

# C'EST MALIN

GRAND FORMAT

ISABELLE LOUET

# JE TROUVE MON IKIGAI



**Découvrir sa raison d'être pour retrouver  
joie de vivre, bonheur et sérénité  
grâce à une méthode accessible à tous !**

# JE TROUVE MON IKIGAI

Vous envie<sup>z</sup> ceux qui se lèvent toujours de bonne humeur et dont l'œil ne cesse de pétiller, malgré les petites contrariétés ? Leur secret : ils ont trouvé leur ikigai... Vous savez, ce petit rien qui rend la vie si précieuse et qui nous fait dire qu'elle vaut la peine d'être vécue. Alors, vous aussi, trouvez ce qui vous fait vibrer !

Dans ce livre pratique et accessible, vous trouverez :

- Une méthode pas à pas **pour découvrir votre ikigai.**
- Des exercices et des techniques **pour vous épanouir dans chacune de vos actions.**
- **Les témoignages inspirants** de ceux qui ont trouvé leur voie.

**LE GUIDE INDISPENSABLE POUR CULTIVER  
VOTRE JARDIN INTÉRIEUR ET ÊTRE HEUREUX**

**Isabelle Louet** est journaliste et auteure de nombreux ouvrages. Son ikigai à elle, c'est découvrir, écrire et transmettre simplement et joyeusement ! Adepte du « facile à appliquer », elle aime partager toutes ses astuces pleines de bon sens pour vivre mieux.

ISBN 979-10-285-1069-5



9 791028 510695

**15 euros**  
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL



## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1069-5  
ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**

**GRAND FORMAT**

ISABELLE LOUET

**JE TROUVE  
MON IKIGAI**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

L'IKIGAI MALIN	9
<b>CHAPITRE 1.</b> QU'EST-CE QUE L'IKIGAI (生き甲斐)?	11
<b>CHAPITRE 2.</b> TOUT COMMENCE PAR UN JEU DE CERCLES	19
<b>CHAPITRE 3.</b> POURQUOI MAINTENANT ?	37
<b>CHAPITRE 4.</b> QU'EST-CE QUI PEUT M'EMPÊCHER DE LE TROUVER ?	59
<b>CHAPITRE 5.</b> COMMENT LE TROUVER ?	79
<b>CHAPITRE 6.</b> DES CLÉS POUR AGIR	95
<b>CHAPITRE 7.</b> ET APRÈS, ON FAIT QUOI ?	129
CONCLUSION	137
ANNEXES	139
MON IKIGAI	145
BIBLIOGRAPHIE	149
REMERCIEMENTS	151
TABLE DES MATIÈRES	153





*À Jérôme, mon pilier, tout simplement.*

*À Amélie et Gaspard, mes enfants, qui grandissent  
en ayant la chance d'avoir déjà trouvé leur ikigai  
et qui mettent tout en œuvre pour le suivre en faisant fi  
de tous les obstacles qui se dressent devant eux.*

*À ma mère qui, à 85 ans, force l'admiration de tous ceux  
qui croisent son chemin tant son ikigai émane  
de tout son être et brille avec force.  
Elle rivalise avec les centenaires d'Okinawa  
tant elle a bon pied bon œil et tant elle est active.*



# L'IKIGAI MALIN

« **I**ki quoi ? » La première fois que j'ai entendu ce mot, j'ai dû le faire répéter deux fois à mon ami Robert. « I-K-I-G-A-I », m'a-t-il épilé avec un large sourire et des yeux pétillants face à mon désarroi. Et pour cause : revenant du Japon, j'étais piquée au vif de ne pas y avoir entendu ce mot, et encore plus de ne pas savoir ce qu'il signifiait. Toujours curieuse de découvrir de nouvelles tendances, je me suis plongée *illico* dans les arcanes du Net en quête d'explications. Sans le savoir, je commençais la quête de mon propre ikigai...

Partir à la découverte de son ikigai, c'est s'offrir de purs moments de bonheur, à soi-même et aux autres. C'est décider de casser les barrières du stress et des obligations futiles. C'est se donner les moyens d'être soi pour se découvrir et pour mieux s'ouvrir aux autres.

Pas de panique, trouver son ikigai, c'est comme se lancer dans la cuisine, c'est facile et amusant, c'est une alchimie de plusieurs facteurs. Alors pourquoi s'en priver ?

