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… Permets-toi de rêver…

****

**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.
* 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.

**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).
	+ 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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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;
	+ 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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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;
	+ 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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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;
	+ 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

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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;
	+ 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