir construit ton tableau de visualisation, tu peux le compléter à chaque chemin de la Carte routière que tu vas parcourir. Les prochaines pages te suggèrent des questions pour t'aider à compléter ton tableau de visualisation selon le chemin parcouru.



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Chemin Ma personne



Pour compléter ton tableau de visualisation, par rapport à toi-même, nous te suggérons de suivre les étapes suivantes :

1. Je prends Mon tableau de visualisation et je me questionne

Est-ce que j'ai des images, des photos, des mots, des objets qui représentent ce que je veux devenir comme personne :

-  mes qualités et ce que je veux améliorer ?
-  mes goûts, mes intérêts et mes habiletés?
-  mon état de santé et de bien-être ?
-  ma capacité de prendre une décision ?
-  mon niveau d'autodétermination ?
-  mes droits et mes responsabilités?

2. Dans Mon tableau de visualisation j'ajoute ce qui représente ce que je désire pour moi-même, pour Ma personne

-  je feuillette le matériel que j'ai ...
-  je navigue sur Internet.
-  je choisis les images, les photos, les objets qui représentent mes rêves pour ma personne.
-  j'ajoute aussi les objets qui représentent les rêves qui me concernent (chemin Ma personne).



Je construis « Mon tableau de visualisation »

- 👣 j'ajoute les phrases et les expressions qui ont du sens pour moi.
- 👣 j'ajoute les mots ou les pensées qui m'encouragent.

3. Si je le veux, je présente ce que j'ai ajouté à Mon tableau de visualisation à un membre de mon réseau :



- 👣 je lui montre ce que j'ai choisi et je lui dis pourquoi, ce que cela représente pour moi...
- 👣 je lui raconte les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.
- 👣 j'échange avec cette personne sur mes rêves concernant le chemin Ma personne.

4. Je choisis 3 rêves que je vais inscrire dans la section Mes rêves de Mon Carnet de route



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Chemin Mes études - mon travail



Pour compléter ton tableau de visualisation, nous te suggérons de suivre les étapes suivantes :

1. Je prends Mon tableau de visualisation et je me questionne

Est-ce que j'ai des images, des photos, des mots, des objets qui représentent ce que je veux pour mon avenir concernant mes études et mon travail?

- mes capacités et mes intérêts socioprofessionnels?
- les stages, les activités que je veux réaliser?
- l'emploi bénévole que j'aimerais expérimenter?
- les études ou le travail dans lesquels je me projette?

2. Dans Mon tableau de visualisation j'ajoute ce qui représente ce que je désire pour Mes études - Mon travail

- je feuillette le matériel que j'ai ...;
- je navigue sur Internet;
- je choisis les images, les photos, les objets qui représentent mes rêves pour mes études, mon travail;
- j'ajoute aussi les objets qui représentent les rêves qui concernent le chemin Mes études, mon travail;



Je construis « Mon tableau de visualisation »

- 👣 j'ajoute les phrases et les expressions qui ont du sens pour moi;
- 👣 j'ajoute les mots ou les pensées qui m'encouragent.

3. Si je le veux, je présente ce que j'ai ajouté à Mon tableau de visualisation à un membre de mon réseau :



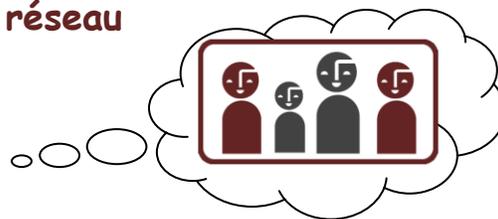
- 👣 je lui montre ce que j'ai choisi et je lui dis pourquoi, ce que cela représente pour moi...
- 👣 je lui raconte les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.
- 👣 j'échange avec cette personne sur mes rêves concernant le chemin Mes études, mon travail.

4. Je choisis 3 rêves que je vais inscrire dans la section Mes rêves - Mes études, mon travail de Mon Carnet de route



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Chemin Mon réseau



Pour compléter ton tableau de visualisation pour le chemin Mon réseau, nous te suggérons de suivre les étapes suivantes :

1. Je prends Mon tableau de visualisation et je me questionne

Est-ce que j'ai des images, des photos, des mots, des objets qui représentent ce que je veux pour mon avenir concernant mon réseau?

-  ce que je veux vivre avec les membres de mon réseau ?
-  les personnes que je veux avoir dans mon réseau ?
-  les nouvelles situations que je veux vivre avec les membres de mon réseau ?
-  le soutien que je veux recevoir ou offrir aux personnes qui m'entourent?

