

# Atelier de réalisation de rêves

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

### 1) Objet

Dans le cadre du module "Préparation du projet Personnel et Professionnel", nous proposons d'accompagner chaque étudiant vers la réalisation d'un de ses rêves.

### 2) Demandes initiales

L'objectif premier pour les étudiants est de

- donner de la place à leurs rêves,
- commencer concrètement à en réaliser un,
- comprendre les mécanismes sous-jacents pour continuer de façon autonome.

Voici les principales problématiques que les étudiants vont rencontrer :

- Quel est mon rêve ?
- Par où commencer ?
- Quelles sont les différentes étapes à franchir ?
- Quels sont les freins et les difficultés perçus ? Comment les dépasser ?

Il leur sera concrètement demandé

- **une feuille de route par rêve**, à mettre à jour pour chaque séance. Cette feuille de route indiquera les étapes déjà réalisées, les étapes envisagées, les informations récoltées et à récolter, les difficultés présagées et surmontées ... et/ou toute information que l'étudiant jugera utile de conserver pour faire avancer la réalisation de son rêve. La feuille de route peut être sous format papier ou sous format numérique sur leur ordinateur portable pour la mettre à jour plus facilement.

- **une communication externe commune à toute la classe** réalisée par un ou plusieurs étudiants avant la dernière séance. Les seules contraintes sont 1. de s'adresser à des personnes extérieures à la classe, 2. de décrire le processus général de réalisation d'un rêve, et/ou de décrire le suivi de la réalisation d'un des rêves de la classe, et/ou de motiver d'autres personnes à réaliser leurs rêves.

### 3) Contraintes sur les rêves

**Valeurs** : Nous n'imposerons pas que les rêves soient nécessairement bénéfiques pour l'environnement, pour les autres et/ou pour soi, mais s'ils ne l'étaient pas du tout nous creuserions au cas par cas avec les étudiants leurs aspirations profondes pour vérifier avec eux avec délicatesse qu'ils ne se méprennent pas sur le choix de leur rêve.

**Individuel ou collectif** : Les rêves des étudiants ne seront pas secrets. Les étudiants peuvent se mettre à plusieurs pour réaliser un rêve qu'ils auraient en commun.

**Envergure** : Les rêves peuvent être "très grands" ou "très petits", il n'y a pas de limitation. Si le rêve est long à réaliser il sera juste commencé pendant le temps de l'atelier. Pour réaliser un rêve très grand il faut parfois l'harmoniser avec son projet de vie global, c'est même encouragé car plus enrichissant. Cet atelier est une excellente occasion de réfléchir à un projet de vie global, qui devrait être un rêve en lui-même.

Nous encouragerons la bienveillance et l'entraide, en tout cas l'absence de jugement.

#### **4) Moyens à disposition**

Pour les aider à progresser, nous accompagnerons les étudiants par

- des témoignages et discussions sur des expériences concrètes de réalisation de rêves (listées en *références*),
- des temps de réflexion collective sur les progressions de chacun,
- des temps où nous leur donnons des pistes individuellement et où ils se donnent des pistes 2 par 2 (par une organisation type *speed dating*),
- un accès à internet de temps en temps pour leurs recherches,
- des documents courts de réflexion (listés en *références*),
- des réflexions plus approfondies en groupe, basées sur leurs expériences pendant l'atelier, sur les blocages psychologiques qui entravent leurs progressions etc.

#### **5) Déroulement d'une séance type**

Chaque séance commencera et finira par un temps où toute la classe est rassemblée. Chaque séance commencera a priori par la présentation d'un document de réflexion, par un retour d'expériences plus détaillé ou par une réflexion commune sur les problématiques rencontrées par chacun dans la réalisation de son rêve.

Le reste du temps, les deux accompagnants peuvent mener deux activités en parallèle. Les étudiants pourraient alors se répartir en trois groupes selon leurs souhaits :

##### **Groupe 1 : discussions collectives (sur des rêves déjà réalisés etc)**

Un accompagnant peut discuter avec les étudiants intéressés de rêves réalisés par lui-même ou par d'autres pour leur montrer quels moyens ils ont mis en oeuvre pour réussir et quelles difficultés ils ont dû surmonter. Il peut aussi animer d'autres discussions selon les souhaits des étudiants.

##### **Groupe 2 : assistance pour aider les étudiants à réaliser leur rêve**

L'autre accompagnant aide les étudiants pour la réalisation de leurs propres rêves, en discutant avec eux collectivement, ou individuellement, ou par des échanges entre eux par une organisation comme un *speed dating* ou autre ...

##### **Groupe 3 : étudiants autonomes**

Lorsque les étudiants n'ont pas besoin d'aide ils peuvent bien sûr cheminer seuls.

