

Faut-il faire un tableau de visualisation pour 2026 ? Des psychologues donnent leur avis

PAR ADELE GIREAU PUBLIÉ LE 01/01/2026 à 19:00



Enregistrer Partager

La Gen Z n'adopte pas de bonnes résolutions : elle fait des tableaux de visualisation. Celui que l'on appelle aussi "vision board" s'est érigé en nouvel outil de développement personnel, en représentant le futur que l'on se souhaite. On y réfléchit à deux fois pour la nouvelle année qui arrive...

Vous bénéficiez de cet article grâce à votre abonnement

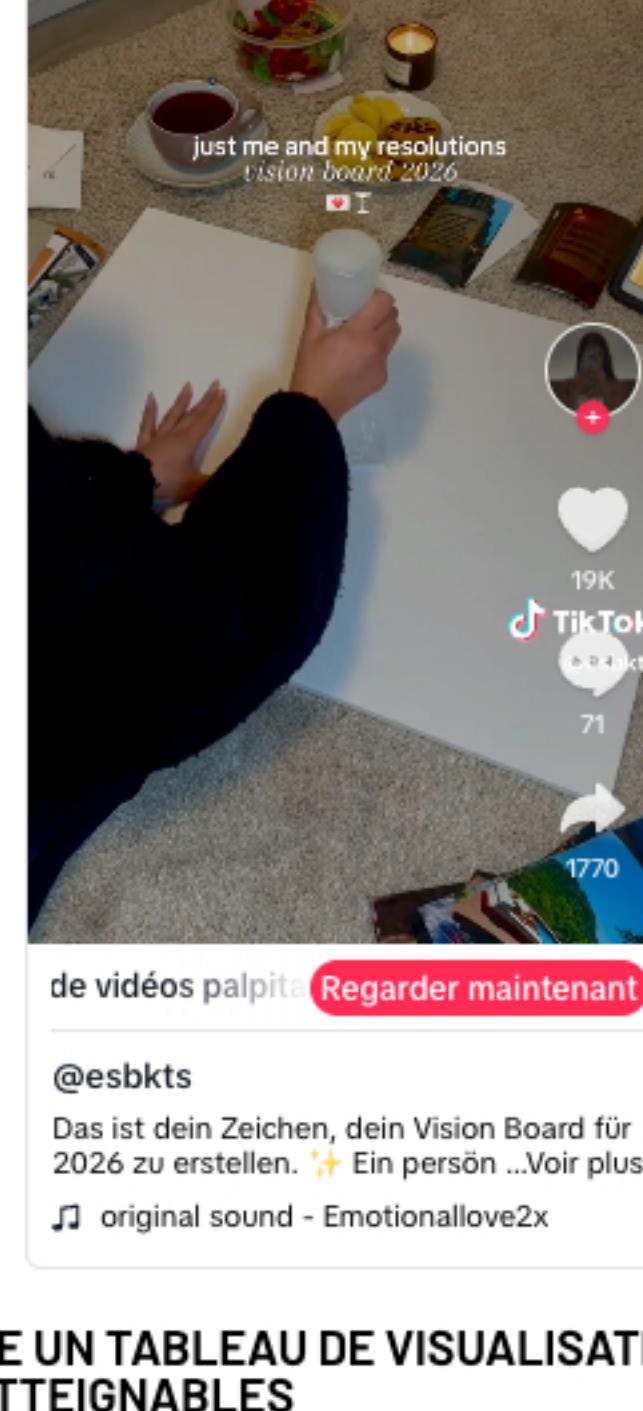
Le commencement d'une nouvelle année sonne le glas de la traditionnelle liste des bonnes résolutions. Arrêter de fumer ou de boire à l'occasion du Dry January, s'inscrire à la salle de sport, changer de travail, trouver l'amour ou encore développer sa vie sociale : nombreux sont les désirs des plus motivé.es qui parviennent (ou pas) à atteindre leurs objectifs dans les mois qui suivent.

Mais tenir ses résolutions s'avère souvent bien plus difficile qu'il n'y paraît, par manque de temps, d'énergie, de moyens, de motivation, et de peine à se projeter dans le futur. Ce à quoi la jeune génération répond : le tableau de visualisation.

QU'EST-CE QU'UN VISION BOARD ?

On les voit partout sur TikTok et Instagram. Les tableaux de visualisation, tels des moodboards, réunissent un ensemble de visuels correspondant à nos souhaits. Les plus jeunes en font des cadres esthétiques à accrocher dans leur chambre, permettant la projection d'objectifs qui deviennent concrets. Des voyages, des sorties entre amis, des métiers ou encore des activités peuvent être représentés sur ces vision boards.

