



生き甲斐 une
raison d'être



HERMINE
& SAKURA

Qu'est ce que 生き甲斐？

Ikigai permet de trouver sa raison d'être. Si on analyse les Kanji on trouvera :

- 生き de 生きる : vivre
- 甲斐 : effet résultat, utilisation

Mot à mot, on peut donc considérer cela comme l'utilisation de sa vie, le résultat de s'appliquer, qui s'approche du concept de **Raison d'être**.

Toutefois, il faut noter que, les Japonais étant toujours pragmatique, il faut comprendre qu'il y a un aspect de "réalisation", quelque chose de constructif.

Il est noter que l'ikigai est un peu considéré à Okinawa comme "la raison de se lever" et qu'il est associé à la longévité de la population de cette île du Sud du Japon qui possède une des plus grandes populations de centenaires dans le monde (proportionnellement parlant).

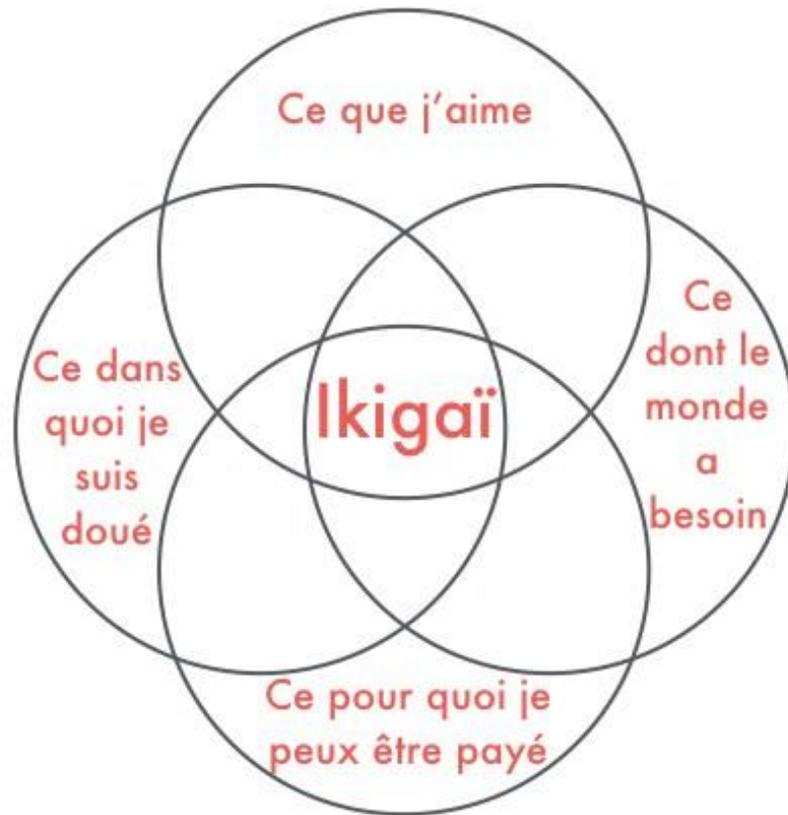
Les concepts

L'ikigai se base donc sur 4 concepts, et la présentation graphique permet ensuite de mieux les appréhender :

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

L'objectif est donc de "joindre l'utile à l'agréable" et de faire en sorte que notre principale activité regroupe l'ensemble des concepts.

Confucius a dit **Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie » ».**



Comment définir l'Ikigai ?

Plus qu'un long discours, Ikigai correspond à l'intersection de ce que l'on aime, de ce que pour quoi on est doué, de ce dont le monde a besoin et ce pour lequel on peut être rémunéré.

Les 4 piliers de l'Ikigai

Ces 4 concepts sont a priori simples.

- Ce que j'aime - AIMEZ
- Ce pour quoi je suis doué - DOUÉ
- Ce dont le monde a besoin - BESOIN
- Ce pour quoi je suis payé - PAYÉ

Toutefois intéressant de noter qu' Occident, on a parfois tendance à les séparer en ayant plusieurs activités tels que un travail rémunéré, un loisir, un activité bénévole afin de remplir le diagramme de l'Ikigai.

Un constat : il est important d'équilibre sa vie autour des 4 thèmes.

L'équilibre étant d'ailleurs un point important de l'Ikigai, dès qu'une partie est délaissée cela affecte l'équilibre et l'harmonie de l'ensemble et donc l'individu en question.

Une phase d'introspection et de recherche

- AIMEZ : Qu'est-ce que vous appréciez faire, qu'est ce qui vous touche ?
- DOUÉ : Quels sont vos talents ? Quelles sont vos qualités ? Pour quoi vous complimente-t'on ?
- BESOIN : Quelle contribution voulez-vous apporter ? Que voulez-vous changer ?
- PAYÉ : Que voulez-vous monétiser ? Quelles compétences sont recherchées ?

Chacun aura plus ou moins de facilité à réfléchir sur ces sujets et aura besoin de plus ou moins de temps.