## **6) Déroulement de l'atelier**

Nous proposons que l'atelier se déroule sur 7 séances hebdomadaires de 2h, plus éventuellement 1 temps de communication et réjouissance hors temps scolaire.

Durant les séances 3, 4, 5 et 6, si c'est nécessaire et possible les étudiants seront autorisés à réaliser la séance ailleurs qu'en salle de classe (médiathèque, lieu de rendez-vous avec un tiers, petit chantier extérieur ...), avec si possible le début de séance en classe ou en tout cas un échange par téléphone la veille, dans la journée ou le lendemain.

### **Séance 1**

#### ***En collectif :***

- Présentation de l'objet de l'atelier (1), des demandes initiales (2), des contraintes sur les rêves (3), des moyens mis à disposition (4) et du déroulé type d'une séance (5).
- Présentation de nous-même, accompagnateurs, et présentation succincte d'un grand rêve que nous avons réalisé et d'un grand rêve que nous préparons (cf *références*).
- Description succincte par les étudiants d'autres exemples de rêves réalisés par eux-mêmes ou par des gens qu'ils connaissent.
- Énumération d'autres rêves réalisés par des gens que nous connaissons très bien ou assez bien, dont nous pouvons donc parler davantage (cf *références*).
- Premier tour d'idées de rêves des étudiants de la classe. Un ou plusieurs étudiants sont invités à se manifester s'ils souhaitent se focaliser sur la construction de la communication externe décrite dans les "demandes initiales" (2).
- Présentation du déroulement des séances à venir (6). Réponses aux questions.

#### ***En éventuels petits groupes :***

- Recensement des souhaits de chacun sur la façon de fonctionner pour le reste de la séance, et lancement de la ou des activités demandées (cf (5)).

#### ***En collectif :***

- Demande de mettre à jour pour chaque séance une feuille de route. Commencer par y décrire pour la prochaine fois le rêve que l'on souhaite réaliser, des étapes que l'on imagine devoir accomplir, au moins dans le désordre et les grandes lignes.

### **Séance 2**

#### ***En collectif :***

- Discussions et décisions sur les projets concrets que chacun souhaite réaliser sur le mode de communication externe choisi par la classe ou le(s) étudiant(s) porteur(s).

#### ***En éventuels petits groupes :***

- Recensement des souhaits de chacun sur la façon de fonctionner pour le reste de la séance, et lancement de la ou des activités demandées (cf (5)). Pour cette première séance de travail, plutôt qu'un fonctionnement en "speed dating" 2 par 2 on encouragera un fonctionnement de groupe, où chacun peut par exemple expliquer son rêve en quelques minutes (selon le nombre d'étudiants intéressés) à tous les autres, les étapes qu'il envisage, les obstacles qu'il imagine. A la suite de chaque présentation, les autres peuvent réfléchir quelques minutes à ce qui pourrait aider la personne et lui indiquer soit oralement soit par écrit si les étudiants ont beaucoup d'idées.

#### ***En collectif :***

- Questions - réponses - demandes sur l'atelier dans son ensemble.
- Demande de mettre à jour pour chaque séance la feuille de route et d'essayer de faire avancer son rêve un peu chaque jour au moins par le dialogue avec les autres.

### **Séance 3**

#### ***En collectif :***

- Discussions sur l'avancée ou les difficultés rencontrées pour faire avancer les rêves.
- Distribution et présentation des extraits de "7 clés pour changer de vie"

#### ***En éventuels petits groupes :***

- Recensement des souhaits de chacun sur la façon de fonctionner pour le reste de la séance, et lancement de la ou des activités demandées (cf (5)). On peut commencer à partir de cette séance à utiliser internet ou prendre des rendez-vous avec des tiers qui pourraient aider à faire progresser un rêve.

#### ***En collectif :***

- Voir si certains ont besoin de réaliser des choses concrètes avec des outils, sur un terrain, avec d'autres personnes ... qui nécessiteraient des autorisations particulières.
- Questions - réponses - demandes sur l'atelier dans son ensemble.
- Rappel feuille de route.

### **Séance 4**

Idem. Distribution et présentation de l'extrait de "La bible du grand voyageur".

### **Séance 5**

Idem. Distribution et présentation de la réflexion sur la possibilité de réaliser son rêve sans contrainte pesante.

### **Séance 6**

Idem

### **Séance 7**

Finalisation collective, et préparation finale de la communication externe (2).

### **Eventuel temps final**

Eventuel temps de réjouissance et communication externe (2) qui se tiendrait durant les portes ouvertes du lycée, un événement Alternatiba, le cercle de projection de films alternatifs au cinéma Ty Hanok ou autre, selon les souhaits des étudiants.

# OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

## Développement de savoir-faire

Pour réaliser leur rêve, les étudiants devront apprendre à

- distinguer objectif et moyen.

Ex : *avoir* quelque chose est rarement le rêve final, c'est en général plutôt un *moyen*.

