

# L'IKIGAI,



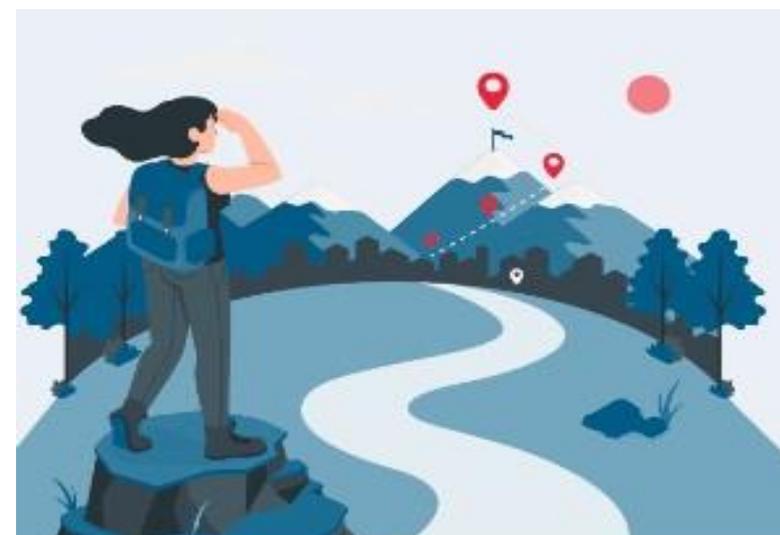
## COMMENT TROUVER SA RAISON D'ÊTRE PROFESSIONNELLE ?

**Quinzaine**  
de **l'EMPLOI PUBLIC**  
NOUVELLE-AQUITAINE  
du 17 au 28 mars 2025

#choisir  
le service  
public.gouv.fr

Venez vous informer sur les missions et métiers qui recrutent dans la fonction publique et participez aux événements organisés par les employeurs sur place et à distance.

- Présentations métiers
- Visioconférences
- Job dating
- Entretiens conseils
- Forum de l'emploi



**Aurélie MICHEL**  
Responsable du service formation et  
accompagnement des transitions  
professionnelles  
Région Nouvelle Aquitaine

# L'IKIGAI, C'EST QUOI ?

❖ Une philosophie de vie japonaise

✓ IKI qui signifie la vie

✓ GAI qui signifie la réalisation de ce que l'on attend et espère

✓ Ainsi l'ikigai se traduit par la joie de vivre, votre raison d'être, votre mission de vie source de motivation, ou encore la raison de vous lever chaque matin



# L'IKIGAI, UN ART DE VIVRE JAPONAIS

L'art de vivre des habitants d'Okinawa , archipel situé au sud du Japon,  
pour vivre une vie longue et heureuse !



# L'IKIGAI, UN ART DE VIVRE JAPONAIS

❖ les habitants d'Okinawa ont tous en commun un ikigai et un mode de vie se caractérisant par :

- ✓ Une alimentation locale composée notamment d'algues, de thé vert et de gingembre, en petite quantité, sans d'alcool, ni tabac
- ✓ Une activité physique au grand air tout au long c  
marche, pêche, jardinage...
- ✓ Une vie sociale et des liens forts
- ✓ l'humour, ils sourient et rient tout le temps !



# POURQUOI CHERCHER SON IKIGAI ?

- ❖ On a tous déjà eu le sentiment à un moment de notre vie de ne pas savoir quoi faire, quelle voie prendre : études, travail....
- ❖ A tous les âges, nous avons besoin de donner un sens à notre vie

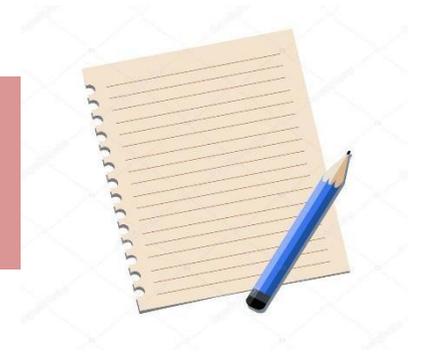


# COMMENT CA MARCHE ?



- ❖ En pratiquant notre ikigai, notre plaisir est si fort qu'on en oublie la notion du temps
- ❖ La source de motivation de notre ikigai peut nous aider à déplacer des montagnes
- ❖ Il nous aide à développer notre potentiel et enrichit notre vie et celle des autres
- ❖ Un ikigai peut être réalisé en poursuivant un rêve ou une ambition mais il peut aussi se révéler dans des actes de la vie simples comme s'occuper de sa famille

# IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?



- ❖ Matériel nécessaire : l'impression du schéma proposé sur le site, un stylo et un peu de votre personne
- ❖ Être calme et centré, je vous propose un exercice de respiration au préalable
- ❖ Prendre votre temps, je vous propose de commencer aujourd'hui, puis de laisser décanter, puis de reprendre, cela peut prendre quelques jours, quelques semaines ou quelques mois seul ou avec l'aide d'un conseiller en évolution professionnelle si vous le souhaitez, par ailleurs l'ikigai évolue au cours de notre vie...
- ❖ Il s'agit d'un exercice personnel, il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse

# IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?

- ❖ Commençons par lister pour chaque cercle tout ce qui vous vient à l'esprit sans vous limiter, ce peut être des noms, des actions, des verbes...



# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ Il s'agit de réfléchir à 4 questions :

❖ **QU'AIMEZ VOUS FAIRE DANS LA VIE ?**



Je vous propose de commencer par vous rappeler une activité de votre enfance que vous aimiez bien faire :

- ✓ Que faisiez-vous ?
- ✓ Avec qui étiez-vous ?
- ✓ Dans quel endroit ?

Je vous propose d'y réfléchir quelques minutes...

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ Il s'agit de réfléchir à 4 questions :

❖ **QU'AIMEZ VOUS FAIRE DANS LA VIE ?**



Puis vous allez noter ce souvenir dans le haut du cercle du dessus  
Puis vous pouvez compléter en répondant aux questions suivantes :

- ✓ Qu'est-ce que j'aime faire sans me rendre compte du temps qui passe ?
- ✓ Qu'est ce qui m'inspire ?
- ✓ Quelles sont les activités qui me rendent heureux ?
- ✓ Ce que je fais pendant mon temps libre

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ Il s'agit de réfléchir à 4 questions :



❖ **POUR QUOI ETES VOUS DOUES ?**

Je vous propose de vous réfléchir à la chose la plus incroyable que vous avez osé faire:

- ✓ Que faisiez-vous ?
- ✓ Avec qui étiez-vous ?
- ✓ Dans quel endroit ?
- ✓ Quelles compétences ou talents avez-vous du développer pour faire cela ?

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ Il s'agit de réfléchir à 4 questions :



❖ **POUR QUOI ETES VOUS DOUES ?**

Puis vous allez noter ce souvenir dans le haut du cercle de gauche  
Puis vous pouvez compléter en répondant aux questions suivantes :

- ✓ Quelles sont mes aptitudes ?
- ✓ mes dons naturels ?
- ✓ quels sont mes talents pour lesquels je suis reconnu ?
- ✓ Quels sont mes facilités ou spécialités ?

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?



❖ DE QUOI LE MONDE A-T-IL BESOIN AUJOURD'HUI SELON MOI ?

Quelle serait la plus belle idée sur la vie que vous souhaiteriez léguer à vos enfants ou aux êtres qui vous sont chers ?

Je vous propose d'y réfléchir quelques minutes...

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?



## ❖ DE QUOI LE MONDE A-T-IL BESOIN AUJOURD'HUI SELON MOI

Puis vous allez noter ce souvenir dans le haut du cercle de droite

Puis vous pouvez compléter en répondant aux questions suivantes :

- ✓ En quoi je peux être utile ?
- ✓ Qu'est-ce que je peux apporter à l'humanité, la société ou une communauté?  
Qu'est-ce que je pourrais laisser de mon passage sur terre ?
- ✓ Quelles causes j'aime défendre ?
- ✓ Quel sujet me tient à cœur?

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

❖ **QU'EST CE QUI ME PERMET DE GAGNER DE L'ARGENT ?**



Quand est ce que j'ai gagné le plus d'argent ?

Qu'est-ce que je faisais ?

Je vous propose d'y réfléchir quelques minutes...

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?



## ❖ QU'EST CE QUI ME PERMET DE GAGNER DE L'ARGENT ?

Puis vous allez noter ce souvenir dans le haut du cercle du bas

Puis vous pouvez compléter en répondant aux questions suivantes :

- ✓ Ce pour quoi on est prêt à me payer ?
- ✓ quelles sont les choses que je sais faire et pour lesquelles je peux prétendre à une rémunération ?
- ✓ Quels Jobs ai-je occupé ?
- ✓ Quelle proposition d'un service ou d'un produit m'ont permis d'être rémunéré ?

# COMMENT DECOUVRIR SON IKIGAI ?

- ❖ Les points communs des réponses à ces 4 questions vous permettront d'identifier 4 domaines : vos passions, métiers, missions et vocations
- ❖ L'ikigai est l'équilibre parfait entre ces 4 domaines car chacun d'eux contribuent à votre bonheur
- ❖ En ayant ainsi un but dans la vie, vous savez où vous allez, comme une boussole ou un GPS !



