

L'ikigai : Trouvez le sens de votre vie !

 penserchanger.com/ikigai-trouvez-le-sens-de-votre-vie

July 21, 2019



“Choisissez un travail que vous aimez et vous n’aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.” – Confucius.

Et si vous pouviez vivre plus longtemps... simplement en faisant ce que vous aimez faire le plus ?

Cette théorie attrayante trouve sa source dans la communauté sur l’île d’Okinawa, qui est surnommée le “Village de la Longévité” parce que ses résidents ont l’espérance de vie la plus élevée du monde. Ils partagent aussi une philosophie japonaise connue sous le nom d’ikigai, qui est souvent traduite par « **le bonheur d’être occupé à une activité qui a un sens et un but pour soi** ».

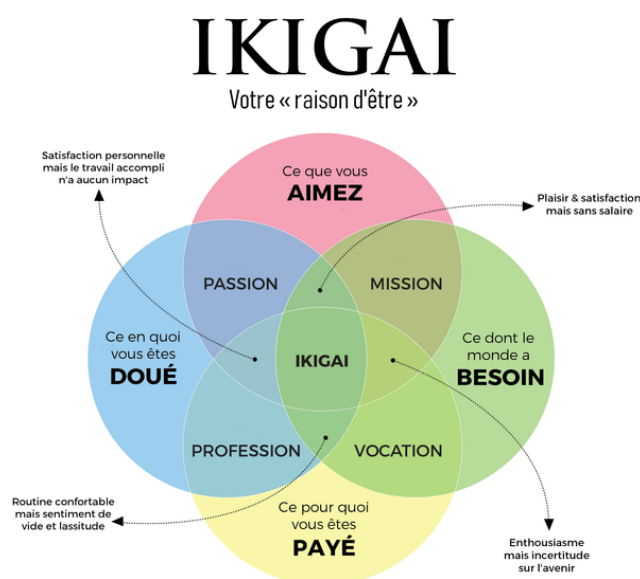
Qu’est-ce que l’ikigai ?

Il existe sur terre des lieux où les personnes vivent plus longtemps en moyenne, que dans le reste du monde. L’auteur Dan Buettner a fait des recherches sur ces régions et les a surnommées les “Zones Bleues”, dont le Japon et l’île d’Okinawa en particulier, en font partie. Il a alors découvert qu’un facteur jouait un rôle important dans la santé et la vitalité des habitants d’Okinawa, c’est le fait d’avoir un but dans leur vie, appelé “Ikigai” par les japonais.

Ainsi, au-delà des habitudes alimentaires et de l’environnement, ce concept japonais **joue un rôle majeur dans la capacité à vieillir en bonne santé**. Parce que votre ikigai vous permet de continuer à vous projeter dans l’avenir malgré les difficultés que vous affrontez jour après jour. Dan Buettner en parle d’ailleurs dans son TEDtalk “Comment vivre jusqu’à plus de 100 ans” (sous-titré en français).

L’étymologie du mot Ikigai signifie littéralement “Votre raison de vous lever du lit le matin”, votre raison d’être en somme. Le mot “Ikigai” est la combinaison de ‘iki’ qui signifie vie ou vivre, et du mot ‘kai’ qui désigne une valeur, effet, résultat ou utilité.

Où se trouve votre ikigai ? C'est tout simplement l'activité au centre qui combine les points forts de chaque cercle. Voici une illustration avec un diagramme de Venn :



Comme vous le voyez, il y a 4 cercles qui représentent :

1. **Ce que vous aimez**
2. **Ce en quoi vous êtes doué**
3. **Ce dont le monde a besoin**
4. **Ce pour quoi vous êtes (ou serez) payé**

En même temps, chaque cercle du diagramme est incomplet seul. Vous devez donc prêter la même attention à chaque domaine qui compose votre vie.

Comment utiliser votre ikigai ?

Vous ne pourrez appliquer votre ikigai que lorsque vous saurez déjà ce que vous voulez pour vous. Pour beaucoup cela nécessite d'abord une bonne dose d'introspection et de recherches. Mais cela ne vous empêche pas de commencer à remplir votre ikigai avec ce que vous savez déjà, comme dans cet exemple.

Vous pouvez aussi télécharger un modèle à remplir [en cliquant ici](#), puis en le modifiant avec votre éditeur d'images préféré ou en l'imprimant.

Commencez par remplir les cercles avec des mots, des idées, des images ou des phrases qui s'appliquent à "Ce que vous aimez", "Ce en quoi vous êtes doué", "Ce dont le monde a besoin", "Ce pour quoi vous serez payé". Si besoin, posez-vous ces questions pour préciser votre pensée :

- **Ce que vous aimez** : Qu'est-ce que vous appréciez faire ? Qu'est-ce qui vous touche ? Quelles passions avez-vous ?
- **Ce en quoi vous êtes doué** : Quels sont vos talents et comment pouvez-vous les développer ? De quoi êtes-vous fier ? Que faites-vous d'utile pour les autres ?

