



## ECRIRE AVEC L'ARBRE DE VIE

*« Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux, car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient. » Sénèque*

L'arbre de vie est une méthode métaphorique d'accompagnement issue des Pratiques Narratives conçue initialement par David Denborough et Ncazelo Ncube et retravaillée par Dina Scherrer. C'est une invitation à accompagner les personnes du côté de la vie, de ce qui nous met en vie.

Ecrire avec l'arbre de vie, c'est prendre le temps de raconter ses racines ancestrales, d'explorer ce qui nous enracine et nous tient debout. Parcourir chaque partie de l'arbre nous emmènent en voyage, Les branches nous transportent vers l'avenir et nous invitent à explorer nos désirs, nos espoirs, ce que nous souhaitons pour la vie.

Les feuilles nous invitent à nous reconnecter aux personnes significatives et inspirantes pour notre vie, celles qui nous soutiennent, nous influencent et celles que nous nourrissons également.

La symbolique de chaque partie de l'arbre est propice à raconter des morceaux de vie choisis et à écrire un peu le roman que nous sommes.

Le groupe est un support où les histoires résonnent entre elles dans un climat de bienveillance et de reconnaissance mutuelle, cadrée par l'animateur, un professionnel de l'accompagnement.

**Pour qui ?** Pour toute personne qui a envie d'explorer des morceaux de vie et créer son arbre de vie, ou en tant qu'accompagnant pour l'expérimenter afin de l'intégrer dans sa pratique.

