

Envie de (re)donner du sens à votre vie ? Et si vous trouviez votre **Ikigai** ?



Mais savez-vous au juste de quoi on parle au juste ?

Le terme IKIGAI n'a pas d'équivalent en français, mais il peut se traduire par « **raison d'être** » et « **joie de vivre** ». En somme, l'ikigai, c'est ce qui fait sens dans la vie d'une personne.

Il a été défini par Dan Buettner, reporter de National Geographic lors de ses recherches sur les zones bleues du monde (blue zones), des endroits où vivent de nombreux centenaires, et en particulier lors de son étude sur la vie des habitants de l'île d'Okinawa connus pour leur longévité et leur excellente santé.

Buettner a mis en avant six facteurs, comme l'hérédité, une nourriture saine et sobre, de l'activité physique quotidienne ou encore un bon réseau de contacts comme facteurs de longévité.

Il a également découvert une philosophie de vie que les locaux appellent ikigai : « **ce qui donne envie de se lever le matin** » et constaté qu'à Okinawa les habitants sont tellement en accord avec eux-mêmes et avec leurs aspirations, qu'ils ne cessent jamais vraiment de travailler.

Vivre avec son IKIGAI c'est avant tout se sentir à sa place, bien dans son élément, utile et compétent. C'est aussi savoir quelle contribution au monde on apporte. En développement personnel, l'ikigai devient ainsi une méthode intéressante pour ceux qui souhaitent atteindre un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, et mettre du sens dans leur travail et dans leur vie en générale.

Comment faire concrètement pour trouver son IKIGAI ?

La méthode est moins compliquée qu'il n'y paraît. Il suffit de :

- Se retrouver avec soi-même
- Creuser ses envies et ses forces, ses aspirations et ses valeurs
- Garder confiance dans le changement
- S'entourer des bonnes personnes, positives et qui croient en vous.



Envie de tester la démarche ?

Vous sentez le besoin de remettre du sens, des perspectives positives et utiles dans votre vie ou de mieux l'équilibrer ? Répondez aux questions pages suivantes.



Littéralement « Iki » signifie « vie » et « gaï » « qui vaut la peine ».

Consigne de l'exercice



Choisissez un moment où vous êtes au calme et que vous avez assez de temps devant vous et pour vous. Vous pouvez également faire l'exercice en plusieurs fois pour favoriser la maturation des idées. Sur une page volante ou un cahier personnel, répondez aux questions ci-dessous pour chacun des 4 grands thèmes de l'Ikigai. Ensuite passez à la page suivante.

Ce que j'aime



= Ce qui me procure de belles émotions personnellement. Ce qui me rend vivant.e, ce qui me fait vibrer, me rend heureux.se et me donne de l'énergie. Ce qui me donne envie de me lever le matin, de passer à l'action..

QUESTIONS

1. Qu'est-ce qui me rend particulièrement heureux.se?
2. Qu'est-ce que j'aime faire quand j'ai du temps ?
3. Qui voudrais-je être si je n'étais pas moi ? pourquoi ?
4. Qu'est ce qui attise ma curiosité en ce moment?
5. Qu'est ce que je fais sans que personne n'ait à me le demander ?

Ce que je sais faire



= Ce pour quoi je suis doué.e, c'est bien plus qu'une liste de qualités, c'est tout ce qui fait de moi une personne compétente, efficace, utile, formidable, rayonnante ou inspirante, capable de liens et d'esprit, capable d'agir et de se réaliser.

QUESTIONS

1. Qu'est ce qui me semble facile et naturel et qui ne l'est pas pour les autres ?
2. Je liste 5 activités/réalisations professionnelles ou personnelles dont je suis fier.e.
3. Quelles compétences particulières mes collègues, managers, proches me reconnaissent ?

Ce dont le monde a besoin

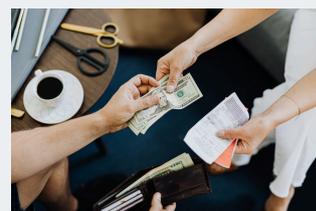


Des recherches en psychologie positive ont démontré que faire un travail utile pour le monde a un impact positif sur notre bonheur : Il s'agit ici de voir au delà de son propre intérêt pour imaginer dans quelle mesure chacun peut avoir un impact sur le monde, une action utile auprès des autres.

QUESTIONS

1. Quelles causes aimerais-je défendre ?
2. De quoi mon entourage pourrait il avoir besoin ?
3. Qu'est ce qui me simplifierait la vie ou me ferait gagner du temps ?
4. Quels changements voudrais je voir dans ma vie, ou le monde qui m'entoure ?

Ce pour quoi je suis payé.e



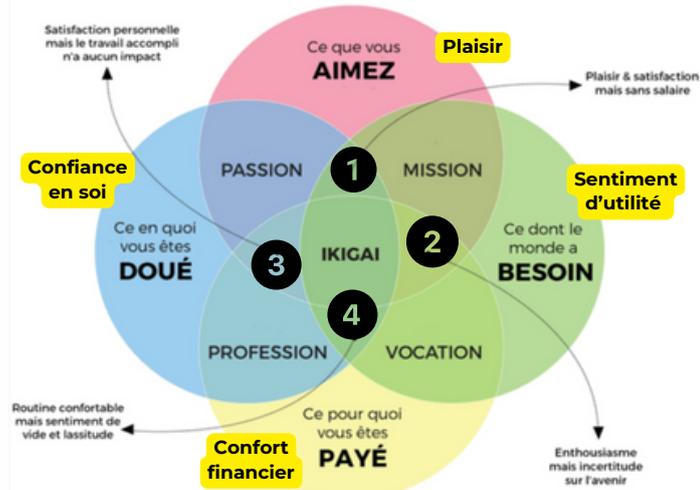
On pourrait penser que sens et argent s'opposent. Dans l'IKIGAI c'est le contraire. L'objectif est de vivre d'un travail qu'on aime et qui a du sens ! L'argent n'est pas une fin en soi mais plutôt un facteur qui permet de faire vivre son projet, son entreprise.

QUESTIONS

1. En lien avec mes motivations, quelle activité pourrais-je faire, quel service pourrais-je proposer qui soit rémunérateur?
2. Que sais-je faire ou qu'est ce que j'aime qui pourrait répondre à un besoin actuel ?
3. Quel revenu voudrais-je gagner ? Quel mode de vie et rythme voudrais-je avoir ?

La suite...

1. Reportez sur cette page les mots clé (7max) qui sont ressortis pour chaque thème page précédente.
2. Repérez ensuite les mots qui chevauchent 2 cercles (passion, vocation, mission, profession)
3. Repérez les combinaisons de 3 cercles entre eux et imaginez quel pourrait être l'élément manquant du 4e cercle pour vous rapprocher de votre Ikigai
4. Explorez les réponses et les idées possibles page suivante



1. Les 4 cercles

Ce que j'aime	Ce en quoi je suis doué.e
Ce pour quoi je suis payé.e	Ce dont le monde a besoin

2. Explorez les Intersections 2 par 2 :

<p style="text-align: center;">PASSION</p> <p>(Quels thèmes émergent des 2 cercles "ce que j'aime" et "ce en quoi je suis doué.e")</p>	<p style="text-align: center;">MISSION</p> <p>(Quels thèmes émergent des 2 cercles "ce que j'aime" et "ce dont le monde a besoin")</p>
<p style="text-align: center;">VOCATION</p> <p>(Quels thèmes émergent des 2 cercles "ce pour quoi je suis payé.e" et "ce dont le monde a besoin")</p>	<p style="text-align: center;">PROFESSION</p> <p>(Quels thèmes émergent des 2 cercles "ce pour quoi je suis payé.e" et "ce en quoi je suis doué.e")</p>

3. intersections 3 par 3 : identifiez ce qui manque pour se rapprocher Ikigai

<p>1 A l'intersection des 3 cercles on trouve plaisir, confiance en soi et utilité mais précarité financière possible. Que faudrait-il ajouter ?</p>	<p>2 A l'intersection des 3 cercles on trouve plaisir, utilité et confort financier mais manquera la compétence donc la confiance en soi. Comment combler cette lacune ?</p>
<p>4 A l'intersection des 3 cercles on trouve utilité, confort financier, confiance en soi mais manque le plaisir. Que faut il ajouter ?</p>	<p>3 A l'intersection des 3 cercles on trouve plaisir, confort financier, confiance en soi mais manque l'utilité. Comment et par quoi combler ce besoin ?</p>



4

Que m'évoquent ces réflexions, ces réponses ? quelles premières idées, pistes puis-je en retirer pour la suite ?

Y a-t-il une petite rivière qui aujourd'hui irrigue en douceur ma vie ? Quelque chose qui m'amuse me stimule, plaît aux autres, a du sens pour moi et dont je pourrais commencer à en faire un business ?

Alors ? Vous avez découvert votre Ikigai ?

Pas de panique si rien n'est clairement ressorti, si c'est encore flou. Sachez que certains mettent une vie pour le trouver. Armez-vous de patience, de persévérance et d'intérêt pour vous-même et pour le monde. Nul doute qu'à la croisée d'un chemin vous le découvrirez.

En résumé ...

L'ikigai définit un sentiment intense qui unit une personne à son talent majeur et à sa quête de sens. C'est ce qui la rend unique et ultra compétente dans un domaine qu'elle aime, et qui peut lui rapporter sur le plan financier de quoi vivre la vie dans laquelle elle peut s'épanouir tout en contribuant à un monde meilleur.



Bibliographie :

- Hector Garcia et Francesc Miralles ; IKIGAI, le secret des japonais pour une vie longue et heureuse, Pocket
- Sophie Koubbi ; le bonheur IKIGAI, vidéo
- Christie Vanbermeersch ; Trouver son IKIGAI, First édition
- Yukari Mitsuhashi, Le petit guide de l'ikigai, Editions contres-dire

Vous voulez en savoir plus et continuer votre chemin vers la formulation précise de votre Ikigai ?

Contactez-moi !

catherine@echodyssee.com

06 22 64 52 14

echodyssee.fr

