

mon

carnet

de

bord

.be

Des **outils**
pour évoluer
au sein de son
milieu d'accueil
d'enfants

.....

Destiné aux
professionnel·le·s
de milieux d'accueil
d'enfants reconnus
par l'ONE





L'ARBRE DE VIE

 Fiche(s) pratique(s) concernée(s) ?	 Quand l'utiliser ?	 Quel format ?
A, B, C, E et F	Moment de réflexion sur soi et sa vie professionnelle	Canevas



Objectifs de cet outil :

- > Servir de support de réflexion pour vous aider à faire le point sur votre « parcours de vie » et affiner votre projet professionnel
- > Prendre conscience de vos choix vitaux et de tout le potentiel que vous avez en vous
- > Faciliter le lâcher prise et votre ancrage au moment présent grâce à la concentration
- > Lancer la réflexion pour vous aider à compléter ensuite les formulaires du carnet de bord

*« Il n'y a pas d'erreurs dans la vie, il n'y a que des leçons. Il n'existe pas d'expériences négatives, il n'y a que des occasions de mûrir, d'apprendre et d'avancer le long de la voie de la maîtrise de soi »
Alexandre Jollien*

Qu'est-ce que l'arbre de vie ?

L'Arbre de vie est une approche métaphorique issue des pratiques narratives*.

Certains disent que l'outil de l'arbre de vie relève de l'**art-thérapie** (approche thérapeutique créative) car cela fait appel à la **créativité** pour réaliser votre **autoportrait**.

* La pratique narrative est une technique thérapeutique de résilience qui remet au centre la personne et ses ressources. Sources : [NARRATIVES Centre Belge des Pratiques Narratives - NARRATIVES Centre Belge des Pratiques Narratives](#)

Ce que vous pouvez en retirer :

La métaphore de l'Arbre de vie vous aide à vous poser les bonnes questions concernant **votre « parcours de vie » et à affiner votre projet professionnel**. C'est un outil puissant qui vous guide dans votre réflexion personnelle sur plusieurs aspects (qui suis-je et d'où je viens ? Vers où je vais ? ...).

Cet exercice rendra votre utilisation du carnet de bord plus aisée : chaque étape vous soutiendra dans la complétude de telle ou telle fiche du carnet de bord ! Il vous est donc conseillé de commencer par faire cet exercice avant de vous lancer dans les formulaires des différentes fiches du carnet



Comment procéder ?

1. **Prenez une grande feuille de papier sous les yeux ou le canevas proposé à la page 8 et armez-vous de crayons ou/et feutres de couleur, post-it ou tout autre matériel qui vous permettra d'égayer votre œuvre d'art.**
2. **Mettez-vous dans de bonnes dispositions**, à savoir au calme pour vous concentrer, avec du temps devant vous et de quoi noter.

Si l'exercice vous paraît trop complexe, acceptez-le en toute bienveillance et demandez de l'aide autour de vous : qui est en mesure de vous accompagner dans cette démarche ? Votre responsable ? Un·e collègue ? Votre conjoint·e ? Un·e ami·e ? [Un·e conseiller·ère en accompagnement professionnel](#) ? ...

3. Prenez le **canevas page 8** ou **dessinez vous-même les contours de votre Arbre fruitier** ainsi que les feuilles, fruits et fleurs. N'oubliez pas les racines !
4. **Commencez par compléter les parties qui vous parle le plus**, par ce qui vous semble le plus facile. **Le tableau ci-dessous propose des questions de réflexion** qui vous aiguilleront dans votre réflexion étape par étape. Soyez honnête avec vous-même. Répondez aux questions en un ou deux mots.

Si c'est plus simple pour vous, vous pouvez aussi compléter les vides par des images, dessins, pictogrammes...

5. **Octroyez-vous de faire une pause après chaque partie de l'arbre complétée.** Ceci afin d'intégrer mentalement et physiquement ce qui a été engrené comme réflexion.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, donner un nom à votre arbre (une citation, un mot inspirant...).



Les étapes



Etape 1 : je réalise mon Arbre de vie

Pour chaque partie de votre Arbre (colonne de gauche), nous vous indiquons dans la colonne de droite la/les fiche(s) du carnet de bord pour laquelle/lesquelles cette réflexion vous sera utile.

