

Rêves et Moi

1. Organisation	2
Introduction	2
Co-animation	3
Ressources	3
2. Daydream : Réveiller sa personnalité de rêve	4
2.0 Échauffement + Icebreaker - 10 min	4
2.1 Posture - 20 min	4
2.2 Possession - 35 min	4
Pause - 10 min	4
2.3 Passion - 35 min	4
2.4 Personnalité - 60 min	5
3. Nightdream : Imaginer la vie de ses rêves	7
3.1 Positivité - Matin - 15 min	7
3.2 Perception - Matin - 25 min	7
Pause	9
3.3 Partenaire - Matin - 40min	9
3.4 Prouesse - 65 min	10
4. Nightmare : Dépasser ses rêves sombres	12
4.1 Peur - Matin - 1h15	12
PRÉPARATION : Chacun réfléchit et dessine ce qui lui fait le plus peur qui l'empêche d'avancer.	12
4.4 Paradoxe	12
4.2 Paresse	12
4.3 Pénurie	13
5. Daymare : Dépasser ses rêves sombres	13

1. Organisation

Introduction

Il s'agit de développer les 16 "P" de la personne idéale avec une vision à 2 ans sur deux volets.

L'objectif du WE est de :

- aider chacun à se projeter dans la personne idéale en 2026
- expérimenter cet état avec les autres dans un environnement modifié
- enclencher une transformation profonde, car chaque trait choisi doit être quelque chose de nouveau, inspirant porteur d'un changement radical pour le participant

Daydream : Réveiller sa personnalité idéale

Le rêveur est conscient et éveillé, son rêve est plus réaliste et maîtrisé. Il va s'agir d'exprimer des choses visibles, physiques, concrètes et centrées sur soi.

- Posture : Une attitude corporelle de rêve
- Possession : Un objet de rêve
- Personnalité : Une qualité de rêve
- Passion : Une vocation de rêve

Nightdream : Imaginer la vie de ses rêves

Le rêveur est inconscient et endormi, son rêve est plus libre mais moins maîtrisé. Il va s'agir d'exprimer un idéal plus lointain et abstrait, en lien avec les autres et le monde.

- Positivité : Un état d'esprit de rêve
- Perception : Une citation de rêve
- Partenaire : Une relation de rêve
- Prouesse : Un accomplissement de rêve

Nightmare : Dépasser ses rêves sombres

Le rêveur est bloqué par ses peurs, il manque de motivation et d'envie, son rêve est contradictoire. Il va s'agir de dépasser ses croyances limitantes pour avancer.

- Peur : Une paralysie de rêve = Je n'ose pas avancer sur mon rêve
- Paresse : Une prison de rêve = J'ai déjà atteint mon rêve
- Pénurie : Un manque de rêve = Je ne veux pas rêver
- Paradoxe : Une contradiction de rêve = J'ai un rêve impossible

Daymare : Cultiver ses rêves au quotidien

Le rêveur est bloqué par les difficultés du quotidien. Son rêve est caché ou inexistant. Il va s'agir de redonner de la joie, du courage, de l'espoir et de l'énergie.

- Proactivité = Une résilience de rêve
- Plaisir = Un moment de rêve
- Perspective = Une philosophie de rêve
- Présence = Une conscience de rêve

La journée est conçue pour 4 à 12 participants. La durée tient compte d'une participation à 8. En cas de nombre impair, l'animateur jouera en exemple ou un participant jouera deux fois. Pour un groupe < 12, il est possible de rallonger les scènes.

La mécanique est la même entre chaque exercice afin de favoriser la répétition et l'ancrage :

- Phase de préparation individuelle courte sur papier ou à plusieurs
- Séquence de plusieurs scènes improvisées en interaction avec l'animateur, le public ou les partenaires de jeux

Co-animation

- ☐ Proposer et animer des exercices des icebreakers, des energizers, des échauffements.
- ☐ Accompagner les participants dans les phases de préparation en individuelle et en petits groupes
- ☐ Prendre le rôle de metteur en scène en proposant des éléments externes ou des instructions pour relancer l'histoire (si le lead animateur est en train de jouer sur scène)
- ☐ Intervenir comme comédien dans certaines scènes pour recentrer le participant sur son sujet (prise d'initiative ou sur demande du lead animateur)

Ressources

- Cartes DIXIT
- Cartes qualités
- Dictionnaire des expressions + des proverbes
- Enceintes sonores + Musique
- Feuilles A4 + Feutres
- Ruban adhésif blanc écrivable
- Accessoires + décoration de 2026 : journal, calendrier, objet futuriste,
- Un cadre photo