Suivez-moi, je vous donne des clés et je vous accompagne pour découvrir le vôtre.



## Chapitre 1

# Qu'est-ce que l'ikigai (生き甲斐) ?

**S**e lever avec le sourire, siffloter un air de musique, chanter dès le petit déjeuner, partir travailler le cœur léger, savourer les moments de partage en famille ou entre amis, vivre de ses passions, s'endormir détendu... Dans notre monde actuel, ces petits bonheurs simples semblent réservés à d'exceptionnels chanceux. Car aujourd'hui, morosité ambiante oblige, la plupart d'entre nous pensent ne pas avoir droit de profiter de ces moments. Nos quotidiens sont en partie plombés par un pessimisme latent,



largement entretenu par un contexte économique mondial guère réjouissant qui, de plus, s'éternise. **Certes, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais ce n'est pas une raison pour se laisser submerger par des vagues de contrariétés provenant le plus souvent de l'extérieur.** Reprendre confiance en soi, retrouver du plaisir dans les petites choses de la vie, réapprendre à voir le verre plein, c'est possible et pas aussi compliqué qu'il n'y paraît. Comment ? En découvrant et en apprivoisant son ikigai.

**L'ikigai est un concept japonais très ancien selon lequel il y a obligatoirement quelque chose dans notre vie qui nous valorise, qui peut nous aider à renforcer notre estime de soi, à augmenter notre potentiel de joie, et qui, en outre, déteint sur les gens qui nous entourent : notre famille, notre communauté, notre environnement.** Pour découvrir cet ikigai, cette raison d'être, et en profiter, il suffirait en réalité de la faire émerger de nous, de notre inconscient.



## COURS EXPRESS DE JAPONAIS



Le mot « ikigai » est la combinaison de deux mots japonais, *iki* (« la vie ») et *gai* (« ce que vaut la vie »). En japonais, *ikigai* s'écrit généralement 生き甲斐.

› 生き, *iki*, est dérivé du verbe *ikiru* (生きる) et signifie « vivre\* ».  
› 甲斐 sont des *ateji* (à peu près l'équivalent de nos suffixes) qui ont été « fixés » au mot principal sur le tard, explique Guilhem Walter, créateur du site spécialisé dans le vocabulaire japonais, Kotoba\*\*. 甲 signifie « carapace » et 斐, « motifs magnifiques/splendides ». Ils se prononcent [gai] quand ils sont accolés à un nom et [kai] quand ils sont employés seuls.

Ces *ateji* se retrouvent donc dans le mot « ikigai », qui renvoie à ce qui vaut la peine d'être vécu/de vivre, mais aussi dans le mot « hatarakigai » (働き甲斐), qui renvoie à la joie/aux résultats que peut apporter le travail.

Pour Akihiro Hasegawa, psychologue clinicien et professeur agrégé à l'université Toyo Eiwa, l'origine du mot « ikigai » remonterait à l'ère de Heian (794-1185). De plus, « gai » serait une altération de « kai », qui signifie « coquillage ». Or, à cette époque, les coquillages étaient des objets très précieux. De fait, on attribuait ce terme aux personnes de grande valeur\*\*\*.

\* [www.kotoba.fr/ikigai](http://www.kotoba.fr/ikigai)

\*\* *Ibid.*

\*\*\* <https://savvytokyo.com/ikigai-japanese-concept-finding-purpose-life/>

## **L'IKIGAI, C'EST LA RAISON D'ÊTRE...**

Pour les Japonais, l'ikigai est une raison d'être, c'est ce petit quelque chose qui rend la vie précieuse, qui nous fait dire qu'elle vaut la peine d'être vécue, qui nous donne envie de nous lever le matin pour profiter pleinement de notre journée. Et cela tous les jours, pas seulement les jours off ! Le trouver et vivre selon ses principes procure une inébranlable joie malgré tous les aléas du quotidien.

L'ikigai, c'est un point d'appui pour transformer certaines contraintes du quotidien en actions toujours plus agréables. C'est retrouver le plaisir de faire. Quelle jolie promesse !

**Une fois que vous l'aurez trouvé, ou plutôt une fois que vous l'aurez laissé émerger du plus profond de vous-même, votre ikigai fonctionnera comme un moteur.** Il fera tourner le manège de votre vie côté soleil. Il dynamisera vos actions du quotidien et redonnera du sens à votre vie.

