

Au-delà des frontières - UN RÊVE ÉVEILLÉ

Le rêve-éveillé offre la possibilité de vivre un scénario intérieur dans un espace imaginaire. Cette méthode a été initiée par le psychothérapeute Robert Desoille en 1925. Le rêve éveillé est un travail d'imagerie mentale qui permet d'aborder un thème, en partant de notre vécu et de nos émotions.



PUBLIC VISÉ :

- tous les jeunes entre 12 et 18 ans
- Fin école primaire
- Grand public

LE RÊVE ÉVEILLÉ SE DÉROULE SELON LE PRINCIPE DES « 3 V » :

- Vivre : étape pendant laquelle la personne éprouve des émotions
- Voir: la personne met en image les émotions
- Verbaliser : elle exprime ce qu'elle ressent et ce qu'elle voit

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ :

- Éveiller l'imaginaire: « l'ouverture des frontières, ce serait comment ? »
- Ré-enchanter : générer des nouveaux récits dans l'imaginaire
- Échanger sur les possibles et les limites éventuelles de la liberté de circulation
- Mieux comprendre les enjeux de ce qui se passe actuellement aux frontières
- Produire des textes sur cette thématique
- Amener au passage à l'action pour une justice migratoire par la réalisation d'une ou plusieurs fiches-action.
- Confronter ses idées à celles d'autres jeunes – échanger – dialoguer sur le sujet

TEMPS NÉCESSAIRE À LA RÉALISATION DE L'ACTIVITÉ :

2 heures de cours pour l'animation « Au-delà des frontières – un rêve éveillé ». A cela ajouter le temps nécessaire pour la réalisation d'une ou plusieurs des 4 fiches –action.

CONSIGNES CONCERNANT L'AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE:

Idéalement, il faudrait disposer d'un local calme, sans banc ou table pour pouvoir disposer des tapis de sol par terre (salle de gym, réfectoire, bibliothèque). Si vous ne disposez pas de ce type de tapis, vous pouvez faire apporter des tapis de yoga ou de camping par les participant-e-s. Si vous êtes professeur-e et qu'aucun autre local n'est à disposition, alors restez dans votre classe. Si la position couchée n'est pas possible, demandez aux élèves de rester à leur table de travail mais de poser leur tête sur les bras, pour se relaxer.



AU-DELÀ DES FRONTIÈRES - Un rêve éveillé

Installe-toi confortablement.
Ferme les yeux doucement.
Ecoute le silence se faire, le passage plus ou moins flou du bruit au silence.
Voilà une première frontière.

Sens celle de ton corps, les contours de ton corps dans le monde réel.
Sens-le, ce corps, qui s'appuie de tout son poids sur le sol, comme s'il cherchait à passer au travers...

Tu passes au travers : tu es dans un autre monde.
Tu pars en exploration...



....
Toi, à quels mots tu penses, quand tu entends « frontière » ?

....
Pour certains, certaines, les frontières ne représentent rien d'autre qu'une suite de péages ou de portiques d'aéroport.

....
D'autres meurent en tentant de les traverser.

....
La frontière que l'on met entre les autres et nous-mêmes est parfois un frein, mais parfois d'une grande aide. Les frontières peuvent être mentales et les cadres étouffants.

....
Détends tes épaules, tes poignets, tes mains, tes orteils.
Emmènes-toi tout entier, toute entière, ailleurs.

....
Pense au ciel au-dessus.
Crois-tu qu'il soit partout pareil ?

....
Tu es dans un autre monde. Il ressemble à celui que tu connais. Pour l'instant, rien n'a changé, il est là, semblable. Tu es en terrain connu, sur ton territoire.

....
À quoi ressemble l'endroit où tu te sens bien ?
Aimes-tu en sortir ? Aller au-delà de lui, quitter ses frontières ?

Tu te mets en marche.
En route. Tu avances. Tu marches d'un pas lent ou cadencé, tu prends tout ton temps ou tu n'en as pas à perdre.
Tu regardes autour de toi, ou tu regardes juste tes pieds.
Mais, une chose est sûre, tu prends de la distance avec ton territoire.

