

LE PETIT ET LE GRAND RÊVE

Activité développée par La Xixa Teatre sur la base de la Psychologie orientée processus d'Arnold et Amy Mindell



VUE D'ENSEMBLE

Le rêve et le cauchemar se concentrent sur ce que nous désirons et sur ce qui est difficile dans notre travail avec les jeunes. Nous explorons ces polarités pour attirer l'attention sur différents éléments qui peuvent être utiles dans notre vie professionnelle.

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Cette activité peut être adaptée en ligne, en présentiel avec une distanciation sociale, et aussi avec contact physique.

DURÉE



45 minutes en ligne

60 minutes en présentiel

PARTICIPANT.E.S



Entre 6 et 30 participant-es

Nous recommandons
idéalement 16 participant-es

MATÉRIEL



Aucun matériel n'est requis

OBJECTIFS



- Identifier et explorer le rêve et le cauchemar dans les relations, et comment ceux-ci sont présents lorsque nous travaillons avec les jeunes.
- Réfléchir aux aspects du rêve et du cauchemar qui sont marginalisés et qui pourraient nous donner des indices pour améliorer nos relations et résoudre les conflits.

LE PETIT ET LE GRAND RÊVE



INSTRUCTIONS ÉTAPE PAR ÉTAPE



Le rêve et le cauchemar reposent sur l'hypothèse que les relations fluctuent entre ces deux états très différenciés et polarisés. Pendant le rêve, nous nous trouvons dans un état d'engouement: tout est parfait, l'avenir est plein d'espoir et de belles choses à venir. Pendant le cauchemar, nous nous trouvons dans un état de désespoir: tout est horrible, il n'y a pas d'espoir et l'avenir ne peut qu'empirer. Pendant le rêve comme pendant le cauchemar, nous marginalisons les signaux qui contredisent notre état d'esprit, négligeant ainsi les situations qui sont essentielles au maintien de relations saines. Lorsque nous ne tenons pas compte des signaux qui requièrent une attention pendant un état de rêve élevé ou que nous ratons des opportunités de changement pendant un état de cauchemar, nous évitons les conflits qui doivent être résolus afin de guérir nos relations avec les autres.

1. Lancez une discussion de groupe sur le rêve. Encouragez les participant·es à réfléchir à un moment où ils/elles se sont senti·es dans un état d'engouement par rapport quelqu'un·e d'autre ou à un groupe (cela peut être le groupe de travail lui-même), et à réfléchir aux signaux qui sont marginalisés, aux implications de la marginalisation de ces signaux, et à ce qui peut être fait pour y remédier.
2. En petits groupes, demandez aux participant·es de discuter de leur « cauchemar ». Encouragez-les à réfléchir à un moment où ils/elles se sont senti·es dans un état de désespoir par rapport aux autres ou à un groupe (cela peut être le groupe de l'atelier lui-même), et à réfléchir aux signaux qui sont marginalisés, aux implications de la marginalisation de ces signaux, et à ce qui peut être fait pour y remédier.
3. Débriefez ensemble en groupe.

DISCUSSIONS ET DÉBRIEFING



Voici quelques questions pour le débriefing:

- Qu'est-ce qui était facile et difficile dans la discussion sur le rêve et le cauchemar?
- Avez-vous appris ou découvert quelque chose sur vous-même?
- Comment le fait d'être conscient·e des rêves et des cauchemars peut-il nous aider à créer des relations et des interactions plus saines et plus sûres dans le cadre de notre travail avec les jeunes?
- Avez-vous identifié des outils qui peuvent être utiles lorsque vous travaillez avec des jeunes?

CONSEILS ET ASTUCES



Bien que ce ne soit pas une obligation, il est recommandé aux animateur·trices de connaître le travail du rêve et du cauchemar, sinon, ils/elles doivent consulter le livre d'Arnold Mindell (1992) *The Dreambody in Relationships*.

THÉORIE



Mindell, A. (1992) *The Dreambody in Relationships*. Penguin Books Ltd : New York.