

Tout le monde cherche son ikigai

Un petit mot japonais pour un grand programme, qui associe « raison d'être » et « joie de vivre », et se résume en Occident par « avoir une belle et bonne raison de se lever le matin ».

TEXTE MARIE-FRANÇOISE DISPA COORDINATION ANNE DEFLANDRE

Reportez-vous à ce matin. Vous émergez lentement du sommeil, en musique ou aux accents d'un jeu idiot diffusé par la radio. Dans un demi-coma, vous voyez la journée qui vous attend se projeter sur l'écran de vos paupières encore closes. Et vous vous enfouissez de nouveau précipitamment sous la couette, en négociant avec vous-même les « 5 petites minutes de plus » qui sont le dernier rempart entre vous et la réalité. Vous vous reconnaissez dans ce portrait ? C'est que vous n'avez pas encore trouvé votre ikigai.

LA QUESTION DU SENS

Émilie Lestavel, coach et thérapeute, l'a trouvée, elle. Et, depuis lors, elle aide les autres à faire de même. « J'étais directrice financière dans un grand groupe, mais je sentais qu'il me manquait quelque chose au niveau du sens... » Car **la question du sens, de ce pour quoi la vie mérite d'être vécue, est au cœur de la philosophie de l'ikigai**, née sur l'île d'Okinawa, une de ces « zones

bleues » du monde où les centenaires sont nombreux et en bonne santé. L'ikigai serait même une des raisons de leur longévité. « Dans le dialecte d'Okinawa, rappelle Émilie, la notion de 'retraite' n'existe pas. Les habitants de l'île conservent toute leur vie une activité qui les passionne, fait appel à leurs compétences et est utile à la communauté. Ce qui leur donne non seulement une raison de vivre, mais une raison d'être. »

QUATRE CERCLES

Cette raison d'être, comment la trouver ? « En explorant quatre domaines de votre vie, schématisés en Occident par un diagramme, représentant quatre cercles qui se rejoignent en leur centre. **Le premier cercle, c'est la passion** : ce que vous aimez faire, ce qui vous met en joie. **Le deuxième, c'est la vocation** : ce pour quoi vous êtes naturellement douée, vos talents, vos compétences. **Le troisième, c'est la mission** : ce dont le monde a besoin et que vous pouvez lui apporter. **Et le quatrième, c'est la pro-**

fession : ce pour quoi vous êtes payée, en argent et en reconnaissance. Votre ikigai se trouve à la croisée de ces quatre cercles. »



TOUT EST POSSIBLE

La quête de l'ikigai ne se fait évidemment pas en un week-end. La simple reconnexion à soi, pour découvrir ce qu'on a vraiment envie de faire, est plus difficile qu'il n'y paraît. « À la première séance, les gens me

disent souvent, un peu penauds : 'Moi, je n'ai pas de passion'. Mais l'important est de faire la clarté sur nos goûts, nos aspirations et nos potentiels, sans nous laisser arrêter par nos peurs et nos croyances limitantes. » **Pour que les 'Je n'y arriverai pas' et 'Je n'en suis pas capable' ne gâchent pas tout, chaque personne est invitée à faire un détour par l'espace du rêve** : « En utilisant des techniques de créativité et même de rêve éveillé, nous pouvons dépasser le raisonnement intellectuel réducteur qui vise à nous cantonner dans ce que nous connaissons. Pendant une ou deux séances, je demande à la personne de se transporter dans un monde où tout est possible : si vous pouviez être, faire, accomplir ce que vous voulez, que choisiriez-vous ? »

DU RÊVE À LA RÉALITÉ

Reste à repasser du rêve au concret : « Votre rêve, comment le réaliser ? Vous faut-il une formation, quelles démarches administratives entamer, comment vous procurer les fonds nécessaires, de quelle manière envisagez-vous l'organisation de vos journées... Quand vous avez répondu à toutes ces questions, **examinez votre propre projet comme si vous étiez un critique extérieur, afin de repérer les difficultés et les obstacles**. Et enfin, revenez aux quatre cercles du diagramme et demandez-vous si votre projet correspond à ce que vous aimez, mobilise vos talents, est au service de vos valeurs et peut vous procurer de quoi vivre... »

Aller plus loin

→ Retrouvez Émilie Lestavel sur son site, emilielestavel.com/atelier-ikigai.
→ Sur readyforchange.fr/ikigai-trouver-son-equilibre, Julie présente 5 vidéos sur l'ikigai et les questions qu'il pose. Ludique et efficace.

