

L'Ikigai:

Je vous propose ici l'exercice de l'Ikigai, une méthode japonaise. Ce mot signifie « joie de vivre » ou « raison d'être ». Vous l'avez compris, il s'agit ici de trouver votre mission de vie.

Commencez par remplir les cercles avec des mots simples ou des phrases: attaquez en premier les 4 grands cercles externes (ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes doué, ce pour quoi vous êtes payé, ce dont le monde a besoin) puis trouvez les idées communes aux cercles qui se croisent et inscrivez le mot-clé dans le pétale (passion, profession, vocation, et mission). L'ikigai se trouve au centre: c'est la synthèse de tout ça.

ATTENTION: L'ikigai n'est pas une formule magique qui vous aidera à réaliser vos rêves, mais c'est un outil qui vous fera comprendre ce qui vous apporte de la joie. Au-delà de l'aspect personnel, l'ikigai est un élan vers les autres: si je fais ce qui me réjouit, j'apporte quelque chose au Monde. Chercher son ikigai ne se fait pas en 10 minutes. Certaines notions sont évidentes, d'autres demandent plus de temps de réflexion. C'est cette réflexion sur soi (sur plusieurs jours, plusieurs semaines, plusieurs mois...) qui est enrichissante. Alors prenez le temps, même si ça doit prendre des mois! N'hésitez pas par exemple à vous y mettre 15 minutes par semaine pendant deux mois. Je vous invite à essayer, comme un jeu. Sans prise de tête, ni obligation de résultat!

