

Arbre hybride

Consignes :

- A Phase préliminaire de centration (cf ETA)
- B Consignes des quatre sphères de l'arbre personnel, ici sphère du passé

Passé (sphère du passé, cf arbre personnel)

J'oriente mon attention sur mon passé... Je le vois comme un paysage que je regarde... tout ce que j'ai vécu... insignifiant ou pas... bien ou moins bien... Je laisse revenir des souvenirs... des images... des sensations... et des sentiments... des émotions... toutes sortes d'éléments... bons ou mauvais... positifs ou négatifs... dont j'ai conscience ou non... mais qui sont présents... que j'ai vécu...je considère tout cela et naturellement...

- C Consigne commune aux quatre sphères

Et aussitôt que je sens... à l'intérieur de moi... que je suis en mesure d'organiser tout cela... de manière intéressante... facilement... je....

- 1 Dessine un arbre.
- 2 Dessine un arbre qui est tout le contraire du premier.
- 3 A côté de chaque arbre dessiné, écris les mots, images ou expressions que tu associes spontanément à chacun de tes arbres.
- 4 Raconte l'histoire de chaque arbre comme s'il parlait... son histoire.
- 5 Regarde bien attentivement les deux arbres dessinés...et dessine un arbre qui combine les deux.
- 6 Raconte l'histoire de cet arbre (*le dernier dessiné*) comme s'il parlait ... que devient-il ?
- 7 Avec des mots indique les ressources, qualités, talents, habiletés, audaces et envies que tu as en toi mais aussi dans ton entourage et qui sont aidantes.
- 8 A partir de cette liste, place où tu veux sur le dernier arbre dessiné les mots qui conviennent le mieux.
- 9 Avec quelques mots ou signes indique des expériences agréables et désagréables que l'on peut être amené à vivre.
- 10 Pour chaque mot, dessine une fleur pour les joies et une épine pour les peines.
- 11 Dispose à ta convenance fleurs et épines sur les arbres dessinés... quelles impressions cela donne ?
- 12 Maintenant, raconte comme tu veux l'histoire du dernier arbre dessiné comme s'il marchait...