

Libérer les imaginaires

Vivre après la bascule

Co-Construire juillet 2023 - Tournai



Sophie Mayeux
smxinthemix@gmail.com
www.lesraconteurs-hdf.fr
www.becrazy.org

Anne Billaut
abillaut@cegetel.net
Facebook : TRANSITION360

Sommaire

- ❖ Préface
- ❖ Le temps de la méditation
- ❖ Une belle journée
- ❖ Sans pression
- ❖ Déambulation chez vous
- ❖ Injonction à la joie
- ❖ Les rencontres du solstice d'été
- ❖ Sans filtre et plein de joie
- ❖ Méditation improvisée
- ❖ Vos feed backs
- ❖ Pour aider au récit
- ❖ Pour que le rêve devienne réalité
- ❖ Alors, on la démarre cette autre histoire ?

Préface

- ❖ Dans quel monde avons-nous envie de vivre une fois la bascule opérée ? Ce recueil présente les récits de ce monde que vous avez rêvé le temps d'une visualisation guidée et d'un échange entre les participants à cet atelier.
- ❖ Chacune, chacun s'est autorisé à rêver et à vivre une expérience imaginée mais bien vécue, car le rêve est un premier pas vers le dessin d'un futur désirable. Face aux messages moralisateurs, de contraintes ou de peur, nous sommes en manque de récit positif sur la transition que nous vivons. Cette vision positive de notre futur et sa mise en récit sont deux des multiples leviers de changement et un premier pas vers l'envie de se mettre en action. La psychologie positive a démontré que le simple fait d'envisager une certaine issue peut augmenter les chances qu'elle advienne.

Le temps de la méditation

Texte de méditation inspiré de : <https://www.reseautransition.be/je-veux-agir/les-7-ingredients-essentiels/vision/>

Installez-vous confortablement sur votre chaise, le dos droit et les pieds bien à plat, ancrés dans le sol. Vous pouvez fermer les yeux, en toute confiance dans le fait que vous voyagerez dans le niveau de conscience qui est juste pour vous en ce moment, et que vous garderez le contrôle à tout moment.

Vous pouvez maintenant laisser votre attention se porter sur ce moment présent. Prenez conscience des sons qui vous entourent, suivez le rythme de votre respiration. A chaque expiration, vous vous détendez un peu plus, depuis le visage (paupières, joues, mâchoires....) au cou, au buste, abdomen, membres inférieurs, pieds. Invitez maintenant la partie intuitive de votre esprit à se manifester. Pour cela, imaginez qu'à chaque inspiration votre cerveau droit se développe (celui de la créativité, de l'imaginaire), et qu'à chaque expiration votre cerveau gauche s'allège (celui de la logique, du rationnel). Petit à petit, vous lâchez le rationnel, la logique du cerveau gauche, et vous laissez votre imagination, votre créativité, votre intuition se développer. Vous vous autorisez à vous laisser surprendre.

Imaginez maintenant que devant vous se trouve un chemin forestier, bordé d'arbres de part et d'autre ; ils forment une voûte au-dessus du chemin. Vous décidez de l'emprunter, lentement, la lumière se fait plus en plus tamisée, et vous apercevez une lueur tout au bout ; vous progressez jusqu'au seuil de cette lueur, et vous arrivez devant le porche du futur ; si vous franchissez ce porche, vous entrerez dans le monde de l'après transition, un monde complètement différent de celui d'aujourd'hui, un monde où les transitions que vous appeliez de vos vœux se sont produites.

Le temps de la méditation

Le matin

Vous choisissez de faire un premier pas sous le porche, puis un 2ème et vous entrez dans ce monde futur. C'est le **matin, et vous venez de vous réveiller**. Observez autour de vous, cherchez ce qui vous montre que vous vous éveillez dans un monde différent. Peut-être est-ce quelque chose que vous entendez, un son ou l'absence de certains sons. Peut-être quelque chose de différent dans la lumière? Ou une odeur dans l'air? Laissez venir à vous les 1ères images de votre réveil, les sensations, les odeurs, les sons, et vivez pleinement cette expérience.

Laissez ensuite votre imagination vous montrer comment vous vous préparez pour la journée dans ce monde différent. Vous choisissez comment vous allez vous habiller ; observez la texture de vos vêtements, leurs couleurs...

