

L'Epreuve des Trois Arbres

(Cf Fromage, B. (2011))

Consignes et passation

1 1 le protocole de recueil : les consignes

L'Epreuve des Trois Arbres comporte trois parties appelées phases, elles- mêmes découpées en étapes (12).

La phase I est intitulée « arbre de base » (étape 1 à 8),

La phase II est intitulée « arbre mythique » (étape 9 à 11),

La phase III est intitulée « confrontation bibliographique » (étape 12)

L'Epreuve des Trois arbres s'adresse à tous publics, de l'enfance (5 ans) à la grande vieillesse avec des problématiques extrêmement variées.

La passation de l'Epreuve des Trois arbres est réalisée en temps libre. Elle peut être fractionnée en plusieurs séances à cause de la fatigabilité de certains sujets. La division du protocole selon les phases peut être utilisée. Ainsi il est possible d'arrêter à l'étape 8 (fin de la phase I, arbre de base). Dans ce cas à la séance suivante l'ensemble des documents réalisés (dessins et écrits) est présenté puis on réinstalle la phase préliminaire « centration sur le moment présent ». Avec les enfants, deux à trois séances sont nécessaires, parfois davantage.

La réinitialisation est importante et pare à d'éventuelles difficultés de reprise. Dans tous les cas l'installation d'un état détendu dès le début de la séance est bénéfique.

Phase I

Arbre de base

E 1 En prenant ton temps, **dessine un arbre** dans le carré blanc / sur la feuille (*à répéter trois fois*).

E 2 En regardant les trois arbres, indique celui que tu **préfères** et celui que tu **aimes le moins** (*mettre un « plus » et un « moins » à côté du chiffre*).

E 3 En regardant attentivement chaque arbre, écris à côté du dessin les **images, les mots** ou les **expressions** qui viennent spontanément à ton esprit en considérant ton dessin.

E 4 Dans le rectangle sous chaque dessin raconte l'histoire de l'arbre, une histoire qui le raconte **comme s'il parlait ... , son histoire**. Commence par le premier à gauche (1 à 3).

E 5 *A propos de l'arbre « positif » il est demandé :*

5a En **observant** attentivement cet arbre indique ce que tu remarques plus précisément, ce qui attire ton attention spontanément...

5b En le regardant quelles **impressions** et quels **sentiments** te procure cet arbre ?

5c Concrètement quels sont les **besoins** réels de cet arbre ?

5d Comment **faire** pour satisfaire les besoins de cet arbre ?

5e Comment cet arbre **souhaiterait** pousser ? Comment voudrait-il **devenir** ?

5f Que **refuserait-il** de **devenir** ?

E 6 *A propos de l'arbre « négatif » il est demandé :*

6a En **observant** attentivement cet arbre indique ce que tu remarques plus précisément, ce qui attire ton attention spontanément...

6b En le regardant quelles **impressions** et quels **sentiments** te procure cet arbre ?

6c Concrètement quels sont les **besoins** réels de cet arbre ?

6d Comment **faire** pour satisfaire les besoins de cet arbre ?

6e Comment cet arbre **souhaiterait** pousser ? Comment voudrait-il **devenir** ?

6f Que **refuserait-il** de **devenir** ?

E 7 « Imagine une histoire qui associe ces deux arbres (*montrer les dessins marqués d'un « plus » et d'un « moins »*) **comme si l'un et l'autre se parlaient...** »

E 8 « Imagine une histoire qui relie et rassemble les trois arbres **comme s'ils se parlaient entre eux... que deviennent-ils ?** »

Phase II Arbre mythique

E 9 « Dans ce rectangle (*marqué AR*) dessine **l'arbre de tes rêves ...** comme tu le vois ... »

Attendre que le dessin soit achevé et ajouter :

Quelles **images** te viennent quand tu le regardes ? (*inscrire à côté*)...

Puis (dans le rectangle en dessous) :

Raconte le rêve de cet arbre comme s'il rêvait... que devient-il ?

9a En **observant** attentivement cet arbre indique ce que tu remarques plus précisément, ce qui attire ton attention spontanément...

9b En le regardant quelles **impressions** et quels **sentiments** te procure cet arbre ?

9c Concrètement quels sont les **besoins** réels de cet arbre ?

