

Préface de Pierre Blanc-Sahnoun

Dina Scherrer

Accompagner avec l'Arbre de vie

Une pratique narrative
pour restaurer l'estime de soi

3^e édition



interéditions

Couverture : Studio Dunod – Elizabeth Riba

© Dina Scherrer

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2018, 2021, 2024 pour la nouvelle édition

interéditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2413-2

Sommaire

Préface de Pierre Blanc-Sahnoun	
<i>Restaurer la fierté, engranger la résilience</i>	3

Introduction	
<i>Ma rencontre avec l'Arbre de vie</i>	5

Première partie

ACCOMPAGNER AVEC L'ARBRE DE VIE

1. LES RACINES DE L'ARBRE DE VIE	11
2. ACCOMPAGNER EN INDIVIDUEL	29
3. ACCOMPAGNER EN COLLECTIF	65

Deuxième partie

QUELQUES CHAMPS D'APPLICATION

4. L'ARBRE DE VIE EN ENTREPRISE	85
5. L'ARBRE DE VIE EN MILIEU SCOLAIRE	99
6. L'ARBRE DE VIE EN MILIEU HOSPITALIER ET MÉDICAL	111
7. L'ARBRE DE VIE DANS LE MILIEU DE L'INSERTION	141
8. L'ARBRE DE VIE SPÉCIAL « PÉRIODE CONFINEMENT ET COVID-19 »	149

Troisième partie

L'ARBRE DE VIE ET LES PRATIQUES NARRATIVES

9. LES PRINCIPAUX CONCEPTS DES PRATIQUES NARRATIVES	183
10. D'AUTRES MÉTHODES MÉTAPHORIQUES AVEC LES IDÉES NARRATIVES	195
Conclusion	207
Bibliographie	210
Remerciements	212
Table des matières.....	213

*« Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux,
car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se fortifient. »*

Sénèque

*À David Denborough et Ncazelo-Ncube,
pour leur pratique si respectueuse des personnes
À ma sœur Clara,*

Préface à la 1^{re} édition

Restaurer la fierté, engranger la résilience

J'AI RENCONTRÉ L'ARBRE DE VIE pour la première fois avec David Denborough, Cheryl White et Jill Freedman au Rwanda en novembre 2010. J'étais parti en mission avec un groupe international de thérapeutes narratifs pour former des intervenants sociaux travaillant dans les villages, avec les survivants du génocide de 1994. J'avais été invité en tant que musicien narratif, pour documenter les paroles des survivants sous forme de chansons en français, l'une des langues parlées là-bas à l'époque. Un épisode particulièrement fort et émouvant de mon apprentissage de narrapeuthe.

Parmi les techniques enseignées aux quelque 40 «conseillers en traumatismes» formés à Kigali lors de cette mission, figurait en bonne place l'Arbre de vie, issu du travail de David Denborough avec Ncazelo Ncube, psychologue pour enfants originaire du Zimbabwe, pour aider les enfants atteints du HIV. J'ai été immédiatement touché par cette approche simple et élégante, qui permet aux personnes traumatisées de parler de leur vie dans des termes qui les rendent plus forts au lieu de les retraumatiser à chaque étape du récit. De leurs «racines» à leurs «fruits» en passant par leur solide «tronc», ils peuvent se redessiner une vie droite et fière, avec des rêves, des espoirs, des compétences à diriger eux-mêmes leur vie, et les belles rencontres qui les soutiennent dans cette entreprise.

J'ai pu travailler avec Caleb Wakhungu (Ouganda) qui a utilisé l'Arbre de vie pour revivifier sa communauté du Mont Elgon. C'est à la suite de ces rencontres et plein d'émerveillement face à ces approches poétiques, puissantes et extraordinairement respectueuses pour les communautés en difficulté, que j'ai ramené en France cette technique. Je l'ai partagée pour la première fois fin 2010 avec un petit groupe de praticiens parmi lesquels Dina Scherrer.

Dina a été depuis le début une militante instinctive des pratiques narratives, comme si l'esprit et la posture coulaient naturellement dans ses veines depuis bien avant sa rencontre avec les idées de Michael White et David Epston. Sa posture relève d'un mélange unique d'intuition, d'humour, d'optimisme et de bienveillance. Toutes celles et ceux qui ont travaillé avec elle ou ont bénéficié de son enseignement vous diront la même chose : avec Dina, tout devient possible et, sous son regard amusé, les sommets qui semblaient tragiquement inaccessibles la minute précédente deviennent très rapidement des « pourquoi pas ? » ponctués d'éclats de rire.

