

dixit

ennéagramme

# TROUVER SON IKIGAI

Exercices de réflexion introspective

Augmenter sa joie de vivre,  
définir sa raison d'être et  
se sentir équilibré  
au quotidien

# dixit

ennéagramme

Le concept d'**Ikigai** vient de la culture d'Okinawa, au sud du Japon, sur l'archipel des îles du Ryū-Kyū.

Les Okinawans sont connus pour leur longévité, attribuée à leur alimentation, mais aussi à leur style de vie sans stress (\*).

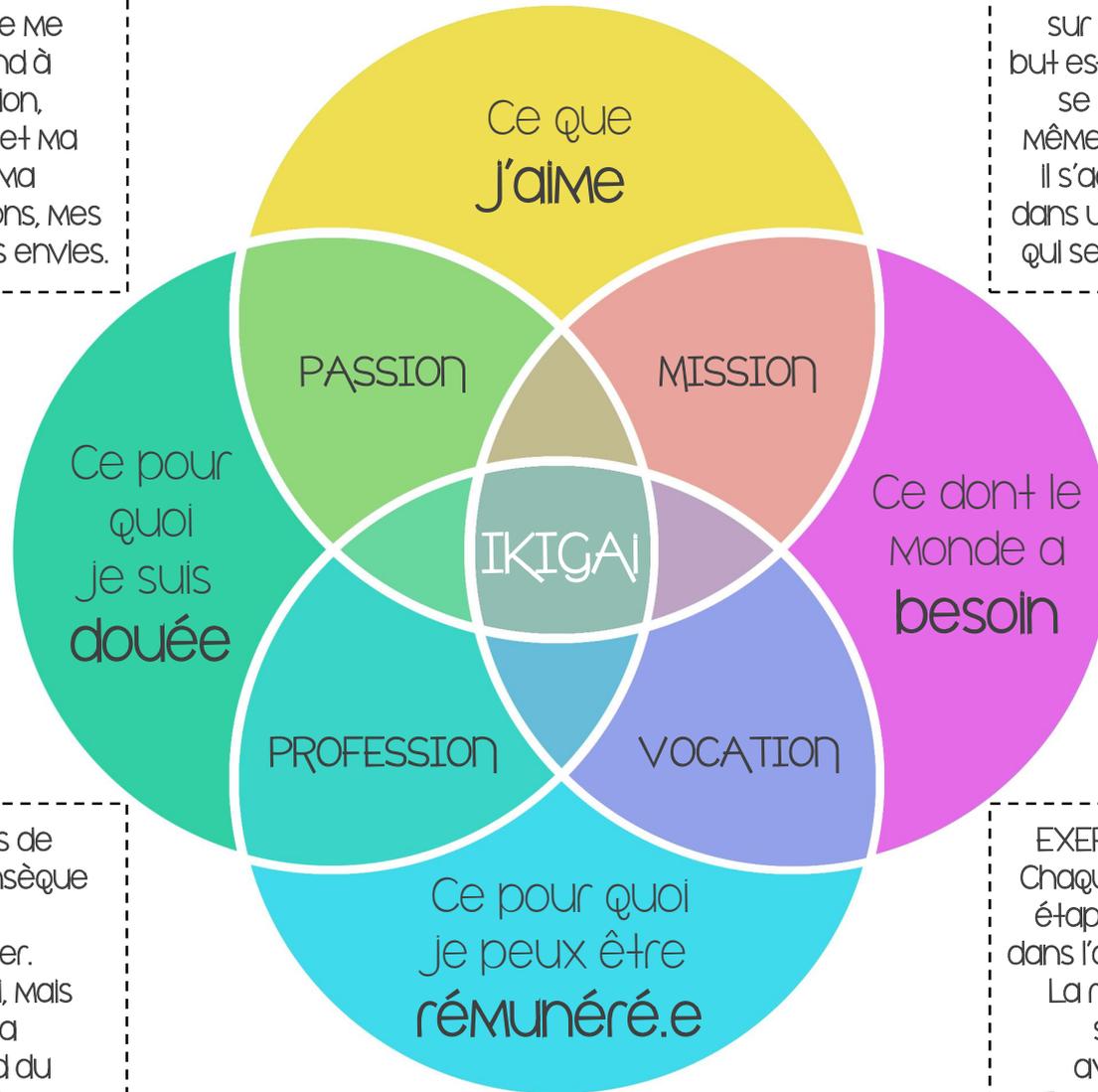
La notion d'Ikigai fait référence au sens de la vie, et il inclut également l'idée de bien-être, de joie de vivre, de sens de la famille et de respect des autres.