2. Daydream : Réveiller sa personnalité de rêve

2.0 Échauffement + Icebreaker - 10 min

2.1 Posture - 20 min

- ☐ PRÉPARATION : Dessinez-vous dans une posture de rêve (mouvement, geste, respiration, regard, etc)
- ☐ CORPS ANIMÉ :
- ☐ À chaque démarrage de scène par la suite, le participant reprendra sa posture de rêve

2.2 Possession - 35 min

Préparation : 10 min

4-8 scènes solos de 3-6 min : 25 min

- Possession : Quel nouvel objet te mettra en joie ou t'apportera du réconfort en 2026 ? Il peut avoir un usage pratique ou pas, être petit ou grand. Il peut avoir une propriété magique.

- ☐ PRÉPARATION : Dessiner votre objet sur une feuille A4
- ☐ OBJET ANIMÉ :
 - Mimer l'objet de vos rêves
 - Répondre aux questions de l'auditoire
 - Jouer une courte scène avec cet objet

Pause - 10 min

2.3 Passion - 35 min

Préparation : 10 min

4-8 scènes solos de 3-6 min : 25 min

- Passion : Quelle vocation t'anamera, que feras-tu de manière plus régulière ou intense en 2026 ?

- ☐ PRÉPARATION : Dessiner ou décrire une passion que vous ne pouvez vivre sans en 2026, qui commence par un verbe
- ☐ TALK SHOW : Devant les autres, chaque participant va être interviewé pendant 5 min sur sa vocation. Il doit faire comme s' il connaît le sujet par cœur. Il doit jouer avec son objet imaginaire.

1. Pouvez-vous nous dire en quoi consiste exactement votre vocation ?
2. Comment et quand avez-vous découvert votre passion pour ce domaine ?
3. Quelles sont les principales responsabilités ou tâches liées à votre vocation ?
4. Quelles sont les compétences clés requises pour exceller dans ce domaine ?
5. Pouvez-vous partager un moment marquant ou une expérience qui a renforcé votre engagement pour votre vocation ?
6. Qui ou quoi vous a inspiré dans votre parcours professionnel ?
7. Pouvez-vous expliquer comment votre vocation contribue à un objectif plus large ou à une cause qui vous tient à cœur ?
8. Avez-vous des mentors ou des modèles qui vous ont aidé dans votre cheminement professionnel ?
9. Comment restez-vous constamment à jour et améliorez-vous vos compétences dans ce domaine ?
10. Quels sont les défis ou les obstacles que vous avez rencontrés dans votre vocation et comment les avez-vous surmontés ?
11. Pouvez-vous partager des réalisations notables ou des projets sur lesquels vous avez travaillé en rapport avec votre vocation ?
12. Comment votre vocation a-t-elle évolué au fil des années ?
13. Quels sont les avantages ou les récompenses que vous tirez de votre engagement dans ce domaine ?
14. Comment voyez-vous l'avenir de votre vocation, et quelles sont vos aspirations futures ?
15. Pouvez-vous donner quelques conseils aux personnes qui cherchent à poursuivre une vocation similaire ?

2.4 Personnalité - 60 min

Préparation : 10 min

4-8 séquences (2-3 scènes à 2-3) de 6-12 min dont 3 min de concertation : 48 min

- Personnalité : Quelle qualité décrirait le mieux ta meilleure version en 2026 ?

- ☐ Chaque acteur réfléchit à la qualité la plus importante pour lui, le dessine ou choisit une carte Dixit et le présente
- ☐ Tous les autres participants volontaires se répartissent par groupe de 2 et se concertent pour préparer la scène dans laquelle l'acteur va devoir exprimer pleinement cette qualité. L'animateur peut leur proposer des éléments de contexte (relation, lieu, émotion, thème...)
- ☐ L'acteur participe à la concertation de la 1ère scène qui possède une situation de départ (problème), le développement de l'action et une conclusion (résolution)
- ☐ Pour les suivantes, il n'est briefé qu'au préalable sur la situation de départ
- ☐ L'acteur fait un debrief de l'expérience qu'il a vécu