Le lieu d'activité

Vous êtes prêts maintenant pour une journée d'exploration de ce monde du futur, en tant que visiteur. Choisissez un endroit Où vous voulez-vous aller, Trouvez votre chemin **vers une des activités de votre lieu de vie** – peut-être est-ce quelque chose lié au travail que vous faisiez dans l'ancienne vie, ou peut-être est-ce quelque chose d'autre. Prenez les transports pour vous y rendre, ou allez-y à pied. Prenez le temps d'observer le chemin. Lorsque vous arrivez, gardez tous vos sens en éveil. Soyez attentifs à vos sensations, au matériel présent, aux technologies éventuelles utilisées. Prêtez attention aux sons, aux odeurs, aux formes de cette activité. Regardez les personnes actives autour de vous, leur âge... Ce sont peut-être des hommes, des femmes, des gens de différentes cultures ? Observez le rythme de leur activité, et leur façon de se mouvoir dans leur corps. Regardez les dans les yeux et ressentez à la relation que vous avez avec eux. Soyez attentifs à ce qui vous dit que c'est une relation du futur et pas du passé.

Le temps de la méditation

Le repas

Préparez-vous maintenant à **manger**... Observez à quoi ressemble l'endroit où vous mangez, si vous êtes seuls ou avec d'autres personnes. Portez attention au goût et à la texture des aliments, à leurs couleurs, leurs odeurs. Prenez le temps de savourer ce repas.

La soirée

En fin de journée, vous êtes invités à rejoindre une sorte de rassemblement. peut-être une réunion avec des décisions à prendre. Peut-être que c'est une célébration – un anniversaire, une récolte, une commémoration. Trouvez votre chemin vers l'endroit où des gens commencent à se rassembler.

En arrivant, observez de nouveau, mobilisez tous vos sens. Prêtez attention aux couleurs présentes dans cet endroit, à la décoration du lieu. Peut-être êtes-vous à l'intérieur ou à l'extérieur? Ecoutez les sons, la musique éventuelle, des voix ou des sons de la nature. Ressentez l'odeur dans l'air alors que le soir tombe. Observez les personnes qui sont ici. Peut-être y a-t-il des personnes âgées ou des enfants? Notez comment est organisé l'événement. Laissez le scénario se dérouler, comme si vous regardiez un film – des images surgissent, mais vous faites aussi partie de l'action, d'une manière ou d'une autre.

Laissez maintenant le temps avancer à nouveau, cette **journée touche à sa fin. Faites vos adieux** à l'assemblée, c'est le moment de revenir sur le chemin forestier. Avant de franchir le seuil, arrêtez-vous. Sentez la nature autour de vous – les ténèbres, les parfums et les sons de la nuit. Concentrez-vous sur le ciel, l'environnement autour de vous. Vous savez que vous pouvez retourner visiter cet endroit du futur autant de fois que vous le souhaitez ; vous décidez de repasser sous le porche, vous quittez le monde du futur et revenez sur le chemin forestier.

Revenez maintenant à votre respiration, sentez le poids de votre corps sur la chaise ou sur le sol, le contact de vos pieds avec le sol, et vos bras, reposés. Portez attention aux sons dans la salle, aux odeurs... Et lorsque vous êtes prêt, à votre rythme, vous pouvez commencer à bouger vos doigts, vos orteils. Étirez-vous, Et doucement, apprêtez-vous à ouvrir vos yeux, et revenez complètement dans le présent.



Une belle journée

*Un monde d'accueil des émotions, d'adaptation et de souplesse
par Souad et Gautier*

- ❖ J'habite dans une grande ville boisée où règne le silence. C'est l'odeur du café qui me réveille doucement. Ce matin, j'ai rendez-vous avec un futur partenaire. Je le rejoins à vélo. C'est le moyen de transport privilégié par tous car il n'y a quasiment plus de voitures. Et puis il pleut rarement, alors ce n'est pas un problème. Nous nous retrouvons dans un café que j'aime bien. En effet, je n'ai pas de bureau. J'aime cette liberté de travailler où j'ai envie. Nous décidons de déjeuner ensemble. C'est stimulant de parler travail en mangeant, car on est plus dans le moment présent.
- ❖ Après ce moment de partage, ma journée de travail est finie. Eh oui, dans ce monde, j'ai le droit de vivre à mon rythme, sans regarder ma montre. Je reprends mon vélo, je pars au bord du lac où se trouve une petite guinguette. Sous la tonnelle où la musique retentit, je retrouve des amis. Je me sens bien, je laisse le temps filer. Le soir tombe, je le ressens car l'herbe devient humide, je me dis que c'était une belle journée. Vivement demain !