**Ikigai** (生き甲斐) est issu de iki (生き) : "vie, vivant" et de kai (甲斐) : "bénéfice, valeur". C'est l'équivalent japonais de "joie de vivre" et de "raison d'être".

(\*). Pour en savoir plus, écoutez le TED Talk de Dan Buettner  
["Comment vivre jusqu'à 100 ans et plus"](#)

Au centre du diagramme, se trouve l'Ikigai. C'est ce qui donne du sens et un but à ma vie. C'est ce qui fait que je me lève le matin. Il correspond à l'équilibre entre : ma passion, ma carrière, ma vocation et ma mission de vie. Il est lié à ma motivation et mes ambitions, mes rêves, mes projets et mes envies.

Trouver son Ikigai est un processus qui nécessite une réflexion et une prise de recul sur soi en plusieurs étapes. Le but est d'être authentique et de se poser les vraies questions, même si elles font peur. Ensuite, il s'agit d'intégrer ses réponses dans un tout cohérent et aligné, qui servira de guide décisionnel.



En occident, les concepts de "flow", de motivation intrinsèque ou d'énergie spontanée pourraient s'en rapprocher. Tout le monde a un Ikigai, mais trouver son équilibre et sa mission personnelle prend du temps et demande une dose de courage par l'introspection et l'observation de soi.

**EXERCICE D'AUTO-COACHING**  
Chaque page correspond à une étape du processus : faites-les dans l'ordre, prenez votre temps. La richesse et l'apprentissage sont dans le cheminement, avant l'atteinte de l'objectif. Travaillez avec le mental (tête) ET l'émotionnel (cœur) ET l'instinct somatique (corps).

Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui me fait sentir vivant.e ? Qu'est-ce qui me motive ?

Quelle cause je défends ? Dans Monde je souhaite vivre ? Quel changement je veux apporter ?

Ce que j'aime

Ce pour quoi je suis douée

Ce dont le monde a besoin

Ce pour quoi je peux être rémunéré.e

Quels sont mes talents, mes dons, mes compétences, mes atouts ?

Quelle valeur j'apporte ? Quelles activités me permettent de gagner ma vie ? Quels services je peux offrir ?

Quelles sont mes passions ?

Quelle est ma mission ?

Mes passions émergent de ce que j'aime et de mes talents

Ma mission émerge de ce que j'aime et de ce dont le monde a besoin

Ma ou (mes) profession(s) émerge(nt) de mes talents et de ce pour quoi je peux être payé.e

Ma vocation émerge de ce dont le monde a besoin et de ce pour quoi je peux être payé.e

Quelle est ma profession ?