Certaines évidences apparaîtront, certains rêves d'enfance reviendront.

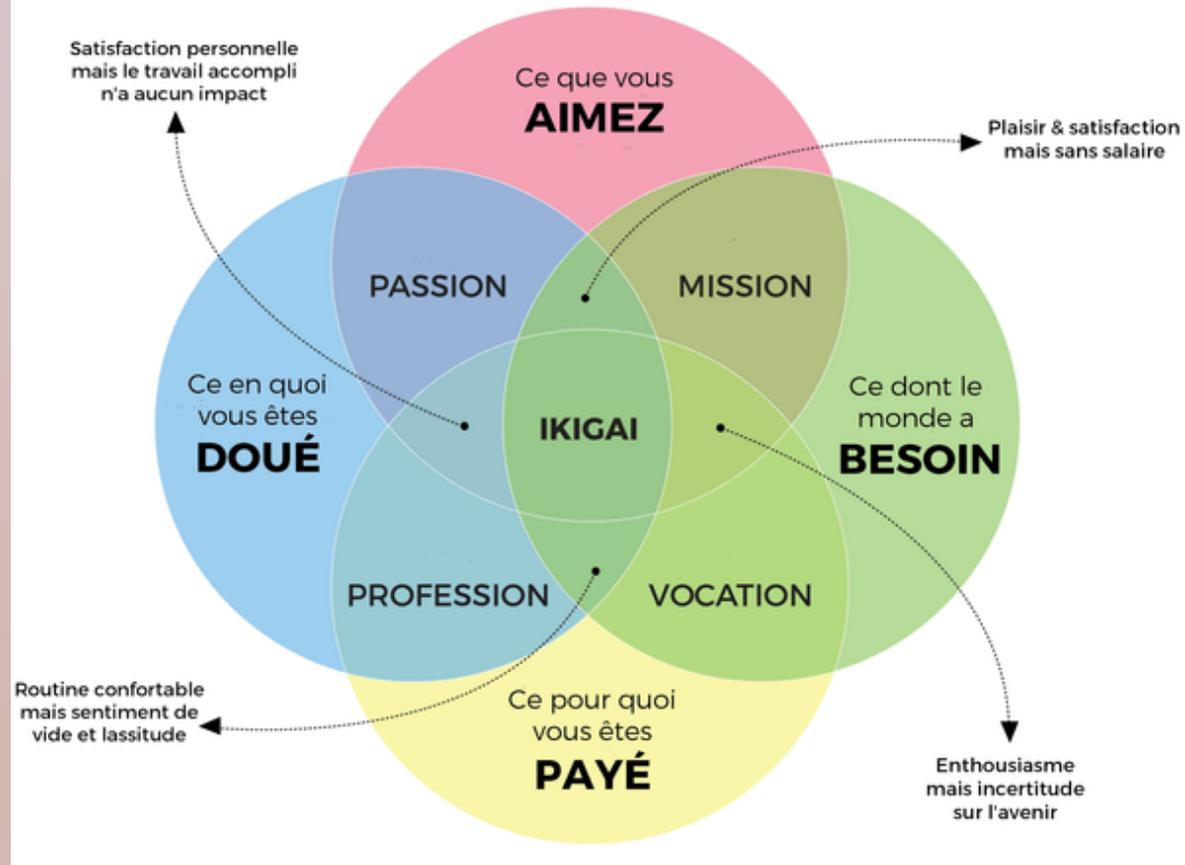
Cela peut être un moment ressemblant à la Maïeutique de Socrate ou à l'éveillement Zen.

Dans les 4 concepts, certains peuvent avoir aujourd'hui, plus d'importance que d'autres.

L'ikigai est dynamique et évolue en fonction du temps.

IKIGAI

Votre « raison d'être »



Les premières harmonies

Passion : lorsque vous alliez vos dons à ce que vous aimez : compétition sportive amateur par exemple

Mission : lorsque vous alliez ce que vous aimez à ce dont le monde a besoin : activité bénévole humanitaire

Profession : lorsque vous alliez vos dons à une activité rémunérée : ce que nous souhaitons tous ...

Vocation : lorsque vous alliez ce dont le monde a besoin à une activité rémunérée.

Passion, Mission, Vocation, Profession

Lorsque l'on commence à étudier le diagramme un peu plus en détail on peut rapidement percevoir le déséquilibre qui se produit dans certains cas :

- Mission sans rémunération
- Profession que l'on aime pas
- Vocation sans don
- Passion peu utile à la société

La réflexion commence et le besoin de "remplir les trous" apparait.
De plus certaines zones sont clairement inconfortables

Des Pistes

- **Activez votre brillance**

Trouvez la ou les activités pour lesquelles “vous êtes bons”, que vous réalisez avec passion, durant lesquelles le temps ne compte plus.

Quelles sont vos qualités les plus importantes ?

- **Retrouvez votre rêve d'enfant**

L'ikigai se manifeste parfois dans l'enfance et est ensuite “oublié”. Retrouvez-le.

