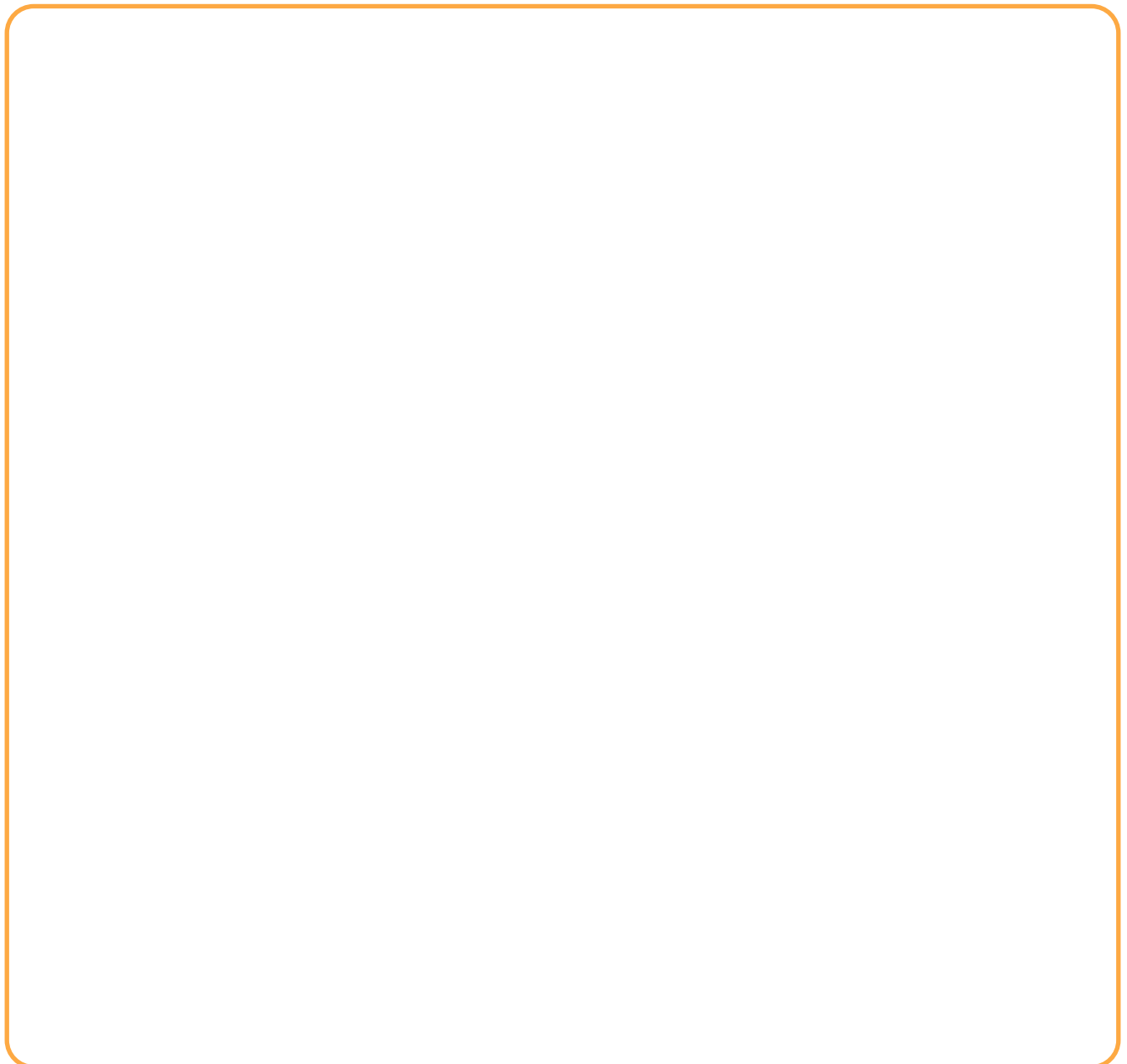


Carnet de rêves

Laissez-vous le droit de rêver. Où aimeriez-vous être dans 5, 10 ou 15 ans? Si vous fermez les yeux, que voyez-vous autour de vous? À quoi ressemblent votre domicile et votre milieu de vie?

Visualisez votre milieu de vie rêvé

Même si vous n'avez pas l'âme d'une ou d'un artiste, sortez une feuille blanche (ou imprimez celle-ci) et laissez parler votre cœur et votre imagination en illustrant vos rêves, sans contraintes.



Décrivez votre milieu de vie rêvé

Pour compléter ce que vous avez imaginé en dessin (ou pour celles et ceux qui préfèrent sauter directement à cette étape), décrivez votre domicile et plus largement votre milieu de vie rêvé en utilisant cette liste. N'hésitez pas à ajouter des sections pour clarifier vos idées et décrire le fond de votre pensée en énumérant des caractéristiques pour chacune d'elles.

Où vous voyez-vous habiter géographiquement?

(ex. pays, région, ville, quartier)

Quel est le décor extérieur qui entoure votre domicile?

(ex. des arbres, un plan d'eau, d'autres édifices, des commerces, un parc)

À quoi ressemblent votre domicile et son intérieur?

(ex. maison, immeuble, chalet, appartement, nombre de pièces, grandeur et disposition des pièces, commodités intérieures)

Qui sont vos voisines et voisins? Habitent-ils dans le même immeuble que vous ou sont-ils plus loin?

(ex. des personnes qui partagent une certaine passion ou qui ont des valeurs ou un style de qui ressemblent au vôtre)

Quelles activités vous voyez-vous faire?

(ex. jardiner, faire du kayak, marcher en forêt, accueillir vos petits-enfants après l'école, manger au restaurant tous les matins, prendre votre café sur votre balcon)