Séduite par l'Arbre de vie, sa puissance métaphorique, son extrême simplicité, la diversité des contextes dans lesquels il trouve naturellement sa place, Dina en a fait l'un de ses territoires favoris. Depuis le temps qu'elle l'utilise et le perfectionne auprès de publics aussi différents que des jeunes gens de SEGPA (sections d'enseignement général et professionnel adapté) ou des dirigeants de multinationales, elle en a fait pousser, des forêts émouvantes !

Qui d'autre qu'elle pouvait restituer la diversité de l'Arbre de vie narratif sans en faire un « outil », mettre l'éthique et la responsabilité envers l'autre au premier plan et conserver la délicate poésie des ramures où chaque feuille est une personne rencontrée, une confiance accordée, une main fraternelle tendue ? Ce livre, le premier en français sur le sujet, offre la combinaison idéale de rigueur, d'émotion, de créativité et de respect que l'on retrouve en permanence dans les pratiques narratives australiennes et néo-zélandaises. Dix ans pile après la mort de Michael White, pouvait-on rêver un plus bel hommage à son inlassable ambition de rendre les personnes et les communautés auteures de leur vie ?

Pierre Blanc-Sahnoun
Cofondateur de la Fabrique Narrative

Introduction

Ma rencontre avec l'Arbre de vie

LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI ENTENDU PARLER DE L'ARBRE DE VIE, c'était en 2010 à Bordeaux, lors d'un atelier d'approfondissement aux Pratiques Narratives animé par Pierre Blanc-Sahnoun. Pierre revenait d'un voyage en Afrique et partageait avec nous cette méthode d'accompagnement qu'il avait découverte là-bas comme il le raconte dans sa préface.

Je me souviens parfaitement qu'en l'écoutant nous en parler, j'ai tout suite pensé que cela me serait très utile avec les jeunes que j'accompagnais à ce moment-là. C'étaient des jeunes en grande difficulté scolaire, avec très peu d'estime de soi, et qui devaient néanmoins trouver en eux la force d'avancer et de se projeter rapidement dans une voie professionnelle.

Mon premier grand défi avec ces jeunes était d'arriver à leur donner l'envie de s'exprimer, de partager leurs expériences pour qu'ils se sentent moins seuls. C'était également de mettre en lumière les savoirs qu'ils détenaient à leur insu pour qu'ils regagnent en confiance et qu'ils aillent à la recherche de leur projet. Un projet au plus près de ce qu'ils aimaient dans la vie afin qu'ils retrouvent de l'espoir en l'avenir.

Découvrir l'Arbre de vie a été une vraie révélation pour moi ce jour-là, car je pressentais que cette méthode allait être une réponse efficace pour aider ces jeunes sur tous les objectifs que j'avais à travailler avec eux. De plus c'est un outil très accessible car un arbre, c'est universel, tout le monde sait ce qu'est un arbre. Je n'avais qu'une hâte : le mettre en pratique très vite et valider mon intuition. Je n'ai pas été déçue. Le résultat a été

au-delà de mes espérances, tant pour ces jeunes qu'avec différents publics auprès desquels je l'ai ensuite essayé.

À peine de retour chez moi, j'ai testé cette méthode sur les miens, comme je le fais souvent dès que je découvre une nouvelle technique. J'ai ainsi fait faire l'Arbre de vie en famille à mes enfants et à mon mari. Chacun a réalisé son arbre. Chacun a présenté son arbre aux autres. Un beau moment de partage qui donne la possibilité de redécouvrir sous un autre angle ceux que l'on connaît déjà très bien. L'angle de ce qui est précieux pour eux et qui fait leur identité préférée. Par exemple, pour les branches, j'avais donné comme consigne : « *Qu'est-ce, pour toi, qu'une vie réussie ?* » Une de mes filles avait noté entre autres : « *que l'on me fasse confiance* ». Je lui ai demandé : « *Que signifie exactement pour toi "te faire confiance ?"* » et on en avait ensuite discuté. On terminait chaque présentation en demandant aux autres : « *Comment pourrait-on faire pour prendre soin de ce qui est précieux pour lui ou elle ?* » Alors que nous n'avions pas conscience d'avoir de telles choses à échanger, l'Arbre de vie a permis de créer un espace pour nous les dire, pour discuter et trouver des solutions en commun. Mes trois filles m'en parlent encore comme d'un des beaux moments que nous avons eu le privilège de vivre ensemble. Nos arbres trônent depuis sur un mur de la maison. C'est notre petite forêt familiale.

