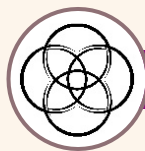




my **ikigai**

Guide découverte

iki 生き « vie »
gai 甲斐 « valeur »



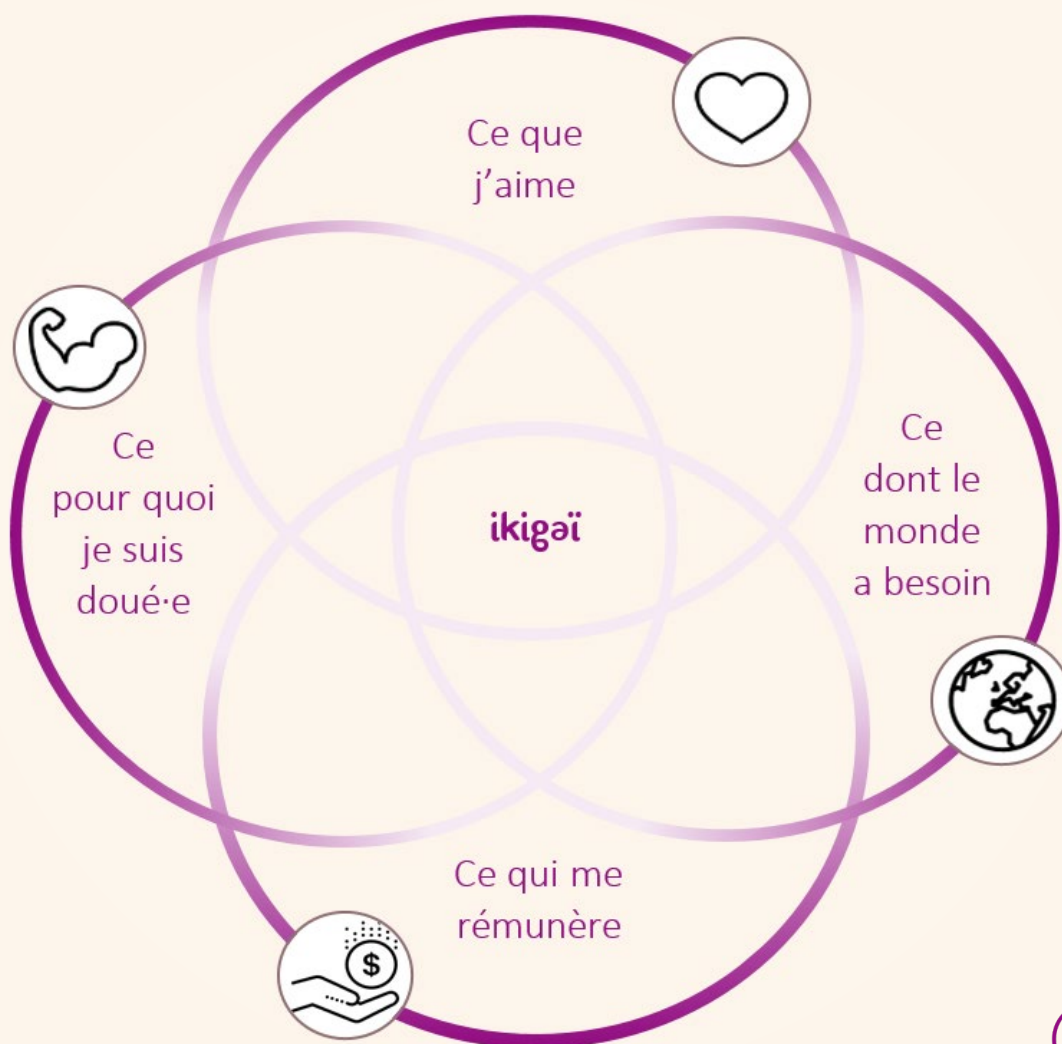
Ikigai

Mot japonais issu de iki « vie, être en vie » et gai « ce qui vaut la peine et a de la valeur », ikigai n'a pas véritablement de traduction mais pourrait se définir par : « ce pourquoi la vie mérite d'être vécue », philosophie dont l'objectif serait de trouver le sens de sa vie, sa raison d'être, son objectif ou encore sa mission de vie !

Le terme ikigai est également considéré comme l'un des neuf facteurs expliquant la longévité exceptionnelle des habitants de l'archipel d'Okinawa au Japon. Une longévité qui se traduit à la fois par l'espérance de vie (50 centenaires - contre 15 dans la plupart des pays industrialisés - pour 100 000 personnes) mais surtout leur bonne santé tout au long de leur vie.

Concept abstrait dans sa version originelle, nos sociétés occidentales ont repris les piliers fondamentaux de cette philosophie millénaire pour en extraire un outil puissant schématisé par un entrelacement de cercles parfaitement applicable au cadre professionnel. L'ikigai devient alors le job de rêve, celui qui nous correspond parfaitement, celui qui donne envie de nous lever avec enthousiasme tous les matins, à la croisée de quatre dimensions :

- “ Ce que j'aime
- “ Ce pour quoi je suis doué·e
- “ Ce dont le monde a besoin
- “ Ce qui me rémunère



my ikigai



Ce que j'aime



Listez tout ce qui vous vient sans vous limiter

Quels sont vos petits bonheurs quotidiens ? Ceux qui vous rendent heureux-se ?

Dans votre travail, quelles sont les tâches ou activités que vous aimez pratiquer ?

Quelles étaient vos occupations favorites dans votre enfance ?





