

DINA SCHERRER

Mon Arbre de vie

POUR RÉVÉLER ET RÉALISER
TOUS MES PROJETS



interéditions

Édition : François Edom

Fabrication : Pauline Riou

Composition intérieure : Belle Page

Direction artistique : Nicolas Wiel

Création graphique : Florie Bauduin

Illustrations : © Marzufello, © Olga Korneeva, © Nata_Alhontess, © Kseniakrop,
© AVA Bitter, © mart, © Sektor Creative Design, © Artinblackink / Shutterstock

© interéditions, 2025

interéditions est une marque de Dunod Éditeur,

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2507-8

Dépôt légal : octobre 2025

Imprimé en Chine par Toppan

L'Arbre de vie pour accompagner tous les changements aux différentes étapes de la vie

Chaque individu doit faire face dans sa vie à différentes étapes et changements. Trouver sa voie, entrer dans la vie active, prendre son indépendance, changer de travail, fonder une famille, traverser des épreuves, déménager. Et bien d'autres situations qui constituent les ingrédients d'une vie bien remplie.

Tous ces changements peuvent être générateurs de stress, de perte de confiance, de doutes, car souvent cela nous amène à quitter une situation connue et familière pour aller vers ce qu'il est possible de connaître. Ce n'est pas très sécurisant pour les personnes. Même si le changement est souhaité, il peut s'avérer difficile à opérer pour certains.

Ce qui aide considérablement les personnes à sauter le pas est principalement de les aider à réfléchir, avec un questionnement adapté, aux quatre thèmes suivants :

- *Les reliaer à leurs forces. Leur montrer qu'elles ont tout ce qu'il faut pour y aller en termes d'expériences, de force, de savoirs, de compétences...*
- *Les sortir de l'isolement. Le stress du changement les isole. Elles se sentent seules face à leurs défis même si ce n'est pas le cas. Donc les reconnecter aux personnes importantes de leur vie, leurs personnes ressources en quelque sorte.*
- *Leur rendre la destination plus connue et familière afin qu'elles aient moins peur d'y aller. C'est-à-dire les reliaer à leurs intentions concernant ce changement, les nouvelles possibilités qui s'offrent à elles.*
- *Mettre à jour leurs valeurs et principes de vie afin de valider que le changement correspond bien à ce qui fait sens pour elles dans la vie.*



La méthode Arbre de vie, que vous allez découvrir dans ce coffret, permet de travailler ces quatre points et rendra votre changement de vie plus aisé et sécurisé.

Ce coffret vous offre le choix de réaliser votre Arbre de vie en suivant des protocoles. Il y a dans ce livret plus de vingt thèmes principaux qu'un individu peut rencontrer au cours de sa vie personnelle et professionnelle et j'ai conçu, pour chaque thème, un protocole d'arbre de vie avec son questionnement spécifique qui vous permettra de vous projeter plus sereinement dans vos projets de vie.

Vous avez aussi le choix, dans ce coffret, de vous laisser guider par les questions en réalisant votre Arbre de vie avec le jeu de cartes. Une manière d'élargir le champ des possibles sur les thèmes que vous souhaitez aborder avec l'Arbre de vie. Vous trouverez plus bas comment utiliser le jeu de cartes si c'est l'option que vous choisissez.

Les trois étapes de la méthode Arbre de vie



En fonction de votre actualité de vie du moment, vous avez le choix de réaliser votre arbre de vie ou de le proposer à l'un de vos proches que cela concerne. Mais avant cela, je vous propose de vous présenter en détail toutes les étapes de la méthode Arbre de vie afin d'en optimiser votre utilisation.

Vous vous apprêtez à vivre la méthode Arbre de vie pour vous accompagner dans un moment important de votre vie. Sachez que, pour chaque thème que vous aurez choisi d'aborder, vous aurez une proposition de questionnement spécifique qui vous guidera pour renseigner votre Arbre de vie et qui vous aidera à aller là où c'est difficile parfois d'aller tout seul pour réfléchir, faire des liens, ouvrir de nouvelles pistes, trouver des nouvelles idées.



