



Mon arbre
de vie



*"Chacun prends des chemins différents,
mais les racines sont toujours les mêmes."*



LETTRE POUR TOI QUI RECEVRA MON ARBRE DE VIE

J'ai parcouru des chemins, qui te sont inconnus,
J'ai appris de vieilles et nouvelles leçons,

Et j'ai maintenant le bonheur, de partager avec toi,
la sagesse que j'ai acquise, tout au long de ma vie.

Laisse la bonté se propager, telle la lumière du soleil,
étreins ceux qui sont attristés, respecte leur dignité,
apporte leur la joie, et efforce-toi de les rendre heureux.

Pardonne à ceux qui t'ont blessé,
et bien que tu désires préserver ton
honneur, écoute leurs opinions,

Essaie de voir le revers de la médaille,
marche doucement lorsque tu es en colère,
essaie de ne pas t'offenser.

Fais preuve d'humour, le pouvoir du rire est infini!

Exprime tes émotions, fais valoir tes opinions,

N'aie pas peur de la vérité,

Fais preuve de courage et d'audace.

De :

Date :



MON CARNET

Mon nom

Mon âge

Ma date de naissance

Lieu de naissance

Nombre de frères et sœurs

Rang occupé dans ma famille



MA FAMILLE

Date de mon mariage

Nom de mon conjoint ou de ma conjointe

Nombre d'enfants

Nombre de petits-enfants

Nombre d'arrières petits-enfants

*“ Chaque famille a une histoire..
Bienvenue dans la mienne! ”*



MON ENTOURAGE

Le nom de mon ou ma meilleure ami(e)

Qu'est-ce qui fait que cette personne est précieuse pour moi?

Qu'est-ce que les gens pensent de moi?

*“ J’avance en restant fidèle à mes valeurs
et en ne me comparant pas aux autres. ”*



CE EN QUOI JE CROIS

Mes croyances

Ce que ça m'a apporté tout au long de ma vie

Mes valeurs




VIE PROFESSIONNELLE

Mes occupations antérieures

Ce que j'aimais y faire

Ce que j'y ai réalisé

*“ J’accepte tout ce que j’ai vécu,
je fais UN avec mon passé,
afin de m’en nourrir pour mon futur. ”*



MES LOISIRS

Mes plaisirs gourmands

Ce que j'aime le plus faire

Ma saison préférée et pourquoi?

*“ Prends le temps de vivre, d'aimer
et de savourer la vie. ”*



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Pour moi être en santé c'est:

La liste de mes petits bonheurs

Je me sens bien quand:

Je suis heureux, heureuse quand:

Ce qui me fait le plus de bien



MES ARTISTES PRÉFÉRÉS

Ma chanson préférée

Mon chanteur ou ma chanteuse préféré(e)

Mon émission de télévision préférée

Mon film préféré

Mon acteur, actrice préféré(e)



MES LIEUX

Les endroits que j'ai visités

L'endroit où j'aime le plus être

L'endroit qui me fait rêver

*" J'observe le chemin que j'ai déjà parcouru
et je prends conscience de mes capacités. "*



GRATITUDE

De quoi ai-je le plus de reconnaissance dans ma vie?

Le plus bel héritage que je crois avoir légué dans ma vie



SI J'ÉCRIVAIS UN LIVRE

Quel en serait le titre?

Qui serait le personnage principal?

À quelle époque se déroulerait mon histoire?

Comment se terminerait-elle?



Garde l'espoir à portée de main,
Il te guidera jour après jour,
Saisis-le au moment où tu en auras besoin,
Il t'aidera à trouver ton chemin.


Souviens-toi de tes amis et de ta famille,
Ces gens qui tiennent beaucoup à toi.

Aime d'un amour profond et sincère,
Donne de tout ton cœur, sans compter.

Le monde est loin d'être parfait,
Il y a des conflits et des discordes,
Mais tu peux faire toute la différence,
Par la façon dont tu vis ta vie.

Je suis aussi très heureux(se) de découvrir,
Toutes les merveilles que tu accompliras,
Parce que tu es une personne très
importante pour moi,
Et que je crois en toi.

*" Je me permets de me sentir fier(e)
de ce que je fais et de qui je suis! "*



*“Tournons nous vers le soleil
et l’ombre sera derrière nous.”*





851, 5^e Avenue, bureau 215
Val-d'Or, Qc J9P 1C1

819 825-7159

WWW.CPSVO.CA

Facebook : centre de prévention du suicide de la
Vallée-de-l'Or officiel

Courriel : prevention@cpsvo.ca



Là
pour
vous!