

# de Job RÊVES

## Lieu

Il est préférable de trouver un lieu extérieur à la classe et même à l'établissement scolaire. Demandez l'hospitalité à un théâtre, un musée, installez-vous dans un jardin... trouver le lieu de vos rêves...



Le plus important est de créer une atmosphère propice à la détente et à l'éveil de l'imaginaire.

## Points de départ / Quelques principes philosophiques

Le principe de départ de l'atelier est de montrer que le rêve et la réalité ne s'opposent pas ; au contraire, la réalité est nourrie des rêves... qui eux-mêmes sont nourris par la réalité...

Construire un projet professionnel ne doit surtout pas être un renoncement à ses rêves. Nous défendons l'idée inverse : mettre à contribution ses rêves va permettre de créer une dynamique fantastique pour ses études et sa carrière, dont la motivation est déjà le premier moteur.

Le deuxième point important est de ne pas craindre le ridicule !!!!

La réalité étant limitée par la peur du ridicule, les pratiques ridicules élargissent la réalité...

La réalité est rêvée. Regardez autour de vous, certains objets ont été un jour le rêve de quelqu'un d'autre. Mais aussi donnez un nom de rêve à votre métier, ce sera toujours le même métier mais vous serez fier de l'exercer.

## Exercices préliminaires

Vous trouverez dans la rubrique *Accessoires* les fiches à imprimer pour faire ces exercices.

### — Exercice 1 : Changez de cadre

Cet exercice se pratique par binôme et en 2 étapes.

Etape 1 : chaque binôme imagine un métier pour un animal (une taupe, un hérisson...) ou un arbre... puis remplit très précisément la fiche de poste de ce métier.

Etape 2 : Chaque couple mime le métier qu'il a inventé pour essayer de le faire deviner au groupe. L'occasion de faire marcher son imagination et de pratiquer le ridicule.

Durée : 15 minutes pour la première étape puis 5 minutes par couple.

### — Exercice 2 : Changez son regard

Il s'agit ici de relier les 2 noms d'un même métier : son nom réel et son nom rêvé.

Option : vous pouvez bien sûr établir vos propres listes de noms de métier et de noms rêvés...

Vous pouvez inviter les participants à reconsidérer leur a priori sur certains métiers. C'est aussi l'occasion de pratiquer et réfléchir à l'idée que la réalité est rêvée.

*Durée : 15 minutes*

## Les coussins rêve-veilleurs

Vous trouverez les instructions pour fabriquer des coussins rêve-veilleurs dans la rubrique Accessoires.

Cette étape est importante pour que les jeunes prennent au sérieux leurs rêves !

Voici le texte que nous lisons pour offrir les coussins rêve-veilleurs. Vous pouvez choisir de le lire à moins que vous préférerez trouver votre formulation.

*Chers amis,*

*Nous vous proposons à présent, un temps de repos créatif.*

*On parle souvent de la qualité du travail. Il importe au moins autant de se préoccuper de la qualité du repos, de la qualité des rêves, des désirs. Cela se travaille, tout au long de sa vie.*

*La question est peut-on travailler ses rêves ?*

*Nous avons l'immense privilège de vous offrir, ce coussin : rêve – veilleur.*

*Sa poignée est une invitation à la ballade ;  
marcher est déjà un très bon exercice pour rêver ;  
de plus, le fait de prendre un moment pour rêver ailleurs :  
dans un jardin par exemple permet de voir les choses autrement.*

*C'est également une invitation à sourire, sourire à vos envies, à vos idées...  
Ce coussin est donc un outil pour que vous vieilliez à vos rêves.*

*Nous allons à présent vous remettre à chacun un coussin, nous aurons besoin de tous car il faut savoir se faire aider pour mener à bien la réalisation de ses rêves.*

Voici un protocole pour la remise des coussins vous pouvez bien sûr en créer un autre :

- une personne s'allonge au sol
- tous la soulèvent
- on la repose au sol avec un coussin rêve-veilleur sous la tête, accompagné d'un petit mot : « prends bien soin de tes rêves ».

