

# ARBRE DE VIE

**Pour valider et / ou se réaligner avec son projet**



**Atelier donné par Adèle Boriani  
Coach psycho-émotionnel, hypnothérapeute,  
Tarologue, Formatrice**



# QU'EST CE QUE 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.*

**SÉNÉQUE**

L'arbre de vie est un outil psychosocial basé sur les Pratiques Narratives. Cet outil utilise les différentes parties de l'arbre comme métaphores et questions soigneusement formulées afin d'inviter les personnes à raconter les histoires sur leur vie, de leur projet ou faire leur deuil à de les aider à augmenter l'espoir d'un avenir meilleur.



# L'OBJECTIF DE L'ARBRE DE VIE



Le processus Arbre de vie se déroule en 4 parties.

- L'objectif des 2 premières parties du processus (Arbre de vie et Forêt de vie) est de construire et d'accueillir une histoire pour chaque personne. Une histoire qui parle des habilités, des espoirs, des rêves, des origines, etc. de la personne concernée.
- L'objectif de la 3ème partie :  
"Quand viennent les tempêtes", est de parler de leurs difficultés
- l'objectif de la 4ème partie :  
"Chants, certificats, célébrations" est de s'assurer que les personnes repartent avec une riche connaissance de ce qui rend les plus fortes

# QUI JE SUIS



**JE SUIS ADÈLE, GUIDE DES ÂMES SINGULIÈRES, RÉVÉLANT  
LEUR ÉCLAT INTÉRIEUR ET LEUR ESSENCE UNIQUE À  
TRAVERS UN COACHING PERSONNALISÉ.**



# En avant, à vos crayons !

## Matériaux nécessaires :

Papier à dessin A4

Crayon noir et crayons de couleur

Commençons par dessiner votre Arbre

On dessine l'arbre avec le tronc, les racines, le sol, les branches.

On pense que nous allons écrire dans cet arbre.

Dans cet exercice, on n'analyse pas du tout le dessin, comme on pourrait le faire dans d'autres pratiques.

On fait juste émerger des mots qui vont vous aider, ICI à vous mettre en mouvement.



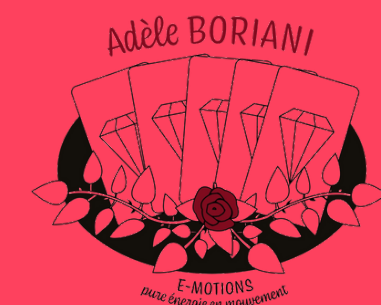
# Pour Valider et / ou se réaligner avec son projet

## Intention sur cet Arbre de Vie

Se réaligner avec son projet, redonner du sens à son projet,  
se reconnecter aux promesses du changement souhaité.

### RACINES

- Comment ce projet -t-il entré dans ta vie ?
- Quand tu te retournes sur ta vie, qu'est-ce qui te pourrait te montrer que tu es en chemin depuis plus longtemps que tu ne le penses vers ce projet ?
- Quels sont les principaux défis que tu as relevés dans ta vie ?
- Qu'est ce que ton parcours de vie t'as appris jusqu'à présent de ce qui donne du sens à ta vie ?



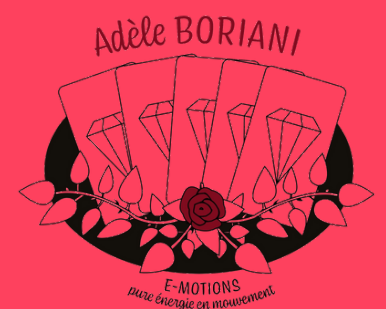
# Pour Valider et / ou se réaligner avec son projet

## SOL

- De quoi as-tu besoin pour avancer sereinement sur ton projet ?
- Quelles sont les 2 - 3 valeurs importantes pour toi qui guident ta vie et tes choix de vie ?