1. Formation des groupes : Divisez les participants en petits groupes de 3 à 4 personnes.
2. Thème initial : Annoncez le thème de départ, qui est "La bienveillance". Les groupes doivent être prêts à démarrer une scène improvisée où la bienveillance est une caractéristique centrale.
3. Première scène : Chaque groupe commence par improviser une scène où la bienveillance est au cœur de l'interaction entre les personnages. Cette scène peut durer de 2 à 3 minutes.
4. Passage à un autre groupe : Après la première scène, chaque groupe désigne un participant pour rejoindre un nouveau groupe. Chaque groupe doit également envoyer un participant à un autre groupe.
5. Deuxième scène : Les groupes forment de nouvelles équipes avec les participants qui les ont rejoints. Ils improvisent une deuxième scène où la bienveillance est encore le thème central. Cette scène doit être connectée à la première, mais avec une évolution dans l'histoire.
6. Rotation : Répétez le processus de rotation de participants et de création de nouvelles scènes. Chaque scène doit maintenir le thème de la bienveillance.
7. Discussion finale : À la fin de l'exercice, rassemblez tous les participants et discutez de la manière dont la bienveillance a influencé les interactions entre les personnages, des défis rencontrés et des choix créatifs effectués.

3. Nightdream : Imaginer la vie de ses rêves

3.1 Positivité - Matin - 15 min

Préparation : 5 min

12 séquences de 1-2 min + participation des : 20 min

- Positivité : Quelle phrase positive te dirais-tu à toi-même et à l'autre en toute circonstance pour aller mieux ?
- ☐ PRÉPARATION : Réfléchir et écrire une phrase positive
- ☐ RÉPÉTITION + GARDIEN DE BUT : Chacun va être au centre et réagir avec uniquement sa phrase à la fin. Les autres passent un par un pour lui poser une situation difficile.

3.2 Perception - Matin - 25 min

Préparation à 2 : 5 min

6 séquences de 2-3 min à 2-3 : 20 min

- Perception : Quelle nouvelle vision du monde, de la société, de ton environnement ou des autres auras-tu ?
- ☐ PRÉPARATION : Choisir et dessiner une vision que tu auras en 2026
- ☐ JOURNAL DE FAITS DIVERS : Un fait semblant de lire le journal et pioche un fait divers. Chacun en discute avec sa perception de 2026. Les faits divers s'enchaînent. Les autres participants peuvent mimer à côté

1. Renouveau de la vie communautaire : Avec un regain d'intérêt pour les quartiers et les communautés locales, on pourrait assister à une augmentation des initiatives de jardinage communautaire, de marchés de quartier et d'événements culturels locaux.
2. Retour à la nature : Une tendance vers une vie plus axée sur la nature, avec des gens qui recherchent des expériences en plein air, des randonnées, des campagnes de nettoyage de l'environnement, et un intérêt croissant pour les pratiques de durabilité.
3. Nouvelles tendances alimentaires : L'accent sur la santé et la durabilité pourrait se traduire par une augmentation de l'adoption de régimes à base de plantes, de l'agriculture locale et de la réduction du gaspillage alimentaire.
4. Mouvements pour l'égalité : La lutte pour l'égalité des genres, des races et des droits LGBTQ+ pourrait prendre de l'ampleur, conduisant à des avancées sociales importantes.
5. Valorisation de l'artisanat et de l'authenticité : Les consommateurs pourraient favoriser les produits artisanaux et locaux, ainsi que les expériences authentiques, par opposition aux biens de consommation de masse.

6. Éducation holistique : Les systèmes éducatifs pourraient mettre davantage l'accent sur l'éducation émotionnelle, sociale et environnementale, en plus des matières académiques traditionnelles.
7. Renaissance artistique : Un renouveau de la créativité artistique, avec des mouvements artistiques et culturels novateurs, des festivals d'art locaux et une appréciation accrue de l'art.
8. Inclusion et diversité : La société pourrait devenir de plus en plus inclusive, avec une plus grande diversité au sein des entreprises, des médias et de la politique.
9. Mouvements de bien-être mental : La sensibilisation à la santé mentale pourrait augmenter, avec davantage de ressources et d'initiatives visant à réduire la stigmatisation et à fournir un soutien adéquat.
10. Événements sportifs durables : Les événements sportifs majeurs pourraient devenir plus durables, avec des efforts pour réduire les déchets, l'empreinte carbone et promouvoir la santé.
11. Voyages lents : Les voyages axés sur l'exploration et l'immersion culturelle pourraient devenir plus populaires, avec des itinéraires axés sur la découverte et l'authenticité plutôt que sur la rapidité.
12. Recherche de sens : Les gens pourraient être de plus en plus en quête de sens dans leur vie, cherchant des expériences et des activités qui apportent un sentiment de réalisation personnelle.
13. Célébration des traditions : Les traditions culturelles et religieuses pourraient être valorisées, avec des festivals et des célébrations qui préservent le patrimoine.
14. Vieillesse en bonne santé : Les approches de la santé des personnes âgées pourraient se concentrer sur le bien-être global et la qualité de vie plutôt que sur la simple longévité.
15. Préservation de l'histoire : Une plus grande importance pourrait être accordée à la préservation de l'histoire et de la culture, y compris la numérisation d'archives et la restauration de sites historiques.
16. Transition écologique : La France pourrait intensifier ses efforts en faveur de la transition écologique. Les villes pourraient devenir plus vertes, avec davantage de pistes cyclables, de jardins urbains et de systèmes de transports en commun respectueux de l'environnement.
17. Éducation inclusive : Les réformes éducatives pourraient favoriser une éducation plus inclusive et diversifiée. Les programmes scolaires pourraient être revus pour refléter davantage la diversité culturelle et sociale de la France.

