

La Fabrique Narrative a reporté toutes ses formations initialement prévues en mars et avril. Nous vous invitons donc à vérifier les nouvelles dates des ateliers.

L'Arbre de vie de nos ressources

🕒 30 mars 2020 📁 Blog 👤 La Fabrique Narrative

Un article de **Dina Scherrer**.



Le monde entier, depuis quelques semaines, est confronté au COVID 19, à la peur du COVID 19 et au confinement, qui nous obligent tous à repenser nos manières de vivre, de travailler, de rester en lien. Comme dans tous grands bouleversements (guerres, séismes, tsunamis, épidémies, ...) on côtoie l'horreur mais aussi le meilleur. Car c'est souvent dans ces situations extrêmes que se révèle le meilleur de nous-même, où nous nous relions à l'essentiel, à la vie, à l'humain, à la solidarité. Cela fait naître en chacun de nous beaucoup de créativité pour continuer à rester du côté de la vie. Tous les jours des initiatives nouvelles se mettent en place pour aider celles et ceux qui en ont le plus besoin, comme les jeunes qui viennent nourrir les plus anciens. Des repas livrés gratuitement aux personnels soignants. Des vidéos et histoires drôles qui circulent sans modération pour nous aider à garder le sourire.

Alexandre, instituteur dans un quartier sensible de Marseille avec qui je suis en contact depuis un an, rencontrait de grandes difficultés à faire cours dans un fort climat d'indiscipline pendant sa classe ; il m'a dit récemment que depuis qu'il faisait cours à distance, il avait observé beaucoup de changements positifs. Il voyait les jeunes sous un autre angle et vice et versa. Cette nouvelle manière

d'enseigner a fait émerger beaucoup de créativité, de liberté, de complicité avec les jeunes. Les jeunes sont tous beaucoup plus assidus et participatifs. Plus de problème de discipline. Comme ils sont chez eux, il me dit que c'est aussi comme s'il était invité à faire un peu connaissance avec leur quotidien.

En ces temps de confinement et de peur, ce qui m'aide à garder espoir c'est ce type d'histoire où le merveilleux arrive à jaillir de toutes situations même les plus difficiles.

Je me propose de partager avec vous une méthode que vous pouvez utiliser pour vous et/ou à utiliser avec vos proches pour justement vous aider à rester du côté de la vie dans cette période de confinement.

Il s'agit de l'Arbre de vie qui est une méthode métaphorique d'accompagnement issue des Pratiques Narratives*. Cela s'appelle l'Arbre de vie et c'est une invitation à accompagner les personnes du côté de la vie, de ce qui nous met en vie. C'est en quelque sorte : *vers quoi et vers qui je me relie quand j'ai besoin de force.*

C'est une jolie pratique pour ressourcer les personnes afin qu'elles se sentent plus fortes, équipées et moins seules, face aux défis qu'elles doivent relever.

J'ai concocté un protocole d'Arbre de vie **“spécial ressourcement”** pour nous aider à traverser cette période si particulière que nous vivons actuellement.

Vous allez réaliser votre Arbre de vie pour vous reconnecter à vos ressources. Vous allez mettre des mots sur votre Arbre de vie. Chaque partie de l'arbre est métaphorique et va vous éclairer sur des informations différentes concernant vos forces, valeurs, personnes ressources, espoirs ...

Vous commencez par dessiner sur une grande feuille un arbre avec des racines, un tronc, des branches, des feuilles et des fruits. Ensuite, pour chaque partie de l'arbre, vous répondrez aux questions ci-dessous. L'arbre se déroulera en trois parties. On réalise son arbre, on identifie les tempêtes, on ancre les apprentissages.

1ère étape : réaliser votre Arbre de vie

Les racines

On va commencer par les racines. Les racines symbolisent les ancrages : l'histoire de notre vie, ce que la vie nous a déjà appris. Avec les racines on va revisiter un peu son histoire et identifier les principaux défis que nous avons déjà relevés dans notre vie. Dans tous les domaines de notre vie.

Mettez des mots au niveau des racines en réponse à :

- **Quand vous vous retournez sur votre vie personnelle et/ou professionnelle, quels sont les principaux défis que vous avez déjà dû relever ?**
- **Quelles sont les principaux actes, les principales actions que vous êtes content, voire fier d'avoir mené jusqu'ici ?**

Vous réfléchissez à ces questions et vous notez au niveau des racines tous les mots qui vous viennent à l'esprit. Cela peut être des mots, des phrases, des personnes, tout ce que vous voulez sans vous censurer. Prenez le temps qu'il vous faut. Vous pouvez aussi faire cet exercice avec une personne de votre choix pour qu'elle vous pose les questions et vous challenge un peu sur les réponses. Quand vous avez fini, prenez un petit temps pour vous demander ce que vous retenir de cette partie de l'exercice.

