

Un arbre pour dire « qui je suis »

Atelier créatif pour raconter mon histoire
de vie et mon parcours de migration

GUIDE AUX FORMATEURS.TRICES



**FRÈRES
DES HOMMES**

Cultivons le partage de notre terre

Introduction

Ce cycle de trois séances propose un parcours de réflexion et d'expression autour de l'histoire personnelle, du déplacement et de l'expérience migratoire. À travers la métaphore de l'arbre de vie et de la migration, les participant.e.s sont invité.e.s à revisiter leur parcours et leur vie actuelle en mobilisant leur mémoire, leurs émotions et leur créativité.

L'objectif est de créer un espace favorisant l'expression personnelle et le partage, permettant aux participant.e.s de valoriser la diversité des contextes migratoires, de renforcer l'estime de soi, de développer la compréhension mutuelle, le respect et l'empathie, et de reconnaître la richesse collective issue des expériences et histoires de vie du groupe.

Le cycle se déroule en trois étapes complémentaires :

- **Séance 1 – Les racines** : explorer les origines, les appartenances, les souvenirs et les fondations de l'identité.
- **Séance 2 – Le tronc** : revisiter le parcours migratoire, les déplacements, les étapes, les émotions et les ressources mobilisées.
- **Séance 3 – Les branches, les feuilles et les fruits** : représenter la vie dans le pays d'accueil, les choix, les défis, les apprentissages et les réussites.

Chaque séance commence par une dynamique d'ouverture destinée à encourager les échanges, l'expression orale et l'écoute active autour de la diversité culturelle et des parcours migratoires des participant.e.s.. Elle se poursuit par un temps d'introspection, un moment d'expression artistique et un espace de partage volontaire.

Les formateurs et formatrices accompagnent ce processus avec bienveillance, en respectant le rythme et les limites de chacun.e. Leur rôle est d'encourager la créativité et la liberté d'expression, sans interpréter ni juger les productions, et de soutenir les participant.e.s dans la mise en forme de leur parcours en offrant un cadre sécurisant où chaque histoire peut trouver sa place.

Ce cycle vise à valoriser la diversité des parcours migratoires et à favoriser une meilleure compréhension de soi et des autres. Il s'agit d'un cheminement personnel, mais aussi d'une expérience collective qui peut soutenir la cohésion du groupe et encourager l'échange autour de réalités sociales et culturelles variées.

Objectifs pédagogiques

- Valoriser la diversité des expériences migratoires et renforcer la compréhension de son propre chemin de vie.
- Renforcer l'estime de soi en mettant en lumière les compétences, les ressources et les apprentissages issus des histoires de vie.
- Favoriser la compréhension mutuelle en créant un espace d'échange sur différentes réalités sociales, culturelles et linguistiques.
- Encourager l'expression personnelle à travers des récits, des symboles ou des productions artistiques liés à l'expérience migratoire.
- Sensibiliser à la pluralité des contextes migratoires (choisis, contraints, familiaux, économiques, politiques, etc.).
- Renforcer la cohésion du groupe, l'écoute active et l'empathie en valorisant la diversité comme une ressource collective.

Création artistique personnelle

La création artistique est entièrement libre : chaque participante est invitée à représenter sa vie, son parcours, ses défis et ses réussites à travers les formes, les couleurs, les mots ou les images qui lui parlent le mieux.

Il est essentiel de rappeler qu'il n'existe pas une manière unique de créer un arbre de vie et de migration. Chaque arbre sera différent, car chaque histoire, chaque expérience de déplacement et chaque chemin d'intégration est singulier. Chacune exprime son histoire selon sa créativité et ce qu'il ou elle souhaite partager.

Aucune compétence artistique n'est requise : l'objectif est l'expression personnelle, pas l'esthétique.

Outils pour la production artistique

Feuilles de papier (grand format pour laisser plus d'espace d'expression) ; crayons de couleur ; feutres ; pastels secs ou gras ; craies ; peinture à l'eau (gouache ou aquarelle) ; ciseaux et colle pour créer des collages ; magazines, journaux, images imprimées pour découper des symboles ou des éléments visuels ; autocollants ou gommettes pour ajouter des repères ou des couleurs ; papiers de couleur pour enrichir la composition ; pinceaux, éponges, tampons pour varier les textures ; objets naturels (feuilles, brindilles, graines) pour renforcer la métaphore de l'arbre ; ficelles ou laine pour représenter des liens ou des racines ; cartons ou supports rigides si les productions doivent être conservées ou exposées.

