



Dessinez votre arbre de vie en 5 étapes

L'arbre de vie est un symbole connu universellement. Il est présent dans beaucoup d'histoires et de légendes. Nombreux sont les lieux sacrés et les représentations artistiques qui y font référence.

L'arbre de vie

L'arbre de vie est une représentation universelle, un symbole spirituel puissant utilisé dans de nombreux pays qui évoque la création de l'humanité. Religion, philosophie, science, mythologie, il est présent dans des domaines divers et on entend parler de lui depuis des millénaires.

Il fait référence au processus de la vie avec ses racines ancrées dans le sol et son feuillage qui s'étend jusqu'au ciel. C'est le cycle de la vie, de la naissance à la mort, puis de la renaissance.

Il change selon les saisons et peut prendre différentes formes. Des animaux tels que les oiseaux ou les reptiles peuvent aussi être associés au mythique arbre de vie. En fonction des différentes croyances, plusieurs interprétations sont possibles.

L'arbre de vie est présent partout mais il ne signifie pas exactement la même chose en fonction des religions.

Le "Celtic Tree Of Life" est un symbole ésotérique important pour le peuple Celte. Celui-ci, ayant l'habitude de se réunir dans la forêt, gardait toujours un grand arbre au centre, représentatif de la connexion entre la terre et le ciel.

L'arbre de vie représente une multitude de symboles :

- nature : il regroupe les 4 éléments : l'eau, le feu, l'air et la terre.
- sagesse : il représente le calme et la paix en gardant les pieds sur terre et en se tournant vers le côté spirituel de l'âme. Il vit très longtemps à l'image des vieux sages.
- création : né par le "Créateur" dans toutes les croyances, il existe depuis la nuit des temps, image des origines de la vie.
- renaissance : le changement de saisons, les feuilles qui tombent, les branches qui cassent, les fruits qui apparaissent, etc, c'est le cycle de la vie et la régénération.
- développement personnel : tout comme l'arbre, l'être humain évolue et grandit. Il se tourne vers l'avenir (le ciel) tout en gardant son passé (les racines). Le chemin est différent pour chaque individu.





- **générosité** : il donne sans compter : fleurs, fruits, bois, sève. Il fait passer un message de bonté.
- **protection** : il nous protège et on se sent en sécurité sous ses branches. Nous sommes à l'abri du vent, de la chaleur et de la pluie (mais pas de l'orage !). Les animaux s'y sentent bien.
- **force** : c'est le plus grand et le plus fort de la forêt. Ancré profondément dans le sol, son tronc est imposant.
- **beauté** : avec ses longues branches, ses feuilles qui changent de couleur et sa puissance, il symbolise à la fois la beauté masculine et l'élégance féminine.
- **famille** : les liens puissants qui unissent les membres d'une même famille sont représentés par les branches qui s'entremêlent et qui poussent. Vous pouvez faire le rapprochement avec l'arbre généalogique.

Les animaux présents dans l'arbre de vie ont aussi une signification. Toutes les formes de vie sont reliées ensemble et chacun doit vivre en harmonie avec l'autre.

votre arbre du vie

Vous êtes-vous déjà demandé si vous étiez heureux ? Si vous aviez besoin de changer quelque chose ? Si votre vie aurait été meilleure si vous aviez fait ceci ou cela ?

Tout le monde s'est forcément posé la question au moins une fois dans sa vie et c'est tout à fait normal. Faire le point est nécessaire pour avancer, c'est pourquoi je vous propose de dessiner votre arbre de vie.

utilisé en thérapie (mais pas que), il permet de faire le bilan de sa vie, de faire le point sur ses atouts et ses faiblesses, de se donner les moyens de réussir et pourquoi pas de changer sa destinée. Le but est de représenter votre vie, c'est son reflet parfait.

Avant de vous lancer, mettez-vous au calme, ayez du temps libre devant vous (pas d'enfant qui pleure ou un mari qui fait du bricolage).

Nous pouvons diviser ce travail en 5 étapes.

1 : la réflexion

Posez-vous les bonnes questions et notez tout sur une feuille (je vous conseille le grand format, vous allez avoir des choses à dire).

Quelle est votre vie actuelle, qu'est-ce qui vous met de bonne humeur et au contraire, vous rend triste ? Comment êtes-vous en arrivé là ? Qu'est-ce qui vous ferait plaisir ?





Êtes-vous à l'aise dans votre travail ?

Quelles relations entretenez-vous avec votre famille ? Êtes-vous prêt à faire des concessions ?, etc.

Séparez vos questions en plusieurs parties (vie professionnelle, familiale, bien-être et autres).

2 : la liste

Rédigez une liste de vos atouts et de vos faiblesses. Soyez le plus objectif possible. Bien souvent, nous avons une légère tendance à nous dévaloriser (juste un tout petit peu) ou, au contraire, à arrondir les angles (vous n'êtes pas à un entretien d'embauche !).

Vous êtes seul face à votre papier alors lâchez-vous.

3 : les ambitions

Faites une liste de ce que vous voudriez accomplir à l'avenir. Écrivez vos souhaits et vos attentes tout en gardant à l'esprit que c'est votre liste et que cela ne concerne que vous. Essayez de trouver un équilibre entre ambition et réalisme.

Ensuite, vous pouvez séparer les objectifs à atteindre à court terme et à long terme.

4 : l'imagination

Imaginez que vos souhaits se sont réalisés et que vous avez atteint vos objectifs. Quelle serait alors votre vie ? Comment vous sentiriez-vous ? Quelles seront les personnes importantes dans votre vie à ce moment-là ? Notez toutes vos réponses.

5 : le dessin

Sur la page suivante dessinez vous-même votre arbre de vie. Sur les racines, inscrivez vos pensées, émotions et atouts. Sur le tronc, vos compétences et connaissances. Sur les branches, vos actions et aspirations.

Les grandes branches représentent le long terme et les petites le court terme. Enfin, sur la cime, écrivez votre vie une fois que vos vœux seront accomplis.

Après ceci, vous devriez y voir plus clair. N'hésitez pas à le modifier comme bon vous semble.