À TOUT ÂGE

Vous voulez quitter votre zone de confort pour vous consacrer à un projet où vous pourriez vous épanouir ? Grâce à l'ikigai, Virginie, qui travaillait dans un ministère, a ouvert une librairie où elle combine conseils de lecture et ateliers créatifs. Arrivé à l'âge de la retraite, Arnaud utilise sa nouvelle liberté à travailler la terre tout en faisant du mentoring pour les jeunes. Fabienne, consultante, vient de terminer une formation de réflexologue. Et Myriam, 17 ans, s'est rendu compte que l'orientation que tout le monde lui conseillait ne lui correspondait pas. « **L'ikigai peut être utilisé à tout âge car, à 15 ans ou à 95, la question 'Pourquoi je me lève le matin ?' est toujours d'actualité !** »

OUVERTURE

Mais peut-on se lancer seul(e) ou faut-il être accompagné(e) ? « Personnellement, je n'ai découvert l'ikigai qu'après avoir opéré ma propre reconversion, en écoutant mon cœur. Je ne prétends donc pas qu'il est impossible de s'engager seul(e) dans cette voie, par la réflexion personnelle ou à l'aide d'un livre. Mais je crois que **la présence d'une personne étrangère peut vous aider à aller plus loin**. Tant au stade du questionnement, quand il faut remplir les cercles, que dans la phase du rêve, pour ouvrir tout grand l'espace des possibles... »

→ 50 exercices pour trouver son ikigai, Marilyse Trécourt, éd. Eyrolles, 2022.
→ Mon cahier ikigai, Anne-Sophie Brianceau, éd. Solar, 2021.
→ Mon programme ikigai, Caroline de Surany, éd. Marabout, 2018.

ET SI JE N'AI PAS DE PASSION ?

Suivez le conseil de Christie Vanbremeersch, consultante et formatrice en créativité : « En l'absence de passion, une des réponses possibles est de suivre le fil de ce qui nous rend curieux, ce dont nous nous disons 'Tiens, je creuserais bien... **Faites la liste de 5 domaines qui attisent votre curiosité**, puis choisissez-en un et creusez... En vous documentant sur le sujet, par exemple, ou en posant une action qui transformera peut-être votre vie... »

ET SI JE N'AI PAS CONFIANCE EN MOI ?

Quand vous tentez de vous reconnecter à vous-même, ce sont vos échecs qui vous sautent d'abord aux yeux, et vous laissez tomber. **Pour vous encourager, la coach Caroline de Surany, auteure de Mon programme ikigai, vous propose un autre concept japonais, le wabi sabi** : « C'est un idéal esthétique qui permet d'apprécier la beauté simple des choses qui, par nature, sont imparfaites. En s'inspirant du wabi sabi, on peut apprendre à apprécier ses propres fêlures, ses limites. Gardez à l'esprit cette philosophie du respect de l'objet et appliquez-la à vous-même et aux autres. »

ET SI JE NE SAIS PAS POURQUOI CHANGER ?

Votre vie vous laisse une saveur d'inachevé, mais vous ne parvenez pas à préciser ce qui vous gêne ? **Répondez à ces 5 questions**, posées par l'écrivaine et coach en développement personnel Marilyse Trécourt dans 50 exercices pour trouver son ikigai :

1. Si vous ne changez rien à votre vie, qu'éprouverez-vous dans 5 ans ?
2. Si vous aviez une baguette magique, que changeriez-vous en priorité ?
3. Quand vous vous lèverez demain matin, comment voulez-vous vous sentir ?
4. Si vous passiez vos journées à faire ce que vous aimez, qu'est-ce que cela vous apporterait ?
5. Qu'est-ce qui manque à votre vie ?