

## L'Ikigai

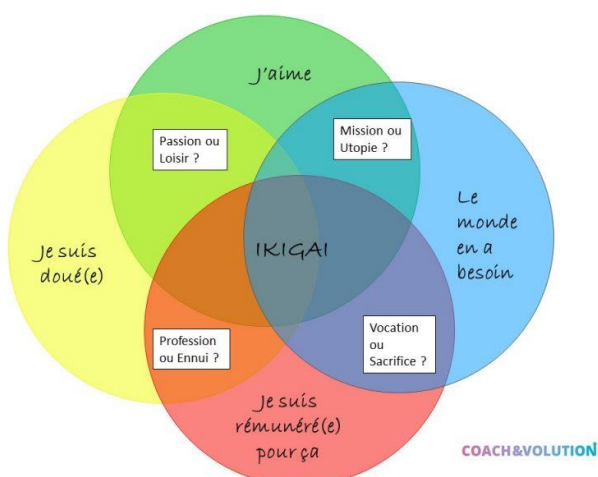
INTRODUCTION → Extrait vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=TmeQ7BDUrc0>

Par Axelle Martinelli le 15 mai 2023 :

### L'Ikigai : en avez-vous déjà entendu parler ?

Selon les natifs de l'île d'Okinawa, qui compte le plus grand nombre de centenaires c'est la raison pour laquelle nous nous levons le matin. C'est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à sa vie, un équilibre. Le mot Ikigai signifie « joie de vivre, raison d'être ». C'est donc une vie dans laquelle on se sent à sa juste place. Avant d'être schématisé par les occidentaux en un diagramme de Venn, il est important de noter que c'est tout d'abord un art de vivre.

Source : <https://coachevolution.fr/test-ikigai/>



Test ikigai : pourquoi il est très utile d'identifier son Ikigai

Cela va vous permettre de :

- Vous poser les bonnes questions pour vous comprendre en profondeur, vous accepter tel que vous êtes et amplifier votre sentiment de bien-être personnel et professionnel
- Améliorer votre connaissance de vous-même en alignant votre mental avec vos ressentis et vos sensations corporelles. L'idée est donc de pas vous servir uniquement de votre tête mais d'utiliser également les ressources de votre cœur et votre corps
- Développer votre potentiel
- Trouver votre boussole de vie et prendre par conséquent les bonnes décisions selon ce que vous êtes

Lorsque vous êtes en phase avec votre Ikigai, vous atteignez le « **flow** », c'est-à-dire un état de concentration maximal sans aucune fatigue.

**Allez sur le site :** [https://www.destination-ikigai.fr/test-ikigai-gratuit/#Premiere partie de votre test ikigai en ligne Decouverte](https://www.destination-ikigai.fr/test-ikigai-gratuit/#Premiere%20partie%20de%20votre%20test%20ikigai%20en%20ligne%20Decouverte)

19 premières questions :

Et vous, avez-vous déjà fait un test Ikigai sur internet ou tenté de le trouver dans un livre sur l'Ikigai ? Et qu'en avez-vous tiré comme enseignements ?

- 1) Considérons que l'argent n'est pas un problème pour vous. Dans le cas où vous seriez libre de toute contrainte financière, que feriez-vous de votre vie ?
- 2) D'une façon générale, quel(s) sujet(s) vous fascine(nt) ? Que pourriez-vous rechercher sans vous ennuyer ?
- 3) Pour prendre un autre exemple, qu'est-ce que le mot « excitation » vous rappelle ?
- 4) A l'heure actuelle, comment décririez-vous votre vision de la vie ? Dans cet esprit, cette question du test ikigai est importante pour comprendre la nécessité d'un changement.
- 5) Admettons que vous puissiez être à nouveau un enfant, comment répondriez-vous à la question : « Que voulez-vous être quand vous serez grand ? »
- 6) Désormais, vous allez regarder en arrière dans votre passé. Quelle est la chose que vous regrettez de ne pas avoir faite, et pourquoi ?
- 7) En ce qui a trait à votre travail, vous sentez-vous conduit vers un certain cheminement de carrière ? Pour ainsi dire, comme si vous aviez été mis ici pour le faire ?
- 8) De quoi avez-vous le plus peur ? Lorsque nous évoquons ce sujet, sauriez-vous dire s'il s'agit de quelque chose de logique ou bien est-ce une croyance conçue par vous-même ?
- 9) Dans la vie, qu'est-ce qui vous rend le plus heureux ? Notons que cette partie du test ikigai est probablement la plus appréciable. Par l'intermédiaire de cette question, vous allez vous rapprocher de ce qui vous fait vibrer.
- 10) « La manière dont je vis mon quotidien sera la manière comme je vais vivre toute ma vie ». Comment vous sentez-vous par rapport à cette phrase ?