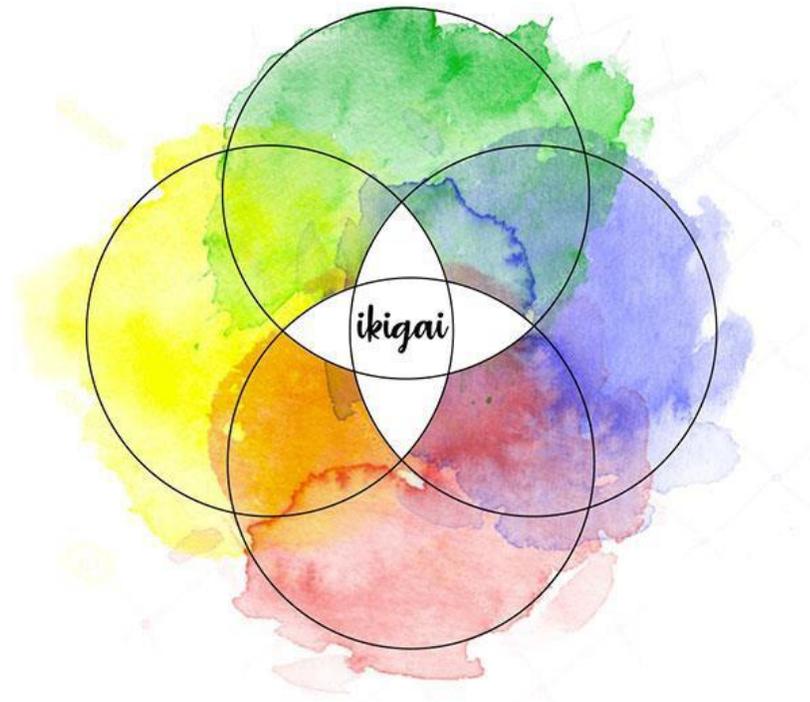
# IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?



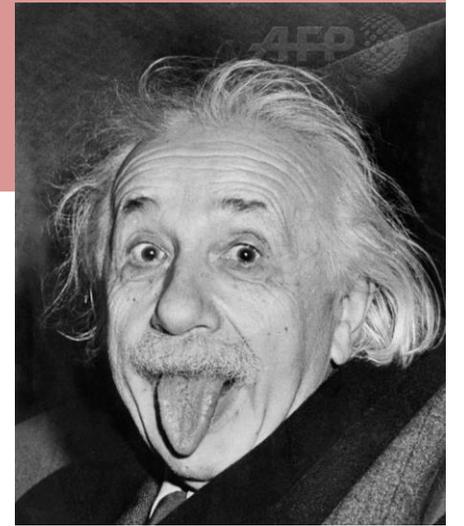
- ❖ Lorsque vous avez terminé, vous allez rechercher les points communs entre chaque question :
- ❖ Entre ce que vous aimez et ce pour quoi vous êtes doué, il s'agit de votre **PASSION**
- ❖ Entre ce que vous aimez et ce que le monde a besoin, il s'agit de votre **VOCATION**
- ❖ Entre ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on vous paie, votre **MISSION**
- ❖ Entre ce pour quoi on vous paie et ce pour quoi vous êtes doué, votre **PROFESSION**

# IKIGAI, MODE D'EMPLOI ?

- ❖ Puis vous allez rechercher le ou les points communs entre ces 4 domaines, c'est votre ikigai !



# EXEMPLES D'IKIGAI



## ❖ Albert Einstein

Fonctionnaire

et

scientifique

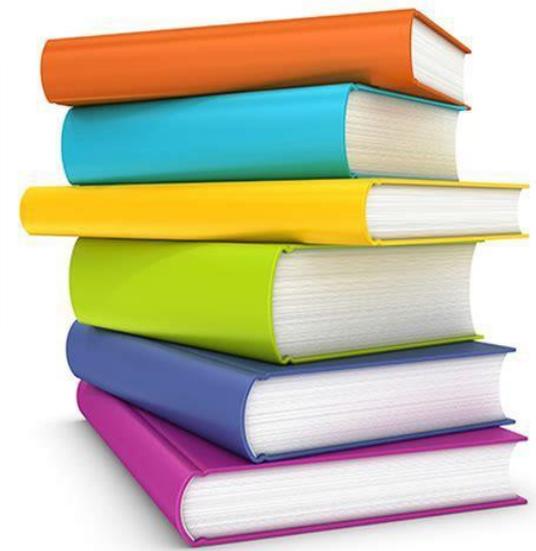


# METTRE A PROFIT VOTRE IKIGAI

- ❖ Utiliser votre ikigai au quotidien dans les différents domaines de votre vie
- ❖ Trouver une activité qui vous apporte de la satisfaction au quotidien en pratiquant votre ikigai
- ❖ Réserver du temps pour pratiquer votre ikigai pour vous permettre d'être dans la joie de vivre
- ❖ L'ikigai évolue au cours de notre vie tout comme nous ! n'hésitez pas à le refaire si vous en ressentez le besoin
- ❖ Faire de son ikigai un travail ? Vous rêvez de sauter le pas et de transformer votre Ikigai en travail pour gagner votre vie tout en étant accompli ? Cela est possible mais ce n'est pas une fin en soit, prenez le temps de construire votre projet



# POUR ALLER PLUS LOIN



- ❖ Trouvera son ikigai de Christie Vanbremeersch
- ❖ La méthode ikigai de Hector Garcia et Frances Miracles
- ❖ Mon programme Ikigai de Caroline Surany
- ❖ Le petit livre de l'ikigai de Ken Mogi
- ❖ Nombreux cahiers et exercices pour trouver votre ikigai