## **... ET UN ART DE VIVRE**

**L'ikigai n'est ni une énième méthode pour se recentrer sur soi, ni une mode, ni une tendance, c'est un art de vivre japonais ancestral qui procure un équilibre personnel, qui participe au bonheur de chacun et qui permet d'établir une relation harmonieuse entre soi, son environnement et le monde.**

Vivre selon son ikigai, c'est apprendre à regarder son quotidien sous un angle nouveau avec un regard vif, curieux et joyeux.



Vivre selon son ikigai, c'est une manière de s'épanouir dans l'action.

Vivre selon son ikigai, c'est profiter du moment présent tout en faisant fructifier son potentiel de joie.

En réalité, vivre selon son ikigai, c'est plutôt facile, puisqu'il s'agit tout simplement de s'approprier une caractéristique spécifique de sa personnalité, qui permettra de s'épanouir et de mettre en place un certain nombre de pratiques et d'actions dans sa vie quotidienne pour en profiter pleinement. Pourquoi s'en priver ?!

Un ikigai, ce peut être cultiver une parcelle de jardin, rédiger des rapports au travail (si, si !), courir tous les jours autour d'un lac, observer les oiseaux, se mettre aux fourneaux pour des associations, mais aussi devenir comptable alors que l'on était graphiste, professeur alors que l'on était juriste... Il y a autant d'ikigai qu'il y a de personnes. À chacun le sien, à chacun sa raison d'être.



**En clair, trouver son ikigai, c'est trouver une manière de s'épanouir dans l'action en tentant d'éloigner les nuages qui assombrissent le quotidien. Car le bonheur, c'est s'immerger dans le concret, le ressenti, le vécu.**

Décider de suivre son ikigai ne signifie pas chambouler sa vie, lâcher la proie pour l'ombre, se précipiter vers l'impossible ; c'est avant tout un moyen de trouver comment allier sa vie quotidienne à ses passions pour être heureux.



### TÉMOIGNAGE

**Laure, 35 ans : « J'ai retrouvé le sourire »**

« Je traversais une mauvaise passe. Tant professionnelle que personnelle. Moi, d'habitude si optimiste, je perdais le goût des choses. J'étais tombée dans le cliché "métro-boulot-dodo" par lassitude et manque de courage. Poussée par une copine, j'ai associé l'hypnose et la recherche de mon ikigai... qui s'est révélé être le piano ! Bête comme tout.

Et pourtant, c'est vrai, depuis que j'ai 5 ans, les pianos m'ont toujours fascinée. J'étais admirative quand je regardais les cordes et les touches se lever à l'intérieur. J'avais toujours rêvé d'en jouer, mais ce n'était pas dans la culture familiale. Alors j'ai enfoui cette envie quelque part dans ma mémoire, je l'ai enregistrée dans la case "souvenir d'enfance". Et là, 30 ans plus tard, en remplissant mes cercles (voir p. 19), il apparaissait que je regardais souvent des tutos sur YouTube, des concerts, que je lisais des romans dont les héros étaient des musiciens, que je partais souvent en vacances dans des villes réputées pour leurs musées d'instruments de musique... En réalité, je n'avais jamais lâché cette envie. Ou plutôt, elle ne m'avait jamais abandonnée.

Donc j'ai acheté un clavier numérique et vive l'aventure ! J'ai commencé à apprendre les gammes. Étonnamment, cela a changé mon regard,

ma perception des choses. Je me suis mise à fréquenter les magasins de musique pour admirer les pianos, à assister à des concerts dans des églises, dans des petits festivals, à arpenter les rayons de disques. Dans le métro, ce ne sont plus les pubs high-tech qui attirent mon regard mais les spectacles musicaux, les concerts à la Madeleine. Quand j'entends parler musique, je suis interpellée et je regarde. Quelqu'un qui lit une partition, je le repère immédiatement. Comme si j'avais changé mes priorités d'écoute et attisé mon regard. Même au boulot, tout a changé. J'ai été attirée vers des collègues qui sont musiciens. Je me suis inscrite à la chorale... C'est drôle, tout s'est fait doucement, mais maintenant, cinq ans après, je m'aperçois que toute ma vie tourne autour de ce centre d'intérêt. J'ai retrouvé le sourire. »

