

Dina Scherrer

# ACCOMPAGNER AVEC L'ARBRE DE VIE

UNE PRATIQUE NARRATIVE  
POUR RESTAURER L'ESTIME DE SOI



INTERÉDITIONS

## L'ARBRE DE VIE :

### **Les racines :**

Retournez-vous vers votre passé et dites quelles sont les étapes de votre parcours.

### **Le sol :**

De quoi avez-vous besoin pour avancer dans la vie ? Qu'est-ce qui n'est pas négociable et qui vous est nécessaire ?

### **Le tronc :**

Quelles sont vos qualités, compétences, talents, habiletés, que l'on vous reconnaît et que l'on apprécie chez vous ?

### **Les branches**

Quand vous regardez devant vous, quels sont les rêves, les espoirs et les projets que vous avez ?

### **Les feuilles :**

Quelles sont les personnes ou les personnages qui ont eu une influence positive dans votre vie ?

### **Les fruits :**

Y a-t-il des événements de votre vie que vous pouvez voir comme des cadeaux ?

Autre possibilité pour l'arbre de vie :

-les racines : émotions, pensées, qualités, valeurs, ressources

-le sol : les besoins, ce qui manque

-le tronc : les actions, les talents, les compétences

-les branches : les résultats obtenus

-les feuilles : les personnes importantes

-les fruits : les moments précieux

## En collectif :

### **La forêt :**

Les impressions après la présentation des arbres de autres, les ressemblances, les différences, etc.

### **La tempête :**

Les difficultés qui pourraient surgir, les conséquences, les ressources disponibles.

### **La célébration :**

Chaque personne remet à une autre un certificat pour la participation à cette journée en lui faisant part d'impressions personnelles.

## LE CHEMIN DE VIE :

-A gauche du chemin, le trajet parcouru et ses étapes

-Les obstacles traversés (rochers et rivières) et les lieux ressources

-En cours de route, compléter le kit de survie (compétences) et le cercle de soutien (personnes ressources)

-A droite, le chemin à parcourir, là où vous voulez aller, avec les obstacles à parcourir, les lieux à visiter, les cadeaux à offrir, les chansons du voyage.

### L'EQUIPE DE VIE :

-La vie comme un terrain de foot

-Identifier les membres de l'équipe (adversaires, attaquants, défenseurs, gardiens de but, coach, remplaçants)

-Les buts marqués

-Les tacles