J'ai ressenti aussi le besoin de tester l'Arbre de vie avec mes pairs. Chacune réalisait son Arbre de vie professionnelle et à tour de rôle on présentait notre arbre ou/et on questionnait l'arbre de l'autre. Je me souviens que nous l'avions utilisé pour travailler sur notre identité d'accompagnant. Car, l'avantage de l'arbre, c'est qu'il suffit d'avoir un objectif et d'adapter les questions. Lors de cette séance, nous avons décidé de travailler notre identité professionnelle. Chaque partie de l'Arbre est métaphorique et nourrie selon des consignes spécifiques. « *Qu'est-ce qui fait l'accompagnant que je suis ? De quoi ai-je besoin pour avancer dans ma vie professionnelle ? Quels sont les forces, talents, qualités que l'on me reconnaît et que j'apprécie en moi ? Quels sont mes projets et espoirs pour mon avenir professionnel ? Quels sont mes modèles, alliés, personnes-ressources ?* »

Cela nous a permis d'expérimenter l'Arbre de vie entre collègues avant de l'utiliser avec nos clients. C'est très important pour moi : je ne fais jamais vivre à mes clients ce que je n'ai pas expérimenté moi-même. Sans avoir d'abord éprouvé l'effet que cela produit sur soi. Sans avoir repéré ce sur quoi on peine un peu à répondre. Sans avoir discerné

les risques éventuels d'une méthode qui peut aller très en profondeur et réveiller des blessures. Ce qui n'est absolument pas l'objectif quand on utilise l'Arbre de vie, bien au contraire. L'objectif de l'Arbre de vie est de nous relier à nos forces. Donc en avoir fait auparavant l'expérience permet d'être très vigilant à ce qui pourrait se produire. Si je devais résumer l'intention de l'Arbre de vie en une phrase ce serait :

«Vers quoi je me retourne quand j'ai besoin de force».

Je pense pouvoir dire que je suis une des premières en France à avoir utilisé, développé et adapté en accompagnement l'Arbre de vie avec les idées narratives. Depuis, j'ai grandi dans mon métier avec cette méthode que j'ai fait grandir avec moi. Je l'ai adaptée aux contextes dans lesquels j'évolue. L'Arbre de vie est devenu mon compagnon de route, il m'a accompagné sur tous mes champs d'intervention notamment les organisations, les écoles. Il m'aide au quotidien à accompagner en individuel ou en groupe toutes sortes de public, les jeunes, les adultes, les cadres en entreprise, les équipes en souffrance, toutes les personnes qui ont besoin de retrouver du sens, de la force et de l'espoir.

Avec l'expérience, je peux dire qu'il est particulièrement utile en individuel ou collectif pour accompagner les transitions de vie, l'orientation, l'estime de soi, la recherche de sens, la cohésion de groupe, pour sortir la personne de l'isolement et pour aller chercher les préférences du client.

Après l'avoir utilisé plusieurs années et constaté son efficacité, j'ai tout naturellement eu l'envie d'en transmettre la méthode à tous ceux qui sont dans l'accompagnement d'une manière ou d'une autre. J'ai formé à l'Arbre de vie des éducateurs, des médiateurs, des conseillers de Missions locales, des psychologues conseillers d'orientation, des professeurs, des médecins, des coaches, des thérapeutes...

Une des valeurs importantes qui m'anime est le partage d'expérience. Je n'aime pas garder ce que je sais pour moi. Surtout quand c'est aussi efficace que l'Arbre de vie. Ce livre est une manière de partager plus largement cette méthode d'accompagnement afin que le plus grand nombre de personnes puissent en bénéficier.

Partie

I

ACCOMPAGNER
AVEC L'ARBRE DE VIE

1

LES RACINES DE L'ARBRE DE VIE

IL EST TOUJOURS IMPORTANT POUR MOI, quand on présente une méthode, de rendre avant tout hommage à toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à son élaboration.

