



CONSTRUIRE UNE VISION COMMUNE
POUR UN AVENIR INSPIRANT

WORKBOOK

Un guide interactif pour aligner vos rêves
et renforcer votre connexion.



CONFIDENCES

A photograph of a man and a woman standing on a rocky ledge, looking out over a vast canyon. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The river winds through the bottom of the canyon.

Bienvenue !

POURQUOI UNE VISION COMMUNE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

Une vision commune est la boussole de votre relation. Elle vous aide à avancer ensemble, à surmonter les défis et à construire un avenir aligné sur vos aspirations. Ce workbook vous accompagnera dans la découverte de vos rêves personnels et communs, pour créer une dynamique positive et durable.

« L'amour n'est pas seulement un sentiment. C'est une pratique quotidienne de rêves partagés. »

SOMMAIRE



04 Étape 1 - Vos rêves personnels
Découvrez vos aspirations
individuelles

05 Étape 2 - Vos Rêves Partagés
Identifiez vos projets
communs

06 Étape 3 - Vision Board commun
Donnez vie à votre vision

07 Étape 4 - Fixez des objectifs
concrets
Transformez vos rêves en
actions

08 Étape 5 - Suivi et Ajustement
Planner trimestriel



Étape 1 - Vos rêves personnels

Découvrez vos aspirations individuelles

Répondez chacun à tour de rôle ou chacun de son côté aux questions suivantes et prenez du temps pour en discuter.

Quels sont les trois plus grands rêves que j'aimerais accomplir dans ma vie ?

01

Pourquoi sont-ils importants pour moi ?

02

Quelles sont les valeurs qui me motivent (ex. : liberté, sécurité, créativité) ?

03

Quelles expériences aimerais-je vivre dans les cinq prochaines années ?

04

Étape 2 - Vos rêves partagés

Identifiez vos projets communs

EXERCICE 1 : BRAINSTORMING COMMUN

"Quels projets aimerions-nous réaliser ensemble ?"

Ex : Un voyage de rêve, une maison ou un appartement, un projet professionnel ou familial

Court terme (1-2 ans)	Moyen terme (3-5 ans)	Long terme (5 ans et +)

Étape 3 - Vision Board commun

Donnez vie à votre vision

Utilisez cet espace pour créer un tableau visuel de vos aspirations.

- Collez des images ou des dessins (ex. : un voyage, une maison, une activité).
- Écrivez des mots-clés inspirants (ex. : "aventure", "sécurité", "liberté").
- Ajouter des citations motivantes.



Étape 4 - Fixez des objectifs concrets

Transformez vos rêves en actions

Appliquez la méthode **SMART** à vos objectifs :

- ✓ **Spécifique** : Qu'est-ce que nous voulons réaliser ?
- ✓ **Mesurable** : Comment saurons-nous que nous avons réussi ?
- ✓ **Atteignable** : Quels sont nos moyens ?
- ✓ **Réaliste** : Est-ce faisable dans le temps imparti ?
- ✓ **Temporel** : Quand voulons-nous y arriver ?

TABLEAU À REMPLIR

Objectif	Actions nécessaires	Responsable	Délai

Étape 5 - Suivi et ajustement

Suivez et ajustez votre vision

Exercices

Bilan trimestriel :

✓ "Qu'avons-nous accompli depuis notre dernier point ?"

✓ "Quels ajustements devons-nous faire ?"

Planner trimestriel

Faites un point régulier sur vos progrès et écrivez vos réflexions trimestrielles.

Trimestre 1

Trimestre 2

Trimestre 3

Trimestre 4

Suggestion : Planifiez une soirée de célébration après chaque étape importante.