Tous les arbres de vie seront à réaliser de la même manière, en trois étapes :

Première étape : on réalise son Arbre de vie en fonction du thème qui nous intéresse

Deuxième étape : on identifie les tempêtes soit les éventuels freins qui pourraient nous empêcher d'atteindre notre objectif

Troisième étape : on ancre les apprentissages à l'issue de cette expérience

Je vais vous détailler les trois étapes afin que vous compreniez bien les intentions générales de cette méthode.

Avant toute chose, munissez-vous d'une grande feuille de papier, de feutres de couleurs et commencer par dessiner un arbre avec des racines, un tronc, des branches, des feuilles et des fruits. Chaque partie de l'arbre est métaphorique et va permettre de recueillir de l'information qui va éclairer votre projet. Ensuite vous allez poser des mots sur chaque partie de l'arbre en réponse aux questions qui vous seront proposées dans chaque protocole et sur les cartes.

PREMIÈRE ÉTAPE : Réaliser son arbre de vie

Chaque partie de l'arbre de vie est métaphorique et vous donnera des informations différentes sur vous, vos ressources, vos besoins, vos personnes ressources, vos espoirs, vos projets et vos valeurs.

LES RACINES

Les racines symbolisent le passé, les ancrages. On revisite un peu son histoire et on identifie ce que la vie nous a déjà appris. Qu'est-ce que j'ai déjà réalisé dans ma vie ? Quels sont les défis que j'ai déjà relevés ?

L'intention de cette partie de l'arbre est de vous montrer que vous ne partez pas de nulle part, vous avez déjà de l'expérience sur votre vie.

LE SOL

Avec le sol, on entre dans le présent et on va identifier ses besoins fondamentaux. De quoi ai-je besoin pour avancer dans mon projet ? Un arbre, pour qu'il pousse, il faut l'arroser régulièrement. Avec quoi ai-je besoin d'arroser mon arbre pour qu'il soit fort ? Qu'est-ce qui est précieux pour moi et que j'aime voir vivre dans tous les domaines de ma vie ? Qu'est-ce qui n'est pas négociable ? Cela peut être des valeurs ou autres. Ex. : besoin de soutien, de reconnaissance, de liberté.

LE TRONC

Avec le tronc, on reste dans le présent et on identifie ce qui fait la force de notre arbre. Quels sont mes qualités, compétences, talents, valeurs que je me reconnais, que l'on apprécie chez moi ? Quelle est ma valeur ajoutée, ma singularité en termes de compétences.

L'intention de cette partie de l'arbre est de vous relier à vos forces, talents afin de vous sentir équipé pour atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

LES BRANCHES

Avec les branches, on regarde devant. On se projette dans l'avenir. Les branches poussent, montent vers le ciel et se fortifient. Qu'est-ce que ce nouveau projet pour moi va rendre possible demain ? Qu'est-ce que je me vois concrètement mettre en place en lien avec ce projet ? Quelle intention ai-je pour ma vie en prenant en prenant cette nouvelle direction ? Quels espoirs ai-je pour ma vie en prenant ce nouveau chemin. Quand je regarde devant, à quoi verrais-je que j'ai réussi ma vie ?

L'intention pour cette partie de l'arbre est de rendre la destination plus connue et familière et d'anticiper toutes les nouvelles possibilités qui pourront s'ouvrir à nous demain.

L'OISEAU SUR UNE BRANCHE

L'oiseau qui chante représente un ancrage fort vers des ressources puisque c'est une invitation à identifier des musiques et chansons qui nous font du bien, nous apaisent, nous remettent en énergie.

L'intention de cette partie de l'arbre est de conscientiser une ressource musicale à écouter dans les moments de doute.

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, vos personnes ressources. Qui apprécierait de vous voir prendre cette nouvelle direction pour votre vie ? Qui un jour vous a accordé de la valeur, a cru en vous, vous a fait grandir ?