Ce pourquoi je suis doué-e



Listez tout ce qui vous vient sans vous limiter

Qu'est-ce que vous faites sans effort ni contrainte ? Qu'est-ce qui vous coûte si peu d'énergie que vous le faites avec aisance comme une évidence ?

Quelles ont été vos plus belles réussites, vos plus grandes fiertés ? Listez-en plusieurs

Quels compliments sur vos capacités vous a-t-on déjà faits à plusieurs reprises dans le passé ou récemment (dans un cadre professionnel ou personnel) ?



Ce dont le monde a besoin



Listez tout ce qui vous vient sans vous limiter

Si vous étiez milliardaire, à quelle cause donneriez-vous CHF 1 million ?

Qu'est-ce qui vous révolte ? Quelles injustices seriez-vous prêt·e à combattre ?

Qui sont vos héros (réels ou fictifs) ? Artiste, homme/femme politique, personnage imaginaire ou historique, superhéros ..., d'aujourd'hui ou du passé ... ? Et pourquoi ?



Ce qui me rémunère



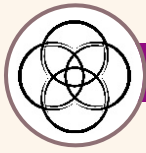
Listez tout ce qui vous vient sans vous limiter

Dressez la liste des principales tâches effectuées durant tout votre parcours professionnel et extra-professionnel et pour lesquelles vous pouvez percevoir un revenu :

Quels sont les avantages et aspects logistiques qui pourraient compléter votre rémunération ? (Télétravail, temps partiel, abonnement transports, place de park, crèche, bureau moderne, ...)

Quels sont les autres types de rémunérations non concrètes ? (Reconnaissance, fierté, statut, ambiance de travail, ...)





Trouvez votre ikigai

Reportez les différents mots-clés sur le schéma ikigai en dernière page.

Il est probable qu'à ce stade vous ressentiez un sentiment de flou, l'impression d'être perdu-e au milieu de toutes ces informations. C'est là qu'intervient le travail du coach, pour vous aider à trier, sélectionner et identifier une ou plusieurs pistes sur lesquelles vous pourrez ensuite consacrer votre attention.

Au centre de tout, se trouve votre ikigai !



Les 4 étapes du processus créatif

Cette découverte neuroscientifique a été élaborée sur la base des célèbres « Eureka ! » ayant donné naissance à des découvertes, des inventions ou des théories majeures dans différents domaines. Dès 1926, le neuroscientifique G. Wallas démontre que nos meilleures idées viennent d'un processus créatif qui laisse la part belle à l'intuition et qui se décompose en 4 étapes :

“ La préparation / imprégnation

Posez le problème et définissez la situation : que cherchez-vous à résoudre, dans quel but ?

Collectez les informations : questionnements personnels, lectures, discussions, etc.

Notez les premières idées qui vous viennent à l'esprit, de façon large et sans censure.

“ L'incubation

Lâchez prise ! Ne pensez plus à votre problème, ne cherchez plus votre ikigai !

Laissez votre inconscient travailler. Votre cerveau droit (créatif) prend le relais de votre cerveau gauche (rationnel).

Privilégiez les activités peu consommatrices en charge mentale comme le sport et comme le dit l'adage : la nuit porte conseil

“ L'illumination

L'illumination survient lorsque l'inconscient communique une réponse au conscient, elle peut survenir à tout moment, de préférence lorsque le cerveau est peu stimulé mais que le corps est en pleine forme : le matin au réveil, sous la douche, dans les transports...

Vous pouvez favoriser son arrivée en lui "donnant rendez-vous" : prévoyez une séance d'écriture libre tous les matins entre la phase d'imprégnation et la phase de production.

L'illumination peut paraître insignifiante lors de son apparition, prenez le temps de noter toutes les idées nouvelles qui surviennent même les plus surprenantes, puis revenez dessus plus tard

“ La validation / élaboration

Confrontez les idées de l'illumination à la réalité : en quoi répondent-elles au problème ? Quelle est leur faisabilité ? Quelle est l'incidence sur votre budget ? Quels sont les avantages et limites de chacune ? Etc.

Sélectionnez les plus pertinentes et mettez en forme le plan d'action qui en découle.



Céline Mercader Cools

Psychologue, coach et formatrice ikigai

Spécialiste en reconversion et transition de carrière

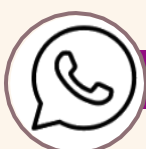
- “ Master en psychologie spécialisation Orientation, conseil et évaluation
- “ Certificat en ressources humaines
- “ Master coach - ICI Genève
- “ Formatrice d'adultes FSEA
- “ Cours 101 Analyse transactionnelle - Centre AT Genève
- “ Certifications MBTI®, Motiva® et Pulsions
- “ Burn-out : dépistage, bilan et traitement - No-burnout Lausanne/Catherine Vasey

20 ans d'expérience en accompagnement des transitions de carrière et plus de 1500 coaching

Plus de 5000 heures de formations aux techniques de recherche d'emploi et développement personnel

Animation de workshops, conférences, team-building sur les thématiques emploi et bien-être au travail

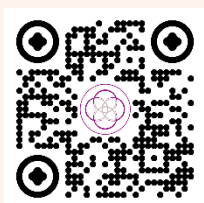
Fondatrice de My ikigai et créatrice du programme de reconversion « Job-design® »



Contacts

Céline Mercader Cools – Psychologue

Reconversion – Transition de carrière



(+41) 076 293 43 58
(+33) 06 88 17 44 70



celine.cools@my-ikigai.ch



www.my-ikigai.ch



elearning.my-ikigai.ch



Quai du Cheval-Blanc 1 - 1227 Carouge



my ikigai