9d Comment **faire** pour satisfaire les besoins de cet arbre ?

9e Comment cet arbre **souhaiterait** pousser ? Comment voudrait-il **devenir** ?

9f Que **refuserait-il** de **devenir** ?

E 10 « Dans ce rectangle (*marqué AC*) dessine un **arbre de cauchemar...**»

Attendre que le dessin soit achevé et ajouter :

« Quelles **images** te viennent quand tu le regardes ? (*inscrire à côté*)...»

Puis (dans le rectangle en dessous)

Raconte le cauchemar de cet arbre comme s'il rêvait ... que devient-il ? »

10a En **observant** attentivement cet arbre indique ce que tu remarques plus précisément, ce qui attire ton attention spontanément...

10b En le regardant quelles **impressions** et quels **sentiments** te procure cet arbre ?

10c Concrètement quels sont les **besoins** réels de cet arbre ?

10d Comment **faire** pour satisfaire les besoins de cet arbre ?

10e Comment cet arbre **souhaiterait** pousser ? Comment voudrait-il **devenir** ?

10f Que **refuserait-il** de **devenir** ?

E 11 « Imagine un rêve qui associe ces deux arbres... **Que deviennent-ils** ? »

Phase III Lecture partagée

E 12 Reprendre le recto de la fiche (ou la première feuille avec les trois arbres) et devant les trois arbres dessinés initialement (E 1) proposer les consignes suivantes :

12 a Si on associait à chacun de tes arbres une période de temps, lequel correspondrait au passé ? Lequel au présent et lequel au futur ? Comment ferais-tu pour les ranger du passé au futur ?

12 b Certains disent « Le premier arbre dessiné correspond au passé..., le second au présent..., le troisième à l'avenir... Comment vois-tu cela ? »

Ensuite, on reprend avec la personne des éléments des dessins et récits qu'elle est invitée à commenter ou compléter si elle le souhaite. Cela permet d'approfondir la problématique posée lors des deux étapes précédentes.

L'introduction de la temporalité permet de mettre en mouvement

1 2 la passation

1 2 1 Préparation du matériel et conditions initiales

L'Epreuve des Trois Arbres se déroule en 12 étapes (E) qui sont consignées dans la fiche de passation. Les phases I et III (arbre de base et lecture partagée) au recto et la phase II (arbre mythique) au verso d'une feuille format A3.

Dans la phase I la consigne E1 est répétée pour chaque dessin.

Il n'est formulé **aucun interdit** concernant le dessin à propos de variétés (ex : sapin) ou d'ajouts autres que des arbres.

Un crayon mine (suffisamment gras type HB ou 1 B) est fourni. La couleur peut être proposée et alors seront fournies les couleurs de base sous forme de crayons ou feutres.

Avec la fiche il suffit de suivre les espaces dévolus à chaque étape. Il est également possible d'effectuer le recueil sur feuilles volantes. Personnellement, j'utilise de préférence deux feuilles de format A3. Sur la première est représenté l'Arbre de base et les récits correspondants, sur la deuxième l'Arbre mythique. Cela permet

Suivant les publics, pour pallier aux difficultés inhérentes à l'écrit le psychologue peut noter lui-même le texte et/ou l'enregistrer après en avoir dûment demandé l'autorisation au tout début de la passation associée à l'engagement d'interrompre la procédure sur simple demande.

Il est aussi possible de n'enregistrer que les commentaires qui accompagnent le processus de production.

1 2 2 Phase préliminaire : centration sur le moment présent

La passation de l'Epreuve des Trois Arbres constitue un moment important nécessitant d'être en phase avec la situation du moment.

La meilleure manière d'accéder au moment présent est de se détendre en étant attentif aux perceptions de l'environnement comme à ses propres perceptions internes sans leur affecter de jugement.

Cet état relaxé se transmet directement et ainsi le psychologue procède à l'induction non verbale d'un état centré sur la réalité présente.

Il est alors proposé explicitement à la personne de se centrer d'une manière ouverte sur sa vie actuelle, ce qui l'amène à consulter, etc... L'attention est orientée vers des images de la situation ou du problème.

Pour faciliter cet ancrage dans une réalité interne on peut accompagner de quelques phrases formulées sur un ton calme avec une prosodie ralenti et des temps d'arrêts volontaires dans l'énonciation.