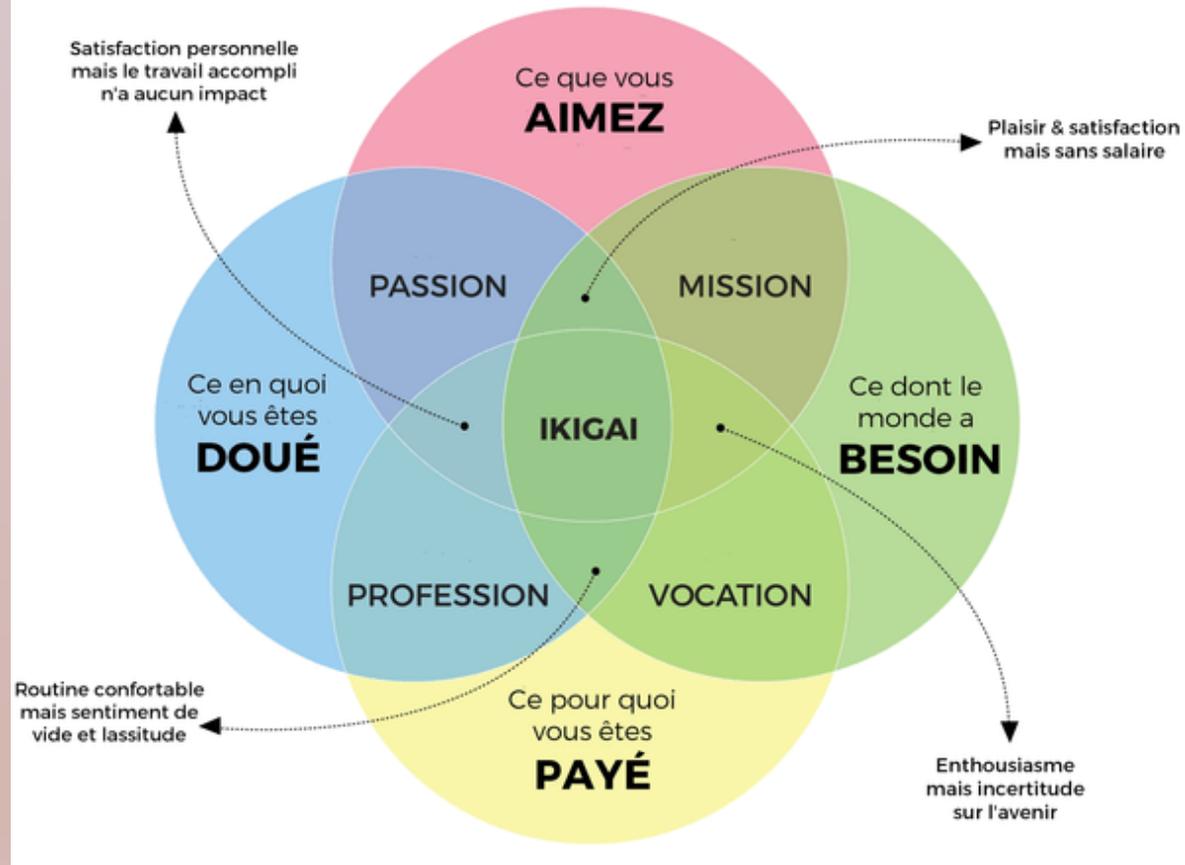
Essayez de vous rappeler de 5 choses que vous aimiez faire

- **Interrogez votre jalousie**

L'analyse de la jalousie permet de retrouver certains désirs profonds parfois frustrés

IKIGAI

Votre « raison d'être »



Les zones inconfortables

- Un Profession Passionnante mais considéré comme peu utile au monde.
- Une Mission Passionnante sans rémunération.
- Une Mission avec Vocation mais sans réelles compétences.
- Une Profession avec Vocation, mais que l'on n'aime pas beaucoup.

L'ikigai évolue

L'ikigai est un concept dynamique qui évolue en fonction du temps.

Notre Ikigai d'adolescent ne sera pas ou plus le même qu'étant jeune adulte, qu'en fin de carrière ou que retraité.

Trouvez la ou les activités pour lesquelles "vous êtes bons", que vous réalisez avec passion, durant lesquelles le temps ne compte plus.

Quelles sont vos qualités les plus importantes ?

- **Retrouvez votre rêve d'enfant**

L'ikigai se manifeste parfois dans l'enfance et est ensuite "oublié". Retrouvez-le.

Essayez de vous rappeler de 5 choses que vous aimiez faire

- **Interrogez votre jalousie**

L'analyse de la jalousie permet de retrouver certains désirs profonds parfois frustrés

生きがい

Ikigai

something to live for

- **Le petit livre de l'Ikigai** - Ken Mogi
- **Trouver son Ikigai** - Christie VANBREMEERSCH
- **La méthode Ikigai** - Héctor GARCÍA , Francesc MIRALLES

Références

[Wikipedia](#)

[Penser-Changer](#)

[Psychologies](#)