Sans pression

Un monde où le temps s'écoule à un rythme choisi

par Emma, Virginie et Patrick

- ❖ Je me réveille au creux de mon lit douillet au milieu de draps de flanelle, la bonne odeur du riz au lait me chatouille les narines. J'étale ma confiture sur du pain maison. J'ai un cahier rempli de recettes de grands-mères. J'ai le temps, tout est calme, je ne sais pas quelle heure il est et ce n'est pas grave.
- ❖ Ce matin, je pars faire une grande ballade à pied. Subsistent quelques tramways qui permettent de faire de longues distances. Je traverse la ville, quelque soit l'endroit où je pose mes yeux, tout est vert de nature. Il n'y a presque pas de bruit à part le chant des oiseaux. J'arrive au jardin potager collectif auquel chacune, chacun contribue selon ses envies et savoir-faire. J'y croise des enfants, des personnes de tous âges. Parfois, une petite peur de la maladie ressurgit, mais je me rassure rapidement sur ma bonne santé car je mange des légumes que je cultive moi-même et je vis dans un lieu ensoleillé et sans pollution.
- ❖ A midi, nous nous réunissons autour d'une grande table pour partager le repas. Nous sommes libres d'être ensemble, mais aussi d'être seul si l'on préfère. A la fin de la journée, nous nous rassemblons autour d'un grand feu pour un BBQ géant. Mais avant de dîner, nous échangeons nos impressions de la journée, sans jugement et ainsi repartir d'une page blanche le lendemain. Puis vient le moment de la fête, car on finit toujours la journée par une fête.



Déambulation chez vous

*Contribuer, partager, fêter
par Véronique, Anne-Lise et Mathias*

- ❖ J'habite dans une maison qui ressemble à un grand dôme. La lumière entre par toutes les fenêtres, le toit, ce qui me donne la sensation particulière que la nature entre chez moi. Je marche pieds nus. J'ai du mal à savoir si je suis dedans ou dehors. L'air est doux, la température est parfaite, il ne fait ni trop chaud, ni trop froid. Ça sent bon l'odeur du pain frais et des fleurs.
- ❖ Ce matin je me rends au grand dôme. Je croise des gens à pied ou à vélo, tout le monde est très relax. C'est dans ce grand dôme que je m'informe sur les différentes activités et projets qui se déroulent dans telle ou telle région, voire même de l'autre côté de la planète. De grands panneaux d'affichage me permettent entrer en interaction avec les porteurs de projet de poser des questions et de décider de contribuer à tel ou tel projet. Il n'y a pas vraiment de notion de travail, mais de contribution, car ce qui nous rassemble c'est l'intérêt collectif et non l'intérêt personnel.
- ❖ A l'heure du midi, je me rends au grand potager. Dans la cabane cuisine, quelques personnes font à manger. Je m'assieds à la grande table avec ceux que j'ai rencontrés ce matin au grand dôme. Ce midi, le menu est composé de pâtes au pesto et parmesan. Il y a aussi un grand choix de salades, de noix et de fruits. Nos repas sont essentiellement végétariens.
- ❖ La journée avance. Il est temps de se préparer pour la réunion dans la spirale méditative. C'est là que s'échangent les nouvelles, les naissances, les décès. La soirée est chaque jour animée par des personnes différentes, les rôles ne sont pas attitrés. A la fin de la réunion, tous les sièges se rabattent et laissent la place à un immense toboggan qui nous emmène directement à la salle des fêtes. Ça fait du bien de trinquer tous ensemble : santé !



