

RÊVE ÉVEILLÉ COLLECTIF DE TERRITOIRES

Configuration : en nature si possible, personnes assises ou allongées, sur des chaises, sur le sol, sur des coussins.

Installez-vous confortablement, assis sur le sol, une chaise ou un coussin, à l'endroit qui vous inspire le plus aujourd'hui. Prenez le temps de bien vous installer, de vérifier que vous avez assez chaud et que rien ne gêne votre détente.

Fermez doucement les yeux.

Commencez par quelques grandes inspirations. Sentez l'air pur ou frais autour de vous, inspirez en imaginant une lumière dorée du soleil pénétrer votre corps, puis expirez délicatement, soufflant toutes les tensions, les fatigues, et les pensées qui encombrant votre esprit. Répétez ce souffle plusieurs fois. Sentez l'air passer par vos narines, vos poumons, descendre jusqu'à votre ventre avant de ressortir et de vous alléger encore plus.

Portez attention à l'environnement extérieur. Sentez le contact de votre corps avec la terre, l'herbe, les feuilles. Prenez conscience de tous les sons de la nature, des odeurs, du vent sur votre peau. Laissez votre corps se relier à la terre, imaginez des racines qui descendent lentement dans le sol depuis vos pieds ou vos jambes, s'étendent jusqu'à s'ancrer fermement dans le sol.

Voyagez maintenant en pensée jusque chez vous, là où vous habitez en 2025. Puis lentement, imaginez que vous quittez votre lieu de vie actuel jusqu'à arriver tout près d'un arbre que vous aimez, proche de votre lieu de vie. Peut-être un arbre dans votre jardin, devant votre immeuble, au bout de votre rue ou près de votre appartement. Laissez-vous du temps pour le choisir, visualisez-le avec ses couleurs, ses formes, ses branches, ses racines, sa présence singulière.

Lorsque vous arrivez devant cet arbre, prenez le temps de le regarder, peut-être même de le toucher. Imaginez alors que votre torse devient le tronc de ce grand arbre, vos épaules et votre tête s'élargissent et deviennent ses branches qui s'étendent vers le ciel, vos bras se déploient. Les racines s'ancrent bien profondément sous vous, dans la terre. Ressentez votre propre corps comme cet arbre : robuste, ancré, vivant, relié au sol et au ciel.

Prenez quelques instants pour explorer pleinement cette transformation. Sentez les forces qui montent depuis vos racines, la vitalité qui circule dans le tronc, la légèreté et l'ouverture des branches. Ressentez la texture de l'écorce, le vent qui caresse vos feuilles, la lumière qui réchauffe les ramures.

Vous voyez alors un grand oiseau aux larges ailes perché sur une de vos plus hautes branches.... Et à présent vous devenez cet oiseau et vous prenez votre envol Sentez vos bras se transformer en ailes, votre dos s'étirer, votre souffle devenir plus aérien. Prenez votre envol doucement, quittez la cime de votre arbre et partez explorer, toujours dans le moment présent.

Volez au-dessus de votre lieu de vie actuel, observez-le sous un angle nouveau : Que remarquez-vous ? À quoi ressemble-t-il vu du ciel ?

Et les alentours ?

Y a-t-il des gens ? Comment sont-ils ? Qu'est-ce qui émane d'eux ? À quoi sont-ils occupés ? Quelle est l'ambiance générale ? Prenez le temps de faire plusieurs tours, d'observer, de ressentir.

Lorsque vous avez suffisamment exploré la scène, revenez en volant jusqu'à votre arbre et prenez un moment pour vous reposer...

Ressentez ce retour vers la base stable et tranquille, puis laissez le temps s'écouler dans la méditation : les années passent, les saisons se succèdent et vous entrez dans le voyage de l'avenir, en 2050.

Transition heureuse vers 2050

Avant d'ouvrir la porte sur ce futur, souvenez-vous que nous allons rêver ici, dans nos territoires. Peu importe l'état du monde en 2050 : on choisit de se concentrer sur ce qui a été accompli localement. Ici, nous avons réussi à construire une vie plus belle, riche de liens, de solidarité, de créativité et d'attention au vivant. Ensemble, rêvons un territoire profondément transformé, où l'intelligence collective, la coopération, la sobriété joyeuse et l'entraide ont permis d'inventer de nouvelles façons d'habiter ce lieu, dans la simplicité, la beauté et la joie de vivre ensemble.

