**Comment trouver son IKIGAI**

L’« Ikigai » est un concept japonais que l’on peut traduire par « raison d’être » ou « donner du sens à sa vie ». Ce concept consiste à trouver un équilibre entre ce que vous aimez, vos compétences, les bienfaits de votre travail pour les autres, et obtenir de la reconnaissance financière ou encore sociale et relationnelle. En d’autres termes, la méthode Ikigai prend en compte l’aspect professionnel mais aussi l’aspect personnel. L’un ne va pas sans l’autre !

Trouver son ikigai n’est pas facile et vous demandera de la patience et de la rétrospection. Mais lorsque vous l’aurez trouvé en cherchant à mieux vous connaître, vous saurez pourquoi la vie vaut vraiment la peine d’être vécue ! Même si pour certaines personnes trouver son ikigai est une évidence, ce n’est pas le cas pour la plupart des gens.

À première vue, cet exercice a l’air simple et nécessite « seulement » de répondre à ces 4 questions :

* ce que vous aimez faire
* ce en quoi vous êtes doué
* ce pour quoi vous êtes (ou serez) payé
* ce dont le monde a besoin

Comment faire :

* Prenez un crayon et le dessin de l’ikigai, ou bien dessinez-le vous-même sur une feuille.
* Remplissez les cases correspondant aux 4 questions en pensant à toutes vos expériences passées, de votre enfance à aujourd’hui.
* Comparer les cases 2 à 2, et remplir les cases à l’intersection avec les éléments communs.
* Pour finir, essayer de dégager les éléments communs à l’ensemble de ces cases pour trouver votre ikigai.

**Votre dessin d’ikigai sera unique**. Par conséquent, il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L’essentiel est d’être honnête avec soi-même, se dire les choses.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider à remplir le schéma. Vous pouvez aussi consulter la vidéo suivante <https://www.youtube.com/watch?v=gDYDtrW-2eU>

**Question 1 : Ce que j’aime faire ?**

Quelles sont les activités qui me font plaisir ? À quel moment/pourquoi je me sens vraiment heureux ? Même s’il s’agit de “pas grand-chose”, écrivez-le. C’est le 1er élément de l’ikigai, le **plaisir**.

* Élargissez l’horizon : au travail, à la maison, en voyage ou bien le week-end. Cherchez ce qui vous donne de l’énergie, de la joie. Par exemple : faire du jardinage, écrire, s’occuper des autres…
* Quelles activités aimez-vous faire dans votre temps libre ? Qu'étiez-vous en train de faire lorsque, tellement absorbé par ce que vous faisiez, vous n’avez pas vu le temps passer ?
* Pensez à votre enfance ou bien votre adolescence. Qu’aimiez-vous faire ? Quel était votre passe-temps favori ? Et surtout qu’est-ce qui vous plaisait dans ce passe-temps ?
* Listez ces activités, puis analysez. Pourquoi j’aime faire cette activité ou pourquoi j’aimais la faire ? C’est alors en comprenant le pourquoi que vous allez pouvoir mieux comprendre ce que vous aimez vraiment.
* Comment faire quand on n’a pas vraiment de passion, d’intérêt particulier ? Essayez dans ce cas de trouver ce qui vous rend curieux, vous intrigue…
* Vous pouvez aussi vous poser la question par la négation : qu’est-ce que je n’aime pas faire ?

**Petit conseil.** Oubliez le résultat final, pensez plutôt « processus », qu’est-ce que vous aimez faire sans fin ou but précis ?

**Question 2 : Ce pour quoi je suis doué ?**

C’est le 2ème élément de l’ikigai : nos talents, nos qualités, nos **points forts**. Un talent n’est autre qu’une aptitude à faire quelque chose de mieux que les autres, avec plus de facilité. En résumé, il s’agit souvent des choses qui nous paraissent naturelles et spontanées. Ce sont souvent plus les autres qui nous le disent et nous le font remarquer.

* Que faites-vous avec aisance, sans grand effort ? Par exemple : jouer d’un instrument de musique, manipuler des chiffres (résoudre des équations mathématiques), mémoriser des informations, faire du dessin… mais cela peut être aussi planifier/organiser un événement/voyage, interagir avec les autres, écouter/conseiller vos amis…
* Repensez aux moments où vous avez eu des retours positifs. Sur quoi portaient-ils ? Si vous recevez régulièrement des compliments sur ce sujet, il s’agit certainement de l’un de vos talents. N’hésitez pas à réfléchir sur ce que cela sous-entend. Notez tout ce qui vous vient à l’esprit. Par exemple : voir toujours le bon côté des choses, de bonne humeur -> être positif
* Demandez à vos proches de vous décrire un exemple où ils vous ont trouvé particulièrement bon/performant. Pour quoi fait-on appel à vous ? Par exemple : vous êtes capable de dénouer des situations complexes (gestion des tensions dans un groupe d’amis) -> capacité d’analyse, capacités relationnelles…

**Quelles sont vos préférences naturelles ?** Connaitre son **type de personnalité** donne un vrai coup de pouce pour la recherche de votre ikigai.