## TRONC

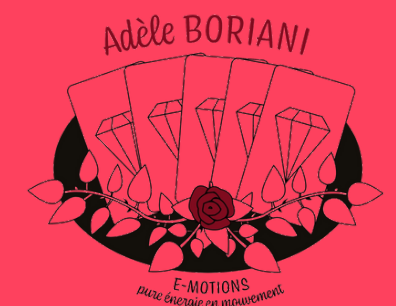
- Quelles sont les qualités, compétences, que l'on te reconnaît,, qu'on apprécie chez toi en général ?
- Quelles sont les qualités, compétences, qu'on l'on te reconnaît, qu'on apprécie chez toi et sur lesquelles tu pourris t'appuyer pour mener à bien ton projet
- Que sais-tu mobiliser en toi dans les moments importants de ta vie ?
- Que sais-tu de toi, de tes ressources, qui te premet de t'intergérer, de créer du lien, dans de nouveaux environnements ?



# Pour Valider et / ou se réaligner avec son projet

## BRANCHES

- Qu'est que le fait de créer ce nouveau projet, demain va rendre possible pour toi ?  
Quelles nouvelles opportunités vont s'ouvrir à toi ?
- Quand tu regardes devant, quels sont tes projets, rêves, espoirs que tu nourris pour cette nouvelle entreprise ? à court, moyen, et long terme ?
- En disant OUI à ce projet, à quoi dis-tu OUI ?
- Où et sur quoi ce nouveau projet t'invite-t-il à mettre ton énergie demain ?





# Pour Valider et / ou se réaligner avec son projet

## FEUILLES

- Qui autour de toi, proche de toi, apprécierait de te voir prendre ce nouveau chemin de vie ?
- Quels sont les personnages, les personnes inspirants pour toi dans leurs manières de voir le monde, de vivre leur vie ?  
Quelles sont les valeurs que tu leur reconnais ?  
Ces valeurs ont-elles aussi une histoire dans ta vie ?
- Quelles sont les personnes importantes de ta vie, celles qui t'apprécient, te soutiennent dans tes choix ?
- Qui vas-tu ou as-tu envie d'amener avec toi, d'une manière ou d'une autre dans cette nouvelle aventure ?

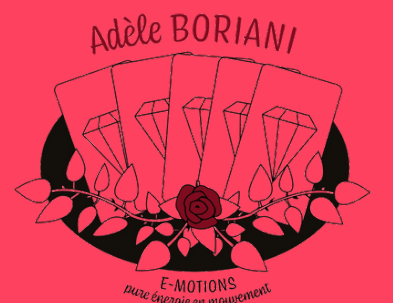
# Pour Valider et / ou se réaligner avec son projet

**Fleurs,** L'arbre fleurit avant de faire des fruits, Les fleurs vont représenter les promesses et les audaces que tu as en toi pour ce nouveau projet

- Quelles sont les promesses et/ou les audaces que j'ai en moi pour ce nouveau projet ?
- D'où viennent ces audaces ou promesses ?
- Quels sont peut-être les autres moments de ta vie où tu as fait appel à elles ?
- Qu'est-ce qui mérite, dans ta vie en général, que tu aies puiser dans ces ressources-là ?

## FRUITS

- Quels pourraient être tes plus jolis souvenirs du futur en lien avec ce nouveau Projet ?
- En décidant de prendre ce nouveau chemin pour ta vie, à quoi souhaites-tu contribuer plus largement ?



# MERCI D'AVOIR PARTICIPER À CETTE AVENTURE

Pour continuer cet exercice,  
l'approfondir ou faire un autre Arbre de Vie

*Par exemple : Connaissance de soi ou  
Réparer son histoire ou autre*

Je te propose une séance en ONE/ONE  
à un prix cadeau 60€ au lieu 85 €

Envie d'en savoir plus : programmons une petit papote  
afin de déterminer quel Arbre te conviendrai le mieux

# MERCI D'AVOIR PARTICIPER À CETTE AVENTURE

**Adèle Boriani**

Coach psycho-émotionnel, hypothérapeute,  
Tarologue et Formatrice



+ 32 477 04 20 01



[ad.boriani.pro@gmail.com](mailto:ad.boriani.pro@gmail.com)



