

Avec l'Ikigai, donnez du sens à votre projet professionnel !

Cet art de vivre japonais datant du XIII^e siècle et venu de l'île d'Okinawa nous invite à un questionnement essentiel sur le sens de notre activité professionnelle. **Émilie LESTAVEL (06)**, coach et thérapeute nous présente ses vertus



Par Émilie LESTAVEL (06),
Coach et thérapeute, fondatrice
de la Danse des Possibles

Après douze ans d'expérience en finance dans de grands groupes internationaux, Émilie quitte son poste de directrice financière en 2017 pour devenir coach et thérapeute en constellations familiales et systémiques. Elle accompagne les personnes en sessions individuelles ainsi qu'en ateliers, stages et formations en entreprise. La démarche : vous alléger de ce qui vous pèse et trouver joie, sens et réalisation au quotidien, à l'aide notamment de l'Ikigai.

Un art de vivre japonais

Okinawa est une île magnifique, située au sud-est du Japon. A Okinawa, on vit vieux. Très vieux même. A Okinawa, on vit longtemps en bonne santé.

Mais surtout, on y vit heureux. On a de la joie de vivre ! L'alimentation saine et les exercices physiques réguliers ne suffisent pas à expliquer la qualité de vie des Okinawanais... A Okinawa, on pratique l'Ikigai.



Difficile de traduire ce concept par un seul mot en français. Il s'agit de l'union de deux idées: «trouver sa raison d'être» et «trouver la joie de vivre».

Depuis le XIII^e siècle, cette philosophie de vie guide les Okinawanais vers un bonheur simple, durable et une vie emplies de sens et de joie. Les adeptes de l'ikigai pratiquent chaque jour des activités qu'ils apprécient. Ils mettent à profit leurs talents, se rendent utiles à leur communauté et obtiennent une rémunération juste pour leur contribution.

Voilà ce qui les fait se lever chaque matin... Le bonheur !

Quatre cercles

En occident, on a modélisé cette philosophie de vie par un ikigai à l'occidentale, basé sur 4 questions clés:

- Quels sont mes talents?
- Qu'est-ce que j'aime?
- Quelle est ma contribution au monde?
- Quelle serait ma juste rémunération?

Trouver une réponse centrale à ces questions permet de trouver son ikigai, cet endroit d'alignement intérieur et de joie profonde.

Et vous?

L'ikigai vous invite à un moment d'introspection pour explorer ces 4 questions clés :

- Qu'est-ce que j'aime : qu'est-ce que je fais pendant des heures sans voir le temps passer? Qu'est-ce qui m'intéresse, me rend curieux? Qu'est ce qui me rend vivant.e? Qu'est ce qui me met en joie?

- Quels sont mes talents : qu'est-ce que je fais facilement? Pour quoi me demande-t-on de l'aide? Sur quoi portent les compliments des autres à mon égard?

- De quoi le monde a besoin : quelles sont les causes qui me touchent profondément? Pour quelles causes je serai prêt.e à me mettre en action?

- Pour quoi je suis payé : pour quels services serait-on prêt à me payer? De combien ai-je besoin pour vivre confortablement?

Retrouvez Emilie, le 24 juin de 12h à 14h, lors d'un Webinaire ESCP Alumni sur cette thématique.

Inscriptions sur escpalumni.org ou auprès de Marion Vallée, PÔLE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL
+33 (1) 48 05 46 27
mvallee@escpalumni.org

Pour aller plus loin : <https://emilielestavel.com/coaching-reconversion/>