Et là, bientôt, tu es à la frontière.

....
Frontières.
Celle-ci sépare les heureux des malheureux, celles et ceux qui ont eu la chance d'être nés au bon endroit de celles et ceux qui n'ont pas eu cette chance-là.
Celle-là est un esprit fermé et une peur de l'autre.
Cette autre est un espoir.

Celles-ci sont visibles sur les cartes.
Celles-là ne sont que dans les coeurs.

Celle-ci sépare des langues, des cultures, des personnes.
Celle-ci est trop ouverte.
Celle-là ne peut pas laisser passer tout le monde.

Elles sont eau, terre, briques, barbelés.
Certains, certaines disent que des murs très hauts doivent les délimiter.
Certains, certaines disent qu'elles doivent cesser d'exister.
....

Et là, celle qui se dresse devant toi, à quoi ressemble-t-elle ?
C'est une frontière qui t'est unique.

Aujourd'hui, cette frontière n'existe plus.
Celles des autres non plus.
Aujourd'hui, ces frontières sont ouvertes.

....
Observe ta respiration. Est-ce que quelque chose a changé ?
....
Quel sentiment te traverse ? ...

Tu passes la ligne physique ou mentale qui te retenait jusqu'ici dans ton territoire.
Tu marches. Cette fois, c'est sûr, tu regardes autour de toi.

....
Dans ce monde nouveau, tu te demandes :
Est-ce que je me sens en danger ? Vulnérable ?
Est-ce que j'ai peur ?
Y a-t-il des raisons d'avoir peur ?...
Qu'aurais-je envie de découvrir de nouveau ?
Qu'y aurait-il à découvrir de nouveau ?
Des autres, des gens qui arrivent ?

Laisse les autres venir vers toi ou bien toi, va vers eux.

À ces autres que tu rencontres, tu poses la question :
Y a-t-il un drapeau de la planète Terre ?

Regarde le ciel au-dessus de toi.
Est-il partout pareil ?
Est-ce que passer la stratosphère, c'est passer une frontière ?

Tu marches encore. Il y a des routes, des arbres, des lacs, des villes, tout ce que tu souhaites voir.

Tu peux marcher autant que tu veux, rien ne t'en empêche.
Pas de grillage, ni de droits à brandir, ou de papiers à montrer.

Qu'as-tu sur toi ? Dans tes poches ? Dans ton cœur ?
Qu'emportes-tu avec toi ?...

Les personnes que tu croises ont des choses à te raconter.
Des paroles leur poussent dans la bouche.
Et dans la tienne ?
As-tu envie de sauter des barrières ?
Les barrières qui restent sont-elles seulement mentales ?

Est-ce qu'ouvrir les frontières, ça évacue la haine ?

....
Tu regardes le ciel, qui n'est jamais partout vraiment pareil.
Les arbres. Les branches se mêlent les unes aux autres.
Leurs bras se touchent et escaladent le ciel.

Tu regardes le sol, qui n'est jamais partout vraiment pareil non plus.
Aimes-tu « ta terre » ?
Ou as-tu envie de t'en aller ?

Tu pourrais aussi, en même temps, l'aimer et avoir besoin de la quitter.

Et si, à force de marcher, tu trouvais une autre terre viable, pourrais-tu t'y installer ?

Tu te demandes.
Est-ce que quelque part enfin, on aura le temps de prendre son temps comme ici, dans ce rêve-ci ?
Le temps d'écouter les histoires que les autres ont à nous raconter ?
Le temps de partager celles qui nous tiennent à cœur, qui nous habitent ?

Tu marches encore, vers l'avant, ou bien tu reviens sur tes pas. À toi de décider, tout est possible...

Bientôt, tu vas doucement reprendre conscience des bruits du monde réel, extérieurs, de celles et ceux qui t'entourent, de ta présence dans la pièce.

....
Bouge lentement tes mains qui en ont serré d'autres, tes pieds qui sont allés loin.

Inspire plusieurs fois en grand. Étire-toi.
Prends tout ton temps.
Quand tu te sentiras prêt, prête, ouvre les yeux.

