

# L'ARBRE INTÉRIEUR

Comprendre comment tu es devenu toi



Avant de commencer, regarde la vidéo de Psykocouac sur l'arbre intérieur :

[youtu.be/FH6rT4BEneQ](https://youtu.be/FH6rT4BEneQ)

Puis prends une grande feuille. Et dessine un arbre. Pas un bel arbre. Un arbre honnête.



## 1 LES RACINES

Ce qui semble profondément enraciné

Écris dans les racines :

- ton tempérament
- tes sensibilités
- tes besoins
- ton rapport aux autres
- ton éventuel TDAH
- tes peurs
- tes forces



QUESTION DU HIBOU

Qu'est-ce qui semble présent depuis très longtemps ?

## 2 LE CLIMAT

L'environnement dans lequel l'arbre a poussé

Autour de l'arbre, note :

- famille
- école
- amitiés
- relations
- séparations
- blessures
- événements marquants



QUESTION DU HIBOU

Quel temps faisait-il autour de cet arbre ?

## 3 LE TRONC

Les croyances construites au fil du temps

Écris dans le tronc :

- je dois être fort
- je dois être utile
- je dois protéger
- je dois comprendre
- je dois me débrouiller seul
- je ne dois pas déranger
- ... ou toute autre phrase qui revient souvent.



QUESTION DU HIBOU

Quelles phrases dirigent encore ta vie aujourd'hui ?

## 4 LES BRANCHES

Les stratégies développées pour avancer

Écris sur les branches :

- créer
- travailler
- construire
- organiser
- séduire
- faire rire
- aider
- réparer
- éviter
- contrôler
- intellectualiser
- ...



QUESTION DU HIBOU

Comment cet arbre a-t-il appris à pousser malgré le vent ?

## 5 LES FEUILLES

Ce que les autres voient aujourd'hui

Écris dans les feuilles :

- les qualités qu'on te prête
- ce que les autres remarquent
- l'image que tu renvoies
- ce qui est visible de toi



QUESTION DU HIBOU

Les feuilles ressemblent-elles vraiment aux racines ?

### À RETENIR

L'idée n'est pas de savoir ce qui est inné ou acquis. L'idée est d'observer ce qui semble profondément enraciné. Le climat influence toujours la forme de l'arbre.



### LE MOT DU HIBOU



Il n'existe pas de bon arbre.



Il n'existe pas de mauvais arbre.

Il existe seulement un arbre qui a poussé avec ce qu'il avait. Et qui essaie encore de comprendre d'où vient sa sève.



### POUR ALLER PLUS LOIN

Regarde ton arbre avec bienveillance. Remercie-le pour tout ce qu'il a traversé. Et demande-lui ce dont il a besoin aujourd'hui pour continuer à grandir.