Partie de l'Arbre	Ce que cela représente	Cela vous aider à compléter la/les fiche(s) du carnet de bord
Racines	<p>À GAUCHE de l'Arbre, vos talents, vos qualités et vos traits de caractère : « <i>Qui suis-je ?</i> » <i>Qu'est-ce que votre meilleure amie dit de vous ?</i> <i>Qu'est-ce que vos passions révèlent de vous ? ex. j'adore cuisiner, cela révèle de moi que je peux faire preuve de créativité...</i></p> <p>À DROITE de l'Arbre, ce qui vous a construit jusqu'ici, vos expériences personnelles : « <i>D'où je viens ?</i> ». Attention, il ne s'agit pas encore ici de retracer votre parcours professionnel (emplois, stages...) mais plutôt votre parcours personnel (expérience de vie, hobbies, défis relevés, joies...)</p>	TABLEAU 4 de la FICHE A « Mon parcours, d'hier à aujourd'hui »
Sol	<p>Ce dont vous avez besoin dans la vie pour vous sentir bien : vos valeurs (ce qui est important et précieux pour vous), vos besoins, vos conditions de succès <i>Ce dont l'arbre a besoin pour grandir</i></p>	FICHE C « Mon projet professionnel » FICHE F « Mes besoins en compétences »
Tronc	<p>À GAUCHE de l'Arbre, votre parcours professionnel (emplois, stages, bénévolats en lien avec votre métier...)</p> <p>À DROITE de l'Arbre, votre parcours scolaire et vos formations qualifiantes ainsi que votre parcours de formation continue</p>	TABLEAUX 1, 2 et 3 de la FICHE A « Mon parcours, d'hier à aujourd'hui » Pour aller plus loin sur le choix des actions formatives : FICHE G « mes choix de formation(s) » et de la FICHE H « Mon implication avant, pendant et après une formation »



<p>Petites Et grandes branches</p>	<p><u>Grandes branches</u> : vos tâches et vos missions dans votre travail quotidien. Ce qu'il vous ait demandé d'accomplir dans le cadre de votre fonction *</p> <p><u>Petites branches</u> : Vos compétences et ressources utiles dans votre travail. Cela recouvre les savoirs, savoir-faire et savoir-être **</p>	<p>FICHE B « Mon portefeuille de compétences » FICHE E « Mon institution et moi » En soutien : le test en toile d'araignée du formulaire F.1 de la FICHE F « Mes besoins en compétences » peut être utile comme point de départ pour identifier vos tâches. Vous pouvez aussi vous inspirer de votre description de fonction !</p>
<p>Feuilles</p>	<p>Vos besoins en compétences <i>Sur base des tâches et missions identifiées, je détermine les compétences que je souhaite acquérir ou développer</i></p>	<p>FICHE F « Mes besoins en compétences »</p>
<p>Fleurs</p>	<p>Les personnes qui jouent un rôle important dans votre vie (soutenantes, encourageantes, inspirantes) : cela peut être des membres de la famille, des amis, des collègues mais aussi des personnages de fiction, des héros, des artistes, sportifs, scientifiques, un animal...)</p>	<p>FICHE E « Mon institution et moi » PAGE 27 « Vos personnes-ressources »</p>
<p>Fruits</p>	<p>Vos objectifs, rêves, espoirs, souhaits, projets, opportunités... <i>Qu'est-ce que je veux pour ma vie ? Qu'est-ce que je suis, je fais dans 5 ans ? Avec qui ? Où ?</i></p>	<p>FICHE C « Mon projet professionnel » Formulaire F2 de la fiche F: « J'établis la synthèse de mes objectifs et souhaits de développement »</p>

* Afin de vous aider dans l'identification de vos **missions**, nous vous proposons de partir de votre description de fonction, de la toile d'araignée de la fiche F1 ou bien de choisir des thèmes qui vous parlent tels que par exemple : la COMMUNICATION, la SECURITE, l'ANIMATION, les SOINS, la BIENVEILLANCE et la DISPONIBILITE...