L'intention de cette partie de l'arbre est d'identifier vos personnes ressources, vous sentir moins seul face aux défis que vous avez à relever.

LES FRUITS

Les fruits, c'est ce que produit l'arbre quand il va bien. En général ils représentent les cadeaux de la vie. Qu'est-ce que la vie m'a offert comme cadeaux. Vrais ou symboliques. L'idée est de revisiter un peu sa vie et de renégocier certaines de nos expériences de vie et de se positionner pour savoir quels rôles elles ont joués finalement dans notre vie. Dans certains cas, un burn-out peut devenir un cadeau pour certaines personnes. L'idée est de donner, si nécessaire, un autre sens à certaines de nos histoires pour qu'elles deviennent des cadeaux.

Mais cette partie de l'arbre est variable. Vous allez voir qu'elle change en fonction du thème que vous allez explorer.

À la fin de chaque Arbre de vie, et ceci afin d'identifier les éventuels obstacles qui pourraient se mettre entre vous et votre projet et ancrer l'apprentissage de cette expérience, vous serez invités à terminer par les deux dernières étapes ci-dessous.

DEUXIÈME ÉTAPE : Identifier les tempêtes qui pourraient s'inviter et se mettre entre vous et votre projet

Après avoir réalisé et exploré votre arbre, vous êtes reconnecté maintenant à vos projets, forces, rêves, personnes ressources, vous devez vous sentir plus aligné, plus fort pour relever votre défi. Il est donc possible maintenant pour vous d'anticiper les obstacles qui pourraient se mettre entre vous et votre projet. Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de vous lancer dans ce nouveau projet ? Qu'est-ce que votre expérience de l'Arbre de vie vous a appris qui fait que, si cela se présente, vous saurez faire face ?

L'intention de cette partie de la méthode est de se rendre compte que nous sommes différents après avoir réalisé notre arbre de vie, conscients des freins que nous pourrions nous mettre et équipés pour y faire face.

TROISIÈME ÉTAPE : Ancrer les apprentissages de votre expérience Arbre de vie

Dans cette dernière partie de la méthode, vous serez invité 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 et commencer à poser des actions concrètes : *Qu'est-ce que votre arbre vous a appris sur vous, vos ressources et qui vous sera utile pour avancer dans la vie ? Quelles nouvelles idées cela vous donne pour la réalisation de vos projets ?*

L'intention de cette partie de la méthode est de clôturer l'expérience en rendant visibles les apprentissages. À l'issue de ces trois étapes, vous aurez vécu l'expérience complète de votre Arbre de vie. Cela vous aura permis de réfléchir en profondeur à la richesse de votre vie, de vos projets de vie afin de valider qu'ils répondent à ce qui fait sens pour vous, à vos valeurs et vos espoirs.

Réalisez votre Arbre de vie

À partir des protocoles

Il vous suffit de choisir un des protocoles proposés, en fonction de votre besoin. Dessinez votre Arbre de vie et répondez aux questions du protocole choisi en notant vos réponses sur chaque partie de votre arbre. Prenez votre temps. Une fois votre arbre terminé, passez à la deuxième et à la troisième étape pour finaliser et ancrer les apprentissages.

À l'issue de ces trois étapes, vous aurez vécu l'expérience complète de votre Arbre de vie pour aller à la rencontre de ce qui est important pour vous.

À partir du jeu de cartes

Réaliser son Arbre de vie à partir du jeu de cartes offre la particularité de sortir des protocoles et de construire votre arbre sur tous les sujets qui vous intéressent. Vous choisissez des questions finement étudiées mais assez généralistes pour vous permettre d'aborder tous les objectifs qui parlent de projets, de changements, de nouvelles directions que vous voulez donner à votre vie.

Dans un premier temps, vous formalisez un objectif qui vous tient à cœur comme : créer ma structure, aller vivre à l'étranger, changer de cadre de vie...