L'intention, pour cette partie de l'arbre, est de conscientiser que, peu importe l'âge que nous avons, nous avons de l'expérience sur notre vie et avons déjà dû relever certains défis.

Le sol

Avec les racines on était plutôt dans le passé. Avec le sol on entre dans le présent et on va aller identifier vos besoins, ce qui est précieux pour vous quoi que vous fassiez. Pour que son arbre pousse il faut l'arroser. C'est le moment où on va identifier et noter sur le sol les deux ou trois valeurs qui guident notre vie. Elles sont votre boussole et vous montrent le chemin, et si on s'en éloigne, on risque de se perdre. Il est important de se relier à elles et d'en prendre soin.

Mettez des mots au niveau sol en réponse à :

- **Qu'est-ce qui est très important pour vous et que vous souhaitez voir vivre dans tous les domaines de votre vie ?**
- **Qu'est-ce qu'il est important de faire vivre dans les moments les plus difficiles pour vous ?**

Prenez un temps pour vous relier à vos besoins et valeurs et poser vos mots sur le sol de chaque côté du tronc. Il est recommandé de ne pas mettre plus de 4 mots. L'idée est de prioriser. On ne peut pas toujours honorer tous ses besoins mais il est bien d'identifier les principaux. Quand vous avez fini, prenez un temps pour vous demander d'où vous viennent ces valeurs que vous avez notées ? Qui vous les a transmises ? Comment arrivez-vous à les faire vivre déjà dans votre vie actuelle ?

L'intention dans cette partie de l'arbre est de voir comment prendre soin ou faire vivre ce qui est précieux pour nous même dans les moments difficiles.

Le tronc

Avec le tronc, nous allons rester dans le présent et identifier vos ressources. Nous allons poser des mots dans le tronc. Le tronc symbolise la force de l'arbre. Qu'est-ce qui fait la force de votre arbre et qui fait que quoi qu'il arrive il reste droit ?

Mettez des mots au niveau du tronc en réponse à :

- **Quelles sont les qualités, compétences, talents, habilités, valeurs que vous avez, que l'on vous reconnaît, que l'on apprécie chez vous en général ?**
- **Qu'est-ce que les défis que vous avez déjà relevés vous ont appris et fait développer comme nouvelles compétences ?**
- **Quelles sont les activités que vous aimez faire et qui vous ressource ?**

Une fois que vous avez listé vos principales qualités, compétences, choisissez une ou deux qualités qui vous aident particulièrement et approfondissez un peu pour qu'elles s'incarnent davantage en répondant aux questions suivantes : De qui tenez-vous ces qualités, comment les avez-vous acquises ? Repensez à une expérience où cette qualité s'est exprimée. Qu'est-ce que cela vous a permis de réaliser, d'avoir cette qualité ? Qui autour de vous, vous reconnaît cette qualité et apprécie ça de vous ?

Pareil pour les actions que vous aimez mener et qui vous ressource. Mêmes questions.

L'intention dans cette partie de l'arbre est de vous reconnecter à vos forces, vous montrer que vous êtes équipés pour affronter vos défis.

Les branches

Les branches poussent, montent vers le ciel et se fortifient. Avec les branches on se transporte dans l'avenir. On regarde devant et on identifie ce que l'on souhaite concrètement pour sa vie. C'est quoi une vie réussie pour nous. Qu'est-ce qui m'attend de beau et qui me donne envie d'avancer dans la vie ? Qu'est-ce que cela va rendre possible pour nous ?

Mettez des mots au niveau des branches en réponse à :

- Quels sont les rêves, les projets, les espoirs que vous nourrissez pour votre vie ?
- Quand vous vous projetez dans l'avenir, qu'est-ce que vous vous voyez réaliser concrètement ?
- Dans quels projets vous avez envie de mettre votre énergie ?
- Qu'est-ce que cette période si particulière que me fait vivre le Covid 19 m'apprend sur ce que je veux pour demain ?

