

# Se raconter autrement avec l'Arbre de Vie

*Donner du sens à son parcours – Consolider la confiance en soi*

Issu des pratiques narratives, l'« Arbre de Vie » est un outil de développement qui vise à relire son parcours de manière constructive (les réussites comme les difficultés) et à lui donner du sens.

Il utilise les différentes parties de l'arbre comme métaphore pour représenter les différents aspects de sa vie : relire ses expériences, identifier ses forces et ses valeurs, verbaliser ses espoirs, ses projets, formuler ses objectifs, identifier ses ressources et son « club de soutien », ...

Cette métaphore donne un cadre souple pour prendre du recul et se raconter différemment. L'Arbre de Vie permet ainsi de reprendre en main la suite de son parcours et de renforcer la confiance en soi.

Il est utile aussi bien en accompagnement individuel (développement professionnel/personnel) qu'en atelier collectif (équipe en transition ; jeunes en difficulté ; repérer les talents d'une équipe et définir des objectifs communs ; ...).



**Delphine Bresson**

*Coach certifiée RNCP 1  
Praticienne MBTI et TKI  
Professeure agrégée*

[del.bresson@yahoo.fr](mailto:del.bresson@yahoo.fr)

06 29 18 74 55

[www.bresson-coaching.fr](http://www.bresson-coaching.fr)