SENS ET EFFICACITÉ

Formation

N° de référence : MCCD

Masterclass : L'arbre de la vie, un outil puissant pour traverser les transitions et cultiver l'estime de soi

Chacun.e de nous porte en lui une histoire unique, tissée de racines profondes, de liens précieux, de qualités parfois oubliées et de rêves qui attendent de s'épanouir. Pourtant, dans les périodes de transition, de doute ou de remise en question, il est facile de perdre de vue cette richesse intérieure. Et si, à l'image d'un arbre, vous pouviez explorer votre propre récit de vie — depuis vos fondements jusqu'à vos aspirations les plus hautes — pour y découvrir des ressources insoupçonnées ?

Issu des **approches narratives** développées par Michael White, David Epston, Ncazelo Ncube-Mlilo et David Denborough, le modèle métaphorique de l'**Arbre de la Vie** est un outil créatif et profondément humain. Il repose sur l'idée que les histoires que nous nous racontons sur nous-mêmes façonnent notre perception du monde et de nos capacités. En remettant en récit ces histoires — en les explorant, en les réinterprétant, en les enrichissant — il devient possible de renforcer son identité, de retrouver confiance en soi et d'ouvrir de nouvelles perspectives pour l'avenir.

Comme un arbre qui grandit des racines jusqu'aux feuilles, en passant par le tronc, les branches et les fleurs, cette masterclass vous invite à parcourir les différentes strates de votre vie : vos origines et vos fondements, vos compétences et vos qualités, vos liens et vos soutiens, vos espoirs et vos rêves. Des histoires à faire fleurir l'esprit, pour cueillir les fruits de la vie et en savourer pleinement chaque instant.

Prochaine session

MCCD127 - Tarif privé (c'est moi qui paie): 400 €, Tarif professionnel (C'est mon organisme ou mon activité d'indépendant qui prend en charge les frais): 450 €

- 04/06/2027
- 05/06/2027

Quels sont les objectifs de cette formation ?

Cette masterclass vous donnera des clés concrètes pour :

• **Faire émerger vos qualités et vos compétences** : Identifier et nommer les forces qui vous habitent, souvent invisibles au quotidien.
• **Mobiliser vos ressources** : Repérer les soutiens intérieurs et extérieurs sur lesquels vous pouvez vous appuyer dans les moments difficiles.
• **Renforcer votre identité** : Construire ou consolider une image de vous-même solide, nuancée et bienveillante.
• **Donner du sens à votre parcours** : Relier les événements de votre vie dans un récit cohérent et porteur de sens.
• **Construire et réaliser vos objectifs** : Transformer vos aspirations en projets concrets, ancrés dans ce que vous êtes réellement.

Qu'apprendrez-vous lors de cette formation ?

La formation s'articule autour de quatre grands axes pour vous permettre d'assimiler la théorie par la pratique :

• **Les fondations** : Découverte des approches narratives et de leurs bases épistémologiques.
• **L'Arbre de Vie** : Histoire, principes et structure du modèle métaphorique.
• **L'expérimentation** : Ateliers pratiques et immersifs pour vivre son propre Arbre de la Vie.
• **L'intégration** : Synthèse des apprentissages et ancrage pour le quotidien.

Quelle est la méthodologie utilisée ?

Cette formation s'appuie sur une **pédagogie active, créative et expérientielle**. Les apports théoriques sont systématiquement mis en lien avec la pratique, à travers des exercices individuels et des partages collectifs bienveillants. Chaque participant est invité à expérimenter le modèle sur lui-même, dans un cadre sécurisant fondé sur :

• Une **posture d'accueil** et de non-jugement.
• Un **questionnement précis** pour stimuler la réflexion et la créativité.

• Un **accompagnement écologique**, respectueux du rythme et de la singularité de chaque personne.

A qui s'adresse cette formation ?

Cette masterclass est ouverte à toutes et tous ! Elle ne nécessite aucun prérequis particulier et s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître, traverser une période de transition avec plus de clarté, ou simplement explorer son histoire de vie sous un angle nouveau et bienveillant.

Focus : Pour les Professionnels de l'Accompagnement
Vous êtes coach, psychothérapeute, psychologue, travailleur social ou professionnel de la relation d'aide ?

L'Arbre de la Vie est un outil particulièrement adapté aux demandes liées aux transitions de vie et à l'estime de soi que vous rencontrez dans votre pratique. En vivant le processus pour vous-même au cours de cette masterclass, vous vous l'appropriez de l'intérieur — la meilleure façon de le transmettre ensuite avec justesse et authenticité.

À l'issue de la formation, vous disposerez d'une méthodologie structurée — posture, questionnement, accompagnement individuel ou en groupe — pour intégrer l'Arbre de la Vie dans vos accompagnements et aider vos clients à renforcer leur identité, mobiliser leurs ressources et construire un avenir qui leur ressemble.

• **Prérequis professionnels** : Cette masterclass est accessible aux professionnels ayant suivi au minimum la première année de coaching au CFIP, aux coachs certifiés PCC ICF, Senior Praticien EMCC, ou à tout professionnel de l'accompagnement justifiant d'une expérience consistante.
• **Accréditation ICF** :

Ce programme est approuvé par l'ICF en tant que 12 CCEU, Continuing Coach Education Units, indispensables pour le renouvellement de vos certifications.