Pause

3.3 Partenaire - Matin - 40min

Préparation à 2 : 10 min

12 séquences de 2 min : 30 min

- Partenaire : Une personne partagera un moment fort et intime avec toi en 2026 ? Cela peut être un membre de ta famille, un ami, un collègue, un mentor, une nouvelle personne, une rencontre fortuite ou un personnage imaginaire ou une célébrité. Quelle est la nature de votre relation ?

☐ PRÉPARATION : Réfléchir, écrire et décrire la relation de vos rêves à votre binôme.

- La nature de la relation
- L'attente que vous avez par rapport à la personne
- Une situation qui illustre la réponse à cette attente

☐ FIL DE L'EAU : Votre binôme ou l'animateur qui incarne cette personne significative va jouer avec vous le temps d'une scène

Attente d'amour : Attendre de l'affection, de l'attention et de l'attachement.

Attente de respect : Attendre d'être traité avec respect, dignité et considération.

Attente de soutien : Attendre du soutien émotionnel, physique ou financier en cas de besoin.

Attente de loyauté : Attendre que la personne soit loyale et fiable dans la relation.

Attente de communication : Attendre une communication ouverte, honnête et efficace.

Attente de confiance : Attendre que la personne soit digne de confiance et respecte les promesses.

Attente de compréhension : Attendre que la personne fasse un effort pour comprendre vos sentiments et points de vue.

Attente d'engagement : Attendre un engagement à long terme dans une relation.

Attente de patience : Attendre que la personne soit patiente et tolérante dans la relation.

Attente de coopération : Attendre que la personne coopère dans la réalisation d'objectifs communs.

Attente de responsabilité : Attendre que la personne assume ses responsabilités dans la relation.

Attente d'appréciation : Attendre d'être apprécié pour ce que vous apportez à la relation.

Attente de compromis : Attendre que la personne soit prête à faire des compromis pour résoudre les conflits.

Attente de considération : Attendre que la personne tienne compte de vos besoins, désirs et opinions.

Attente de soutien dans les moments difficiles : Attendre que la personne soit là pour vous dans les moments de crise.

Attente d'excitation : Attendre de partager des expériences excitantes et agréables.

Attente de croissance personnelle : Attendre que la personne vous aide à vous développer et à évoluer.

Attente de respect des limites : Attendre que la personne respecte vos limites personnelles.

Attente de reconnaissance : Attendre d'être reconnu pour vos réalisations et contributions.

Attente de respect de l'indépendance : Attendre que la personne respecte votre besoin d'indépendance.

Attente de fidélité (dans une relation amoureuse) : Attendre que la personne soit fidèle et exclusive.

Attente de support professionnel : Attendre du soutien et des opportunités dans le milieu professionnel.

Attente de respect de la vie privée : Attendre que la personne respecte votre vie privée et vos secrets.

Attente de soutien émotionnel dans la maladie : Attendre que la personne soit présente et compatissante en cas de maladie.

Attente de responsabilité parentale : Attendre que les parents assument leurs responsabilités envers leurs enfants.