Pour vous évoquer la genèse de l'Arbre de vie, il faut parler tout d'abord d'un pédagogue brésilien : Paulo Freire (1921-1997). Paulo Freire est surtout connu pour ses efforts d'alphabétisation visant les personnes adultes de milieux défavorisés. Une alphabétisation militante, conçue comme un moyen de lutter contre l'oppression. Il est intervenu avec son approche au Brésil, au Chili et en Afrique. Son approche est arrivée aux oreilles du ministre de l'Éducation de l'époque en Centre Afrique qui l'a invité afin qu'il lui explique sa pratique et savoir s'il accepterait de venir former des personnes à son approche en lien avec la lutte contre l'illettrisme.

Une première version de l'Arbre de vie a donc été publiée et utilisée dès 1984 par Sally Timmel et Anne Hope, deux éducatrices, membres du Mouvement International et Œcuménique des Femmes Engagées. Inspirées par le travail de Paulo Freire, elles ont utilisé la métaphore de l'Arbre de vie principalement avec des jeunes pour les aider à parler des différents aspects de leur vie.

La version dont il est question aujourd'hui dans ce livre, « l'Arbre de vie avec les idées narratives », a été développée quant à elle par Ncazelo Ncube-Mlilo, de l'ONG REPSSI (Regional Psychosocial Support Initiative) et David Denborough, du Dulwich centre.

Ncazelo Ncube-Mlilo est psychologue pour enfants en Afrique du Sud et travaille avec l'organisme REPSSI. REPSSI est une ONG fondée en 2001, qui œuvre en Afrique de l'Est et du Sud, avec des partenaires,

pour promouvoir le soin et le soutien psychosocial des enfants affectés par le HIV et le Sida, par la pauvreté et les conflits. En tant qu'ONG, REPSSI pense clairement que le soin et le soutien les plus appropriés pour les enfants sont fournis par les relations provenant de la vie quotidienne. À la maison, à l'école, dans la communauté. Et que l'assistance venant de l'extérieur doit soutenir et non saper ces systèmes naturels de soins.

Les outils que développe REPSSI, comme l'Arbre de vie notamment, ont un objectif clair : renforcer chez les enfants le sens de l'appartenance et de la connexion à leurs familles et communautés. Et, également de réduire le sentiment d'isolement et de solitude dont beaucoup font l'expérience dans le contexte du HIV, du Sida, de la misère et des violences.

Le travail de Ncazelo Ncube-Mlilo était d'organiser l'accueil et des groupes de parole dans les camps pour permettre à ces jeunes de partager leurs difficultés. Au départ, elle a utilisé l'Arbre de vie tel que conçu par Sally Timmel et Anne Hope, mais elle rencontrait des difficultés. Les jeunes pleuraient beaucoup en réalisant leur arbre. Il n'y avait pas de lien, de relais adaptés et satisfaisants quand ils quittaient le camp. Elle a donc cherché des solutions afin que les enfants puissent travailler sur des sujets traumatisants sans se remettre à l'intérieur du trauma.

David Denborough, quant à lui, est un thérapeute et travailleur social australien. Il a participé à la fondation du Dulwich Centre avec Michael et Cheryl White dans les années 1980. Il a développé au sein des Pratiques Narratives un ensemble de techniques et d'approches originales, issues de son travail inlassable tout autour du monde avec de multiples communautés en difficulté.

La méthodologie de l'Arbre de vie avec des idées narratives telle que présentée dans ce livre répond à cette question, « *Comment éviter la re-traumatisation ?* » et a été développée par Ncazelo Ncube-Mlilo et David Denborough. Ils ont travaillé ensemble pour mettre au point un outil en s'inspirant de l'Arbre de vie initial et en y injectant des questions et des idées issues des Pratiques Narratives. Ils ont ainsi développé un outil spécifique permettant de s'adapter à des enfants qui ne connaissent rien de leur histoire, car orphelins et vivant dans des orphelinats. Les questions sont adaptées à ceux qui ne savent pas d'où ils viennent, par exemple : « *Une chanson, une danse qui te donne de la force ?* » ou encore : « *À quoi ou vers qui reviens-tu quand tu as besoin de force ?* »