

Ikigai

Prises dans le quotidien, nous ne nous posons pas toujours la question de savoir si cette vie nous convient, qu'il s'agisse du domaine professionnel ou personnel. Or, se sentir à notre place, en accord avec la vie que nous menons, est ce qui lui donne tout son sens et nous apporte satisfaction et bonheur. Ce n'est pas rien !

À quoi ça sert ?

Au Japon, le concept d'*ikigai* correspond à notre mission de vie. La création de votre Ikigai va vous permettre de croiser ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes douée, ce pour quoi vous pourriez être payée et ce dont le monde a besoin. Ces 4 questionnements vont ainsi faire émerger votre passion, votre mission, votre éventuelle profession et votre vocation. Le but est d'être alignée avec qui vous êtes, vos principes comme vos envies dans tous les domaines, afin de mener une vie cohérente, pleine de sens, celle pour laquelle vous êtes faite. Une garantie de bien-être !

À quoi ça ressemble ?

L'Ikigai se compose toujours de 4 cercles qui s'imbriquent les uns dans les autres afin de faire des croisements de données.

Comment ça marche ?

Reproduisez les 4 cercles comme sur le modèle ci-contre, puis inscrivez vos réponses à ces 4 grandes catégories :

- Ce pour quoi vous êtes douée.
- Ce que vous aimez.
- Ce dont le monde a besoin.
- Ce pour quoi vous pouvez être payée.

Observez le lien qui existe entre 2 cercles, et inscrivez-le dans l'espace créé par leur croisement.

- Ce pour quoi vous êtes douée et ce que vous aimez donneront votre passion.
- Ce que vous aimez et ce dont le monde a besoin donneront votre mission.
- Ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous êtes payée donneront votre vocation.
- Ce pour quoi vous êtes payée et ce pour quoi vous êtes douée donneront votre profession.

Déterminez ensuite le mot-clé qui rassemble 2 sous-sections :

- entre passion et mission ;
- entre mission et vocation ;
- entre vocation et profession ;
- entre profession et passion.

