L'Arbre de Vie

Découvrir un outil simple et puissant pour créer de la cohésion dans un groupe dès les premières minutes d’une formation ou d’un atelier.

L’Arbre de Vie permet à un collectif de faire émerger ce qui le relie, ce qui le rend vivant, et ce qu’il souhaite cultiver ensemble.

Nombre de participants: 8 - 40

Durée prévisionnelle: 1h15

Durée	Nom d’étape	Notes	Mode et Droits	Contenus	Outils
10 mins	Lancement	**Notes** - Accueillir, présenter le principe et les 5 zones (racines, tronc, branches, feuilles, fruits). - Vérifier l’accès de chacun à la table Draft / board collaboratif. **Consignes** Nous allons créer l’Arbre de Vie de notre groupe. Chaque partie représente une facette de ce qui nous relie : nos origines, nos forces, nos envies, notre énergie et nos réussites. Une idée par post-it			
10 mins	Racines - Origines	**Notes** - Répartir les participants sur les différentes tables si grand groupe. - Envoyer la première annonce ou donner la première consigne à l'oral. - Lancer le minuteur de 7 minutes pour le temps de production. - Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce ou donner la première consigne à l'oral. - Relancer un minuteur de 3 minutes pour le temps de lecture et like. **Consignes**		L'Arbre de Vie	00 h 07 m 00 s Remplissez des post-it dans la zone "Racine - Origines" avec des souvenirs, anecdotes ou moments marquants qui raconte les débuts ensemble. Likez les post-it qui résonnent en vous.

Écrivez une idée par post-it (souvenir, anecdote, inspiration...) et déposez dans Racines. Puis, quand le minuteur sonne, lisez ce qui est présent et likez 3 post-its qui résonnent le plus pour vous.

---

10 mins Tronc - Forces

Notes

- Envoyer la première annonce ou donner la première consigne à l'oral.
- Lancer le minuteur de 7 minutes pour le temps de production.
- Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce ou donner la première consigne à l'oral.
- Relancer un minuteur de 3 minutes pour le temps de lecture et like.

Consignes

Notez ce qui fait notre solidité (qualités, valeurs, compétences, façons de faire) et placez-les dans Tronc. Puis lisez et likez 3 post-its.

00 h 07 m 00 s

Remplissez des post-it dans la zone "Tronc - Forces" avec des talents, des façons de faire, des valeurs qui tiennent debout.

Likez les post-it qui résonnent en vous.

---

10 mins Branches - Projets

Notes

- Envoyer la première annonce ou donner la première consigne à l'oral.
- Lancer le minuteur de 7 minutes pour le temps de production.
- Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce ou donner la première consigne à l'oral.
- Relancer un minuteur de 3 minutes pour le temps de lecture et like.

Consignes

Une idée = un post-it pour ce que vous aimeriez explorer avec ce collectif. Déposez les dans Branches. Puis lisez et likez 3 post-its.

00 h 07 m 00 s

Remplissez des post-it dans la zone "Branches - Projets" avec des rêves, envies ou directions à tenter ensemble pour la suite.

Likez les post-it qui résonnent en vous.

---

10 mins Feuilles - Energie

Notes

- Envoyer la première annonce ou donner la première consigne à l'oral.
- Lancer le minuteur de 7 minutes pour le temps de production.

00 h 07 m 00 s

Remplissez des post-it dans la zone "Feuilles - Energie" avec des pratiques, des moments de joie, des situations où on sent l’énergie circuler.

		- Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce ou donner la première consigne à l'oral. - Relancer un minuteur de 3 minutes pour le temps de lecture et like. **Consignes** Écrivez ce qui nous donne de l'élan (moments, pratiques, situations) et placez dans Feuilles. Puis lisez et likez 3 post-its.		Likez les post-it qui résonnent en vous.
10 mins	Fruits - Réussites	**Notes** - Envoyer la première annonce ou donner la première consigne à l'oral. - Lancer le minuteur de 7 minutes pour le temps de production. - Une fois le minuteur écoulé, envoyer la deuxième annonce ou donner la première consigne à l'oral. - Relancer un minuteur de 3 minutes pour le temps de lecture et like. **Consignes** Écrivez une réussite (grande ou petite) et placez dans Fruits. Puis lisez et likez 3 post-its.		00 h 07 m 00 s Remplissez des post-it dans la zone "Fruits - Réussites" avec des succès ou petites victoires à célébrer. Likez les post-it qui résonnent en vous.
15 mins	Clôture	**Notes** - Si les participants ont été répartis sur les différentes tables, envoyer l'annonce. - Regarder le ou les arbres en entier pendant 2-3 minutes. - Exporter le ou les arbres. - Remercier les participants et indiquer comment le ou les réutiliser (mémoire, relance, rituel). **Consignes** Contemplons notre Arbre. Chaque contribution nourrit le collectif. Merci pour ce que vous avez fait pousser. Cet Arbre vous appartient, vous pourrez le revisiter, l'enrichir, ou en replanter d'autres.		Revenez en table centrale.

Légende :

Mode d'animation :

- Tables indépendantes
- Tables synchronisées

Droits des participants :

- Accès bibliothèque table + Interactions contenus + Parole
- Interactions contenus + Parole
- Parole uniquement
- Lever la main