

Complément du livre

REBOOT

L'odyssée révélée

Dans cet exercice, je vous invite à revisiter un moment clé de votre vie en le réécrivant sous une forme créative (héroïque, mythologique ou futuriste). Il permet de transformer une expérience marquante ou difficile en une histoire riche en apprentissages, afin d'en tirer des enseignements profonds.

Étape 1 : Choisissez un événement clé

Choisissez un moment marquant de votre vie. Il peut s'agir d'un défi, d'une transition importante ou d'une épreuve qui vous a amené à vous poser des questions sur vous-même et sur votre chemin de vie.

- **Exemple** : Un changement professionnel soudain, un deuil, une rupture amoureuse, ou un moment où vous avez dû prendre une décision difficile.
-

Étape 2 : Ré-imaginez cet événement

Réécrivez cet événement comme une grande épopée, en vous inspirant d'un style narratif créatif de votre choix :

1. **Mythologique ou légendaire** : Transformez cet événement en une quête épique où l'obstacle devient une montagne à gravir ou un dragon à affronter.
 - **Exemple** : Un licenciement devient une épreuve imposée par des dieux. Vous devez retrouver un artefact symbolique (vos valeurs ou votre confiance en vous) pour passer à travers l'épreuve.
 2. **Futuriste** : Imaginez votre histoire dans un univers futuriste. L'événement devient une mission spatiale ou une aventure dans une société dystopique.
 - **Exemple** : Une décision de changement de carrière est ré-imaginée comme une mission interstellaire où vous devez naviguer dans l'inconnu.
 3. **Super-héroïque** : Réinventez-vous en tant que super-héros. Vos qualités intérieures deviennent des super-pouvoirs, et vos peurs ou défis deviennent des adversaires à affronter.
 - **Exemple** : Une épreuve relationnelle devient un combat contre un super-vilain (la peur de l'abandon ou la quête de validation).
-

Complément du livre

REBOOT

Étape 3 : Les enseignements tirés

Une fois que vous avez raconté cet événement sous une forme ré-imaginée, réfléchissez à **quels enseignements vous avez tirés de cette épreuve** :

- **Quelles compétences ou qualités avez-vous développées ?**
 - **Quelles leçons avez-vous apprises sur vous-même, vos valeurs ou vos relations ?**
 - **Comment cette expérience a-t-elle changé votre façon de voir la vie ou vos priorités ?**
-

Étape 4 : Créez le blason de votre apprentissage

Vous êtes revenu-e transformé-e de votre épopée ! Créez un **symbole visuel** ou trouvez un objet métaphorique ou un ensemble d'objets, qui représente les enseignements que vous avez tirés de cette expérience. Réunissez le tout dans un blason avec en dessous une phrase-clé qui résume votre transformation intérieure.

- **Exemple** : Une clé qui représente l'accès à une nouvelle compréhension de vous-même, ou une étoile qui symbolise votre capacité à suivre votre propre chemin malgré l'adversité.
-

Étape 5 : Partagez votre récit héroïque

Pour conclure l'exercice, partagez votre **récit ré-imaginé** et les **enseignements** que vous en avez tirés sur le **groupe Facebook dédié à REBOOT**.

Cela vous permettra d'échanger avec d'autres membres de la communauté et de découvrir les histoires inspirantes des autres !

Vous pouvez pousser encore plus loin l'exercice en représentant votre épopée sur un chemin que vous baliserez des différentes épreuves que vous aurez franchies.