Séance 1 : les racines de mon histoire

Dynamique d'ouverture : « Récit de vie à travers de notre prénom »

Les participant.e.s travaillent en binômes. Chacun.e partage avec son collègue l'histoire ou une anecdote liée à son prénom. Les éléments possibles à explorer : origine ou signification du prénom ; raison du choix par les parents ; souvenir, tradition familiale ou curiosité associée. Après l'échange, chaque participant.e présente oralement au groupe les informations recueillies sur son partenaire.

Outils : Étiquettes autocollantes pour écrire les prénoms.

Objectifs: Faciliter la prise de contact et instaurer un climat de confiance. Encourager la connaissance mutuelle par l'interaction et l'écoute active. Stimuler la mémorisation à travers l'échange d'informations personnelles. Développer une expression orale courte, claire et structurée.

Déroulement de l'activité

Cette première séance vise à amener les participant.e.s à réfléchir à leurs origines personnelles, culturelles et identitaires. L'image des « racines » sert de métaphore pour valoriser leur histoire, leurs ressources et les éléments qui les ont construits. L'objectif est de créer un espace sécurisant où chacun.e peut se reconnecter à son parcours et exprimer ce qui fait partie de son identité.

Le formateur ou la formatrice explique que, pour faire pousser un arbre, il faut d'abord regarder ce qui se trouve sous la terre : les racines. Cette image permet d'aborder l'histoire personnelle de manière douce et non intrusive, et servira de fil conducteur pour les séances suivantes.

Les participant.e.s sont invités à réfléchir à leurs propres racines : pays d'origine, famille, ami.e.s, voisinage, langues, cultures, traditions, goûts, odeurs, paysages, savoirs, études, diplômes, métiers, souvenirs, les réussites, les moments heureux, mais aussi les moments difficiles, qui ont apporté des apprentissages. L'idée est de montrer que tout ce vécu constitue une base solide qui les accompagne encore aujourd'hui.

Les racines sont invisibles mais essentielles : elles nourrissent, soutiennent et permettent de grandir.

Pour faciliter l'introspection, un court moment de recentrage est proposé : les participant.e.s ferment les yeux, respirent calmement et laissent émerger leurs souvenirs, leurs images et leurs sensations.

Dans un second temps, chacune.e réalise une production artistique représentant ses racines. Les participant.e.s peuvent utiliser des mots, des couleurs, des formes ou des images. Aucune compétence artistique n'est requise : l'objectif est d'exprimer son histoire, son origine et sa culture de façon personnelle et symbolique. Dans cette étape, les participants peuvent être encouragés à écrire dans leur langue maternelle, afin de représenter fidèlement les sentiments liés à leur culture d'origine.

Questions pour soutenir la création des racines

- Qu'est-ce qui représente le mieux tes origines ?
- Quels souvenirs te reviennent à l'esprit lorsque tu penses à ton pays d'origine ?
- Quelles personnes ont compté dans ton enfance ?
- Quels lieux, quelles odeurs ou quels goûts te rappellent « chez toi » ?
- Quelles langues ou quelles traditions font partie de ton histoire ?
- Quels moments importants ont marqué ton parcours avant ton départ ?
- Quelles sont les choses qui t'ont aidé.e à grandir ?
- Quelles expériences, heureuses ou difficiles, ont fait de toi la personne que tu es aujourd'hui ?

Séance 2 : les troncs qui m'ont construit.e

Dynamique d'ouverture : « Nos chemins entrelacés »

Le formateur.trice introduit la dynamique en invitant les participant.e.s à s'installer en cercle. Il ou elle rappelle que chacun.e est libre de s'exprimer à son rythme, puis propose la question suivante comme point de départ : « **Quelles sont les raisons ou les circonstances qui t'ont amené.e à quitter ton pays et à arriver ici ?** »

Une pelote de laine est lancée de personne en personne : chacune partage brièvement ce qui l'a motivée à quitter son pays d'origine, garde un bout de la laine en main, puis lance la pelote à une autre personne du cercle. Au fil des échanges, un réseau se forme entre les participant.e.s. Pour clôturer, le groupe se lève en tenant la laine et effectue un mouvement circulaire pour symboliser la connexion entre leurs parcours migratoires.

