

# Quelle est votre Légende Personnelle ?

## Dans quels cas ?

- Vous venez de vivre une épreuve
- Vous avez besoin de vous reconnecter au sens de votre vie
- Besoin de donner du sens à des épreuves passées

## Matériel

- Un crayon
- Une feuille

## Effets indésirables

- Des émotions...

## Durée

Prévoir 15 minutes

BON VOYAGE !



## Quelques mots sur La Légende Personnelle

Le concept de Légende Personnelle est tiré du conte philosophique «L'Alchimiste» de Paulo Coelho.

Cette invite chacun à aller au bout d'un rêve profond, en écoutant son coeur et en lisant les signes du destin.

L'hypothèse est que nous sommes tous animés profondément par un sens, un rêve, un but, une quête. Ce rêve profond est le fil directeur de tous les événements, décisions, actions déterminantes de notre existence. Il est plus ou moins conscient, précieux, indicible, important, essentiel. Le défi est de se connecter à ce grand Rêve, afin de répondre aux appels du coeur. Cette façon d'appréhender notre existence n'est pas une promesse de sécurité, de confort permanent. Au contraire, notre rêve profond n'aura de cesse que de nous faire vivre ce qui nous fera grandir et devenir la bonne personne pour notre rêve profond. ce n'est pas toujours confort. Mais les cadeaux sont multiples : joie, motivation, accomplissement.

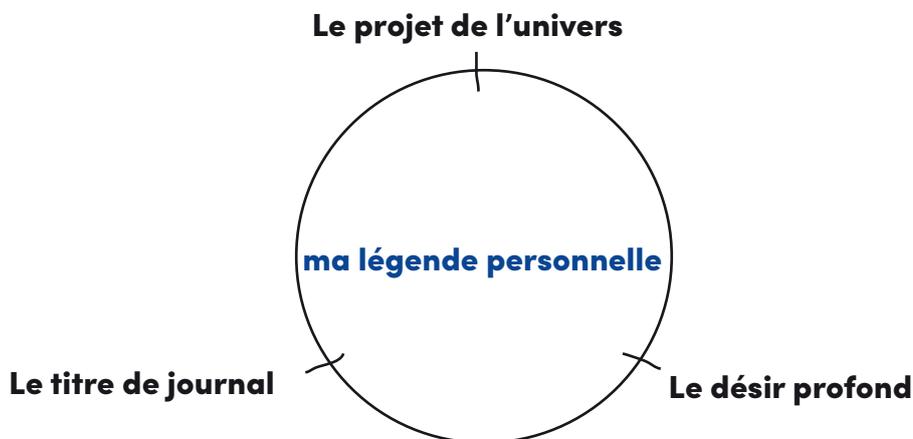
L'exercice qui suit est un exercice simple et rapide afin de faire émerger des mots qui nommeraient votre Légende Personnelle. Bien sûr, c'est un regard, lié à qui vous êtes aujourd'hui. N'enfermez pas votre légende Personnelle dans une fiche de mission rigide et directive.

### Quelques conseils pour l'exercice :

- **Surtout, restez connecté(e) à votre corps pendant l'exercice. C'est le corps qui parle.**
- **Accueillez tout ce qui vient, avec légèreté, voire humour. Laissez-vous surprendre.**

## Exercice : votre Légende Personnelle

1. Prendre une feuille blanche.
2. Faites la liste des «aventures» que la vie vous a fait vivre ces dernières années. Une aventure est une série d'événements/situations, pas forcément confortables, avec un point de départ et une sortie de «crise» ou de «défi», un aboutissement après lequel vous êtes passé(e) à autre chose.
3. Regardez cette liste et choisissez une aventure. Celle qui vous a le plus marqué, impacté par exemple.
4. Donnez un nom à cette aventure : «Mon changement de métier», «Le divorce», «Le changement de région», «l'écriture de mon livre», etc.
5. Remémorez-vous ce moment, ces moments, puis répondez à ces 3 questions avec légèreté, sans trop vous prendre au sérieux :
  - Quel était le projet que l'Univers avait pour moi dans cette aventure, selon moi ?
  - Quel était mon désir le plus profond au coeur de cette aventure ? Au coeur de la crise ? de l'action ?
  - Si cette aventure faisait la une des journaux. Imaginez le titre de l'article.
6. Vous avez ainsi récupéré des mots, des informations. Vous pouvez placer ces informations en cercle :



7. Votre Légende Personnelle se situe au coeur de cette roue. Des mots, des concepts peuvent émerger au centre de ce cercle, si vous laissez venir, en accueillant toutes les informations autour.

Vous pouvez aussi jouer avec les mots récupérés, notés autour du cercle pour construire une phrase commençant par :

**Mon Grand Rêve, c'est de ...**

ou

**Ma Grande Quête, c'est de ...**

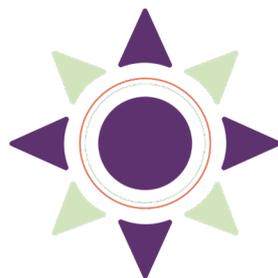
Accueillez cette phrase. Modifiez-la autant que nécessaire jusqu'à ce qu'elle fasse écho. Vous pouvez changer la tournure, changer un nom en verbe et vice-versa. Vous pouvez aussi revenir dans la Roue et modifier, préciser.

## Conclusion

Notre Légende Personnelle est le fil rouge de tous nos choix, actions, vécus, événements,...  
Vous pouvez procéder à une exploration plus vaste en reprenant ainsi les grands événements de votre vie. Vous verrez des mots-clé apparaître plusieurs fois et ainsi vous informer plus précisément sur Votre Légende Personnelle.  
Vous pouvez faire cette exercice pour changer de regard sur une situation ou un vécu difficiles, et ainsi faciliter le deuil.

### Pour finir...

Laissez reposer tout ça!  
Ecoutez votre coeur.  
Regardez les signes !  
Allez au bout de vos rêves.



self-émergence  
be magical.