** Afin de vous aider dans la formulation de vos **compétences**, nous vous proposons d'utiliser la méthode suivante :

<p>Méthode</p>	<p>Je suis capable de</p>	<p>+ Verbe d'action (voir liste ci-dessous)</p>	<p>+ Contexte et qualités dont vous faites preuve</p>
<p>Exemple</p>	<p>Je suis capable de</p>	<p>Proposer et organiser des activités collectives</p>	<p>pour un groupe d'enfants en étant attentif à leur sécurité et en assurant une écoute bienveillante.</p>



Etape 2 : j'identifie les freins

Après avoir exploré votre arbre et vous être reconnecté·e à vos forces, rêves, personnes ressources ; vous pouvez maintenant réfléchir aux éventuels freins qui pourraient apparaître et vous empêcher d'aller au bout de vos projets.

Posez-vous les questions suivantes :

- *Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher d'aller au bout de mon projet ? Qu'est-ce qui pourrait me décourager face aux défis qui m'attendent ?*
- *Qu'est-ce que mon Arbre de vie m'a appris et qui fait que si cela se produit je saurai comment y faire face ?*

⇒ Etape soutenante pour identifier vos éventuels freins : [FICHE C « Mon projet professionnel »](#).

Etape 3 : j'ancre les apprentissages de l'exercice de l'Arbre de vie

Dans cette dernière partie, vous allez synthétiser ce que vous reprenez de l'exercice et ce que cela vous donne envie concrètement de mettre en place.

Posez-vous les questions suivantes :

- *Qu'est-ce que mon Arbre m'a appris sur moi, sur mes ressources et qui me sera utile pour avancer dans la vie ?*
- *Qu'est-ce qui, peut-être, m'a surpris ?*
- *Qu'est-ce que mon Arbre me donne comme informations s'agissant de mes résistances face aux changements et obstacles ?*
- *Quelles sont les premières actions que je peux mettre en place demain pour me mettre en action et concrétiser mes rêves et projets ?* Listez les actions et pour chaque action notez une ou deux idées pour la concrétiser.

Comment s'y préparer ?

Un exercice qui demande concentration et ouverture

Dessiner son Arbre de vie implique obligatoirement une introspection profonde qui nécessite une certaine connaissance de vous. Cela peut donc prendre du temps et sembler complexe. Soyez patient·e·s et préparez-vous à voyager parfois en dehors de votre zone de confort. Cela nécessite dans le même temps une ouverture positive à son monde intérieur : quelles richesses sont à découvrir en vous ? Libérez-vous des pensées et jugements limitants, accueillez ce qui vient et restez bienveillant·e avec vous-mêmes.

Gardez en tête que votre Arbre de vie :



- > Peut évoluer avec le temps, au même titre que vos ambitions et aspirations professionnelles, sans compter les situations de vie qui peuvent aussi vous faire évoluer différemment (parentalité, déménagement, burn-out...)
- > Ne doit pas obligatoirement être lié à un barème salarial ou une fonction particulière (direction...). L'objectif est surtout de déterminer le travail qui a du sens pour vous et qui peut vous procurer de la satisfaction.

Pour réaliser votre Arbre de vie, appuyez-vous sur :

- > Votre connaissance de vous-mêmes : vos forces, vos besoins, vos compétences, vos missions, vos tâches, vos envies...
- > Les personnes autour de vous : si vous avez du mal à répondre aux questions, les retours que vos proches et/ou collègues de travail peuvent vous donner sont de précieuses indications.
- > [Un·e conseiller·ère en accompagnement professionnel](#)
- > ...

Source : développé initialement par David Denborough et Ncazelo Ncube ; adapté de l'outil proposé sur la www.lafabriquenarrative.org



Une question ?

Si besoin, identifiez les [personnes-ressources internes ou externes à votre institution](#) qui sont susceptibles de vous aider.

Vous pouvez aussi contacter le **service conseil carnet de bord**. Nous sommes disponibles par :

- Mail via carnetdebord@apefasbl.org
- Téléphone au **02 229 20 19**
- [Messenger](#) (Facebook)



Je dessine mon propre Arbre de vie