Ce texte est issu d'un atelier d'écriture, avec Amélie Charcosset (animatrice d'ateliers d'écriture, entre autres) et plusieurs membres du LED Justice Migratoire

(Le Cire, Amnesty International, Caritas International, Asmaé et le CNCD-11.11.11).
www.ameliecharcosset.com



MÉTHODOLOGIE ET DÉROULEMENT :

1) LE RÊVE

- En amont : aménager l'espace comme indiqué ici plus haut ;
- Demander aux participants de s'installer en fonction de la configuration des lieux, accompagnés de plusieurs pages blanches, d'un crayon ou d'un stylo ou de plusieurs crayons de couleur ;
- Commencer l'activité en proposant aux jeunes de s'asseoir en cercle. Leur expliquer qu'ils vont être « emmenés » quelque part et qu'il leur faudra simplement s'allonger, fermer les yeux, écouter l'histoire, se laisser guider ;
- Leur expliquer qu'après la lecture, ils seront invités à rester où ils sont et raconter/s'exprimer sur papier dans le plus grand calme ;
- Lecture du texte « Au-delà des frontières »: vous pouvez lire le texte vous-même ou faire passer la lecture pré-enregistrée disponible sur le DVD Collector de la mallette pédagogique « Justice migratoire » ou le télécharger directement sur le site internet du CNCD-11.11.11.
- A la fin de la lecture : laissez à chacun le temps de se « réveiller » avant de se mettre à l'écriture selon les consignes que vous trouverez ci-dessous.

2) L'EXPRESSION

- Après la lecture, laissez les participants s'exprimer librement sur leur page blanche. En fonction du public (enfants, adolescents, adultes) des consignes peuvent être données. Elles peuvent être énoncées ou écrites sur un tableau, comme support d'expression. Les consignes peuvent être contournées si les participants souhaitent aborder les choses autrement. Il est important de le préciser.
- L'animateur-trice proposera d'abord de raconter le chemin parcouru dans le rêve. « Où étais-tu ? », « Qui as-tu rencontré ? », « Qu'as-tu ressenti ? ». Ensuite, l'expression peut aller plus loin : « Aimerais-tu aussi te déplacer d'un endroit à l'autre sur cette terre, où, pourquoi et comment voudrais-tu être accueilli ? », « Penses-tu que tout le monde circule de la même façon que toi ? Pourquoi ? », « Comment pourrions-nous mieux nous organiser ? », « Que voudrais-tu dire à des personnes qui arrivent pour la première fois chez toi ? ». Possibilité non-contraignante d'affiner la consigne (ex : texte en « je », texte qui commencerait par « il était une fois », ...)
- Laisser le reste de l'heure de cours pour réaliser ce texte/dessin. Mettre une musique d'ambiance calme si vous le jugez opportun.

3) LECTURE ET ÉCHANGES SUR LES FRONTIÈRES

- Idéalement se remettre en cercle.
- Celles/ceux qui le souhaitent lisent leur texte à voix haute aux autres ou montrent et expliquent leur production. Echange.
- Discussion autour de la question des frontières. Les informations au verso de ce document « Pour alimenter la discussion sur les frontières » peuvent vous aider dans cet échange.
- Voici quelques questions qui peuvent vous aider à construire la discussion :
 - Qu'avez-vous pensé de l'atelier « rêve éveillé » ?
 - Les images sont-elles apparues facilement ? Pourquoi oui/non ?
 - Un texte /un dessin vous a-t-il touché particulièrement ? Pourquoi ?
 - Quel sujet est indirectement abordé à travers le « rêve éveillé » ?
 - Avez-vous déjà entendu parler de « la liberté de circulation » ?
 - Pensez-vous que cela soit possible/nécessaire ? Pourquoi ? Si oui, à quelles conditions ?

4) DU RÊVE À L'ACTION

Découvrez les 4 fiches action. Choisissez et réalisez une ou plusieurs de celles-ci.