Injonction à la joie

Un monde de joie

par Clémence, Naomi et Claire

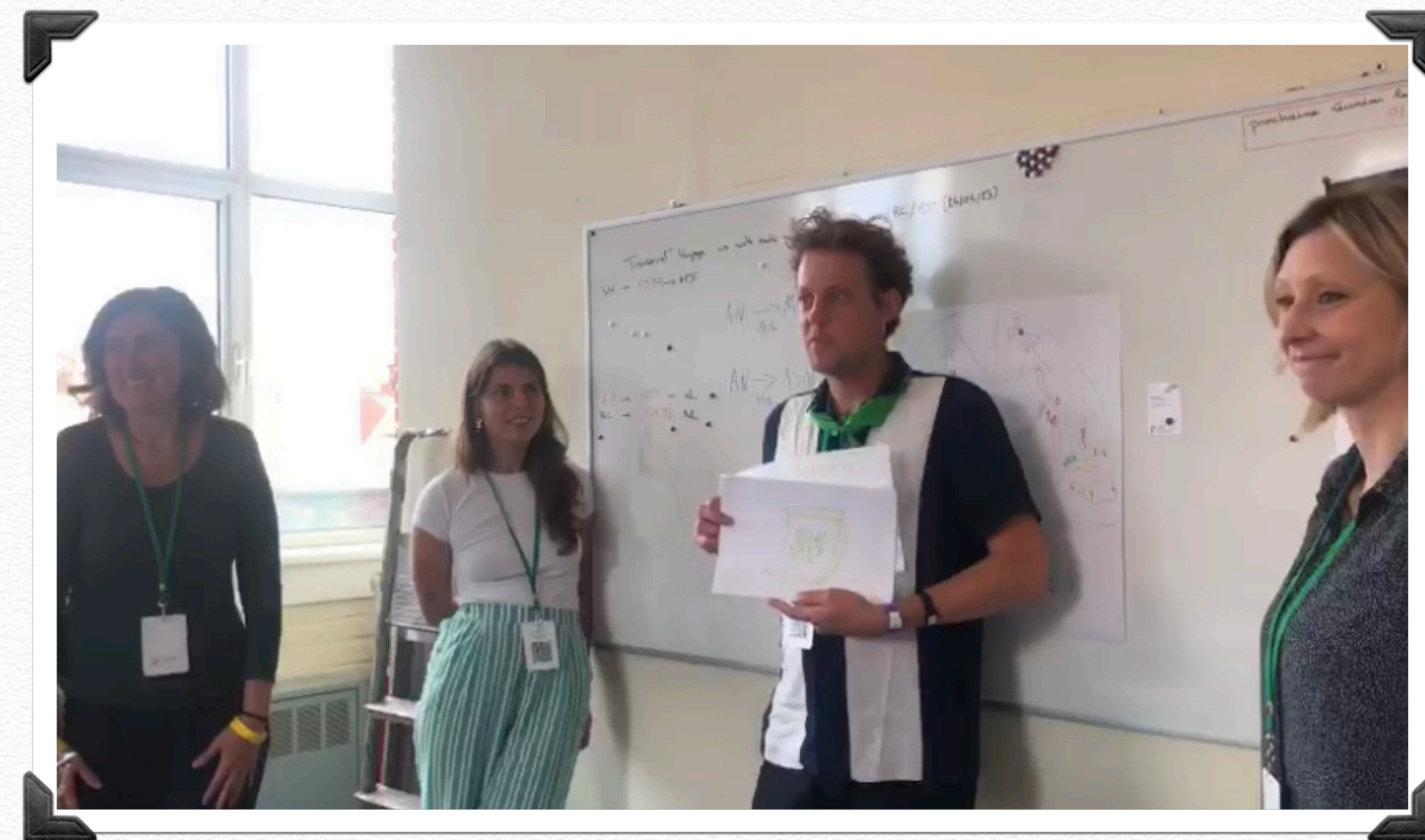
- ❖ J'habite dans un village entouré de nature. Il n'y a pas de voitures. Les maisons ont des formes arrondies comme celles des Hobbits. Mon village est proche de la mer, conséquence de la montée des eaux. Il y fait toujours beau.
- ❖ Je démarre ma journée par une séance de yoga avant de me rendre au travail. Je ne subis pas mon travail, je l'ai choisi, je suis maraîchère. Aujourd'hui, nous fauchons différentes variétés de blé tous ensemble. Puis nous partageons un repas intergénérationnel dans une salle ouverte sur l'extérieur. Tout le monde participe à la cuisine.
- ❖ Ce soir, nous commémorons le jour de la bascule. La bascule a été synonyme de catastrophe, il y a eu des morts, mais nous en avons fait un événement joyeux, car nous avons réalisé que la bascule a opéré des changements positifs dans nos vies. Nous déposons du blé au pied du monument commémoratif. C'est un moment de discussion, de partage et de fête au son de l'accordéon.



