

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 52:

Redonner du sens dans son quotidien.

Objectifs ;

- Faire son IKIGAI
- Retrouver du sens à sa vie.

 L'[ikigai](#) a été défini par Dan Buettner, reporter de National Geographic. Il a étudié la vie des habitants de l'île japonaise Okinawa, connus pour leur longévité et bonne santé. Six facteurs, comme hérédité ou nourriture saine, sont alors identifiés. En parallèle, le reporter découvre également une philosophie de vie que les locaux appellent "joie de vivre" ou "raison d'être": l'ikigai. Alors, comment trouver son ikigai?

Quatre éléments. L'ikigai se situe à la croisée des chemins entre:

- Plaisir | Ce que j'aime faire
- Talent | Ce dans quoi je suis doué.e
- Besoin | Ce dont le monde a besoin
- Revenus | Ce pourquoi je suis payé.e

 Pour approfondir le concept, vous pouvez également lire des livres sur Ikigai. Par exemple, ["Trouver son ikigai" de Christie Vanbremeersch](#), ["La méthode Ikigai"](#), ou encore ["Mon cahier ikigai"](#).



Exercice simple

La méthode la plus simple pour remplir son ikigai est l'autoquestionnement.

- Prenez un crayon et le dessin de l'ikigai, ou bien dessinez-le vous-mêmes sur une feuille.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.*](#)

- Remplissez toutes les cases en pensant à toutes vos expériences passées, de votre enfance à aujourd'hui.
- Téléchargez ou visualisez un modèle [ICI](#).

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.

Ce que j'aime faire?

Qu'est-ce qui me fait plaisir? À quel moment je me sens vraiment heureux? Même s'il s'agit de "pas grand-chose", écrivez-le. C'est le 1^{er} élément de l'ikigai, le plaisir.

- Élargissez les champs: au travail, à la maison, en voyage ou bien le week-end. Cherchez ce qui vous donne des ressources. Par exemple, faire du jardinage, écrire, faire des présentations.
- 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 le faire? C'est alors en comprenant le pourquoi que vous allez pouvoir mieux comprendre ce que vous aimez vraiment.
- Mon conseil. Oubliez le résultat final, pensez plutôt processus, qu'est-ce que vous aimez faire sans fin ou but précis?

Ce dans quoi je suis doué.e?

C'est le 2^{ème} élément de l'ikigai: nos talents. En résumé, il s'agit souvent des choses qui nous paraissent naturelles et spontanées. Ce sont alors plus les autres qui nous le disent et nous le font remarquer.

- 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 d'un de vos talents.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

- Demandez-vous ce que vous faites avec aisance, sans grands efforts. Comparez si dans ce même domaine, vous voyez des personnes qui ont plus de difficultés que vous.
- Demandez à vos proches de vous décrire un exemple où ils vous ont trouvé particulièrement brillant.e.
- Notez alors tout ce qui vous vient à l'esprit.

Quelles sont vos préférences naturelles?

Faire un test de MBTI peut vous donner des pistes: [16 types de personnalités MBTI](#). Vous pouvez également aller faire un tour dans l'ennéagramme pour déterminer des types de personnalités également.

Ce dont le monde a besoin?

C'est le 3ème élément de l'ikigai. 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?

Ce pour quoi je suis payé.e?

Et oui, la dure réalité est là. Afin de trouver notre ikigai, nous avons également besoin de revenus. C'est donc le 4ème élément.

- Listez ce qui vous apporte un revenu aujourd'hui.
- Cherchez ce qui pourrait vous apporter un nouveau revenu. À combien s'élèverait-il? Par exemple, si vous êtes salarié et vous êtes

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

bon en anglais, vous pouvez donner des cours. Par contre, rappelez-vous, 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 ça ne soit pas réaliste ou pas assez facile à atteindre. L'objectif dans cette partie est d'ouvrir les possibilités.

- Ouvrez la réflexion. Pourquoi aimeriez-vous être payé.e?

Conseils pour trouver son ikigai

L'ikigai est ce qui se situe à l'intersection des 4 éléments que l'on vient de parcourir. Comment remplir son ikigai?

- Cherchez désormais 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 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.