**Atelier collectif sur l’Arbre de Vie**

****L’arbre de vie est issu d’un travail d’accompagnement d’enfants du Zimbabwe ayant subi des traumatismes. Ainsi cette approche permet aux personnes de parler de leur vie dans des termes qui les rendent plus forts.

Par la suite, pour les besoins du coaching, la démarche a été ajustée et est aujourd’hui un outil d’accompagnement des individus et des collectifs.

Issue des Pratiques Narratives, la technique de l’Arbre de vie utilise la métaphore de l’arbre pour se reconnecter à nos forces, nos qualités, nos valeurs, nos appuis. C’est une invitation à la vie, permettant à chacun d’aller chercher en lui ce qui le rend vivant ; ce à quoi il peut se relier lorsqu’il en ressent le besoin.

C’est aussi une technique proposée pour se reconnecter à ses ressources pour relever les défis qui se présentent.

**La proposition :**

2 ateliers collectif (6 personnes max) d’une durée de 2h chacun animé à distance via Teams

**Objectifs de l’atelier :**

Chaque participant.e réalisera lors de la séance son Arbre de vie. Chaque partie de l’arbre constitue un éclairage sur ses forces, ses valeurs, ses personnes ressources, mais aussi ses envies.

**Apports de l’atelier :**

A l’issue de l’atelier, chaque participant.e dispose d’un support personnalisé comme base d’un travail personnel qu’il pourra poursuivre au-delà de la séance si besoin.

Les échanges et l’écoute au sein du groupe seront une source d’enrichissement. En effet, à la fois générateur d’inspirations, le groupe peut aussi être un révélateur des forces qui nous animent.