Les rencontres du solstice d'été

Un moment de partage et de reconnexion au vivant

- ❖ Nous sommes le 21 juin, et comme chaque année, les habitants de la vallée se sont donné rendez-vous. Matthieu habite le foyer, il se considère chanceux d'avoir un des plus grands terrains. Clara habite une maison au calme face à la montagne, c'est un lieu apaisant où chantent les oiseaux. Manon habite plus haut dans la montagne près de la rivière. Elle se rend au foyer en paddle. Camille vient d'arriver, elle loge en bas de la montagne dans une maison de paille. Elle décide d'aller aux rencontres du solstice d'été pour voir ce qu'il se passe au village.
- ❖ Il y a très peu de technologie. Certains sont partis très tôt pour ne pas être en retard au rendez-vous de ce jour spécial durant lequel on va décider des grandes orientations et investissements à faire pour les services communautaires comme le moulin. Manon préfère rester à part. Ce n'est pas un problème, il y a une place pour chacune, chacun selon son émotion du moment. Camille se sent bien, car les sujets se discutent de manière harmonieuse. Chacun rapporte des informations sur ce qu'il se passe chez lui et sur ses besoins. Il n'y a ni débat ni vote, et pourtant chacun sait qui va faire quoi. La décision a été prise sur l'emplacement de la serre et des aménagements des zones alentours.
- ❖ Au moment du repas, chacun dépose sur une grande table ce qu'il a apporté à manger, des fruits cueillis le long de la rivière, du pain, des boissons faites maison. Chacun peut manger à sa faim.
- ❖ Le soir venu, toujours autour de la grande table, on continue de rêver le jour de demain.



Sans filtre et plein de rêve

Chacun à son rythme

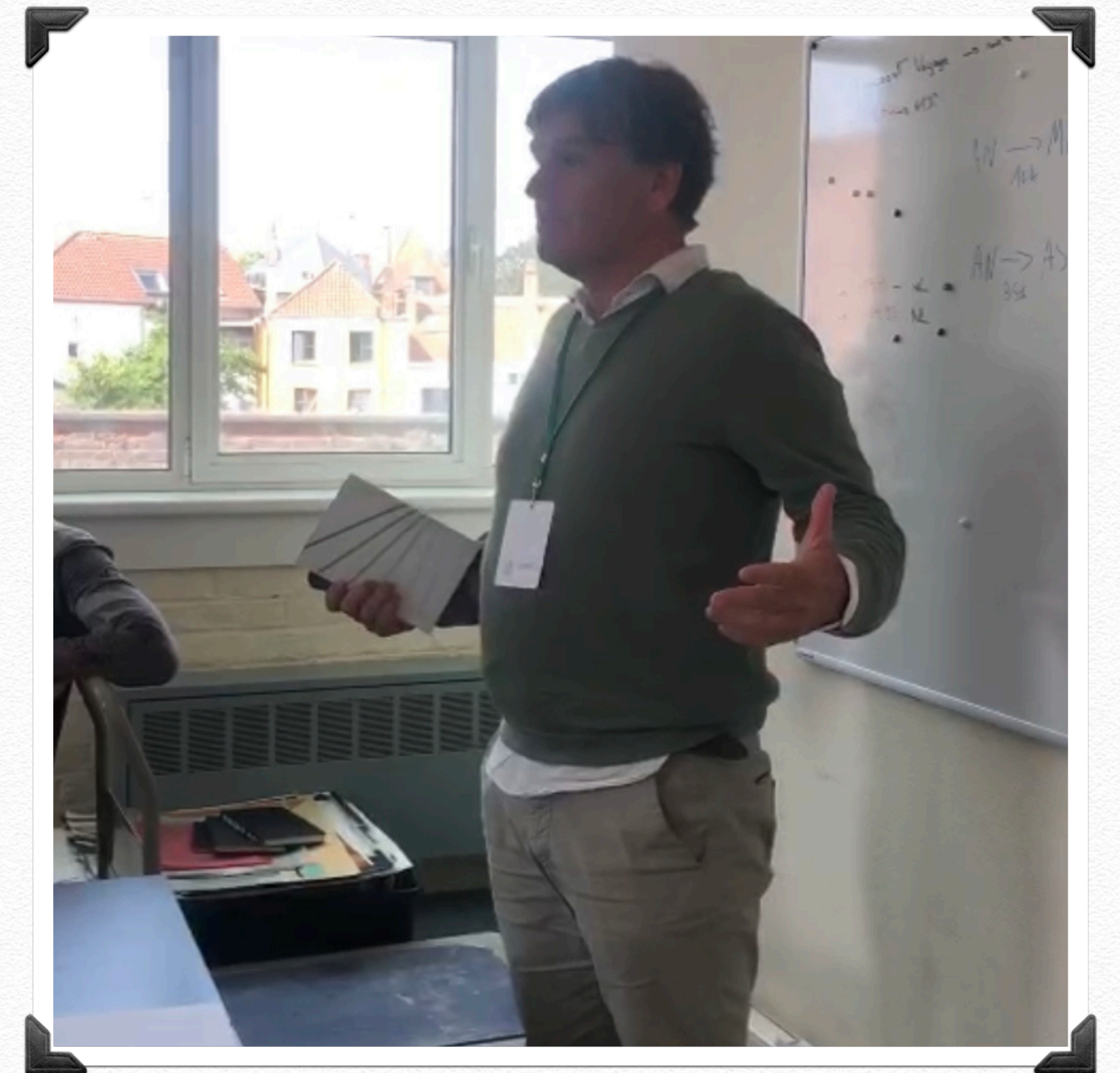
- ❖ C'est dans un endroit calme, baigné de lumière et emplis du chant des oiseaux. Au détour des chemins, on croise des habitants souriants, joyeux, de tous âges, de toutes tailles. En levant les yeux au ciel, on aperçoit les cerfs-volants des enfants. Certains travaillent dans les jardins nourriciers, d'autres dans les arbres ou les champs, pour les derniers c'est le moment de la pause. Ici, la classe se fait en plein air, là des jardiniers chantent des histoires de légumes. Chacun organise son propre temps comme il le souhaite. Les rythmes s'enchevêtrent et ça fonctionne. En continuant son chemin, on arrive au moulin de haute technologie ancestrale, une technologie robuste qui a su traverser les âges. Les fruits et légumes sont de saison et à disposition de tous.
- ❖ Le soir les habitants se retrouvent pour préparer et partager la grande soirée, parler de la journée et imaginer comment tout cela peut continuer d'exister.