Une fois l'objectif défini, vous dessinez votre Arbre de vie sur une grande feuille. Vous disposez ensuite les cartes devant vous, par catégorie, dans l'ordre suivant : racines, sol, tronc, branches, oiseau, feuilles, fruits, écorce, sève, compost.

Vous piochez dans cet ordre-là vos cartes : deux ou trois cartes pour les parties principales de l'Arbre que sont les racines, le tronc, les branches et les feuilles ; et une ou deux cartes pour les autres parties. Si l'une des cartes que vous piochez ne vous inspire pas, n'hésitez pas à la changer.

Prenez le temps de réfléchir à vos réponses et notez-les sur chaque partie de votre arbre correspondant à la catégorie de la carte choisie, par exemple notez les réponses à une carte Racines dans les racines. Une fois votre arbre terminé, passez à la deuxième et troisième étape pour finaliser et ancrer les apprentissages.

À l'issue de ces trois étapes, vous aurez vécu l'expérience complète de votre Arbre de vie, réfléchi en profondeur à la richesse de votre vie, de vos projets de vie afin qu'ils répondent à ce qui fait sens pour vous, à vos valeurs et vos espoirs.

Vous avez maintenant tout en main pour vous accompagner vous-même ou l'un de vos proches sur un objectif précis.

Je vous invite à découvrir dans les pages qui suivent les 21 protocoles clés-en-main. Laissez-vous guider par les questions imaginées spécialement pour vous dans ce coffret afin d'honorer et de prendre soin vos projets.

5. *Arbre de vie* *Ancrer une valeur, une compétence*

Cet Arbre de vie a été initialement créé par mon amie et collègue Lucie Raybaut. Je me suis permis de le compléter un peu. Quand on accompagne une personne qui souhaite relever un défi, on va aller faire connaissance avec ses compétences ou valeurs sur lesquelles elle va pouvoir s'appuyer. On va l'inviter à en choisir une, celle qui lui semble la plus pertinente pour aller là où elle a envie d'aller et on va l'étoffer à l'aide de l'Arbre de vie afin que cette compétence, cette valeur qui lui paraissait juste normale devienne exceptionnelle. Exemple « Courage ».

LES RACINES

- D'aussi loin que vous vous souveniez, quand avez-vous rencontré Courage pour la première fois ?
- D'où vous vient, à votre avis, le fait d'être courageux ?
- Notez deux ou trois moments significatifs de votre vie où vous avez particulièrement fait preuve de courage ?
- De quels actes de courage êtes-vous le plus fier ?
- À quoi vous sert Courage ?
- Qu'est-ce qu'il vient nourrir chez vous ?
- Qu'est-ce qu'il vous apporte ?

LE SOL

- Quand vous faites preuve de courage, à quelle valeur précieuse rendez-vous hommage ?

LE TRONC

- Qu'est-ce que Courage vous a permis de développer comme compétences/habilités ?
- Qu'est-ce que Courage a permis de révéler chez vous ?
- Quelles sont les qualités, les compétences, les valeurs que vous avez, que l'on vous reconnaît et qui sont des alliées de Courage ?

LES BRANCHES

- Qu'est-ce que Courage vous ouvre comme perspectives, espoirs, rêves pour demain ?
- Qu'est-ce que le fait d'avoir Courage dans votre vie va rendre possible pour vous, vos projets demain ?
- Aujourd'hui, vous souhaiteriez avoir le courage de quoi ? Et pour votre vie future ?
- Où et sur quels sujets sera-t-il important de mobiliser Courage demain ?

L'OISEAU SUR UNE BRANCHE

- Quelle est la chanson/musique qui, quand vous l'écoutez, vient renforcer Courage ?

LES FRUITS

- Quelles sont les belles opportunités que vous avez su saisir dans votre vie grâce à Courage ?
- Quels cadeaux de la vie Courage vous a-t-il offert ?
- Compte tenu de votre expérience avec Courage, que diriez-vous à une personne qui en aurait besoin ?