Action 1 : Ma classe/mon groupe découvre et accompagne une création culturelle sur la thématique des migrations

Action 2 : Ma classe/mon groupe rencontre et apporte son soutien à des personnes migrantes

Action 3 : Ma classe/mon groupe organise une action de sensibilisation sur la migration

Action 4 : Ma classe/mon groupe s'exprime à travers une création artistique sur les migrations

POUR ALIMENTER LA RÉFLEXION / LA DISCUSSION SUR LES FRONTIÈRES

L'exercice du rêve éveillé est fondé sur la créativité et l'imaginaire. Il se veut une manière originale d'entamer une réflexion sur les migrations. Toute personne amenée à l'animer doit se sentir à l'aise avec des outils plus abstraits, voire méditatifs, qui ont démontré leur intérêt pédagogique. Ouvrir l'imaginaire des jeunes et moins jeunes à travers une technique de méditation est une manière particulière d'ouvrir un débat. La partie de discussion qui s'en suit est, du coup, essentielle et complémentaire. Cette discussion autour des frontières sera aussi plus ouverte car elle se basera sur le voyage mental vécu. Qui se déplace ? Pourquoi ? C'est quoi la justice migratoire ? Des considérations autour de l'accueil, de l'ouverture, de la peur, de la sécurité, etc. arriveront très probablement. La frilosité et le repli sur soi touchent beaucoup de citoyens, de tout horizon et de tout âge. Pour cette raison l'objectif de ces quelques pages est d'apporter des éléments de discussion pour déconstruire les principaux freins à l'idée que tout le monde a le droit de vivre dignement là où elle/il le souhaite.

L'INJUSTICE MIGRATOIRE -> MIGRER POUR L'ÉGALITÉ DES CHANCES

Nous voici devant une des conséquences les plus lourdes des inégalités mondiales : en fonction de l'endroit où l'on naît, nous avons actuellement le droit ou pas de nous déplacer sur cette terre. Pour certains, il s'agit d'un voyage touristique au bout du monde, une opportunité professionnelle, une formation, une expérience de vie, une rencontre amoureuse... Pour d'autres, la fuite de violences, de menaces, l'incapacité à garantir une vie digne à sa famille, la recherche d'une vie meilleure, tout simplement. Toutes ces raisons peuvent s'entremêler ou apparaître simultanément au cours d'une vie. Migrer est un donc un acte pleinement humain et normal auquel l'homme et la femme ont de tout temps recouru pour répondre à un besoin universel : une vie digne et décente. Cet accès a été reconnu dans l'article 1 de la Déclaration Universelle des Droits Humains et a été assorti d'une série de lois. Pourtant ce droit est trop souvent bafoué.

LES MIGRATIONS FONT PARTIE DE NOTRE HISTOIRE -> NOUS SOMMES LE FRUIT DES MIGRATIONS

De tout temps, la mobilité a été un des moyens par lesquels les personnes et les peuples ont cherché à assurer leur sécurité d'existence et leur « instinct » de curiosité. Au départ, L'Homme moderne serait bien né dans un berceau africain unique, avant de partir à la conquête de l'Asie et de l'Europe, voici 100 000 ans. Pensons également aux nomades suivant les déplacements de leurs troupeaux et aux populations fuyant les catastrophes naturelles, la dégradation de l'environnement ou la violence. Revenant à une période plus récente, souvenons-nous des très nombreux Européens fuyant le Vieux Continent, notamment vers les Amériques du Nord et du Sud pour tenter d'y bâtir une autre vie. Et aujourd'hui, les crises qui touchent la Grèce, le Portugal et l'Espagne provoquent, elles aussi, des migrations. Une chose est claire : l'émigration fait partie de l'histoire de l'humanité et concerne aussi beaucoup les Européens. Elle fait partie de notre « fameuse » identité. Nous sommes tous et toutes le fruit de la diversité.