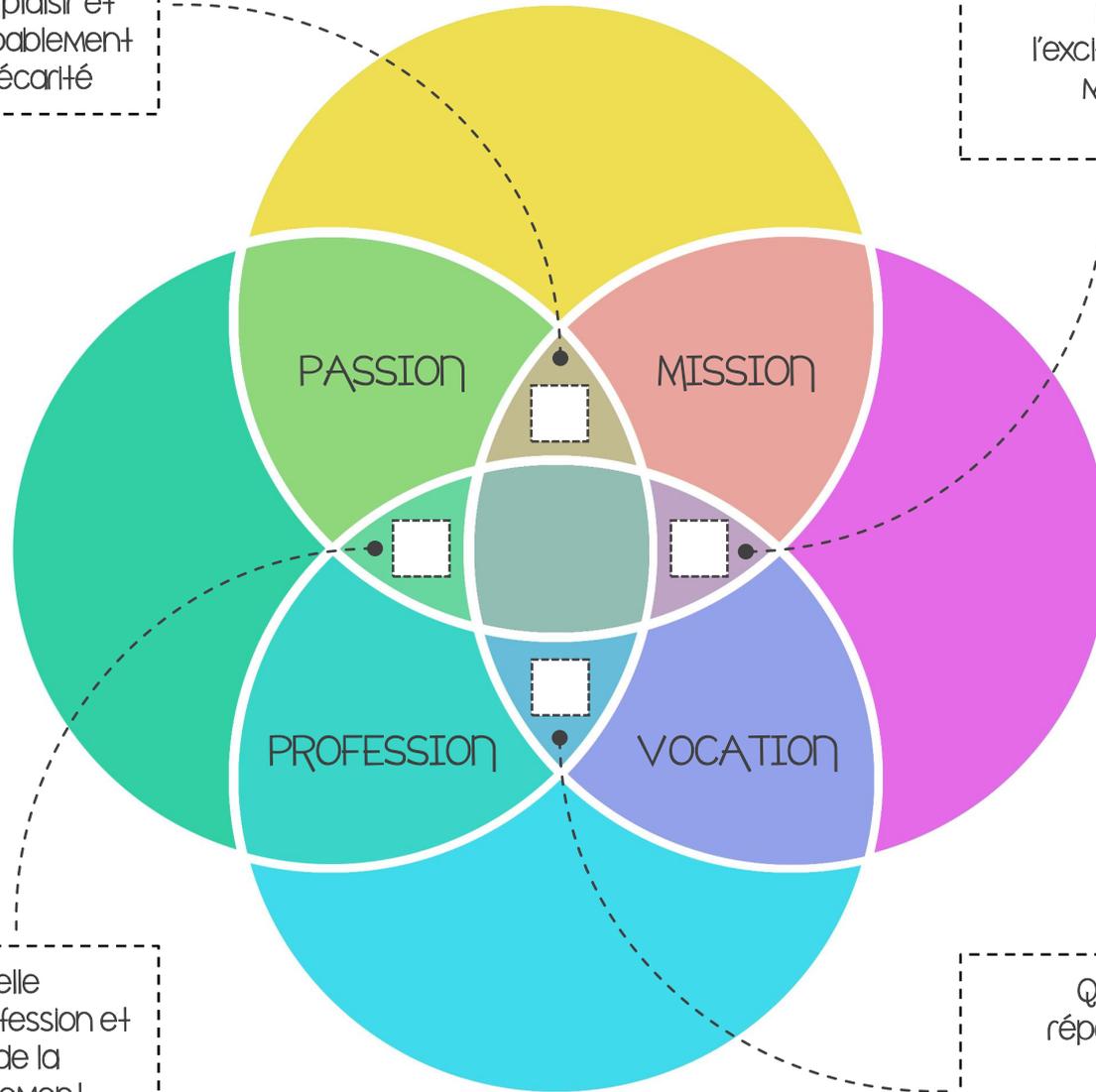
Quelle est ma vocation ?

Dans ma situation actuelle, comment j'évalue (de 1 à 10) la satisfaction de chacun de ces domaines ? J'inscris cette note dans la case blanche correspondante.

Quand ma situation actuelle répond à la fois à ma passion et à ma mission, je ressens du plaisir et de la plénitude, mais probablement aussi un sentiment de précarité

Quand ma situation actuelle répond à la fois à ma mission et à ma vocation, je ressens de l'excitation et de la satisfaction, mais probablement aussi un sentiment d'incertitude

Dans ma situation actuelle, comment j'évalue (de 1 à 10) la satisfaction de chacune de ces intersections ?  
J'inscris cette note dans la case blanche correspondante.