Outils : Une pelote de laine. Disposition des participant.e.s en cercle.

Objectifs : Favoriser l'expression personnelle dans un cadre sécurisant et volontaire. Mettre en lumière la diversité des parcours migratoires et les points communs entre les expériences. Renforcer la cohésion du groupe par une activité symbolique et participative. Encourager l'écoute active et le respect des récits de chacun.e. Visualiser, grâce au réseau de laine, les liens qui unissent les participant.e.s dans leur cheminement.

Déroulement de l'activité

Après la dynamique introductive, les participant.e.s sont invité.e.s à travailler sur le tronc de leur arbre, qui symbolise le chemin reliant leurs racines à leur vie actuelle.

Le tronc représente leur parcours migratoire, c'est-à-dire le déplacement qui les a mené.e.s d'un lieu d'origine à un lieu d'arrivée. Sachant que souvent ce parcours n'est pas linéaire, qu'il comporte des allers-retours, ainsi que des étapes intermédiaires.

Le formateur ou la formatrice introduit la séance en rappelant ce que signifie migrer : quitter un endroit pour vivre ailleurs. Les raisons peuvent être multiples – travailler, étudier, fuir un danger, rejoindre sa famille, chercher une vie meilleure. Chaque parcours est unique et chaque motivation mérite d'être reconnue.

Les participant.e.s sont ensuite encouragé.e.s à réfléchir aux chemins parcourus, aux savoirs, aux expériences et aux rêves qu'ils ou elles ont emportés avec eux, mais aussi à ce qui a dû être laissé derrière : des lieux, des personnes, des habitudes.

Le tronc devient alors une manière de raconter leur déplacement, les étapes du voyage, les émotions traversées, les obstacles rencontrés, les ressources mobilisées et les soutiens reçus. Il s'agit d'une représentation personnelle et symbolique de leur histoire de migration.

L'objectif est d'aider chacun.e à visualiser et à valoriser le chemin parcouru, en reconnaissant la richesse et la complexité de son expérience.

Un moment de recentrage (respiration, visualisation) peut être proposé pour faciliter l'émergence des souvenirs.

Questions pour soutenir la création du tronc

- Quelles ont été les étapes importantes de ton déplacement, de ton lieu d'origine jusqu'ici ?
- Y a-t-il un moment du voyage qui t'a particulièrement marqué ?
- Qu'as-tu emporté avec toi (objets, savoirs, valeurs, rêves) ?
- Quelles émotions t'ont accompagné.e pendant ce parcours ?
- Quels obstacles as-tu rencontrés en chemin ?
- Quelles ressources personnelles t'ont aidé.e à avancer ?
- Y a-t-il des personnes qui t'ont soutenu.e ou aidé.e pendant ton déplacement ?
- Qu'as-tu appris sur toi-même pendant ce parcours ?
- Si ton parcours était une ligne, serait-elle droite, courbe, brisée, sinueuse ?
- Quels symboles, couleurs ou formes représentent le mieux ton parcours ?
- Y a-t-il un mot ou une image qui résume ton déplacement ?
- Comment représenterais-tu les moments difficiles ou les moments de force ?
- Quel message aimerais-tu transmettre à quelqu'un qui commence un parcours similaire ?



Séance 3 : les branches de mes choix, les fruits de mes efforts

Dynamique d'ouverture : « Le mot secret »

Pour cette activité, les participant.e.s sont répartie.s en petits groupes. Sur des papiers pliés, le formateur ou la formatrice place différents mots travaillés lors des activités précédentes.

Chaque groupe tire un « mot secret » sans le dévoiler et en discute discrètement entre ses membres. Dans un second temps, chaque petit groupe présente ce « mot secret » au reste de la classe, mais sans prononcer aucun mot : uniquement par des gestes, des mimiques ou des expressions corporelles. Les autres participant.e.s doivent alors tenter de deviner le mot représenté. L'objectif est de consolider le vocabulaire utilisé lors des activités antérieures, tout en renforçant la cohésion, la collaboration et l'esprit d'équipe.

