



## Le bilan psychologique à l'aide de L'Épreuve des Trois Arbres - Benoit Fromage

**Qu'est-ce que c'est ?** *L'outil consiste à dessiner des arbres servant de base à la construction d'histoires.*

L'Épreuve des Trois Arbres est un outil unique conçu pour permettre à la personne de **parler librement et ainsi définir ce qui est selon elle central dans sa situation actuelle**. La personne n'est pas incitée à parler directement de ses difficultés, de sa vie passée et à venir, de son orientation mais plutôt à **parler d'elle-même par l'intermédiaire d'un arbre**. **L'arbre est une médiation** qui facilite l'expression et donne la possibilité de réaliser un accompagnement **sans schéma préétabli, au-delà des façades**, en contournant les préjugés, les conformismes, les interdits, les impossibles de toutes sortes.

L'Épreuve des Trois Arbres **n'est pas un test** mais un moyen **pour activer des mécanismes psychologiques** et favoriser l'expression de la personne selon différents plans de conscience.

### **Un protocole précis et structuré**

Le protocole de L'Épreuve des Trois Arbres comporte 12 étapes pendant lesquelles il est demandé non seulement de **dessiner des arbres mais aussi de raconter leurs histoires** selon un protocole très précis faisant appel aux techniques d'explicitation.

Le protocole de L'Épreuve des Trois Arbres **est structuré en trois temps** : **passation graduelle** avec des consignes précises et ouvertes, **analyse** par le psychologue selon des règles qui visent à suspendre l'évaluation et l'interprétation et enfin **la lecture partagée**. La "lecture partagée" a pour but d'engager l'approfondissement des contenus exposés afin de susciter un renouvellement du sens et des perspectives nouvelles au service de la personne.

- Entretien avec la personne, la famille si enfant ou adolescent (1 ou 2 séances)
- La passation des 12 étapes (2 séances, ou plus si nécessaires)
- L'analyse (pour le psychologue)
- La lecture partagée (2 séances minimum)

### **À qui s'adresse l'Épreuve des Trois Arbres ?** *A toute personne (+6 ans) qui souffre à un moment de sa vie*

Le dispositif est **centré sur une personne qui souffre** dans un moment de sa vie **et non sur une problématique psychologique**. Il nécessite l'engagement de la personne dans cette épreuve comme un moment de passage pour aller vers...

Le bilan psychologique à l'aide de l'Épreuve des Trois Arbres peut être proposé à toute personne qui **souhaite bouger, se décentrer de sa situation** ; être **auteur(e) de changements dans sa vie** ; A toute personne qui **ne parvient pas à verbaliser** ce qui se passe pour elle ; A toute personne ayant le **sentiment de ne plus pouvoir** ; A toute personne qui se retrouve dans des **schémas répétitifs** ; à toute personne qui souhaite oser l'aventure de **regarder le paysage connu par cœur d'une nouvelle manière...**

### **Quels objectifs ?** *« Dire sans dire ; parler des choses sans en parler » « prendre rendez-vous avec soi-même »*

« L'Épreuve des Trois Arbres a pour objet de **faciliter l'expression de soi en utilisant comme support l'arbre** ; comme le souligne le Pr Benoit Fromage « quand une personne dessine un arbre, elle se dessine (Koch, 1949) et quand elle raconte l'arbre dessiné, elle se raconte et parle d'elle-même. » (Fromage, 2012, 2011).

Le bilan psychologique à l'aide de l'Épreuve des Trois Arbres provoque **une rencontre avec soi**, il est invitation à **saisir les forces, les ressources en présence**. Par l'intermédiaire de l'arbre, la personne peut **extérioriser ce qui l'attire ou la bloque** et comment se conjuguent l'un et l'autre de ces pôles dans ce moment présent de sa vie. L'arbre **formalise le négatif comme le positif et les relations** que l'un et l'autre entretiennent ensemble.

Le bilan de situation profite d'abord à la personne car **des significations nouvelles émergent**, induisant **des décentrations**, des **prises de conscience** en pointant les **lignes de force** qui structurent la relation d'une personne au monde à un moment donné.

### **L'art de cette épreuve est sa manière de :**

**« Faire bouger de l'intérieur sans le faire en frontal » ; « Redonner de la liberté à la personne : lorsqu'un élément bouge, tout bouge »**

**« Construire une autre histoire : quand on écrit son histoire, on se crée comme auteur. »**

**« Prendre en charge la globalité de la personne : tout ce qu'elle est, ce qu'elle a été et ce qu'elle va devenir »**