Les consignes ci-après sont indicatives et doivent être ajustées à chaque situation pour rester fluides en demeurant fidèles à l'esprit plus qu'à la lettre. Il est important de s'imprégner de la logique interne à chaque consigne pour la formuler naturellement dans un langage accessible.

Exemple de formulation

Les consignes intégreront selon la situation le « tu » ou le « vous ». Elles sont à adapter à chaque situation.

« *Es-tu installé bien confortablement ? (Attendre que le sujet se repositionne éventuellement et l'encourager : voilà...OK... c'est très bien...)*

« ... *Et je te demande de repenser... simplement à... la situation / l'objet de notre rencontre / le problème qui t'amène / te préoccupe...*

*à ce que tu vis... actuellement... en toi ...peut-être même sans jamais y penser...
des images... peuvent surgir avec des sensations diverses...des sentiments... des souvenirs,
des idées peut-être aussi... ou... des rêves...*

naturellement... tu laisses venir... pour... simplement réaliser... facilement et... à ta manière l' exercice suivant...»

Cette phase préliminaire d'installation d'un état centré sur soi, ici et maintenant, est importante. Elle initie chez la personne un mouvement d'élaboration d'un récit sur soi qui va aller s'amplifiant au long de la passation.

L'objectif de l'Epreuve des Trois Arbres est de favoriser l'expression de soi sur un mode analogique, non d'évaluer.

1 2 3 Les interventions

Un même guide d'entretien est utilisé à quatre reprises. Il a pour fonction d'aider à approfondir les pôles antagonistes formulés par la personne : arbre positif / négatif à la phase I, arbre de rêve et de cauchemar à la phase II.

Dans la phase I (arbre de base), à l'étape 2 il est demandé de choisir parmi les trois dessins celui qui est préféré (arbre positif, A+) et celui qui est repoussé (arbre négatif, A-).

Dans la phase II (arbre mythique), à l'étape 9 il est demandé de dessiner un arbre de rêve et à l'étape 10 un arbre de cauchemar.

Le guide est établi dans une matrice dite d'explicitation qui comporte six niveaux.

Les deux premiers visent à affiner l'ancre de la personne avec l'arbre qu'elle a devant elle en sollicitant ce qu'elle perçoit en premier (a) et ce qu'elle éprouve (b). La joie, la haine, la tristesse, la force, la colère, la bienveillance, l'anxiété, la sérénité, la paix, la peur peuvent être exprimées.

Les deux suivants ont pour objectif d'installer dans ce qui fonde la vie élémentaire à savoir les besoins (c) et les moyens (d) de les satisfaire. Les besoins physiologiques, de sécurité, de protection, d'appartenance, d'estime, de relations interpersonnelles, d'attachement, d'autonomie, d'épanouissement vont pouvoir être énoncés. Ils inscrivent l'arbre dans le temps et dans une logique de l'action toujours selon le point de vue de l'arbre, c'est à dire de la personne.

Les deux derniers énoncent l'avenir désiré (e) et l'avenir refusé (f) de l'arbre. L'anticipation est fondée sur l'articulation de ces deux tendances opposées. L'anticipation est la base des comportements actuels et la source du passé.

Chacun de ces six niveaux **peut** faire l'objet d'une relance afin de favoriser le processus d'explicitation. Ces interventions ne sont **pas systématiques**. On les réservera plus particulièrement au pôle négatif (phase I, arbre négatif, phase II, arbre de cauchemar) qui constitue un axe fondamental du protocole.

Ainsi le mot ou l'expression peut être repris sous une forme interrogative qui incite la recherche notamment aux niveaux c et d.

Exemples :

(c) Concrètement quels sont les **besoins** réels de cet arbre ?

(réponse) d'air. (relance) de l'air comment cela ?

(réponse) d'un entourage. (relance) un entourage c'est à dire ?

(réponse) de rien. (relance). Qu'est ce qu'il faut pas bouger pour cet arbre ?

(d) Comment **faire** pour satisfaire les besoins de cet arbre ?

(réponse) l'arroser. (relance) arroser de quelle manière ?

(réponse) le tailler. (relance) le tailler où ? comment s'y prendre ?
 (réponse) le soutenir. (relance) comment le soutenir ?