Méditation improvisée

Voyage dans un monde pas si différent...

- ❖ Vous vous retrouvez dans le sous-bois, vous êtes détendus, vous avancez après avoir enlevé vos chaussures, vous ressentez le sol, les odeurs, les bruits d'oiseaux ; vous ouvrez la porte ; ce que vous voyez là n'est sans doute pas très différent de ce que vous connaissiez avant ; peut-être dans une organisation un peu différente ; vous retrouvez plein de gens que vous n'imaginiez pas retrouver là et qui ont fait le même chemin sans que vous les voyiez.
- ❖ Au loin un feu, celui de la veille ou de ce soir ; des oiseaux chantent, quelqu'un fait de la poterie à 7h du matin. On est là, ici et maintenant, content de retrouver les autres, dans un jardin. Le plus marquant c'est le silence. Pas de bruits qui nous dispersent ; les seuls habits dont on a besoin pour aujourd'hui. On écoute le silence. On fait ou on ne fait pas, on fait sans faire, on est responsable de ce qui se passe. Peut-être sans rien faire. On retrouve tout ce qu'on a vu et tout ce que nous ont raconté les autres. On peut décider d'y rester.





Vos feed backs

On se sent reliés les uns aux autres

Ce monde est déjà palpable, croyons en nous

On veut finalement tous la même chose mais on n'y arrive pas

Ça me donne envie de transmettre ce que j'ai ressenti et de me laisser habiter par cela

C'est simple de revenir à l'essentiel

Finalement c'est accessible

Tous ces récits sont très cohérents

C'est chouette de se sentir rejoint par d'autres

Je me sens bien

Je suis surprise par la simplicité des images, c'était beau, c'était facile

Je me sens à la fois apaisé et avec un grand besoin d'agir

Je me sens défaitiste, c'est dur de revenir à la réalité après ça, mais j'ai quand même envie d'y aller

Ce rêve n'est pas si loin

Je ressens de la confiance dans le groupe, dans le futur, dans le fait que tout va bien se passer

Pour aider au récit

Quelques pistes pour vous lancer dans l'écriture de votre histoire. Ce ne sont que des suggestions pour laisser courir votre imagination...