**Question 3 : Ce dont le monde a besoin ?**

Le sens du travail contribue aussi à la satisfaction professionnelle. Il est différent pour chacun et dépend de nos traits de personnalité et de nos valeurs. La vision de ce dont le monde a besoin n’est donc pas la même pour tout le monde. La troisième composante de l'Ikigai, c'est justement de lister les **besoins du monde qui vous tiennent particulièrement à cœur**. Que pourrais-je apporter au monde ? Ce sont des choses qui peuvent correspondre aux concepts globaux comme la justice ou l’honnêteté, mais aussi des choses plus basiques dont le monde aura toujours besoin, comme manger, s’habiller ou voir du beau.

Voici quelques conseils pour remplir cette partie de l’ikigai :

* Notez les activités qui répondent aux besoins du monde. Quelles sont les activités qui sont nécessaires au monde d’aujourd’hui ? Qu’est-ce qui répond aux problématiques actuelles ou aux problématiques futures ?
* Pensez également à ce qui se dit autour de vous. Par exemple, par quoi les personnes sont-elles préoccupées en ce moment ou en général ? Quels sont les enjeux actuels qui vous touchent ?

**Question 4 : Ce pour quoi je suis/serai payé ?**

Enfin, la dernière composante de l'Ikigai est orientée sur le **principe de réalité** : même si vous êtes fan de poney, vous ne pourrez peut-être pas en vivre. La dernière étape consiste donc à lister vos compétences techniques et comportementales pour lesquelles vous pourriez percevoir une rémunération. Voici quelques questions pour vous aider :

* Listez ce qui vous apporte un revenu aujourd’hui (babysitting, livreur, vendeur…).
* Cherchez ce qui pourrait vous apporter un revenu. À combien s’élèverait-il ? Par exemple, si vous êtes bon en anglais, vous pouvez donner des cours. Par contre, rappelez-vous qu’il n’est pas question ici de penser si ça vaut le coup ou non. Listez tout, même si vous ne pensez pas vouloir le faire ou que cela ne soit pas réaliste ou pas assez facile à atteindre. L’objectif dans cette partie est d’ouvrir les **possibilités**.
* De combien avez-vous besoin pour vivre comme vous le souhaitez ? Envisagez-vous un poste à temps plein/mi-temps ?
* **Ouvrez** la réflexion. Pour quoi aimeriez-vous être payé ? Pourriez-vous être rémunéré pour ce que vous aimez faire ? Quelles compétences pourriez-vous particulièrement valoriser ?

Comme les autres composantes, cette dernière composante ne doit pas être la seule à être privilégiée, sinon il y a déséquilibre.

**Conseils pour trouver son ikigaï**

L’ikigai est ce qui se situe à l’intersection des 4 éléments que l’on vient de parcourir. Comment faire pour l’identifier ?

* Cherchez ce qui pourrait regrouper les 4 aspects, ou juste 2 ou 3 d’entre eux.
* Afin de remplir le dessin, vous pouvez aussi utiliser des crayons de couleur, des images, des stickers ou tout ce qui sera plus parlant pour vous.
* Prenez votre temps. Tout ne vous viendra pas à l’esprit le même jour.
* Par ailleurs, ne vous inquiétez pas si vous ne trouvez pas une seule activité qui remplit les 4 éléments à la fois. Notre ikigai peut correspondre à plusieurs activités formant un ensemble. Trouver son ikigai, c’est trouver un équilibre, c’est-à-dire des activités dans lesquelles tous les 4 éléments ont une réponse.
* Ne vous mettez pas la pression. Nous vivons de nouvelles expériences, rencontrons de nouvelles personnes, apprenons de nouvelles choses. Notre ikigai n’est donc pas figé, il évolue avec nous.

**Faites l’exercice avec d’autres personnes.**

Pour certains, faire cet exercice avec une ou plusieurs autres personnes peut être bénéfique. Surtout si elles sont aussi en phase de questionnements, ou sinon si elles sont ouvertes et savent apporter un regard critique constructif. Pourquoi ?

* Voir les choses sous un nouvel angle, trouver de nouvelles possibilités que nous ne voyons plus.
* Tout simplement nous donner confiance dans notre démarche. Trouver son ikigai et passer à l’action, ce sont deux choses différentes.

L’Ikigai est une méthode pour vous aider à mieux vous connaître et à trouver votre vocation professionnelle. Les réponses ne sont pas spécialement à prendre toutes au pied de la lettre. Si vous faites des tests en ligne notamment en répondant à des questionnaires, gardez un recul sur les réponses qu’ils vous apportent. La connaissance de soi ça prend du temps, et l’Ikigai, comme d’autres outils, est à prendre comme une aide pour vous accompagner dans votre développement personnel et vous orienter vers le métier qui vous correspond. Finalement, c’est surtout la démarche de vous poser et d’entreprendre une réflexion sur vous qui va vous permettre d’avancer !

Trouver sa voie professionnelle aujourd’hui via la méthode Ikigai ne veut pas dire que vous aurez trouvé votre voie pour la vie. C'est un exercice que vous pourrez refaire régulièrement, car vous changez et vos besoins aussi.

D’après le site <https://readyforchange.fr/ikigai-trouver-son-equilibre/>