Mon arbre de vie

Fiche repère - Parcours, ressources et envies

Un support pour prendre du recul

L'arbre de vie propose de représenter certains éléments de votre parcours à l'aide d'une métaphore. Ses parties peuvent évoquer vos origines et vos repères, votre vie actuelle, vos compétences, les personnes importantes et ce que vous souhaitez voir grandir.

Vous pouvez écrire, dessiner, choisir des couleurs ou utiliser des symboles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le réaliser. Certaines parties peuvent rester vides.

Avant de commencer

Choisissez ce que vous souhaitez partager. Vous pouvez passer une question, ralentir, faire une pause ou arrêter. Si un souvenir vous remue, revenez à ce qui vous aide ici et maintenant, ou proposez d'en reparler avec votre psychologue.

1	**Les racines**	Mes origines et mes repères : lieux, personnes, cultures, valeurs ou habitudes qui ont compté. Vos racines peuvent aussi être celles que vous avez choisies ou construites.
2	**Le sol**	Ma vie aujourd'hui : les lieux, les activités, les habitudes et les besoins qui composent mon quotidien.
3	**Le tronc**	Mes compétences et mes appuis : ce que je sais faire, les qualités que je mobilise, les expériences ou souvenirs qui comptent pour moi.
4	**Les branches**	Mes envies et mes directions : les souhaits, projets ou petites choses que j'aimerais voir prendre forme, à mon rythme.
5	**Les feuilles**	Les personnes ou présences importantes pour moi, aujourd'hui ou dans mes souvenirs. Je peux aussi inscrire un animal, un groupe ou une communauté.
6	**Les fruits**	Ce que j'ai reçu ou transmis : gestes de soin, paroles, moments importants, apprentissages ou attentions.

Pour terminer

En regardant votre arbre, qu'aimeriez-vous retenir ou garder près de vous ? Vous pouvez compléter la fiche seul·e ou avec votre psychologue.

Mon arbre à compléter

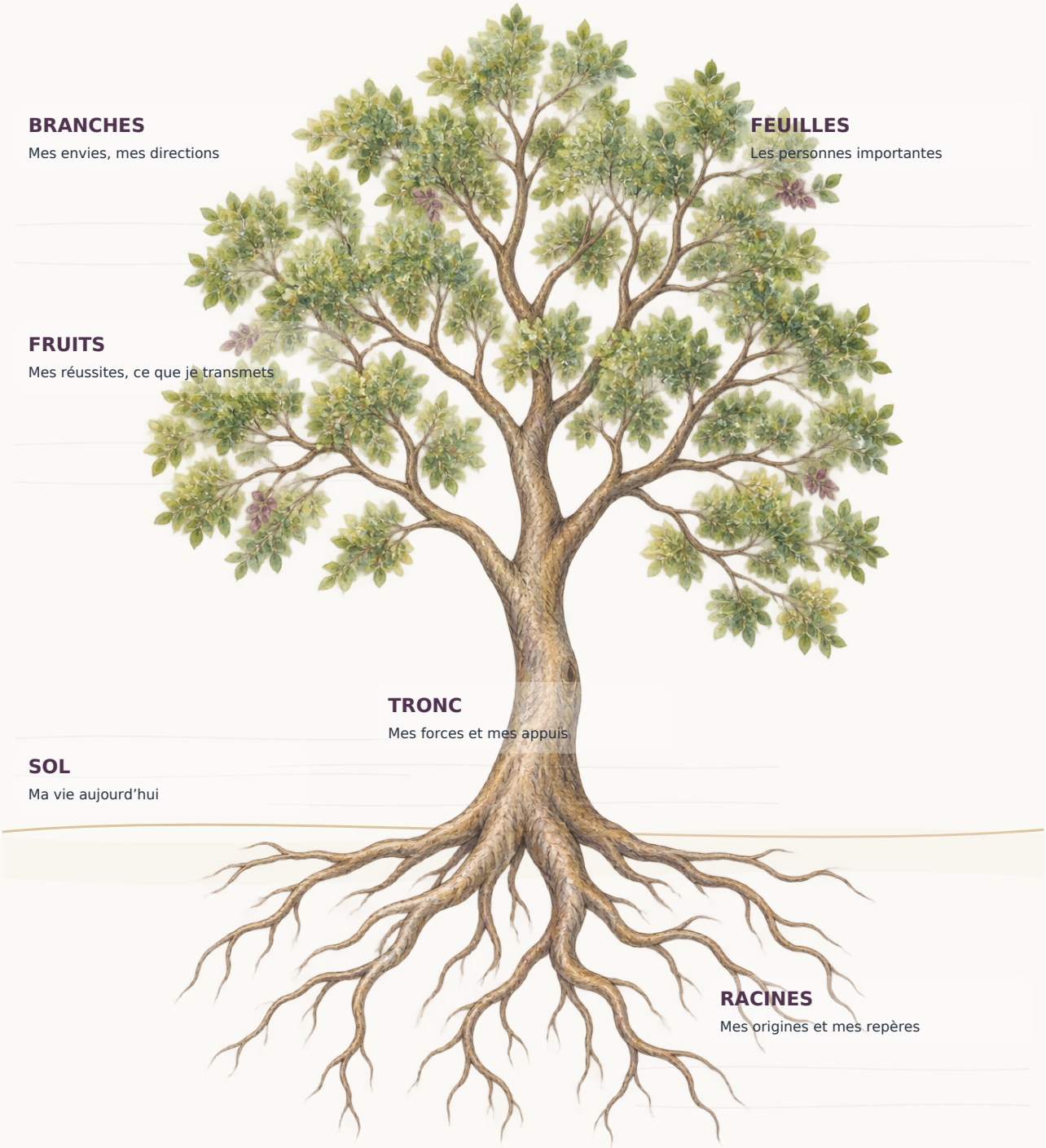
Fiche pratique - Écrivez, dessinez ou reliez vos idées

Prénom ou initiales : _____ **Date :** _____

BRANCHES
Mes envies, mes directions

FEUILLES
Les personnes importantes

FRUITS
Mes réussites, ce que je transmets



TRONC
Mes forces et mes appuis

SOL
Ma vie aujourd'hui

RACINES
Mes origines et mes repères

Pour aller plus loin

L'Arbre de vie est une pratique narrative collective, co-développée par Ncazelo Ncube-Mlilo et David Denborough.
Ncube-Mlilo (2006), The Tree of Life Project ; Denborough (2008), Collective Narrative Practice.
Ressources : dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/