

A stylized illustration of a person in a blue suit standing on a ladder, reaching up to touch a glowing star. The background is a solid blue color with several smaller, faint stars scattered around. The person is positioned on the left side of the frame, and the ladder extends from the bottom left towards the center. The star being reached for is located in the upper center of the image.

La méthode ikigai en bref

Suivez le guide !

Qu'est-ce que l'ikigai ?

L'ikigai est un concept, une philosophie de vie japonaise permettant de trouver sa "raison de vivre".

Par extension, cette méthode s'applique à la sphère professionnelle.

Grâce à la recherche de votre ikigai, trouvez enfin quel job est vraiment fait pour vous.

Où se situe votre ikigai ?

Vous pouvez vous appuyer sur le schéma ci-dessous pour nourrir votre réflexion.

Pour découvrir votre ikigai, vous devez trouver :

- ce que vous aimez,
- ce pour quoi vous êtes doué-e,
- ce dont le monde a besoin,
- ce pour quoi vous êtes payé-e.

Chaque réponse correspond à un cercle du schéma.

Au carrefour de vos réponses se trouve votre ikigai.

À retenir avant de commencer

Trouver votre ikigai peut être long, et demande une profonde réflexion sur vous-même et sur la manière dont vous percevez le monde qui vous entoure.

Pour obtenir un résultat satisfaisant, prenez tout le temps qu'il vous faut, et libérez-vous de toutes vos pensées limitantes.

Comment remplir les cercles de votre ikigai ?

Notez sur un cahier vos pistes de réflexion avant de remplir votre ikigai.

Ce que vous aimez

- **quelles sont vos passions ?** Notez tout ce qui vous passe par la tête, sans vous imposer de limites ;
- **quand vous situez-vous en état de flow ?** Notez quelles sont les activités pour lesquelles vous ne voyez pas le temps passer ;
- **quels étaient vos rêves d'enfant ?** Notez ce que vous auriez aimé accomplir depuis toujours ;
- **qu'est-ce qui vous rend jaloux-se ?** Notez quels désirs cachés évoque votre jalousie.

Ce pour quoi vous êtes doué-e

- **quels talents vous viennent naturellement ?** Notez tous vos talents, même s'ils diffèrent de vos compétences purement professionnelles ;
- **que pense votre entourage de vous ?** Notez les choses pour lesquelles votre entourage peut compter sur vous.

Ce dont le monde a besoin

- **quelles réalisations vous ont apporté le plus de fierté ?** Notez toutes les choses qui vous ont rendu fier, même les plus “modestes” ;
- **pour qui ou quoi souhaitez-vous vous investir ?** Notez les formes d'injustice, de souffrance, qui vous touchent le plus ;
- **qu'est-ce qui vous met le plus en colère ?** Notez quelles situations, attitudes vous mettent le plus en rogne.

Ce pour quoi vous êtes payé-e

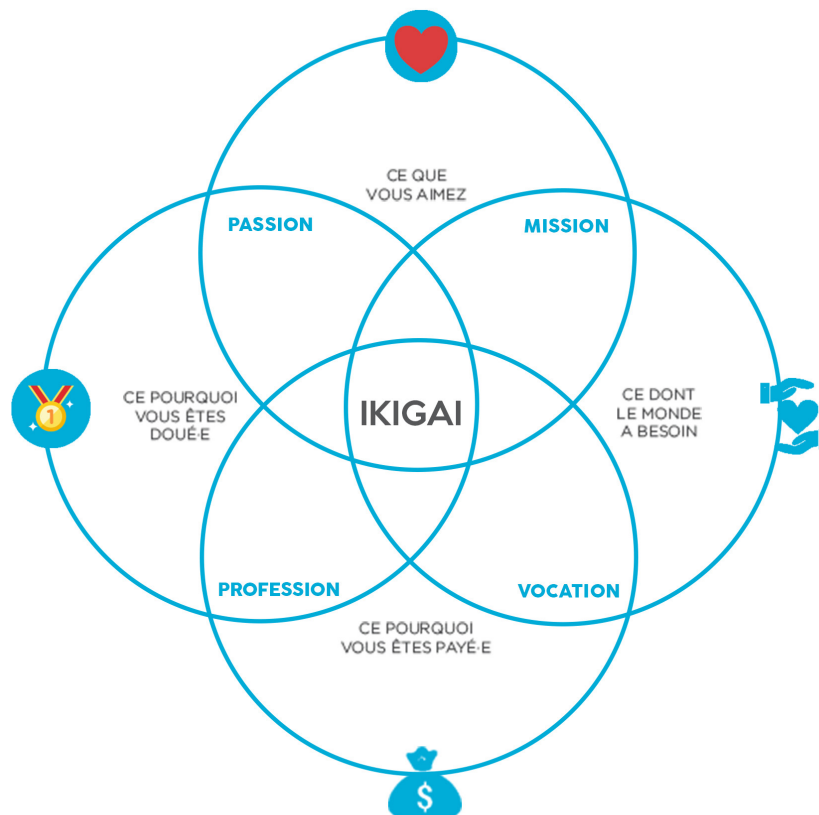
Grâce à vos précédentes réflexions, des pistes se sont dégagées.

Vous avez sans doute repéré pour quelle(s) cause(s) vous aimeriez mettre à profit vos passions et vos talents.

Pour trouver votre ikigai, réfléchissez à comment vous rémunérer avec ça. Demandez-vous :

- vers quels métiers et/ou opportunités de business vous tourner ;
- pour quel salaire et dans quelles conditions vous voulez travailler ;
- quels sacrifices êtes vous prêt-e à faire pour vivre de votre ikigai.

Vous avez réussi à répondre à toutes ces questions ? Félicitations, il ne vous reste plus qu'à remplir votre ikigai :-)



Votre ikigai à compléter :