Vous notez vos réponses le long des branches, des mots, des phrases. Cela peut être très concret ou tout simplement une intention. Tout est ok et va vous renseigner sur la destination. Le doute s'invite quand la destination n'est pas très claire. Cette partie de l'arbre permet de rendre la destination plus connue et familière. Nous sommes des êtres intentionnels : si nous avons le désir de prendre un chemin, c'est que nous avons l'idée que cela pourrait être bien pour nous mais ce n'est pas toujours conscient. Cette partie de l'arbre aide à conscientiser nos intentions. Une fois que vous avez bien renseigné vos branches, relisez ce que vous avez écrit et posez-vous cette question :

Si mes branches pouvaient parler, qu'est-ce qu'elles me diraient sur la direction que je veux donner à ma vie ? Essayez de synthétiser vos branches en une ou deux phrases.

L'intention dans cette partie de l'arbre est de trouver la motivation et le sens pour avoir envie d'écrire la suite de notre histoire.

Les feuilles

Les feuilles de l'arbre poussent, tombent, se renouvellent. C'est la partie de l'arbre où l'on va recréer du lien, se sortir de l'isolement si nécessaire. Les feuilles vont symboliser votre club de soutien. On va identifier vos alliés.

Mettez des mots au niveau des feuilles en réponse à :

- **Quelles sont les personnes, autour de vous, qui ont eu une influence positive dans votre vie ?**
- **Qui autour de vous vous soutient dans vos projets ?**
- **Quelles sont les personnes qui, quand vous vous reliez à elles, vous font du bien, vous apaisent ?**
- **Quels sont les héros, les personnages, les auteurs ou autres qui ont eu une influence positive dans votre vie ?**

Vous allez noter sur chaque feuille les noms qui vous viennent. Chaque feuille, une personne. Cela peut être des personnes ou des personnages. Des personnes que vous connaissez ou avez connues. Des héros, des modèles, des mentors. Quand vous avez fini, faites comme pour les qualités, choisissez une ou deux personnes et approfondissez un peu pour qu'elles s'incarnent un peu plus et deviennent aidantes pour vous. Une fois la personne choisie répondez aux questions suivantes : Si c'est une personne que vous connaissez personnellement : *Pourquoi avez-vous choisi cette personne ? Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement chez elle ? A votre avis, qu'est-ce que cette personne apprécie chez vous ? Est-ce que le fait de connaître cette personne vous a permis de faire des choses que vous n'auriez peut-être jamais faites si vous ne l'aviez pas rencontrée ? Et cette personne, à votre avis, qu'est-ce qui a été différent aussi pour elle du fait de vous connaître ? En imaginant que cette personne soit là avec vous, que vous dirait-elle sur votre capacité à relever ce défi ou à réaliser vos projets ? Quel pourrait être le message qu'elle pourrait vous transmettre ? Est-ce que vous souvenez de votre lien avec cette personne pourrait vous aider à ne pas être tenté.e de lâcher votre projet ?*

Si c'est une personne que vous ne connaissez pas mais qui vous inspire : *Qu'est-ce que représente cette personne pour vous ? Qu'elles sont les qualités, les valeurs que vous lui reconnaissez ? Est-ce que ces qualités et valeurs que vous lui reconnaissez ont aussi une histoire dans votre vie ? Comment cette personne réagirait elle, à votre avis, si elle apprenait qu'elle vous a inspiré.e pour votre vie ou votre projet ? Quel message pourrait-elle vous glisser à l'oreille ?*

Quand vous avez terminé, demandez-vous juste ce que cela vous a fait d'évoquer ces personnes. Qu'est-ce que vous retenir ?

L'intention dans cette partie de l'arbre est de sortir de l'isolement, de créer son club de soutien.

Les fruits

Les fruits sont les cadeaux que l'arbre produit quand il va bien. Les fruits vont incarner les cadeaux de la vie. Qu'est-ce que la vie m'a offert. A ce stade cela peut être aussi des épreuves que vous avez réussi à dépasser, comme un burn-out, une erreur d'aiguillage d'orientation qui nous a fait perdre une ou deux années.... Si vous êtes là, à réaliser votre arbre, c'est que vous êtes déjà en mouvement, que vous avez déjà l'idée d'un nouveau projet. Une idée c'est une action en devenir.

Mettez des mots au niveau des fruits en réponse à :

- **Qu'est-ce que vous vivez dans votre vie comme une chance, un cadeau ?**
- **Quels sont les souvenirs agréables de votre vie que vous avez envie de garder en mémoire ?**

Notez ce qui vous vient. Aussi dérisoire soit-il, chaque souvenir ou épreuve de votre vie surmontée peuvent être considérés comme un cadeau. Choisissez un ou deux de vos fruits et approfondissez un peu avec les questions suivantes : *Quelle est l'histoire de ce cadeau ? Qu'est-ce que ce cadeau vous a fait développer comme compétences ? Si ce fruit a été une épreuve : Qu'est-ce que le fait d'avoir traversé cette épreuve vous a appris et en quoi ça vous a rendu plus fort aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous a aidé à tenir le coup ? Sur qui vous avez pu compter ?*

Votre arbre est maintenant renseigné. On peut passer à la deuxième étape.