Pour Aurélie Tisne, psychologue clinicienne et hypnothérapeute à Paris, un tableau de visualisation "est une représentation visuelle d'un objectif que l'on se fixe, ou de quelque chose vers quoi l'on aspire". "De nombreuses études ont été réalisées sur le sujet, notamment dans le domaine de la préparation mentale chez les sportifs. On a observé une différence significative entre les athlètes qui se contentaient de visualiser leur réussite et ceux qui visualisaient tout le processus nécessaire pour atteindre leur objectif", poursuit l'experte, pour qui la visualisation n'est pas simplement de la pensée positive, mais bien un outil qui doit s'accompagner d'un travail sur les ressources et les étapes nécessaires.



LE PIÈGE : FAIRE UN TABLEAU DE VISUALISATION AVEC DES OBJECTIFS INATTEIGNABLES

Utiliser une méthode telle que le vision board pose dès lors bien évidemment ses limites. Pour Valentine Hervé, psychologue clinicienne et psychotherapeute également à Paris, "l'image a une force considérable dans l'économie psychique. Nous vivons dans une société dominée par l'image, notamment à travers les réseaux sociaux, qui suscite une jouissance immédiate". La dimension hypnotique de l'image rassure, mais son revers est l'aliénation. "Un tableau trop rempli, trop lisse, trop idéal peut anesthésier le désir au lieu de le soutenir. Multiplier les images et les objectifs peut diluer l'essentiel et renforcer la pression".

Le tableau de visualisation peut également, pour des personnes traversant des états pathologiques où la projection dans l'avenir est difficile, ne pas être l'outil le plus adapté. "Dans ces cas-là, la visualisation peut même être inefficace, voire décourageante" poursuit Aurélie Tisne.

VISION BOARD VS LISTE DE RÉSOLUTIONS : QUE FAIRE ?

À l'approche de la nouvelle année où il est de coutume (mais sans obligation) de se pencher sur ses objectifs, la visualisation apparaît comme une méthode particulièrement puissante, "parce qu'elle active les mêmes régions du cerveau que l'expérience réelle", nous explique Aurélie Tisne. "Le vision a un impact beaucoup plus fort et plus rapide que le langage écrit. Une image belle ou marquante laisse une empreinte émotionnelle plus profonde qu'un mot seul". Un outil qui selon la psychologue s'avère être plus adapté que les to-do lists, connues pour être aussi efficaces qu'environnantes et sources de pression, au point de devenir contre-productives.

Pour Valentine Hervé, cet outil oriente inconsciemment nos choix, nos lieux, nos rencontres. "Une patiente, par exemple, avait placé sur son tableau une image représentant un rocher, de l'eau et un couche de soleil. Lorsqu'elle a rencontré son futur compagnon, la scène de leur première rencontre correspondait étonnamment à cette image", nous dévoile-t-elle.

LIRE AUSSI

je déteste la to-do list : 3 alternatives pour s'organiser autrement

CE QUE LES PSY VOUS RECOMMANDENT POUR FAIRE UN TABLEAU DE VISUALISATION DE 2026

Bien qu'il n'y ait pas de règles dans l'absolu, un tableau de visualisation doit répondre à la question "de quoi ai-je envie pour l'année à venir ?". Cela peut concerner la vie professionnelle et personnelle, des envies matérielles mais aussi des états d'être (se sentir confiante, alignée, apaisée).

"Ce qu'il faut, c'est se projeter avec enthousiasme et envie. Lorsque l'enthousiasme est là, il devient un moteur puissant qui engage une dynamique positive et durable", termine Aurélie Tisne.

Le passage à une nouvelle année permet de réorganiser ses fantasmes, voire de renoncer à des idéaux qui ne sont plus d'actualité. Le tableau de visualisation peut alors servir de lecture du désir, plutôt que de planification rigide de l'avenir. Comme le dit Valentine Hervé, il faut "lire son tableau comme un rêve, et non comme un plan ou une injection". A vos crayons !

LIRE AUSSI

Comment cultiver la joie ?

f t p N

La Newsletter Égo

Bien être, santé, sexualité... votre rendez vous pour rester en forme.

S'ABONNER

DERNIÈRES NEWS



PLUS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Conseils neuroscientifiques pour booster les hormones du bonheur



LES PLUS POPULAIRES

- Tableau de visualisation : avis d'experts en psychologie
- Survivre aux fêtes de Noël en étant hypersensible
- Cette nuit, j'ai rêvé d'un proche décédé : qu'est-ce que ...
- Les hypersensibles et l'amitié : "C'est douloureux d'être ..."
- Ces gestes qui en disent long sur notre personnalité
- Pourquoi certaines personnes n'assument jamais leurs ...