Outils : Papiers pliés avec les mots. Un récipient pour le tirage.

Objectifs pédagogiques : Réactiver et mémoriser le vocabulaire vu précédemment. Encourager la communication non verbale et verbale. Renforcer la coopération et l'esprit d'équipe.

Cette séance invite les participant.e.s à représenter leur vie dans le pays d'accueil en poursuivant la construction de leur arbre de vie. Après les racines (origines) et le tronc (parcours migratoire), il s'agit maintenant de travailler sur les branches, les feuilles et les fruits, qui symbolisent leur expérience depuis leur arrivée.

Les **branches** représentent les chemins empruntés, les décisions prises et les directions choisies dans le nouveau pays.

Les **feuilles** symbolisent les difficultés rencontrées, les défis, les changements et les situations qui ont bouleversé leur vie.

Les **fruits** mettent en valeur les réussites, les apprentissages, les progrès réalisés et tout ce qui a été construit ou partagé ici.

Les formateurs et formatrices encouragent les participante.s à réfléchir à ce qu'ils ont appris, à ce qu'ils ont apporté, ainsi qu'aux aspects qui ont été difficiles : la langue, l'accès au travail, les démarches administratives, la solitude ou l'adaptation culturelle.

Il est également important de nommer une réalité souvent vécue dans les parcours migratoires : l'arrivée dans un nouveau pays peut s'accompagner de jugements, de préjugés ou de discriminations liés à l'origine, à la couleur de peau, à la religion, à l'accent ou aux modes de vie. Ces expériences, parfois douloureuses, font partie de l'histoire des participant.e.s. Elles peuvent être exprimées, dessinées ou symbolisées dans leur arbre, mettant ainsi en lumière la force et la résilience dont ils ont fait preuve pour avancer.

Questions pour soutenir la création de la cime

- Comment ton parcours migratoire a-t-il transformé la personne que tu es aujourd'hui ?
- Quels choix importants as-tu faits depuis ton arrivée dans ce pays ?
- Quelles nouvelles directions as-tu choisies pour toi ou pour ta famille ?
- Quels défis t'ont demandé beaucoup d'énergie ?
- Y a-t-il eu des moments où tu t'es senti perdu.e, seul.e ou découragé.e ?
- Comment as-tu vécu l'apprentissage de la langue, les démarches administratives ou la recherche d'un emploi ?
- As-tu vécu des situations de jugement, de préjugés ou de discrimination ?
- Comment ces expériences t'ont-elles affecté.e ?
- Qu'as-tu appris depuis ton arrivée ?

- Quelles sont les petites ou grandes réussites que tu aimerais mettre en avant ?
- Quels fruits aimerais-tu encore faire pousser dans ta vie ici ?
- Qu'est-ce qui te donne de l'espoir pour la suite ?
- Comment aimerais-tu représenter ta résilience dans ton arbre ?

Moment de présentation des créations

Après le temps de création, un moment de présentation peut être proposé, toujours sur la base du volontariat. Les participant.e.s qui le souhaitent sont invité.e.s à présenter leur arbre ou une partie de leur production, et à partager ce qu'ils ou elles souhaitent en dire : un symbole, une couleur, un souvenir, une émotion ou un élément important de leur parcours.

L'objectif est de permettre à chacun.e d'exprimer ce qu'il ou elle souhaite mettre en lumière. Les autres membres du groupe sont encouragé.e.s à écouter avec respect.

Conclusion de l'activité

Pour clôturer la séance, un court temps de retour collectif peut être proposé. Les formateurs et formatrices peuvent inviter les participant.e.s à exprimer une impression, un mot, une couleur ou une émotion qui résume leur expérience de la journée.

Il est important de rappeler que chaque création est unique, à l'image de chaque parcours de vie, et que la diversité des histoires partagées constitue une richesse pour le groupe. L'objectif est de reconnaître l'effort, la créativité et le courage de chacun.e, ainsi que de valoriser la force collective qui émerge de ces récits.



FRÈRES DES HOMMES

Cultivons le partage de notre terre

Frères des Hommes

Bd. de l'empereur, 24

1000 Bruxelles

Tél : 02 512.97.94



Belgique

partenaire du développement



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES