

becoming myself !



Trouver sa voie grâce à l'ikigai

Pour beaucoup, la définition du bonheur se trouve dans l'idée de vivre vieux, heureux, en bonne santé et entouré de personnes que l'on aime vraiment.

Cela se comprend mais pourtant, la clé du bonheur prend initialement sa source en nous.

Socrate disait « Connais-toi, toi-même », de manière à être en accord avec ses propres émotions et de pouvoir les partager avec autrui.

Alors qu'est-ce que l'ikigai ? Et, surtout, pourquoi est-ce intéressant ?

En japonais, « Iki » signifie « vie, vivant » et « gai » se traduit par « effet, valeur, résultat ». Si l'on s'éloigne du caractère littéral de la traduction, ces deux mots mis ensemble traduisent l'idée de « raison d'être » ou de « joie de vivre ».

Cette raison d'être, elle se trouve à la jonction entre aptitudes, goûts, sens et nécessité. Communément représentée sous forme de rosace avec des cercles entremêlés, l'ikigai se base sur 4 grands éléments :

1. **Passion**, ou ce que vous aimez faire dans la vie
2. **Mission**, ou ce dont le monde a besoin et que vous pouvez lui offrir
3. **Vocation**, ou ce pour quoi vous êtes doué
4. **Profession**, ou ce que vous pouvez faire et pour lequel vous êtes payé



1^{er} cercle : CE QUE J'AIME

A. Ce que vous aimez faire

1. Quelles activités manuelles aimez-vous pratiquer (exemples : cuisiner, jardiner, ...)

2. Qu'aimes-vous concevoir sur un plan intellectuel (organiser un évènement, faire un montage vidéo, comptabilité, ...) ?

3. Nous avons tous au moins une forme d'intelligence différentes. Il existe 8 formes selon la théorie des intelligences (Howard Gardner) :

- a) L'intelligence corporelle : capacité à utiliser son corps pour exprimer une idée ou un sentiment
- b) L'intelligence interpersonnelle : capacité de réagir avec les autres, empathie
- c) L'intelligence logique : aptitude à l'analyse
- d) L'intelligence naturaliste : faculté d'être sensible au monde environnant
- e) L'intelligence intrapersonnelle : capacité à se connaître soi-même
- f) L'intelligence musicale : compréhension du langage de la musique et de ses codes
- g) L'intelligence spatiale : capacité à penser en trois dimensions et à se repérer dans l'espace
- h) L'intelligence verbale : capacité à utiliser le langage oral et écrit de façon claire et efficace

A vous de trouver celle qui vous correspond le mieux et d'imaginer de nouvelles façons d'explorer ces formes d'intelligence que vous n'avez pas développées ...

B. Ce que vous anime

1. Quelles sont les trois activités que vous pouvez pratiquer pendant des heures sans voir le temps passer et qui vous mettent dans un état serein, de joie, de motivation ?
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
2. Lorsque vous êtes sur les réseaux sociaux, quels sont les thèmes qui reviennent le plus souvent ? qu'en déduisez-vous ?

3. Pensez à ce qui vous déplaît dans votre métier, vos relations professionnelles ou encore dans les tâches quotidiennes. Quel est le point commun entre ces aspects déplaisants ? Quel est le terme opposé à ce point commun ?

Ce qui me déplaît	Le point commun à ces activités déplaisantes	Le terme opposé à ce point commun
<i>Ex : Le respect des horaires</i>	<i>Les contraintes</i>	<i>L'autonomie, la liberté</i>

4. Quels films, séries, livres aimez-vous ? Pourquoi ? Quels sont les points communs ?

5. Si vous deviez écrire un livre ou réaliser un film, quel en serait le sujet ?

6. De quelles activités, seriez-vous prêt(e) à accepter les contraintes (règles, horaires, trajet, fatigue, ...) ?

C. Ce que vous aimez faire entrer dans votre cœur

1. Quelles activités vous amusent, vous mettent en joie, vous font du bien, vous apaisent ?

2. Qu'est-ce qui vous émeut, vous chamboule ?

3. Quels sujets vous passionnent ?

D. Vos rêves

1. Quelles sont les envies, les rêves que vous n'avez pas encore réalisés ?

2. Quel est votre objectif de vie ? ce que vous aimeriez réaliser d'ici 10 ans ? Quelles sont les étapes pour l'atteindre ?

3. Au dernier jour de votre vie, que seriez-vous heureux(se) d'avoir réalisé ou vécu ?

E. Combien de temps consacrez-vous aux activités que vous aimez ?

1. Quelle place leur accordez-vous dans votre quotidien ? Combien d'heures par semaine / mois leur consacrez-vous ?

2. Comment pourriez-vous vous organiser pour augmenter ce temps ?

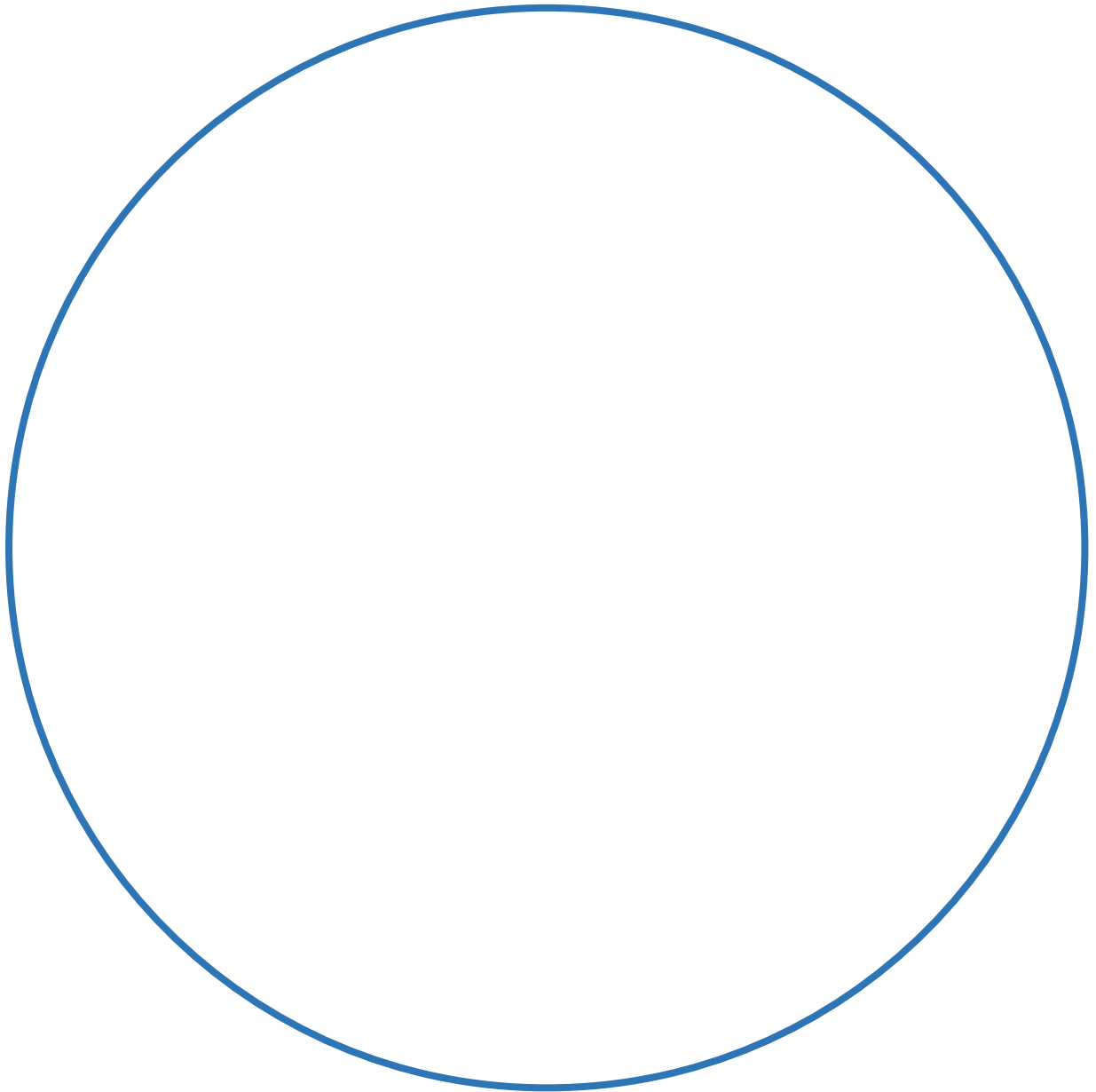
3. Dans quelle ambiance, aimeriez-vous pratiquer votre activité préférée ? Plutôt le matin ? le soir ? Seul(e) ou entre amis ? Dans le silence ou en musique ?

Pas vraiment d'importance, cela peut varier selon l'humeur et l'activité

BILAN

Quels sont les activités, domaines, univers qui vous animent et que vous souhaitez cultiver ?

Remplissez le premier cercle et inscrivez toutes les activités qui vous tiennent à cœur, celles qui vous donnent le sourire, rien que d'y penser, notez les mots importants à vos yeux.



Comment vous sentez-vous en imaginant que votre quotidien soit davantage rempli de ce que vous avez inscrit dans le cercle ?

Calme, stabilité, le plaisir de rendre heureux mes parents

2^{ème} cercle : CE QUE JE SAIS FAIRE

A. Vos succès

1. Faites la liste d'au moins dix de vous succès ou réussites personnelles ou professionnelles (ex. passer son permis, les études, cuisiner un plat particulier,)

2. Quelles compétences ou quelles ressources avez-vous mobilisées pour y parvenir ?

Patience, écoute, organisation, respect des règles, rigueur dans le travail

B. Vos qualités

								
		Aimer relever des défis			Enthousiaste			Organisateur
		Attentif aux autres			Entreprenant			Original
		Autonome			Esprit d'équipe			Ouvert d'esprit
		Aventureux			Expressif			Patient
		Calme			Extraverti			Persévérant
		Communicatif			Flexible			Poli
		Compréhensif			Franc			Polyvalent
		Confiant			Honnête			Ponctuel
		Conformiste			Imaginatif			Positif
		Courageux			Indépendant			Prudent
		Créatif			Innovateur			Réaliste
		Curieux			Intelligent			Réconfortant
		Débrouillard			Introverti			Réservé
		Dévoué			Intuitif			Responsable
		Digne de confiance			Joyeux			Rigoureux
		Diplomate			Leader			Sensible
		Direct			Manuel			Sérieux
		Discipliné			Méthodique			Serviable
		Drôle			Minutieux			Sociable
		Dynamique			Motivant			Souple
		Econome			Motivé			Spontané
		Efficace			Observateur			Sûr de soi
		Empathique			Obstiné			Sympathique
		Energique			Ordonné			Tolérant

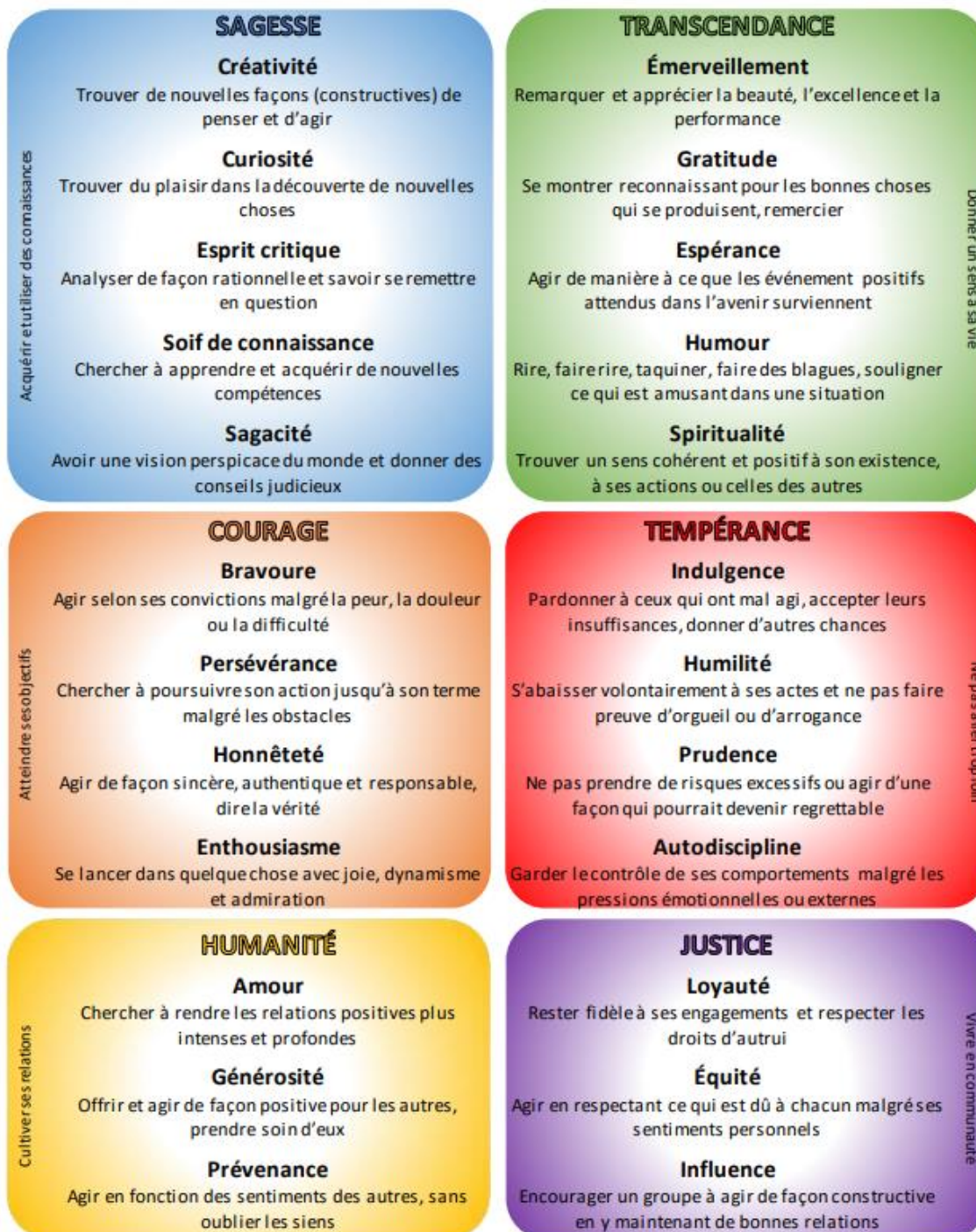


Identifier spontanément toutes vos qualités en traçant une croix



Identifier vos cinq qualités principales parmi celles déjà sélectionnées

C. Vos forces de caractère



1. Entourez spontanément les 5 forces qui vous caractérisent (aspects positifs de votre personnalité), selon vous, et les 5 qui vous sont moins familières.

2. Qu'avez-vous appris sur vous-même ? Que retirez-vous comme enseignements ?

3. Que pourriez-vous faire pour les mettre plus souvent en action ?

D. Vos talents

1. Quelle activité faites-vous facilement sans effort ? Quel est votre talent unique (ce qui est facile pour vous et compliqué pour les autres) ?

2. Quels services avez-vous déjà rendus avec succès à votre entourage ?

E. Vos compétences d'ordre professionnel

1. Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans le travail (intérêt, collègues, proximité, ...) ?

2. Que vous reconnaît-on comme qualités au travail ?

3. Quelles sont vos compétences professionnelles ?

F. Vos compétences relationnelles

1. Parvenez-vous facilement à entrer en relation avec les autres ? si non, pourquoi ?

2. Quelle est votre principale qualité relationnelle (diplomatie, réconfortant, dynamique, ...) avec les autres ?

3. Savez-vous faire preuve d'empathie, c'est-à-dire comprendre, voire ressentir ce que les autres éprouvent ?

G. Dans le futur

1. Quelles nouvelles compétences aimeriez-vous développer ?

2. Si on vous offrait la formation de vos rêves, quelle serait-elle ?

3. De quelle façon utilisez-vous vos compétences pour faire ce que vous aimez ?
(cercle 1)

H. Place de vos compétences dans votre vie

1. Quelle place leur accordez-vous dans votre quotidien ? heures par semaine/mois ?

2. Comment pouvez-vous vous organiser pour augmenter ce temps ?

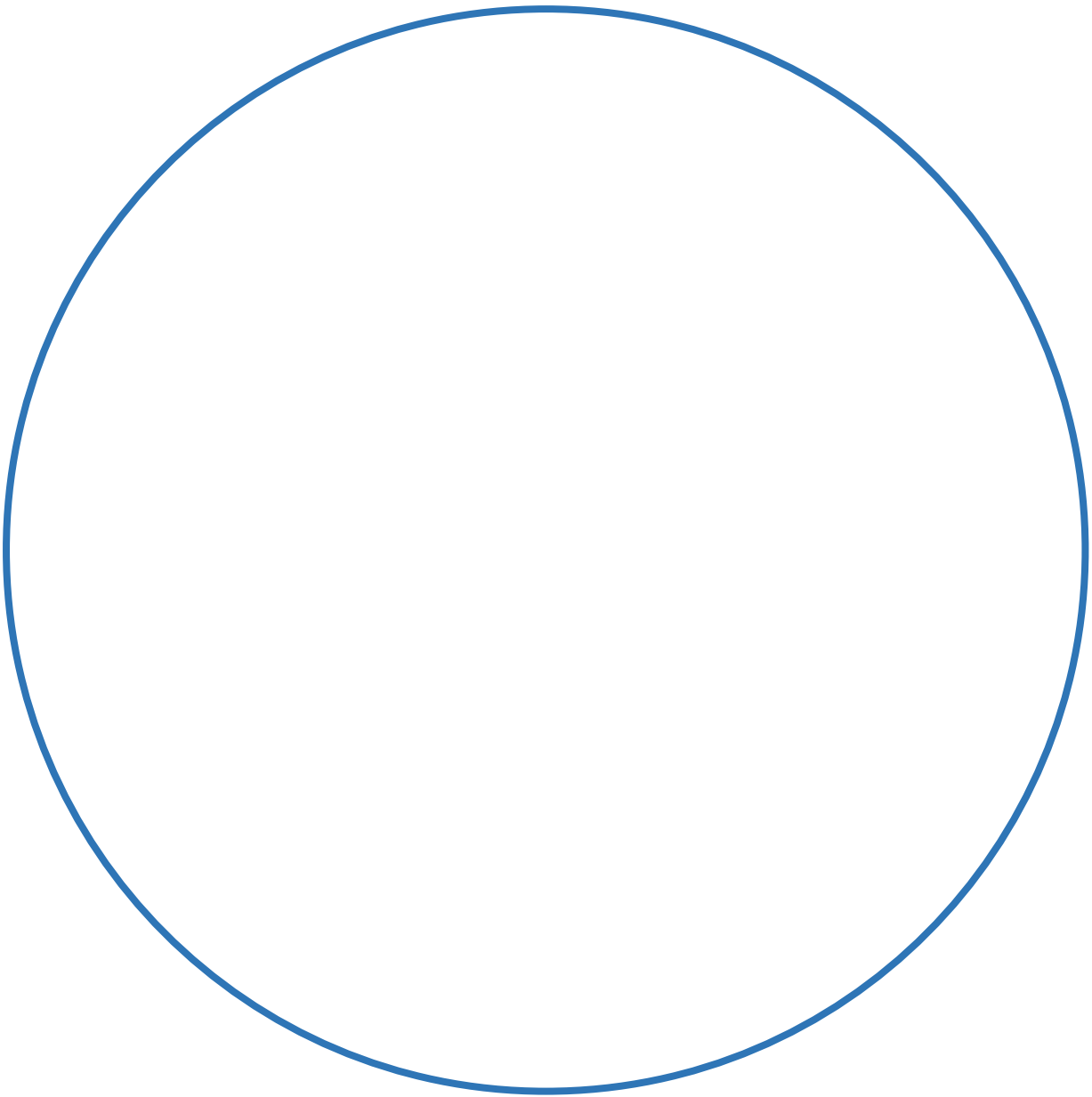
3. Dans quelle ambiance aimeriez-vous exercer ces compétences ? matin, soir, seul, entre amis ? Dans le silence ou dans la musique ?

4. Quand vous exercez ces compétences, quelles émotions cela vous procure ?

BILAN

Quelles compétences souhaitez-vous cultiver et dans quelles activités pouvez-vous les développer ?

Dans ce second cercle, inscrivez toutes les compétences, qualités, ressources, talent que vous avez noté auparavant, sans vous censurer.



Comment vous sentez-vous en imaginant vous mettez davantage vos compétences en œuvre dans votre quotidien ?

3^{ème} cercle : CE QUE JE PEUX APPORTER AUX AUTRES

A. L'EFFET MIROIR

1. Listez 3 à cinq personnes ou personnages fictifs, vivants, morts, ... que vous admirez, que vous respectez ou qui vous inspirent.

2. Pour quelles raisons les admirez-vous ? quelles sont leurs actions, pensées, traits de personnalité, valeurs qui vous touchent ?

3. Qu'avez-vous de commun avec ces personnes ?

4. Que vous manque-t-il pour leur ressembler vraiment ?

BILAN

Quelles sont vos propres valeurs ?

B. VOS VALEURS

1. Dans quelles actions investissez-vous la plupart de votre temps, de votre argent, de vos actions et pensées ?

2. Donnez quelques exemples ?

3. Que ressentez-vous dans ces moments-là ?

4. Dressez une liste des valeurs, dans lesquelles vous investissez votre temps, argent, actions et pensées ?

5. Qu'en déduisez-vous ? Est-ce différent de ce que vous imaginiez ?

C. VOS REVOLTES

1. Quelles sont les situations qui vous mettent en colère, vous révoltent, vous tiennent à cœur ?

2. Quelle était la raison de votre dernière colère ?

3. Quelle valeur avait été touchée en vous ?

4. Si vous aviez beaucoup d'argent à donner à une association, laquelle choisiriez-vous ?

D. CE QUE VOUS VOULEZ PARTAGER AVEC LE MONDE

1. Quel message voudriez-vous faire passer au monde ? votre slogan favori ?

2. De quoi votre entourage proche aurait-il besoin et que pourriez-vous leur apporter ?

3. Et vous, quelle est la chose dont vous avez eu besoin et que vous avez été heureux(se) de trouver ?

4. Quels sont les conseils, astuces, révélations qui ont changé votre vie et que vous souhaitez partager à votre tour ?

5. Si l'on vous offrait une campagne d'affichage public (rues, tram, ..), quel message voudriez-vous que tout le monde voie ?

E. ACTIONS

1. Comment pouvez-vous utiliser vos compétences, votre savoir-faire, votre personnalité pour aider les autres ?

2. Quel sera votre premier pas ? Quelles seront vos actions concrètes, même petites ?

Trouver le travail qui me motive réellement

F. QUELLE PLACE OCCUPENT VOS VALEURS ?

1. Quelle place accordez-vous à ces valeurs dans votre quotidien ? heures par jour/mois ?

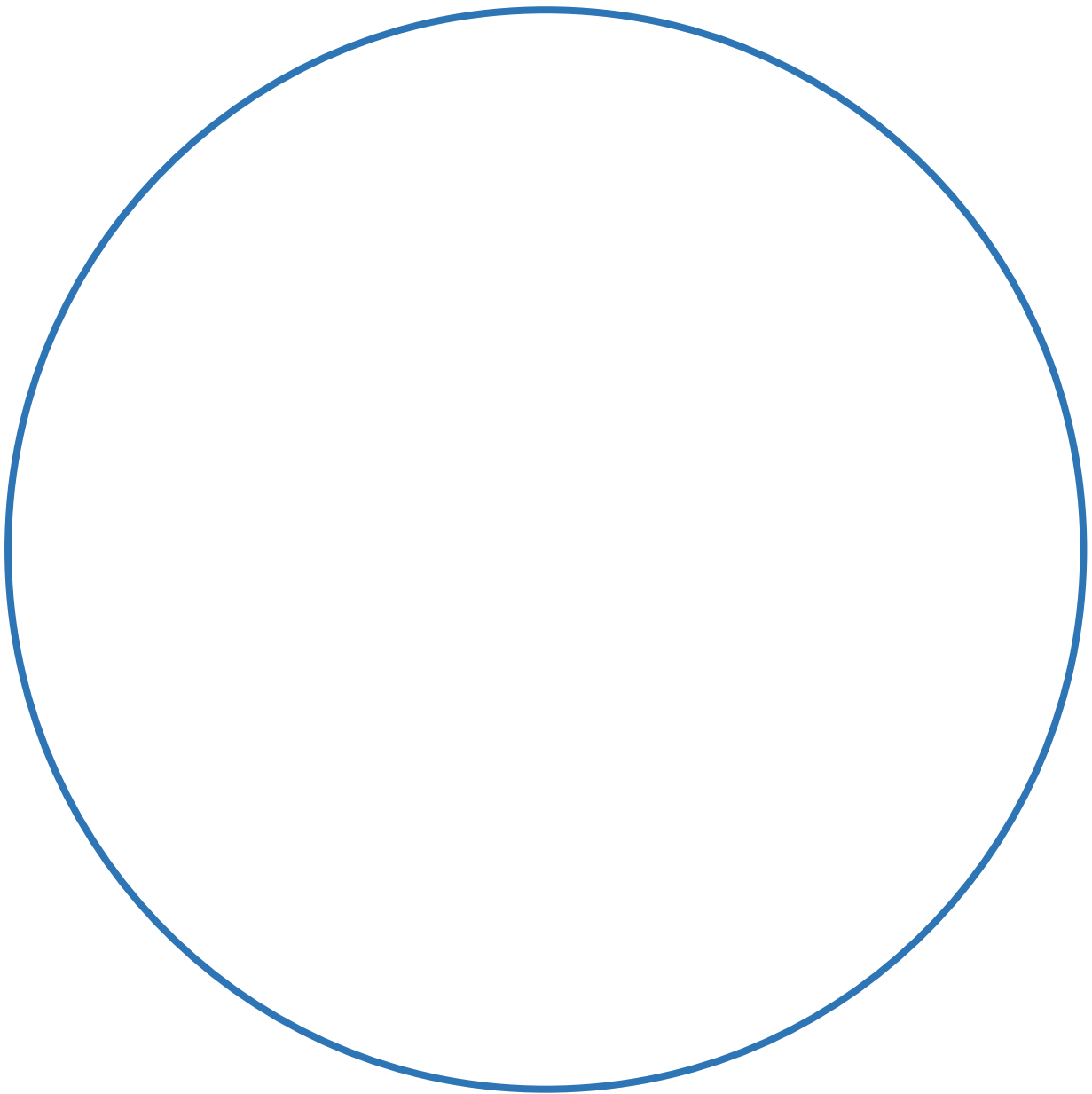
2. Comment pourriez-vous vous organiser pour augmenter ce temps ?

3. Dans quel contexte aimeriez-vous exprimer ces valeurs ?

BILAN

Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous et que vous souhaitez cultiver ?

Dans ce troisième cercle, inscrivez toutes les valeurs, les croyances et les convictions que vous avez notées auparavant, sans vous censurer.



Comment vous sentez-vous en imaginant que vous mettez davantage en œuvre vos valeurs dans votre quotidien ?

4^{ième} cercle : MES ACTIVITÉS IDÉALES

A. RETOUR VERS LE PASSÉ ?

1. Quel(s) métier(s) vouliez-vous faire quand vous étiez adolescent ?

2. Voudriez-vous exercer ce métier aujourd'hui ? Si non, qu'est-ce qui vous en empêche ?

3. Comment pourriez-vous contourner ces freins ou adapter ce métier à une version réalisable, plus en accord avec la personne qui vous êtes devenue ?

B. JE M'INSPIRE

1. Quels métiers vos proches exercent-ils ? Ces métiers vous plairaient-ils ?

2. Quels freins vous empêchent de faire la même chose, ou une version qui vous correspond mieux ?

3. Comment pourriez-vous les contourner ?

4. Bien souvent, ce qui nous inspire chez les autres, c'est ce que nous avons déjà en nous ou ce que nous avons besoin ou envie de développer. Alors qu'en déduisez-vous ?

C. BENEVOLATS

1. Quelles activités non rémunérées peuvent vous rendre spontanément heureux(se) et vous mettre des paillettes plein les yeux ?

2. Dans quelle association (club, ...) aimeriez-vous vous engager ?

D. VIE IDEALE

1. Si vous pouviez être payé(e) à faire n'importe quoi, ce serait quoi ?

2. Si l'argent n'était plus un problème, comment occuperiez-vous vos journées ?

E. CROYANCES

1. Si tout était possible, quel serait votre job de rêve ? pourquoi ?

Jobs de rêve	Pourquoi impossible	Arguments contraires	Cette croyance est-elle vraie ? Donner une note de 1 à 10

2. Parmi ces activités, lesquelles pourraient déboucher sur un vrai job ?

3. Et sinon, lesquelles pourraient vous rapporter un peu d'argent ?

F. FORMATIONS

1. Pour pratiquer l'une de ces activités, quelles formations pourrais-je imaginer ?

2. Puis-je faire valider mes acquis de l'expérience pour obtenir un diplôme qui me permettrait d'exercer le job de mes rêves ?

G. LES INCONVENIENTS

1. Pensez à l'une des activités qui fait battre votre cœur. Que vous apporterait-elle, concrètement, de façon positive ?

2. Quels inconvénients présenterait-elle ?

3. Comment pouvez-vous les contourner ?

4. Êtes-vous prêt(e) à accepter ces inconvénients ? les avantages sont-ils supérieurs aux inconvénients ?

H. PLACE DES ACTIVITES IDEALES

1. Quelle place leur accordez-vous dans votre quotidien ?

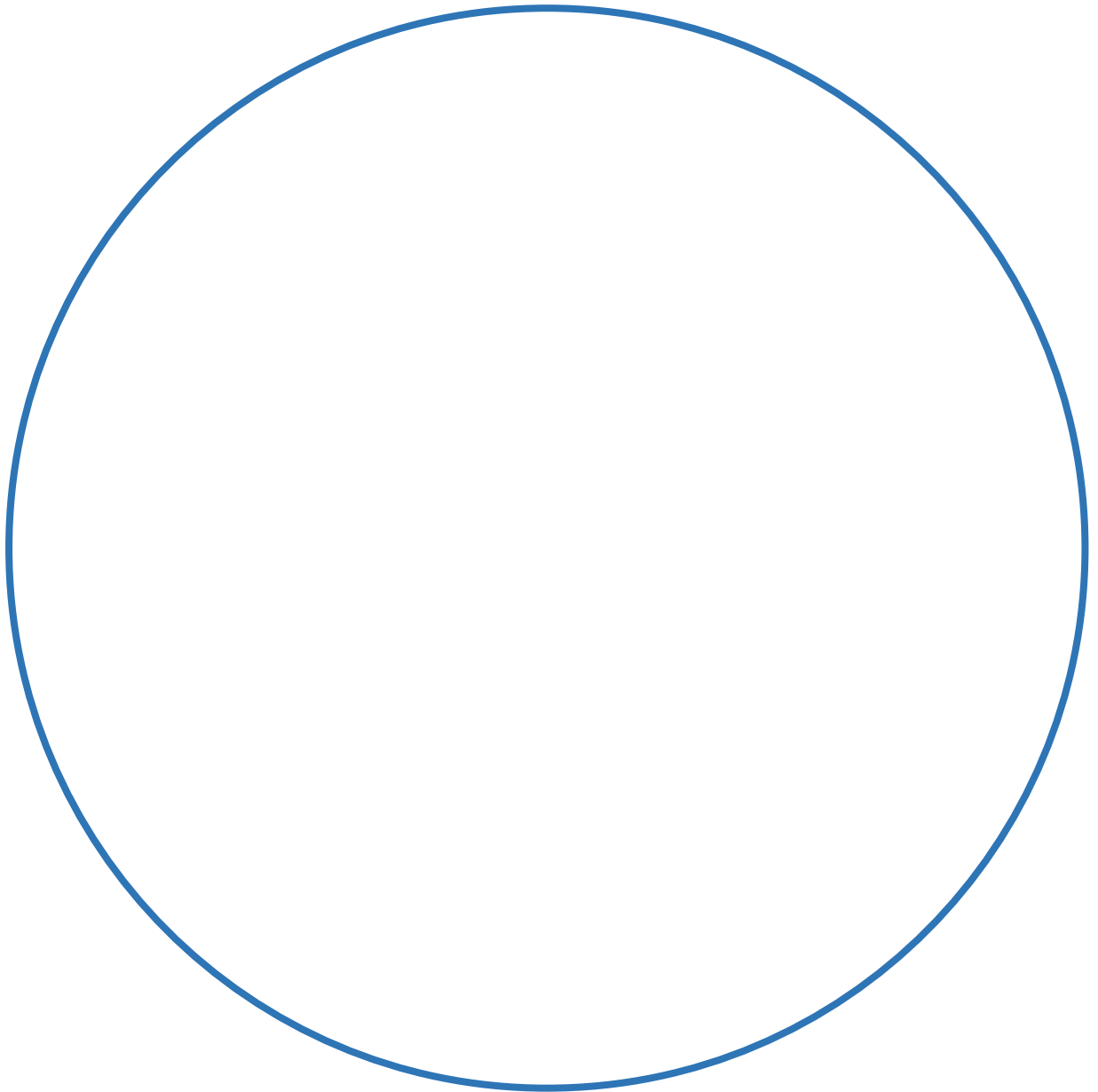
2. Comment pourriez-vous vous organiser pour augmenter le temps consacré ?