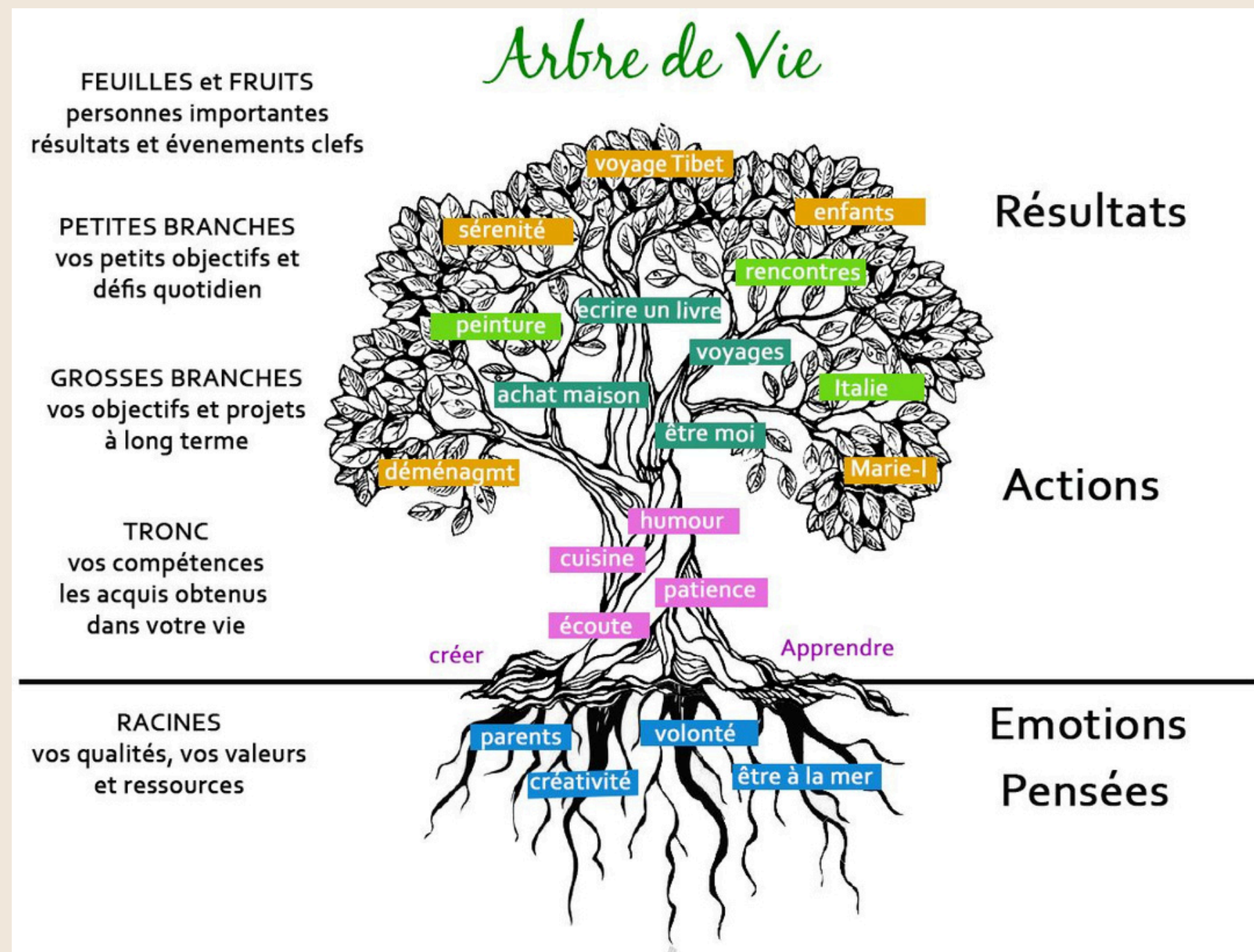
Adèle Boriani ou

E-motions pure énergie en mouvement





# QUELQUES EXEMPLES











# QUELQUES EXEMPLES

