

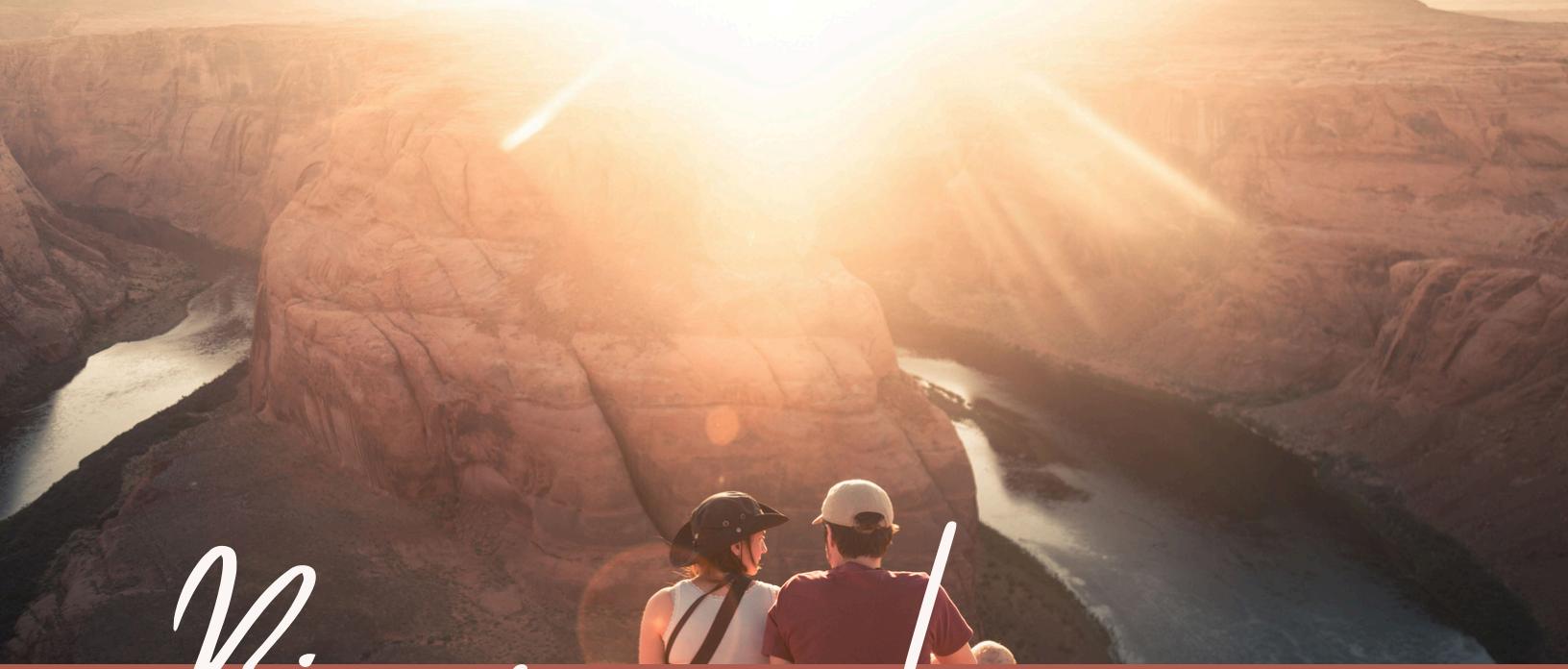
CONSTRUIRE UNE VISION COMMUNE  
POUR UN AVENIR INSPIRANT

# WORKBOOK

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



CONFIDENCES



# 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

04

## Étape 2 - Vos rêves partagés

### Identifiez vos projets communs

#### EXERCICE 1 : BRAINSTORMING COMMUN

*"Quels projets aimerais-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.