- 11) Quelles croyances avez-vous qui pourraient vous empêcher de changer ?

- 12) Pour ainsi dire, d'où viennent ces croyances ? Sont-elles les vôtres ou celles de quelqu'un d'autre ?
- 13) Dès maintenant, imaginez que vous pouvez connaître le nombre de jours qu'il vous reste à vivre sur terre. Dans ce cas de figure, que feriez-vous ?
- 14) Ensuite, nommez quelque chose en dehors de votre zone de confort que vous aimeriez faire, mais que vous n'avez jamais fait. Selon vous, qu'est-ce qui vous empêche vraiment de le faire ?
- 15) Si vous écriviez une lettre à votre futur vous, qu'aimeriez-vous qu'elle dise ?
- 16) Jusqu'à maintenant, de quoi êtes-vous le plus reconnaissant dans la vie ?
- 17) Quel changement aimeriez-vous voir dans le monde, aussi petit ou grand soit-il ?
- 18) Au même temps, quels défauts ou insécurités à votre sujet reviennent souvent à la surface ?
- 19) De prime abord, si vous étiez toujours assuré de réussir, que feriez-vous de votre vie ? A quel point serait-ce différent de votre situation actuelle maintenant ? Selon vous, quelle est la meilleure issue possible que vous pouvez créer pour vous-même ?

AUTRE TEST (moins guidé par <https://coachevolution.fr/test-ikigai/>)

### **Quels sont vos goûts ?**

- Quelles sont les activités qui vous apportent bien être, réconfort, joie de vivre ? Celles qui vous font vous sentir bien dans votre corps, vibrer ?
- Si tout était possible et que vous n'aviez aucune contrainte de temps, d'argent ou de déplacement, que feriez-vous ?
- Quels sont vos films, séries, pièces de théâtre ou livres préférés ? Pourquoi ?

### **QU'EST-CE QUE VOUS AIMEZ ?**

Dans le but d'explorer votre premier segment d'Ikigai, posez-vous les questions suivantes :

1. Y a-t-il des choses particulières que vous aimez faire depuis votre enfance ?
2. Quelles activités vous rendent si heureux que vous perdez la notion du temps ?

### **Quels sont vos talents ? Je vous invite à présent à compléter ces phrases**

- J'aide souvent mon entourage dans...
- Je reçois souvent des compliments pour....
- Je sais très bien faire.... sans effort ou sans avoir à me concentrer

### **DANS QUELS DOMAINES ÊTES-VOUS DOUÉ ?**

Sans tarder, voici une autre dimension de votre test ikigai gratuit : votre vocation. Plus précisément, voici ce que vous pouvez faire :

1. Explorez vos capacités et notez vos talents et vos points forts.
2. Y a-t-il des choses pour lesquelles vous êtes naturellement meilleur que quiconque ?

### **Quelles sont vos valeurs et les besoins du monde qui vous touchent particulièrement ?**

- Qu'est-ce qui vous met régulièrement en colère ?
- Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir utile ?
- Défendez-vous une cause particulière ?

### **DE QUOI LE MONDE A-T-IL BESOIN ?**

Pour ainsi dire, nous faisons partie de ce monde et nous pouvons tous lui offrir quelque chose d'unique. Une fois de plus, posez-vous les questions suivantes :

1. Quelles sont les choses dans ce monde qui vous rendent triste ou en colère ?
2. Quelles sont les choses qui vous semblent importantes (les personnes qui ont faim, les sans-abri, les enfants solitaires, etc.). Dans ce test ikigai, vous n'avez pas besoin d'être large

et de penser globalement si vous ne le voulez pas. Beaucoup de gens se sentent troublés par les problèmes qui se produisent autour d'eux (comme dans leur pays ou leur ville).

### **Comment vous faire rémunérer pour ce que vous apportez au monde ?**

- Quelles compétences vous rapportent de l'argent ? Et quelles sont celles que vous aimeriez davantage exploiter professionnellement ?
- Quel talent mettez-vous ou aimeriez-vous mettre à la disposition des autres ?
- Quelles sont vos dépenses obligatoires ? facultatives ?

Je vous conseille vivement de **prendre le temps** de répondre car certaines questions demandent réflexion

### **POUR QUOI POUVEZ-VOUS ÊTRE PAYE ?**

Il est important d'être globalement bien payé pour subvenir à ses besoins ou à ceux de sa famille. Pour ce segment d'Ikigai, demandez-vous :

1. Pouvez-vous offrir des services ou créer des produits que les gens voudraient acheter ?
2. Quel est le travail pour lequel vous êtes si doué qu'il pourrait facilement devenir votre profession ?