*Durée : 30 minutes*

## Détente et éveil des 5 sens

Chaque jeune est à présent couché avec son coussin rêve-veilleur sous la tête. Il est très important de prendre un temps de détente avant de continuer l'activité. Suivant votre goût, vous pouvez mettre de la musique, baisser les lumières...

Nous proposons de passer en revue les 5 sens pour un éveil sensoriel et appeler les rêves...

*Durée : de 5 à 15 minutes*

## Rêve ton job

Alors que les jeunes sont toujours couchés, pour être dans une disposition propice à l'éveil de l'imaginaire, leur demander à présent de réfléchir à des métiers de rêves réels ou imaginaires. Il est important de leur demander d'établir une liste de métiers de rêve sur un petit carnet (idéalement qu'ils pourront continuer à remplir pour faire « travailler » leurs rêves dans l'avenir).

Attention, il ne s'agit pas de prendre le mot rêve au pied de la lettre, mais de se connecter avec son imaginaire.

*Durée : 30 minutes*

*Selon la formule choisie, on peut demander aux jeunes d'établir cette liste chez eux et de l'amener pour la prochaine séance.*





### **Consultation des rêves / en individuel**

Il ne s'agit pas ici de donner une réponse précise, nous vous le déconseillons presque mais de faire ressortir des listes les éléments que l'on ne voit pas par soi-même.

Dans la liste vous trouverez :

des métiers qui existent vraiment et ne sont pas étonnants (ex : stars, pilote d'avion, princesse...). Essayez de comprendre pourquoi ils sont inaccessibles. Parmi ces rêves se cachent sûrement des stéréotypes mais ils sont justement une bonne base de discussion. Extraire des dimensions réalistes qui peuvent exister dans d'autres métiers (ex : fée peut être lié à l'idée d'aider les autres) des métiers qui existent vraiment mais qui sont rares (ex : Nez ou calligraphe

pour le cinéma).

des métiers complètement inventés et surprenant. Ce sont les plus précieux mais ils sont rares (ex médecin paysagiste, charmeur d'hirondelles, confiseur de philtres pacifiques, homéopathe politique). Faire ressortir qu'on peut créer son métier.

Essayer de montrer le chemin à parcourir pour arriver à ce métier de rêve. Si les ambitions semblent trop dures à réaliser, cherchez des étapes où l'on peut vérifier si on a des chances d'atteindre le but.

Arriver à trouver des points communs et des différences entre les métiers de la liste est aussi un bon point de départ. Par exemple des métiers d'extérieur, des métiers engagés dans la société. Cela permet de faire ressortir des éléments clés à considérer dans son orientation.

Certaines listes comportent une opposition entre deux dimensions (par exemple artistique et scientifique). Arriver à réconcilier ces deux dimensions n'est pas forcément facile. Il faut aussi distinguer le côté loisir et le professionnel. N'hésitez pas à dire qu'on ne choisit pas son métier pour la vie !

*Durée : 10 minutes par personne*



### **Braincalming / tous ensemble**

Il est important ici de demander leur avis aux jeunes sur la séance qui vient de se dérouler.

Dans un deuxième temps, nous vous invitons à leur demander de poursuivre cette pratique, d'approfondir leurs rêves, de leur consacrer du temps, de l'attention, de la délicatesse...

Vous pouvez également les inviter à initier quelqu'un à cette pratique. Ils peuvent le faire de leur côté, ou vous pourrez organiser une autre séance durant laquelle ce seront vos participants qui seront les animateurs de l'atelier à vos côtés. Il faudra bien sûr les encadrer et notamment leur donner des consignes concernant la délicatesse requise pour considérer les rêves de quelqu'un.

*Durée : 15 minutes*

Rêve veiller : message de conclusion

Continuer à exercer ses rêves et « faire rêver » des amis. Prendre conscience de l'importance de ses rêves.

A pratiquer toute sa vie !!

Etat des lieux des rêves (en option)

Faire une nouvelle consultation des rêves. Demander aux jeunes de préparer une nouvelle liste de métiers de rêves réels ou imaginaires.

*A organiser quelques mois après cette première séance.*