

Un arbre pour dire « qui je suis »

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

GUIDE AUX PARTICIPANT.E.S



**FRÈRES
DES HOMMES**
Cultivons le partage de notre terre

Séance 1 : les racines de mon histoire

Avant de faire pousser notre arbre, nous allons regarder sous la terre : là où sont nos racines, nos origines.

Les racines, ce sont : le pays où je suis né.e, ma famille, mes amis, mes voisins, les langues, les odeurs, les plats, les goûts de chez moi, ma culture, mon métier, mes études, mes diplômes, les paysages, les souvenirs, les réussites, les moments heureux... et aussi les moments difficiles, qui m'ont appris quelque chose.

Les racines sont sous la terre, invisibles mais très importantes. Elles me donnent la force de grandir.



Nous allons fermer les yeux, respirer doucement, et laisser venir les souvenirs comme une pluie douce.



Ensuite, chacune dessinera ses racines : avec des mots, des couleurs, des formes, des images. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est ton histoire, d'où tu viens, tes racines, ta culture.

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

Le tronc de l'arbre, ce sont les chemins qui relient mes racines à ma vie d'aujourd'hui. C'est mon parcours, mon déplacement, ma migration.

Qu'est-ce que migrer ? Migrer, c'est partir d'un endroit pour vivre ailleurs. On peut migrer pour travailler, étudier, fuir un danger, rejoindre sa famille, ou chercher une vie meilleure. Chaque histoire est différente. Chaque raison est importante.



Pour construire le tronc de ton arbre, pense aux chemins parcourus, aux savoirs, aux expériences et aux rêves que tu as emportés, mais aussi à ce que tu as dû laisser derrière toi : des lieux, des personnes, des habitudes.

Ce tronc raconte ton déplacement, les étapes de ton voyage, les émotions que tu as vécues. C'est ton histoire de migration : les obstacles rencontrés, les sentiments que tu as éprouvés, les ressources que tu as trouvées en toi, les personnes qui t'ont soutenue.e.

**Ce tronc d'arbre
montre le chemin
que tu as parcouru**



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

Raconter ma vie dans le pays où je vis actuellement. Les branches (les chemins que nous avons pris depuis notre arrivée, les décisions), les feuilles (les difficultés, les nouveaux défis, les choses qui nous ont bousculé.e.s) et les fruits (nos réussites, nos apprentissages, ce que nous avons partagé ou construit ici).

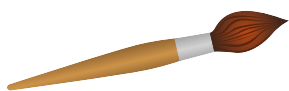
Tu peux penser à : ce que tu as appris ici, ce que tu as donné ou partagé, et ce qui a été difficile : la langue, le travail, les papiers, la solitude...



Une réalité à nommer

Arriver dans un nouveau pays, ce n'est pas toujours facile. Parfois, on est mal compris, mal accueilli, ou jugé à cause de : notre origine, notre couleur de peau, notre religion, notre accent, notre manière de vivre.

Ce sont des préjugés. Parfois, c'est du racisme. Ces expériences font aussi partie de notre histoire. On peut les exprimer, les dessiner, les nommer. Et montrer la force qu'on a trouvée pour continuer.



C'est ta vie ici, ton parcours

Création libre



Frères des Hommes

Bd. de l'empereur, 24
1000 Bruxelles
Tél : 02 512 97 94

Centre Hellénique et Interculturel de Bruxelles

Rue des étudiants 14B
1060 Saint-Gilles
Tél : 02 538 62 12

Maison de Quartier d'Helmet

Sq. François Riga 39
1030 Schaerbeek
Tél : 02 215 04 96