En (c) et (d), l'enjeu est d'installer dans une **action générée par un besoin**. La personne formule elle-même sa problématique en « langage arbre ».

Il s'agit de faire préciser les contenus avec le recours à un questionnement **basé sur le comment** associé selon les contextes au « qui, quoi, où, quand ? ». Les réponses sont focalisées sur le domaine végétal

(e) Comment cet arbre **souhaiterait** pousser ? Comment voudrait-il **devenir** ?

(réponse) très grand. (relance) il pousse jusqu'où ?

(réponse) avec plein d'amis. (relance) comment il fait avec tous ses amis?

(réponse) toujours heureux. (relance) avec que du soleil et jamais de pluie ou de nuit ?

(f) Que **refuserait**-il de **devenir** ?

(réponse) une bûche. (relance) elle sert à quoi la bûche ?

(réponse) d'être coupé. (relance) qu'est ce qui se passe après ? et dans le sol ça devient quoi ?

(réponse) de la cendre. (relance) qu'est ce qu'elle devient la cendre ?

En (e) et (f), l'enjeu est d'exprimer les **tendances** de fond qui guident l'avancée de la personne dans le temps. Ce sont des orientations générales qu'il convient d'amplifier soit en les prolongeant (*ex : pousser jusqu'où ?*), soit en les inversant (*avec que du soleil et jamais de pluie ou de nuit ?*). Ces tendances sont à la base de la construction de l'avenir personnel.

L'intervention doit être effectuée en utilisant un vocabulaire concret imagé qui pousse à aller plus loin dans l'expression de la situation de façon à faire ressortir des évolutions, des possibles (*coupé / et après ? ou attention à ce qui reste : souche, système racinaire qui entraîne de possibles repousses*) , des incongruités (*très grand / jusqu'où ?*).

Rappelons que l'objectif de l'Epreuve des Trois arbres est d'approfondir le point de vue de l'auteur et non d'établir « le vrai » en référence à une norme.

L'étape 12 b ne vise pas la vérification d'une hypothèse mais la mise en perspective du trajet que constitue la réalisation du protocole. La personne **se positionne** entre le cheminement analogique offert par l'Epreuve des Trois arbres et son parcours auto-biographique.

Elle valide ou non l'affirmation. Le plus souvent elle la commente amenant d'autres éclairages sur sa problématique existentielle.

Il est alors possible d'intervenir en reformulant certaines de ses réactions afin de faciliter un travail de mise en connexion et d'élaboration.

Tableau de synthèse

Etapes (E), codes	Phase I Arbre de base, tâches	Phase II Arbre mythique personnel, tâches	Phase III Confrontation biographique, tâches
Etape 1 : E 1, A	Trois dessins, A1, A2,		

1/A2/A3	A3		
Etape 2 : E 2, A+ / A-	<u>Polarisation</u> : sélection d'un dessin, A + et A -		
Etape 3 : E 3	<u>Polarisation</u> : mot associé		
Etape 4 : E 4	Récits associé à chaque dessin A1, A2, A3		
Etape 5 : E 5	Explicitation de A+ (matrice)		
Etape 6 : E 6	Explicitation de A- (matrice)		
Etape 7 : E 7, A+ x A-	Récit reliant les arbres opposés : A+ x A-		
Etape 8 : E 8, A1 x A2 x A3	Récit reliant les trois arbres : A1 x A2 x A3		
Etape 9 : E 9, AR		Dessin de l'arbre de rêve, AR, image, récit, matrice d'explicitation	
Etape 10 : E 10, AC		Dessin de l'arbre de cauchemar, AC, image, récit, matrice d'explicitation	
Etape 11 : E 11, AR x AC		Rêve associant l'arbre de rêve et l'arbre de cauchemar : AR x AC	
Etape 12 : E 12			Confrontation spontanée et proposée

Suite à ces douze étapes, une lecture partagée de l'ensemble du protocole est proposée.

Elle peut être poursuivie par un récit écrit en quelques séances qui permet à la personne de poursuivre le travail d'élaboration et de débloquer ce qui lui pose problème en utilisant le support analogique de l'arbre. Cette nouvelle séquence s'intitule le Cahier de l'Arbre.