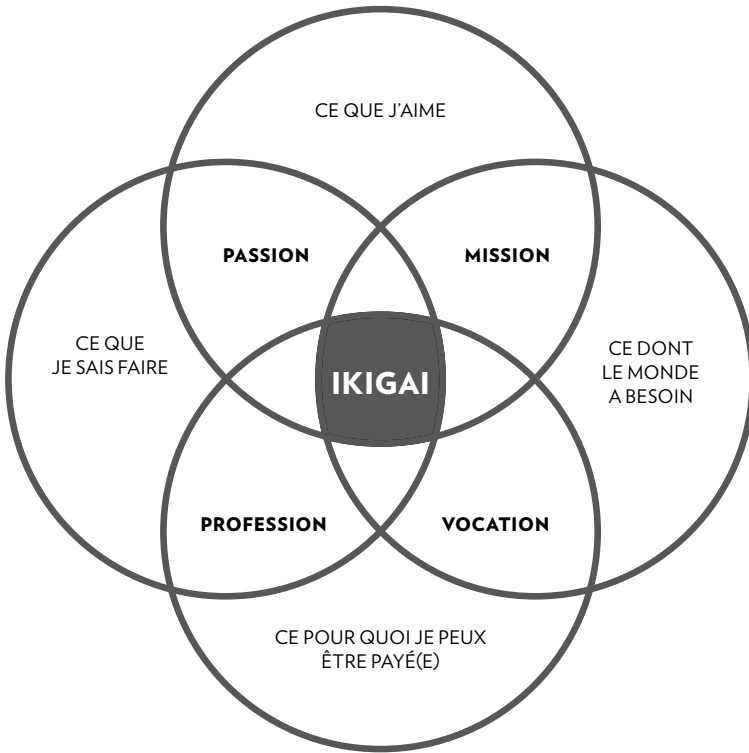
**L'ikigai est un révélateur permettant de faire fructifier son potentiel, de cultiver sa joie de vivre. C'est un travail qui consiste à mettre en avant ce que l'on a d'inné, à savoir ses talents.**

Votre curiosité est piquée au vif? L'aventure vous tente mais vous vous demandez comment procéder pour le faire émerger... Oui, comment le trouver ? Et si c'était moins difficile qu'il n'y paraît ?



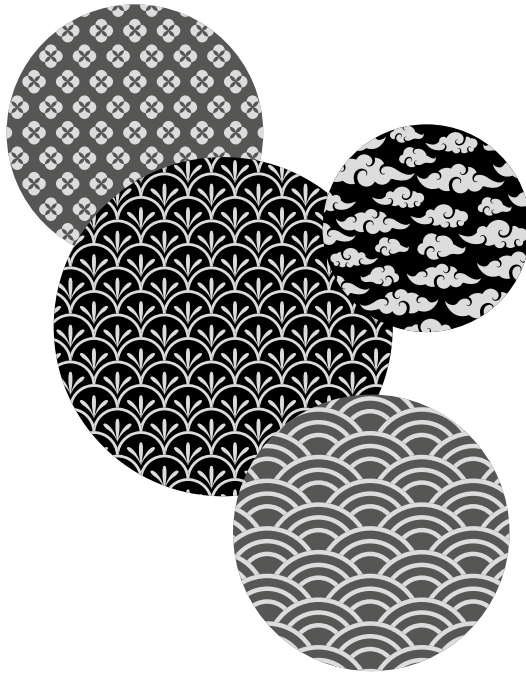
## *Chapitre 2*

# Tout commence par un jeu de cercles



Concrètement, l'ikigai sur les diagrammes de Venn\*, c'est le tout petit cercle qui se trouve au cœur des autres. C'est la conjonction, **le point commun** entre :

- **ce que vous savez faire**, à savoir vos talents, cachés ou non, ce pour quoi vous êtes doué ;
- **ce que vous aimez faire** dans vos vies personnelle et professionnelle ;
- **ce dont le monde a besoin** et ce que vous allez ou voulez lui apporter ;
- **ce pour quoi vous pouvez être payé** et pas toujours en monnaie sonnante et trébuchante.



---

\* Un diagramme de Venn est un diagramme qui montre toutes les relations logiques possibles dans une collection finie de différents ensembles.