2. Dans Mon tableau de visualisation j'ajoute ce qui représente ce que je désire pour Mon réseau

-  je feuillette le matériel que j'ai;
-  je navigue sur Internet;
-  je choisis les images, les photos, les objets qui représentent mes rêves pour mon réseau;
-  j'ajoute aussi les objets qui représentent les rêves qui concernent le chemin Mon réseau;



Je construis « Mon tableau de visualisation »

- ☞ j'ajoute les phrases et les expressions qui ont du sens pour moi;
- ☞ j'ajoute les mots ou les pensées qui m'encouragent.

3. Si je le veux, je présente ce que j'ai ajouté à Mon tableau de visualisation à un membre de mon réseau :



- ☞ je lui montre ce que j'ai choisi et je lui dis pourquoi, ce que cela représente pour moi...
- ☞ je lui raconte les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.
- ☞ j'échange avec cette personne sur mes rêves concernant le chemin Mon réseau.

4. Je choisis 3 rêves que je vais inscrire dans la section Mes rêves - Mon réseau de Mon Carnet de route



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Chemin Chez moi



Pour compléter ton tableau de visualisation pour le chemin Chez moi, nous te suggérons de suivre les étapes suivantes :

1. Je prends Mon tableau de visualisation et je me questionne

Est-ce que j'ai des images, des photos, des mots, des objets qui représentent ce que je veux pour mon avenir concernant mon chez moi?

-  l'endroit où je veux vivre?
-  les personnes avec qui je veux vivre?
-  la façon dont je veux vivre?
-  les étapes à franchir pour vivre là où je veux vivre?

2. Dans Mon tableau de visualisation j'ajoute ce qui représente ce que je désire pour mon Chez moi

-  je feuillette le matériel que j'ai;
-  je navigue sur Internet;
-  je choisis les images, les photos, les objets qui représentent mes rêves pour Chez moi;
-  j'ajoute aussi les objets qui représentent les rêves qui concernent le chemin Chez moi;



Je construis « Mon tableau de visualisation »

- j'ajoute les phrases et les expressions qui ont du sens pour moi;
- j'ajoute les mots ou les pensées qui m'encouragent.

3. Si je le veux, je présente ce que j'ai ajouté à Mon tableau de visualisation à un membre de mon réseau :



- je lui montre ce que j'ai choisi et je lui dis pourquoi, ce que cela représente pour moi...
- je lui raconte les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.
- j'échange avec cette personne sur mes rêves concernant le chemin Chez moi.

4. Je choisis 3 rêves que je vais inscrire dans la section Mes rêves - Chez moi de Mon Carnet de route



Je construis « Mon tableau de visualisation »

Chemin Ma communauté



Pour compléter ton tableau de visualisation pour le chemin Ma communauté, nous te suggérons de suivre les étapes suivantes :

1. Je prends Mon tableau de visualisation et je me questionne

Est-ce que j'ai des images, des photos, des mots, des objets qui représentent ce que je veux pour mon avenir concernant ma communauté?

- les activités que je veux réaliser dans ma communauté?
- les services que je veux utiliser dans ma communauté?
- l'engagement que je veux effectuer dans ma communauté?

2. Dans Mon tableau de visualisation j'ajoute ce qui représente ce que je désire vivre dans Ma communauté

- je feuillette le matériel que j'ai;
- je navigue sur Internet;
- je choisis les images, les photos, les objets qui représentent mes rêves pour ma vie dans ma communauté;
- j'ajoute aussi les objets qui représentent les rêves qui concernent le chemin Ma communauté;
- j'ajoute les phrases et les expressions qui ont du sens pour moi;



Je construis « Mon tableau de visualisation »

 j'ajoute les mots ou les pensées qui m'encouragent.

3. Si je le veux, je présente ce que j'ai ajouté à Mon tableau de visualisation à un membre de mon réseau :

 je lui montre ce que j'ai choisi et je lui dis pourquoi, ce que cela représente pour moi...

 je lui raconte les rêves qui sont associés aux images, aux dessins, aux photos, aux objets, aux mots, aux expressions.

 j'échange avec cette personne sur mes rêves concernant le chemin Ma communauté.

4. Je choisis 3 rêves que je vais inscrire dans la section Mes rêves - Ma communauté de Mon Carnet de route