Voyage méditatif en 2050

Le temps de la méditation avance, les saisons changent. Toujours en oiseau, vous observez votre territoire à l'automne 2050, porté haut dans les airs, attentif à chaque détail du paysage et de la vie qui l'anime.

Survolez d'abord votre lieu de vie : qui sont les habitants ? Humains et autres qu'humains. À quoi ressemblent **les routines, les activités, les engagements** de chacun·e ?

Comment s'est transformé l'environnement ? Quelles formes la nature et le bâti ont-ils pris ?

Prenez un peu de hauteur d'un battement d'ail et explorez le voisinage. Que font les personnes autour ? À quoi ressemblent **les habitations** des humains ? Avec quels matériaux sont-elles réalisées ? Dans quel état sont-elles ? Comment sont-elles connectées ?

Et **l'eau** ? D'où vient celle que l'on boit, que l'on utilise chaque jour humains et autres qu'humains ? Est-elle partagée, récupérée, réutilisée ? Quels liens ont été tissés avec les rivières, les sources du territoire ? Comment la communauté prend-elle soin de cette ressource à la fois vitale et fragile ?

Continuez votre vol et suivez pendant quelques instants un humain utilisant un **moyen de transport** doux : À quoi ressemble ce mode de transport ? à quoi ressemble le paysage traversé, où la nature trouve-t-elle sa place ?

Sentez le froid de l'hiver qui arrive. Que font les humains pour **se réchauffer** ? Quels matériaux et quelles astuces, puisées dans la créativité collective, assurent confort et bien-être ?

Le temps de la méditation avance, les saisons changent. Nous voilà au printemps. La vie reprend, la nature explose, les couleurs, les sons, les odeurs.

C'est le moment où la vie collective s'organise : comment sont prises **les décisions** ici ? Qui participe ?

Quels lieux, quelles assemblées, quels moments permettent à chacun·e – petits et grands – de participer à la gestion du territoire ?

Comment cette intelligence collective renforce-t-elle la résilience et la beauté de l'ensemble ?

A propos des **enfants**. Prenons un temps pour les observer. Que font-ils ? Comment jouent-ils, comment apprennent-ils ? Quels liens tissent-ils ?

Puis l'été arrive. Quel climat fait-il ? Où va-t-on **se rafraîchir** ?

C'est le temps de la fête. Imaginez des gestes collectifs, des **activités culturelles ou des festivités locales**. Comment partage-t-on la nourriture, la musique, la joie d'être ensemble ? D'où vient **la nourriture**, qui la prépare ?

Enfin, prenez encore plus d'altitude et embrassez la totalité du territoire : quelles **relations** les humains entretiennent-ils entre eux ? Et avec les autres qu'humains ? Quelle place est accordée à chaque être vivant ? Y-a-t-il une place pour **le sauvage** ? A quoi ressemble-t-il ?

Quand l'exploration s'achève, retournez doucement vers l'arbre, posez-vous sur une branche, puis redevenez arbre peu à peu. Sentez vos racines, votre tronc, vos branches. Prenez une dernière grande inspiration et reliez tout ce vécu à la terre et à la nature autour de vous.

Prenez une profonde inspiration et laissez tout ce que vous venez de vivre remplir votre ventre d'arbre... Au moment d'expirer, amenez tout cela vers vos racines.... Observez l'arbre que vous êtes devenu ... qu'est-ce qui a changé ? Ressentez vos branches comme vos propres bras, votre tronc comme votre propre torse et vos racines comme vos pieds ... Sentez-votre corps et son contact avec la chaise ou le sol, la texture de l'air autour de vous, les bruits. Doucement bougez vos doigts. Les yeux toujours clos et en prenant tout le temps dont vous avez besoin, frottez énergétiquement vos mains, placez les paumes sur vos yeux. Ouvrez les yeux, puis retirez doucement vos mains. Prenez le temps de faire la mise au point, de regarder autour de vous, de sourire à un voisin pourquoi pas.

Et lorsque vous vous sentez prêt, toujours sans parler, retournez à vos tables respectives, prenez un crayon et commencez à noter ce que vous avez vu, ressenti, imaginé lors de ce voyage... Des mots, des phrases, il n'y a pas de bonne réponse. Notez librement ce qui vous passe par la tête. Une liste des thèmes abordés lors de la méditation vous attend sur les tables pour vous guider éventuellement.