3. Dans quel contexte aimeriez-vous les exercer ?

BILAN

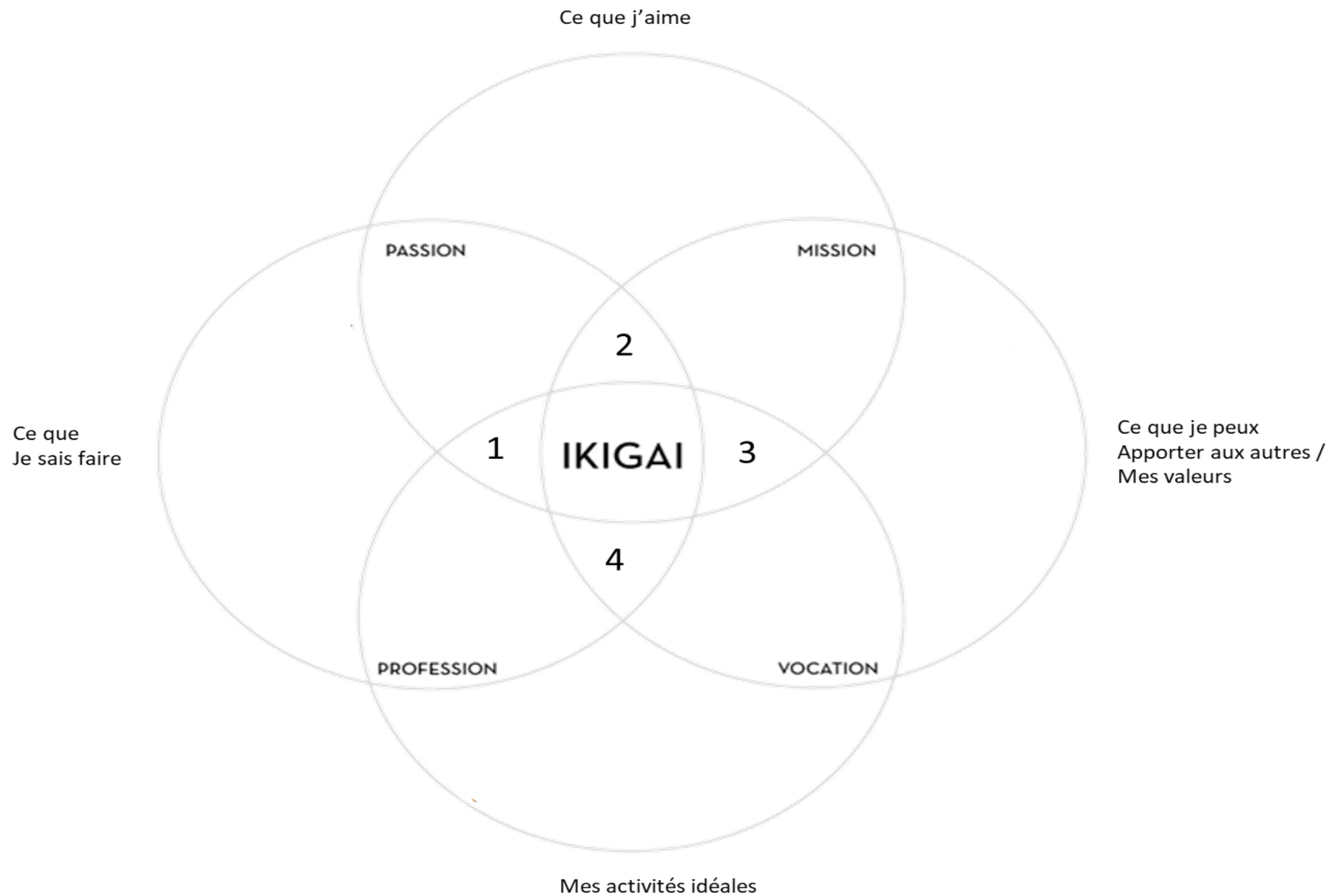
Quelles sont les activités dans lesquelles vous souhaitez vous investir ?

Dans ce quatrième cercle, inscrivez toutes les activités, les jobs et les hobbies que vous avez notés auparavant, sans vous censurer.



Comment vous sentez-vous en imaginant vous investir dans une activité qui vous ferait vibrer au quotidien ?

VOTRE IKIGAI



Explications

Passion :	Ce que j’aime + Ce que je sais faire
Profession :	Ce que je sais faire + mes activités idéales
Vocation :	Mes activités idéales + ce que je peux apporter aux autres/mes valeurs
Mission :	Ce que j’aime + ce que je peux apporter aux autres / valeurs

Intersections

N°1 (mes plaisirs / mes talents / mes activités) :	apporte la satisfaction mais aussi un manque de sens
N°2 (mes plaisirs / mes talents / mes valeurs) :	apporte du plaisir et de la satisfaction, mais aussi, dans certains cas, la précarité
N°3 (mes plaisirs / mes talents / mon activité) :	apporte du confort mais aussi un sentiment de vide intérieur
N°4 (mes plaisirs / mes valeurs / mon activité) :	apporte de l’excitation mais aussi un manque de plaisir

La situation qui vous épanouira le plus est donc celle qui fera le lien entre ces quatre axes, à l’intersection entre passion, mission, profession et vocation. À partir des éléments listés, pour chacun des cercles, demandez-vous :

Mon ikigai, c’est ...

*Le plus grand bien que nous puissions faire aux
autres n'est pas de leur communiquer notre
richesse,
mais de leur révéler la leur*

(Louis Lavelle)



22, rue du Parc de Gerlache
L-4574 Differdange

Email : info@oops.lu

Www : <https://www.oops.lu>

Tel : +352 621 165 219