

Véronique Geslin, coach-formatrice, vgeslin.consult@gmail.com, Tel : 06 59 06 32 12



L'Arbre De Vie

Porter son attention sur les histoires
qu'on se raconte et savoir les
transformer peut changer le cours de
notre Vie... Dans quelles histoires vis-tu ?
Qu'est-ce que tu te racontes sur la Vie ?

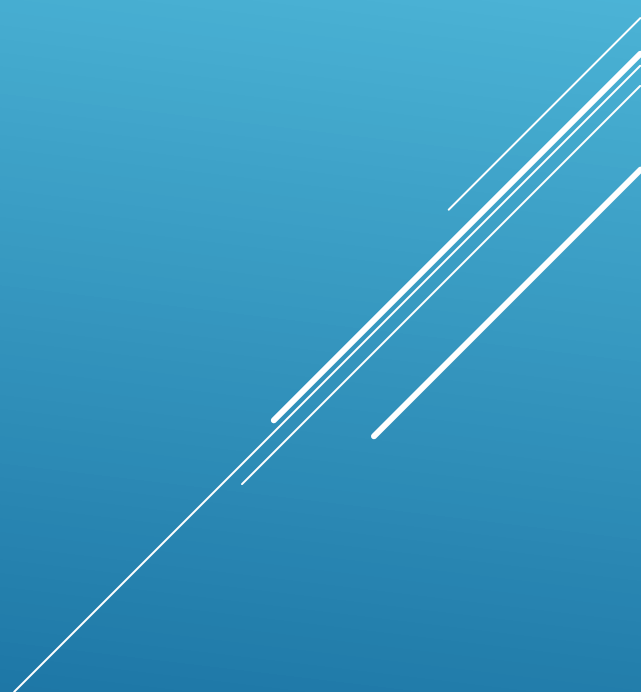




L'ARBRE DE VIE

C'est quoi ?

Histoire et sens ...



L'Arbre de vie est un outil de soutien psychosocial basé sur les Pratiques Narratives. C'est un outil qui utilise les différentes parties de l'arbre comme métaphore pour représenter les différents aspects de nos vies.



A tes stylos et
crayons de
couleurs et mets
des couleurs à
ton histoire !



L'Arbre de Vie est
vivant, pense à le
réajuster de temps à
autres.

Etoiles = C'est ce qui te motive le plus. A quoi tu veux contribuer dans ce monde (ex : la paix, la solidarité, la lutte contre l'exclusion etc.)



L'oiseau = la musique, la chanson qui te fait du bien, qui te donne du courage ?



Les fruits sont les cadeaux de la Vie : - Qu'est-ce qui t'apporte du bonheur dans ta vie, comme une chance, un cadeau ?

- Quels sont les souvenirs agréables de ta vie que tu as envie de garder en mémoire comme un cadeau ?

Les branches = Avec les branches tu te transportes dans l'avenir.

- Quels sont tes rêves, tes projets pour ta vie plus tard ?

- C'est quoi une vie réussie pour toi ? A quoi verras-tu que tu as réussi ta vie ?

- Quels sont les métiers qui te font rêver et que tu aimerais exercer ? Pourquoi ?

- Quelle sera la 1^{ère} chose que tu auras envie de faire quand tu auras fini l'Ecole et pour fêter ta nouvelle Vie ?

Les feuilles c'est ton club de soutien, tu n'es pas tout seul !

- Quelles sont les personnes, les personnages que tu aimes le plus dans ta vie ? cela peut-être aussi un animal)

- Quelles sont les personnes à qui tu aimes penser quand ça va pas ?

- Quels sont les héros dans ta vie ? Ceux dont tu admires le courage ?



Le soleil = ta devise, une phrase qui t'aide à avancer (tu peux inventer si tu veux)

Qu'est-ce que tu dois laisser tomber pour aller de l'avant ? (croyances etc.)



Sol = Avec le sol on entre dans le présent et on va aller voir tes besoins :

- De quoi as-tu le plus besoin en ce moment pour être bien ?
- Qu'est-ce qui t'aide tous les jours à te sentir bien malgré la situation ?

Tronc = Avec le tronc, nous allons rester dans le présent.
Identifiez tes forces :
- Mets ici tous tes talents et toutes tes compétences (Tu les connais maintenant, nous les avons vus lors de la journée 2)

Racines = Peu importe l'âge que tu as, tu as de l'expérience dans ta vie, elle t'a déjà appris pas mal de choses et même les petites victoires sont des défis que tu as su relever :

- Quelles sont les petites ou grandes victoires que tu as déjà connues ?
- Est-ce que tu as un exemple de quelque chose que tu as fait et qui t'a rendu fier et content ?

- Quels sont les plus jolis souvenirs de toutes ta vie que tu gardes précieusement dans ta tête et dans ton cœur (souvenirs scolaires, familiaux, sportifs, amicaux ... ?)

Si tu devais donner un nom à ton arbre, quel serait-il ?