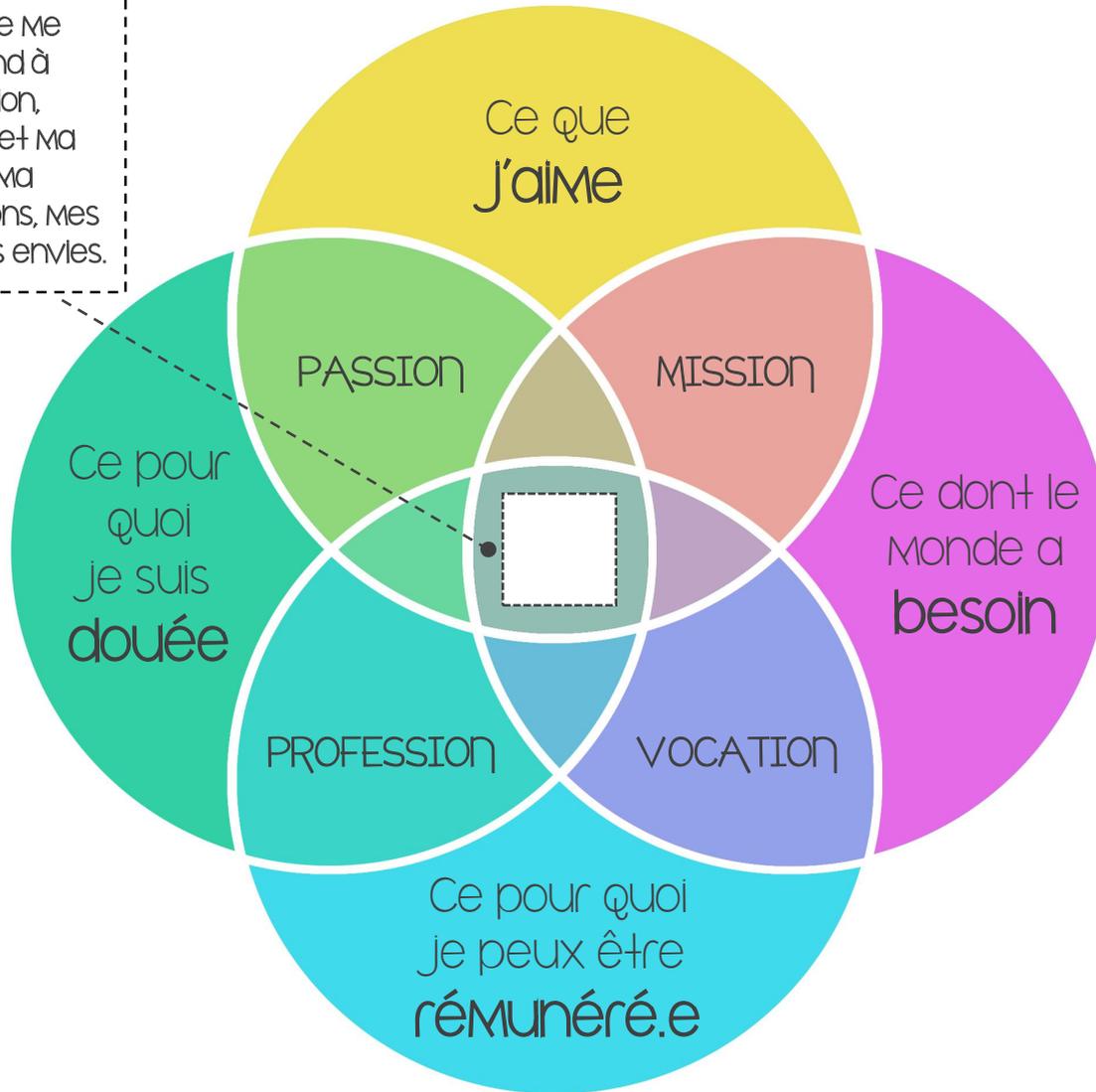


Quand ma situation actuelle répond à la fois à ma profession et à ma passion, je ressens de la satisfaction, mais probablement aussi un sentiment d'inutilité

Quand ma situation actuelle répond à la fois à ma vocation et à ma profession, je vis confortablement, mais je ressens probablement aussi un sentiment de vide existentiel

Au centre du diagramme, se trouve l'Ikigai. C'est ce qui donne du sens et un but à ma vie. C'est ce qui fait que je me lève le matin. Il correspond à l'équilibre entre : ma passion, ma carrière, ma vocation et ma mission de vie. Il est lié à ma motivation et mes ambitions, mes rêves, mes projets et mes envies.

Dans ma situation actuelle, comment j'évalue (de 1 à 10) le niveau de mon Ikigai ? J'inscris cette note dans la case blanche correspondante.





J'ARRÊTE	JE DIMINUE	JE CONTINUE	J'AUGMENTE	JE COMMENCE

Pour continuer à définir mon Ikigai, je remplis ce tableau en faisant un bilan régulier 1 à 2 fois par an. Pour équilibrer tous les domaines de mon Ikigai, je prends conscience de ce que je souhaite concrètement : arrêter, diminuer, continuer, augmenter ou commencer pour stratégiquement trouver mon équilibre.

