

RÊVE ÉVEILLÉ COLLECTIF DE TERRITOIRES

Installer les participant-es en cercle soit assis confortablement, soit allongés...

Mettez-vous à l'aise, assurez-vous d'avoir suffisamment chaud...

En inspirant, inhalez la lumière dorée du soleil et en expirant, soufflez toute les énergies bloquées, les troubles, les fatigues qui vous gênent, les tensions inutiles ...

Répétez l'opération plusieurs fois. Sentez le flot d'air entrer dans vos narines, passer par vos poumons jusque dans votre ventre et sortir à nouveau ... Sentez, l'air frais ou chaud tout autour de votre corps.... Imaginez-vous relié à la terre par des racines.... Imaginez votre grand arbre préféré...

Votre torse devient le tronc de ce grand arbre, vos épaules et votre tête deviennent ses branches étendues vers le ciel.... Prenez un instant pour sentir que vous êtes cet arbre ... Silence ...

Vous voyez alors un grand oiseau aux larges ailes perché sur une de vos plus hautes branches.... Et à présent vous devenez cet oiseau et vous prenez votre envol ...

Voyage - exploration : Vous volez au-dessus de votre lieu de vie dans un futur proche et alors que vous tournoyez, observez attentivement tout votre territoire ...

Que remarquez-vous ? À quoi ressemble la végétation ? Y a-t-il des bâtiments, des habitations? À quoi ressemblent ces constructions ? Avec quels matériaux sont-elles réalisées ? Dans quel état sont-elles ?

Y a-t-il des gens ? Comment sont-ils ? Qu'est-ce qui émane d'eux ? À quoi sont-ils occupés ? Quelle est l'ambiance générale ?

Lorsque vous avez suffisamment exploré la scène, revenez en volant jusqu'à votre arbre et prenez un moment pour vous reposer...

Le temps passe, les années passent, plusieurs années se sont écoulées... Nous sommes maintenant 15 ans dans le futur et beaucoup de choses ont changées... Préparez-vous à reprendre votre envol.

Volez de nouveau au-dessus de votre territoire et observez les couleurs, les formes, le relief... Que se passe-t-il sur ce territoire ? Observez les paysages et tous les éléments qui sont présents ? Observez la nature, la végétation, les êtres vivants , la vie qui se déroule ...

Y a-t-il de nouvelles constructions ? De quoi sont-elles faites ? Comment sont-elles agencées, Dans quel but ont-elles été réalisées ? À quoi sont-elles destinées ?

Y a t'il des gens ? Qui sont-ils ? Que font-ils ? Quelle est l'ambiance ? Où travaillent-ils ?

Y a t'il des enfants ? Où jouent-ils ? Quel type d'éducation reçoivent-ils ?

Quels sont les modes de déplacements développés sur ce territoire ? Comment est gérée l'énergie ? Comment sont alimentés les bâtiments en électricité ? en eau ?

Prenez de la hauteur pour faire un dernier tour et laissez-vous surprendre par la présence de nouveaux éléments ? Que découvrez-vous ?

Retour

Préparez-vous à revenir vers votre arbre... Posez-vous sur une branche qui vous convient et reposez-vous... Puis redevenez l'arbre.

Prenez une profonde inspiration et laissez tout ce que vous venez de vivre remplir votre ventre d'arbre... Au moment d'expirer, amenez tout cela vers vos racines.... Observez l'arbre que vous êtes devenu ... qu'est-ce qui a changé ? Ressentez vos branches comme vos propres bras, votre tronc comme votre propre torse et vos racines comme vos pieds ... Sentez-votre corps et son contact avec la chaise ou le sol, la texture de l'air autour de vous, les bruits dans la salle. Doucement bougez vos doigts. Les yeux toujours clos et en prenant tout le temps dont vous avez besoin, tapotez doucement la surface de votre corps... frottez énergiquement vos mains, placez les paumes sur vos yeux. Ouvrez les yeux, puis retirez doucement vos mains. Alors que vous faites la mise au point, regardez lentement vers le sol, puis les murs et le plafond et de nouveau vers le sol. Prenez votre feutre et commencez à noter ce que vous avez vu lors de votre second vol ... Prenez autant de papier que nécessaire et ne mettez qu'une seule observation, un mot ou une phrase par morceau de papier.

Vous êtes maintenant prêts pour l'étape suivante du processus, pendant laquelle vous partagerez ce que vous avez écrit avec le groupe, en recevant toute son attention.