- apprendre à trouver des moyens variés pour réaliser leurs objectifs : en se creusant la tête, en trouvant qui ou quoi pourrait donner des idées (rencontres, internet, livres ...), en discutant avec d'autres, en remodelant à leur façon des idées des autres, en essayant quelque chose sans savoir exactement à quoi cela va mener ...

Ex : apprendre à faire quelque chose par soi-même plutôt qu'obtenir de l'argent pour payer quelqu'un d'autre pour le faire est une solution à envisager parfois.

- organiser leurs recherches et la réalisation des étapes nécessaires à la réalisation du rêve
- dépasser la tendance à la dispersion en apprenant à consciemment se refocaliser
- dépasser leurs doutes, leurs freins, les obstacles qu'ils rencontrent, et ainsi acquérir de la confiance en soi

## Développement de sa conscience

Commencer à réaliser par soi-même un rêve est à la fois extrêmement enthousiasmant, investissant personnellement, enrichissant et responsabilisant.

Les étudiants pourront découvrir, réaliser et se découvrir :

Découvrir ...

- des exemples d'utopies qui se sont concrétisées,
- que le rêve et l'utopie sont l'étape nécessaire avant le changement de la réalité.

Réaliser ...

- un projet dans lequel ils n'auraient pas toujours osé ou pris le temps de se lancer.

Se découvrir ...

- découvrir que l'on est capable de beaucoup plus que ce que l'on croit,
- découvrir que la peur, les conventions et les "vérités toutes faites" sont des freins qu'il est bon d'apprendre à écouter mais avec beaucoup de distance et de sens critique.

## Premiers pas vers un projet de vie heureux

Cet atelier permettra aux étudiants de comprendre que

- pour réaliser un rêve il faut s'en donner les moyens ;
- pour être pleinement heureux il faut **choisir** avec soin à la fois **le rêve ET les moyens** pour le réaliser (voir la réflexion sur le sujet) ;
- de même, pour être pleinement satisfaisant, le projet professionnel doit rester un moyen **choisi** de réaliser son projet de vie.

## **REFERENCES**

### **Grands rêves réalisés par nous, des amis ou des connaissances**

- Damien Allard et Isabelle Smith : changement de vie, co-initiateurs de festivals, voyage d'un an à vélo en France "sans pétrole et sans argent", projet de partir en Australie à vélo et en voilier presque sans argent.
- Delphine Grinberg : créatrice de la cité des enfants à la Cité des sciences et de l'industrie de Paris, initiatrice de "Mesdames et messieurs les chefs d'état, les enfants ont quelque chose à vous dire" pour la COP21 à Paris, initiatrice de l'événement "Paris sans voiture"
- Françoise Fior : co-initiatrice du festival Méliscène
- Cédric Courson : initiateur d'une association internationale de sciences collaboratives à la voile en partenariat avec des laboratoires de recherche
- Mikaël : constructeur de maisons, moyens de locomotion et instruments de musique à la fois solides et créatifs à partir de trois fois rien
- voyageurs que nous avons rencontrés sur notre chemin en roulotte, à vélo, à pieds ...

### **Documents de réflexion distribués en classe**

- Extrait de 4 pages de "7 clés pour changer de vie"
- Extrait d'1 page de "La bible du grand voyageur"
- Réflexion de 2 pages sur les possibilités de réaliser son rêve sans contrainte pesante

### **Sources d'inspiration diffusées en classe**

- Citations inspirantes et motivantes
- Chanson "Hall of mirrors" de Grace (belle chanson qui invite à se défaire de ses peurs)

### **Références pour réaliser son rêve**

- Roman "L'homme qui voulait être heureux" de Laurent Gounelle (roman court avec une histoire facile à lire et des messages à la fois très concrets et très profonds)
- Guide "7 clés pour changer de vie" de Yannick Bernard (court, disponible gratuitement sur internet)
- Méthode OBREDIM de permaculture pour réaliser ce que l'on veut en tenant compte du contexte (permaculture pour construire sa vie)
- Livre "Nous arriverons à nous entendre" de Rosenberg pour obtenir ce qu'on veut par la communication avec autrui (court mais construit clairement avec exemples très concrets et convaincants)
- Livre "Sobriété heureuse" de Pierre Rahbi
- Livre "La puissance de la joie" de Frédéric Lenoir (très philosophique et profond)

### **Références de voyageurs**

- Emission "Nus et culottés" sur France 5 de Guillaume Charroin et Nans Thomassey
- Livre-guide "La bible du grand voyageur" d'Anick-Marie Bouchard, Guillaume Charroin et Nans Thomassey (édition Lonely Planet)
- Vidéos disponibles sur youtube sur l'argile de Jade Allègre (médecin du monde, rôle central et universel de l'argile)