Décrire le lieu d'un point de vue construction, espaces naturels

Décrire les habitants / occupants du lieu d'un point de vue sociologique, mettre en lumière les aspects de la vie qui s'y déroulent

Caractéristiques géographiques et situation du lieu, richesses naturelles

Usages sociaux : coutumes, usages, rapports entre les sexes, amour, enfant, classes sociales ou ce qui en tient lieu

Idéologie et valeurs : religion, croyances, valeurs, philosophie, destin, rapport à la science

Organisation des relations sociales, politiques

Langage et communication, modes de raisonnement

Vos émotions : que ressentez-vous ?

Vos sens : que voyez-vous, entendez-vous, goûtez-vous, sentez-vous, touchez-vous ?

Le titre

auteur.e.s

Décrivez le monde dans lequel vous êtes : dans la ville, la nature, y a-t-il de la technologie, qu'entendez-vous, que ressentez-vous, que sentez-vous, comment sont les gens que vous croisez, comment passe le temps, quel temps fait-il, comment se déplace-t-on, quelles différences avec avant...

Racontez ce qu'il se passe le matin

Racontez votre activité

Racontez votre repas

Racontez votre soirée

Pour que le rêve devienne réalité...



- ❖ Ecotopia - Ernest Callenbach, Folio
- ❖ Les déliés - Sandrine Roudaut, La Mer Salée
- ❖ Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? - Rob Hopkins, Actes Sud
- ❖ Basculons ! Dans un monde vi(v)able - Tanguy Descamps et Maxime Olivier, illustrations Romane Rostoll, Actes Sud
- ❖ L'espèce fabulatrice - Nancy Huston, Babel
- ❖ Paresse pour tous - Hadrin Klent, Le Tripode
- ❖ Le jeu de l'abondance, Tome 2 - Marie-Dominique Melot, <http://www.le-jeu-de-labondance.com/>



- ❖ La belle verte - un film de Coline Serreau
- ❖ Un avenir désirable pour 2030 : ce qu'il nous reste à faire - https://www.youtube.com/watch?v=KB30j_igzyQ&t=1s&fbclid=IwAR3hn8KAf2reYDIR8xl6vejEC63TquMS55MmO8nPM2rxA6ows9Fp-OdCKJ0&themeRefresh=1



- ❖ Podcast de Rob Hopkins : From What If to What next - <https://www.robhopkins.net/podcast/>
- ❖ Les 2030 glorieuses - <https://2030glorieuses.lepodcast.fr/>



- ❖ Le comité de science fiction (institut de la transition environnementale de l'alliance Sorbonne université) - <https://ite.sorbonne-universite.fr/de-la-science-aux-actes/le-comite-de-science-fiction>

L'institut des futurs
souhaitables
<https://www.futurs-souhaitables.org/>

Si vous voyez passer
une fresque des nouveaux récits,
inscrivez-vous !
<https://www.fresquesdesnouveauxrecits.org/>

Alors, on la démarre cette autre histoire ?

- ❖ N'oublions pas que l'être humain est une espèce fabulatrice comme le dit Nancy Huston : « *Pour nous autres humains, la fiction est aussi réelle que le sol sur lequel nous marchons.* » Il ne tient qu'à nous d'imaginer un nouveau chemin vers un monde respectueux du vivant. Il ne tient qu'à nous de nous raconter et de raconter des histoires, des histoires qui donnent envie de vivre dans ce monde d'après bascule si doux, bienveillant, calme, un auquel finalement nous aspirons tous.
- ❖ Envie de terminer sur quelques notes de musique. OK c'est Gérard Blanc, OK c'est très années 80, mais ça colle bien : « on oublie tout, tous les barrages qui nous empêchaient d'exister, quelque chose de neuf a tout changé et ça m' fait avancer. On oublie tous les gens, tous les naufrages, tous les bateaux, touchés, coulés, je n'sais pas comment ça s'est passé, je n'sais pas pourquoi j'ai plus peur d'aimer... Et on démarre une autre histoire mais ça c'est une autre histoire... »

Et on démarre une autre histoire !