- **Ce dont le monde a besoin** : Comment pouvez-vous contribuer au monde ? Quels changements voulez-vous apporter au monde ?
- **Ce pour quoi vous serez payé** : Quelles compétences pouvez-vous monétiser ? Quelles sont vos idées qui ont de la valeur ?

L'Ikigai est le point d'union des quatre composantes fondamentales de votre vie : **passion, vocation, profession et mission**. En d'autres termes là où se rencontrent et se chevauchent les différents cercles. Où ce que vous aimez rencontre ce en quoi vous êtes doué, qui se lie à ce pour quoi vous pouvez être payé et répond à ce dont le monde a besoin. L'Ikigai n'est complet que si chaque partie est correctement identifiée, puis comblée.

Lorsque vous pensez à chaque domaine, prenez donc votre temps et accueillez les idées qui arrivent avec un esprit ouvert. Ayez une vision d'ensemble pour découvrir les liens qui existent entre chaque cercle. Faites en sorte de remplir chaque cercle équitablement, sans quoi vous n'arriverez pas à un équilibre dans votre vie. De cette manière, votre ikigai finira par devenir clair et cohérent pour vous.

Vous aurez ainsi le sentiment que vos efforts font la différence dans la vie des autres, de contribuer à quelque chose de plus grand que vous-mêmes. Cela impacte directement votre niveau de motivation à effectuer vos tâches quotidiennes.

C'est d'ailleurs ce qu'a remarqué le professeur A. Grant de l'Université de Pennsylvanie : ce qui motive le plus les employés au travail était de faire "des tâches qui améliorent le bien-être des autres" et de "voir ou rencontrer les personnes affectées par leur travail" (source).

Dans une autre expérience, des bénévoles de l'Université du Michigan qui passaient du temps physiquement avec des étudiants pour recevoir des fonds ont recueilli 171% plus d'argent que ceux qui démarchaient uniquement par téléphone. Le simple fait de rencontrer les étudiants a donné un sens aux bénévoles et amélioré leurs résultats.

L'intérêt de l'Ikigai

Les avantages d'avoir son "ikigai" sont très clairs. Cela vous donne une raison de vous lever le matin. D'apprécier votre travail et d'aimer ce que vous faites, cela donne un sens à votre existence. Combinez cela à une alimentation saine et un environnement agréable, vous pourrez vieillir en mettant toutes les chances de votre côté pour garder votre bonne santé.

Aussi l'Ikigai dévoile deux facettes importantes de la vie en général :

- **Le sentiment et la conviction que la vie vaut la peine d'être vécue [Être]** : Nous sommes également des êtres spirituels, et la joie de vivre, le sentiment d'avoir de la valeur, et de pouvoir partager cela avec le monde est important pour nous.

- **Que nous avons tous un but qui a du sens et qui anime notre vie**
[Faire] : Il existe des choses que nous devons cultiver intérieurement, nos talents et nos compétences. Cela nous permet ensuite de nous épanouir, à la fois dans notre travail, avec notre famille et de concrétiser nos rêves.

Se reconnecter à soi et à ses actions est donc le chemin qui nous mène à l'accomplissement de soi.

Être satisfait et accompli dans sa vie est l'un des buts ultime de l'humanité depuis la nuit des temps. Nous recherchons constamment des pratiques qui peuvent nous rapprocher de cet épanouissement personnel.

La philosophie de l'ikigai nous montre que notre travail n'est pas là en périphérie de notre bonheur et accomplissement personnel, mais au contraire qu'il s'associe à tous les aspects de notre vie. L'ikigai est donc un outil qui nous permet de concilier tous les domaines de notre vie, pour atteindre le même but : **être comblé dans sa vie**.

Beaucoup en effet passent une grande partie de leur vie à faire un travail insipide. Un travail qui leur demande un effort surhumain pour se lever chaque matin de leur lit, et se diriger dans un lieu où ils ne se sentent pas valorisés. Où le travail se résume à faire ce qu'on leur demande, ni plus ni moins, sans tenir compte de leur opinion ou intellect.

C'est pourquoi il est si important de revenir à soi, de retrouver peut-être vos rêves d'enfants que vous avez mis de côté depuis tout ce temps, et de pouvoir vous lever le matin avec la joie d'apporter une pierre positive à l'édifice de votre vie et du monde qui vous entoure.

Une fois que vous avez trouvé votre Ikigai, vous n'avez plus de raison d'aller en retraite. Après tout, lorsque vous avez trouvé votre but c'est pour la vie et l'idée de cesser de le poursuivre ne vous viendra même pas à l'esprit. En réalité, la retraite telle que le conçoit notre société moderne risque simplement d'accélérer votre décès.

Si cet article vous a plu, n'hésitez pas à le partager avec votre entourage :) !

Pour aller plus loin : La méthode Ikigai, de Héctor GARCÍA et Francesc MIRALLES.