2ème étape : Identifier les tempêtes/freins qui pourraient se mettre en vous et votre projet

Après avoir exploré votre arbre et vous être reconnecté à vos forces, rêves, personnes ressources et défis déjà réalisés, vous devez vous sentir plus équipé et plus fort face aux défis de votre vie. Il est donc possible maintenant pour vous d'anticiper les freins qui pourraient s'inviter et vous empêcher d'aller au bout de vos projets sans se laisser paralyser par eux.

Posez-vous les questions suivantes :

- **Qu'est-ce qui pourrait se mettre sur votre chemin entre vous et vos rêves, projets ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'aller au bout de votre projet ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous décourager face aux défis qui vous attendent ?**
- **Qu'est-ce que votre Arbre de vie vous a appris qui fait que si cela se produit vous saurez faire face ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'aller au bout de votre projet ?**
- **Qu'est-ce qui pourrait vous décourager face aux défis qui vous attendent ?**
- **Qu'est-ce que votre Arbre de vie vous a appris qui fait que si cela se produit vous saurez faire face ?**

L'idée étant que l'on est différent du fait d'avoir réalisé notre Arbre de vie. Nous allons ancrer davantage cette différence en passant par les apprentissages de la 3ème étape.

3ème étape : ancrer les apprentissages de votre expérience Arbre de vie

Dans cette dernière partie, je vais vous inviter à synthétiser ce que vous retenez de votre expérience Arbre de vie et ce que cela vous donne envie concrètement de mettre en place. C'est la partie où, si tout se passe bien, on peut commencer à se projeter sereinement dans l'avenir.

- **Qu'est-ce que votre arbre vous a appris sur vous, vos ressources et qui vous sera utile pour avancer dans la vie et ne pas désespérer face à la situation actuelle ?**
- **Qu'est-ce qui, peut-être, vous a surpris ? • Qu'est-ce que le fait d'avoir réalisé votre arbre vous ouvre comme nouvelles possibilités pour vous, pour votre vie ?**
- **Qu'est-ce que votre arbre vous donne comme espoir par rapport à votre vie, vos résistances face aux difficultés, vos projets ?**
- **Quelles nouvelles idées cela vous donne pour résister à la situation actuelle et pour la réalisation de vos projets ?**
- **Quelles sont les premières actions que vous vous sentez de mettre en place demain pour vous permettre d'agir face à la situation que nous vivons et pour vous rapprocher de vos**

projets ? Listez les actions et pour chaque action notez une ou deux idées pour la concrétiser.

Vous venez de vivre l'expérience de réaliser votre Arbre de vie pour vous reconnecter à vos ressources. Cela vous a permis de réfléchir en profondeur à la richesse de votre vie, à vos projets pour savoir s'ils répondent à ce qui fait sens pour vous, à vos valeurs et vos espoirs.

Si vous faites l'Arbre de vie en famille, chacun fait l'arbre de ses ressources. Ensuite on affiche les arbres sur un même mur de la maison, cela fait la forêt de vie de la famille. Chacun présente son arbre aux autres membres de la famille. Ceux qui écoutent notent sur des post-it des mots de soutien qu'ils viendront coller sur l'arbre après présentation. Genre : j'ai confiance en toi, ne lâche pas...

*conçue initialement par David Denborough et Ncazelo Ncube.

Dina Scherrer
Praticienne narrative

37 réflexions au sujet de « L'Arbre de vie de nos ressources »

Michel Tanguy 7 avril 2020 à 14 h 46 min

Merci Dina de nous faire un si beau cadeau!

myriam lafaille 3 avril 2020 à 18 h 19 min

Merci à vous Dina pour ce partage !

j'avais très envie de faire mon arbre et je l'ai proposé à 3 amies via HouseParty

on a passé un magnifique moment et l'une d'elle a dit "Je me sens à la fois plus forte et plus légère"



MERCI MERCI MERCI MERCI (on était 4)

Sébastien 3 avril 2020 à 13 h 56 min

Merci Dina pour la mise à disposition et le partage de ce très bel outil !