3.4 Prouesse - 65 min

(Voir s'il est possible de créer une histoire d'ensemble avec un fil conducteur)

Préparation : 5 min

12 séquences de 2 + 3 min avec une participation libre de l'audience : 60 min

- Prouesse : Quelle serait ta plus grande fierté en 2026 ? Cela peut inclure une réussite professionnelle, un objectif personnel, une contribution à une cause ou aux autres.
- ☐ PRÉPARATION : Chacun imagine un événement qui le mettra en joie en 2026 (voir ci-dessous)

- ☐ LA BONNE NOUVELLE : Il le présente, l'audience l'interroge pour plus de détails (3 min). Les spectateurs viennent jouer la scène avec leur personnage de 2026.
- Diplôme universitaire : Obtention d'un diplôme universitaire ou d'une qualification professionnelle importante.
 - Début de carrière : Lancement de la carrière professionnelle et premier emploi significatif.
 - Mariage ou partenariat : Se marier ou entrer dans un partenariat sérieux.
 - Naissance d'un enfant : Accueil d'un premier enfant ou de nouveaux membres dans la famille.
 - Achèvement de la formation professionnelle : Obtention de certifications ou de qualifications professionnelles supplémentaires.
 - Achat d'une première maison : Devenir propriétaire d'une maison ou d'une propriété.
 - Changement d'emploi ou de carrière : Transition vers une nouvelle carrière ou un nouvel emploi.
 - Création d'une entreprise : Lancement d'une entreprise ou d'un projet entrepreneurial.
 - Soins des parents âgés : Prendre soin des parents vieillissants ou de membres de la famille nécessitant une assistance.
 - Voyages et aventures : Réalisation de voyages mémorables ou d'aventures passionnantes.
 - Divorce ou séparation : Mettre fin à un mariage ou à une relation à long terme.
 - Retour aux études : Reprise des études pour poursuivre un diplôme supérieur ou pour se reconvertir.
 - Achèvement d'un projet personnel : Accomplissement d'un projet artistique, littéraire ou créatif.
 - Promotion ou avancement professionnel : Progression dans la carrière, accès à des postes de responsabilité.
 - Volontariat ou engagement communautaire : S'impliquer dans des activités bénévoles ou des projets communautaires.
 - Crise de la quarantaine : Une période d'auto-réflexion et de remise en question à l'approche de la quarantaine.
 - Nouvelle amitié ou réseau social : Rencontrer de nouveaux amis ou développer un réseau social élargi.
 - Retraite anticipée : Prise de décision pour une retraite anticipée ou la planification de la retraite.
 - Atteinte d'objectifs de vie : Accomplissement d'objectifs personnels, tels que l'achèvement d'un marathon, l'apprentissage d'une nouvelle langue ou l'accomplissement d'une quête de longue date.

4. Nightmare : Dépasser ses rêves sombres

4.1 Peur - Matin - 1h15

Préparation : 5 min

12 séquences de 4-5 min de 3-5 scènes avec une participation libre de l'audience : 60 min

- Peur : Quelle peur ou blocage souhaites-tu dépasser pour avancer ?
 - ☐ PRÉPARATION : Chacun réfléchit et dessine ce qui lui fait le plus peur qui l'empêche d'avancer.
 - ☐ MÊME PAS PEUR : Chacun est amené à s'entraîner à dépasser sa peur dans des scènes courtes <1 min proposées par l'animateur ou l'audience.
- 1. Le joueur principal partage d'abord la peur qu'il souhaite surmonter avec les autres participants. Les autres joueurs posent des questions pour mieux comprendre la peur et la situation qui la provoque.
- 2. Ensuite, le jeu commence avec un joueur disant à haute voix : "Je suis prêt à affronter mes peurs."
- 3. Les participants à tour de rôle proposent des situations où le joueur principal pourra démontrer son courage en surmontant sa peur, en commençant idéalement par des situations moins intimidantes.
- 4. Après chaque situation proposée par les participants, le joueur principal a l'opportunité de partager son ressenti.
- 5. Au bout de 5-10 situations, un autre joueur prend la place du joueur principal, et le jeu continue avec le même processus.

4.4 Paradoxe

- Paradoxe : Sur quelle contradiction es-tu prêt à lâcher prise ?

4.2 Paresse

- Paresse : Quelles sont tes habitudes ? Qu'est ce que tu pourrais faire de différent ? Qu'est ce qui te ferait sortir de ta zone de confort ?
 - ☐ PREPARATION : Chacun réfléchit et répond aux questions à l'écrit.
 - ☐ ENCORE : Chacun présente sa réponse et choisit un épisode de sa journée sur scène (le réveil, au travail, les loisirs et sorties, la soirée chez lui, le coucher, le week-end, en semaine). L'audience peut lui dire "encore" et il devra faire quelque chose de différent et poursuivre le reste de sa journée

4.3 Pénurie

- Pénurie : Comment est ton enfant intérieur ?

5. Daymare : Dépasser ses rêves sombres

- Proactivité = Une résilience de rêve
- Plaisir = Un moment de rêve
- Perspective = Une philosophie de rêve
- Présence = Une conscience de rêve