

Apprendre à mieux se connaître :

« Trouver son IKIGAI »

Ikigai, un drôle de mot venu du Japon qui peut aider les jeunes dans leur projet d'orientation.

Qu'est ce que l'ikigai ?

Le mot ikigai n'a pas de traduction littérale en français. Ce terme contient deux mots japonais. « Iki » qui signifie « la vie » et « Kai » est « la réalisation de ce que l'on espère et attend ».

En français, on le traduit souvent par « raison d'être ». L'ikigai est ce qui fait que l'on a envie de se lever le matin. Au delà de vous donner un but dans la vie, l'ikigai est une véritable philosophie de vie.

D'où ça vient ?

Le concept de l'ikigai est né au XIVème siècle sur une île japonaise, Okinawa. C'est sur cette île qu'il y a la plus grande concentration de centenaires au monde. De plus, la majorité des centenaires y sont encore particulièrement actifs, voir même travaillent encore.

Lorsque que l'on interroge ces habitants, ils peuvent tous en quelques secondes vous donner leur ikigai.

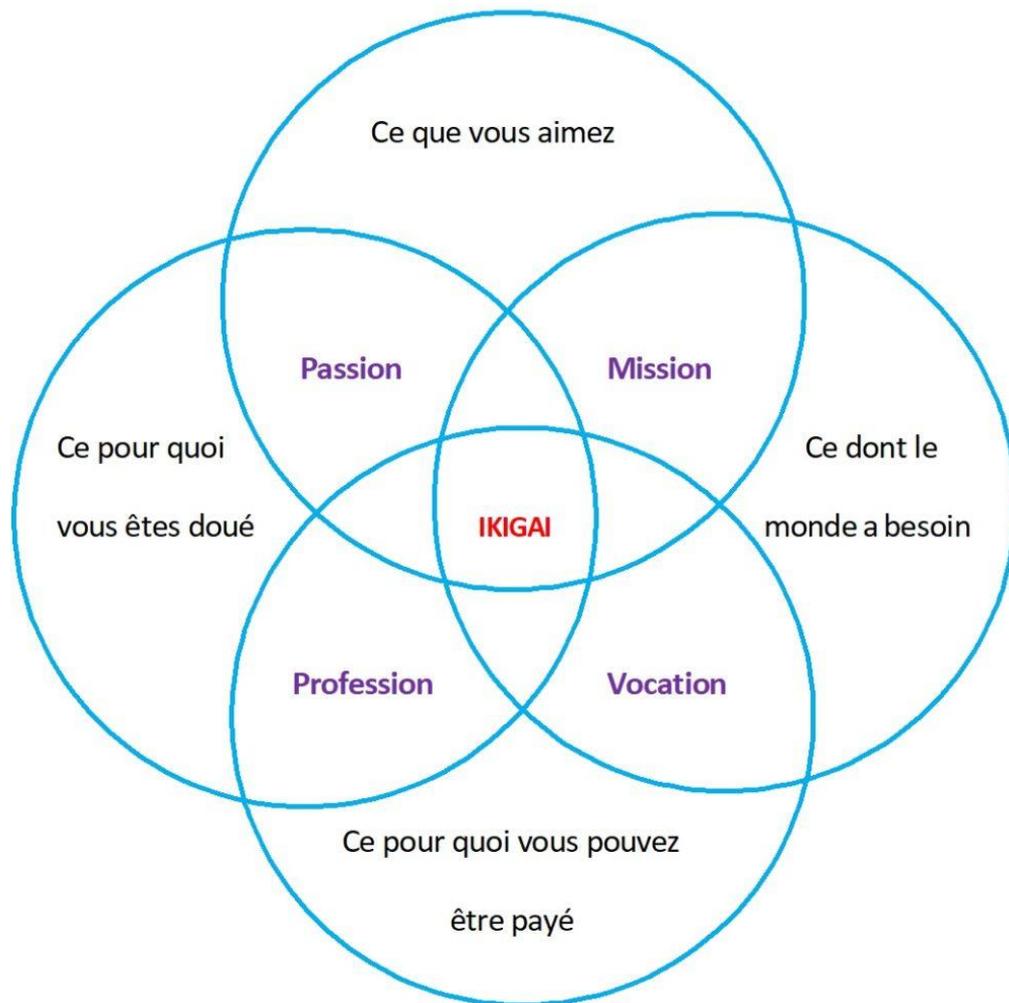
Comment trouver son ikigai ?

L'ikigai est à la jonction de 4 éléments de votre personnalité et du monde qui vous entoure :

- Qu'est-ce-que vous aimez ?
- Quel est votre talent ? Pour quoi êtes-vous doué ?
- Qu'est-ce-que le monde a besoin ? Quelle cause voulez-vous défendre ?
- Pour quoi pourriez-vous être payé ?

Votre ikigai doit vous permettre de faire de votre vie, un épanouissement personnel qui apporte quelque chose de positif au monde et qui vous permet d'en vivre financièrement.

Le schéma ci-dessous représente l'interaction de ces 4 éléments :



Pour aller à la recherche de votre ikigai, je vous conseille de prendre un peu de temps au calme. Sur une ou des feuilles blanches, répondre aux différentes questions ci-dessus, séparément. N'hésitez pas à mettre plusieurs réponses pour chacune. Après cette étape, vous pouvez laisser un peu décanter vos réponses et y revenir quelques heures plus tard ou le lendemain. Si vous avez beaucoup de réponses, ne gardez que celle qui vous parle le plus. S'il vous en manque, complétez-les.

Maintenant, réfléchissez à ce qui relie vos différentes réponses. Si vous arrivez à trouver un fil conducteur à la majorité de vos réponses, vous avez toutes les chances d'avoir trouver votre ikigai ou de ne pas en être loin.

Je trouve ce concept très complet. On prend en compte, la personne, son environnement et l'aspect financier. Lorsque l'on s'intéresse de plus près à l'ikigai, on constate que les japonais disent qu'il faut une certaine maturité et expérience pour découvrir son ikigai. Trouver ce que l'on aime vraiment et ce pour quoi on est doué prend du temps. **Je pense de plus en plus que l'école doit aider les jeunes à cela, et les parents doivent aussi aller dans ce sens.**

De plus, je pense que notre ikigai peut évoluer avec le temps. Je suis convaincue que l'on apprend tout au long de sa vie et que l'on peut découvrir de nouvelles passions à n'importe quel âge. Ne voyez pas l'ikigai comme un choix figé mais comme une aide, un guide pour avoir envie de vous lever chaque matin pour construire une vie dont vous pourrez être fier.