DES VOIES SÛRES ET LÉGALES DE MIGRATIONS

Permettre aux personnes de passer par des voies d'accès sûres et légales de migrations n'est pas synonyme de suppression ni de fin des contrôles aux frontières. C'est permettre à tout être humain de franchir ces dernières de façon égalitaire peu importe l'endroit où il est né. C'est mieux accompagner les migrants, savoir où ils vont et dans quelles conditions. C'est s'assurer que les migrations se déroulent au mieux, et que celles et ceux qui ont besoin d'être protégés le soient efficacement. Cette mesure essentielle aura un impact à de nombreux niveaux :

- **La diminution drastique des drames de la migration dite « irrégulière »** : Parce que fermer les frontières ne sert à rien. Vouloir empêcher les migrations est vain. Que la migration soit volontaire ou forcée, les gens ne choisissent pas de migrer parce que les frontières sont ouvertes ou fermées. Les fermetures des frontières ne font que rendre les déplacements plus précaires, plus coûteux et plus dangereux, transformant la Méditerranée en charnier.

- **La fin de la traite et du trafic d'êtres humains** : En légalisant la mobilité de tous, on lutte contre les passeurs. C'est tuer le commerce de ceux qui profitent du trafic des cargaisons humaines. Les personnes migrantes dépensent souvent plusieurs milliers d'euros pour des voyages dangereux. L'Union Européenne dépense des sommes colossales dans la répression des passeurs. Pourtant ce business existe parce il n'y pas assez de possibilités de franchir les frontières légalement. On est donc dans une situation de serpent qui se mord la queue. Et de double dépense faramineuse par l'UE...

- **La contribution à l'égalité des chances et la lutte contre la pauvreté** : par le transfert des moyens financiers alloués au renforcement du contrôle répressif des frontières, à l'externalisation de leur gestion, et aux pactes migratoires vers la mise en place d'un accueil digne chez nous et un soutien au développement durable des pays d'origine. Parce que l'invasion annoncée est un fantasme : On nous prédit « un appel d'air », un déferlement... La construction du mur entre le Mexique et les Etats Unis n'a en rien ralenti le flux migratoire entre les deux pays. L'ouverture du mur entre l'Inde et le Népal n'a par ailleurs pas amené de flux massifs de migrants. Une ouverture permettrait juste de commencer à réconcilier les migrants avec leurs sociétés de départ et de destination.

- **Rendre la mobilité plus fluide : Des voies sûres et légales pour toutes et tous**, c'est aussi permettre aux migrants de rentrer chez eux et de revenir quand ils le souhaitent. Nombreux sont celles et ceux qui n'osent pas rentrer dans leur pays d'origine, près de leur famille de peur de ne pas réussir une seconde fois d'accéder au lieu désiré (espace Schengen notamment).

- **Le déploiement du potentiel économique des personnes migrantes dans le pays d'accueil** : toutes les études montrent que la contribution économique des migrants à leur pays de destination est d'autant plus positive que leur situation y est sûre et légale. En garantissant des voies sûres et légales (et donc un statut de résident légal), on fait disparaître l'immigration irrégulière. La personne migrante contribuera donc à l'économie du pays d'accueil. Cette contribution est aussi dirigée vers le pays d'origine : les transferts financiers des migrants vers leurs familles restées au pays représentent trois fois le montant de l'aide officielle de la coopération au développement.

- **L'égalité des droits (et la lutte contre le dumping social)**. En effet, l'embauche des travailleurs-euses étranger-ères en situation irrégulière permet aux employeurs - quand ils le pratiquent - d'imposer les pires conditions salariales. Conditions qui peuvent être difficilement concurrencées par les travailleurs des pays d'accueil. La régularisation des migrant-e-s leur donnerait accès aux mêmes droits et aux mêmes rémunérations que les autres salarié-e-s. Elle rendrait visible leur participation à l'économie du pays d'accueil, notamment par leur contribution (et celle de leurs employeurs) aux prestations sociales.

- **C'est replacer notre humanité au centre** : les migrants ne sont pas nos ennemis. Toute personne peut être amenée un jour à vivre un déplacement. Et ce pour de nombreuses raisons. Etre solidaire, c'est être humain.



(D'après « Soyons réalistes : 10 raisons d'ouvrir les frontières » écrit par Michel Agier François Gemenne 27 juin 2015)