



## L'IKIGAI

L'ikigai, pour les Japonais, c'est ce qui nous donne envie de nous lever le matin. L'identifier est essentiel pour mettre plus de sens et du plaisir dans notre vie. C'est dans l'ikigai que réside votre mission de vie. Cette dernière réside souvent aussi tout juste aux cotés de nos plus grandes blessures ou épreuves... À méditer !





Reproduisez le schéma ci-dessous sur une grande feuille de papier et listez dans chacun des cercles, **au fil des jours et des semaines à venir** :

- **Tout** ce qui vous passionne, vous intéresse, vous obsède, vos causes qui vous tiennent à cœur, vos activités favorites, ce qui vous fait plaisir, vous excite, autant comme adulte que lorsque vous étiez plus jeune.
- **Tous** vos talents, vos aptitudes, vos compétences, vos formations, vos connaissances, expériences, ce qui est facile pour vous.
- **Tout** ce dont le monde a besoin, les enjeux, les problèmes, les challenges en lien avec vos deux sphères précédentes. Ce que vous trouverez de commun aux 3 sphères sera votre champ de contribution possible autour de vous. (Bénévolat possible)
- Terminez avec ce pour quoi vous pourriez être payé(e) en tenant compte des 3 autres sphères si vous recherchez une nouvelle carrière. Ne vous limitez pas aux carrières traditionnelles, soyez créatif(ve)s.

L'expression être sur son X veut aussi dire être dans son Ikigai. Son X ne se trouve pas rapidement ni facilement, il se trouve après de nombreux essais. Il représente votre zone de génie propre à votre belle unicité.

Pour trouver votre X, vous aurez possiblement 1 essai fructueux sur 10. Mais cette fois-là en vaudra réellement la peine ! Vous saurez alors que vous êtes sur la bonne voie. L'important, pendant la recherche de votre X, est de ressentir que vous êtes dans la bonne direction en progressant sur une ou des « pattes » du X vers son centre.



Si vous êtes excité(e), énergisé(e), passionné(e), enthousiaste, joyeux(se) à l'idée de faire quelque chose qui se retrouve dans votre zone de contribution ou Ikigai, vous êtes dans la bonne direction !

Pour en lire davantage sur le sujet :  
<https://drive.google.com/file/d/14ExDysWluuqO4Ge06Zcjhvyqa7mMMT27/view?usp=sharing>