## PETITE PRÉCISION LEXICALE

Ce pour quoi vous êtes doué, ce que vous aimez faire, ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes ou pouvez être payé, ce dont le monde a besoin, vocation, passion, mission, profession... À la lecture de ce dessin, si austère et si abrupt dans son graphisme et dans ses termes, il est difficile d'imaginer que l'on va réussir à en faire émerger une raison d'être, quelque chose qui donnera sens à notre vie et nous donnera de la gaieté. De prime abord, on a plutôt tendance à visualiser un tableau sec et dénué de toute humanité, si prisé dans les bilans de compétences. C'est pourquoi une petite mise au point s'impose.

Ce dessin, comme tous ceux qui circulent sur le Net, est une représentation occidentale du concept japonais. D'ailleurs, la plupart des Japonais qui vivent selon leur *ikigai* n'ont jamais vu un seul de ces cercles. Pourquoi ? Parce que l'*ikigai* fait partie de leur culture. C'est un art de vivre. Pour preuve, le mot « *ikigai* » n'existe pas dans le Wikipédia japonais, comme le précise Guilhem Walter.

Ces diagrammes de Venn, qui retranscrivent les piliers de l'*ikigai*, ont parfois des traductions de mots pas toujours très heureuses, qui, au gré des dessins, voient leur sens changer. Pour réussir votre quête, évitez donc de prendre tous ces termes au pied de la lettre.

Ainsi, « ce pour quoi vous pouvez être payé » signifie pour les Japonais « ce pour quoi vous aimeriez être valorisé » et donc « payé » en reconnaissance des autres, en valorisation d'estime de soi.

La mission représente ce que vous aimeriez faire pour participer davantage, pour être plus présent dans votre communauté, votre cercle de vie, et non la charge donnée à quelqu'un d'aller accomplir quelque chose.

La vocation, c'est une inclination, un penchant vers ce que vous aimeriez faire pour allier travail, salaire et bien-être, « c'est votre voix/voie intérieure, votre moteur\* », précise Stéphane Dieutre, coach et directeur de l'Institut Aristote à Paris, et non « le mouvement intérieur qui vous appelle vers quelque chose de sacré ».

De nombreux coachs adaptent ces diagrammes à leurs propres méthodes. Ainsi, pour Stéphane Dieutre, certains cercles, comme ceux concernant l'argent et la profession, n'ont en réalité pas lieu d'être. « On est dans une quête de sens à sa vie, pas dans une recherche formelle d'emploi. Les cercles importants, ceux qui sont l'essence même d'un ikigai, sont “ce que vous aimez faire”, car ils traduisent nos talents, et “ce que j'aime”, car il traduit les aspirations, les envies. Quant à la vocation, n'est-elle pas en réalité ce fameux ikigai lui-même ? »

Vu sous cet angle, les cercles nous parlent plus et paraissent moins difficiles à remplir, n'est-ce pas ?

---

\* [www.institut-aristote.com](http://www.institut-aristote.com)



## ***Compétence et talent, quelle différence ?***

**Un talent est une capacité préexistante que l'on porte en soi.** C'est inné. C'est quelque chose que l'on fait de manière authentique, que l'on fait bien, avec plaisir, sans effort et qui procure de l'énergie. Pour l'exprimer, on dit souvent : « ça, c'est vraiment moi ».

**Une compétence, c'est quelque chose que l'on a appris à faire,** mais qui n'est pas, sauf cas exceptionnel, associée au plaisir ou à l'énergie. Quand on la décrit, on a tendance à dire : « ça, je sais bien le faire ».

En clair, sur un CV, vos talents sont souvent relégués tout en bas, dans ces petits plus que l'on inscrit pour tenter de se différencier des autres à défaut de les utiliser dans sa vie professionnelle. Vos compétences sont les savoir-faire que vous avez acquis au gré de vos expériences professionnelles. Par exemple, vous pouvez être compétent dans la gestion des flux informatiques, tandis que votre plus grand talent sera de créer du consensus et d'apaiser les conflits au sein d'une équipe, ou d'insuffler de l'énergie aux collègues démotivés. Tout le monde a des talents, mais peu d'entre nous les ont identifiés, faute de les connaître ou de les utiliser. Jusqu'au moment où quelqu'un vous le dit, vous le fait remarquer. **Ces talents souvent laissés sur le bord de la route commencent à intéresser les entreprises, comme si ces dernières réalisaient enfin que l'on fait mieux les choses quand on y trouve du plaisir.** D'ailleurs, aujourd'hui, les ressources humaines se décident enfin à leur accorder de la reconnaissance sous le titre de « savoir-être », qui trouve sa place à côté du « savoir-faire ».