

Le 26 novembre 2024

Trouver son X grâce à la méthode japonaise Ikigai



Une présentation de **Valérie Bouillaut**
Coach Professionnelle Certifiée
Animatrice certifiée Codéveloppement
Formatrice agréée CPMT 0060553

Valérie.B-coaching
Vers l'atteinte de vos objectifs !

Valérie Bouillaut

COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE
ANIMATRICE CERTIFIÉE CODÉVELOPPEMENT
FORMATRICE AGRÉÉE CPMT 0060553

- Mariée au meilleur des hommes depuis plus de 18 ans et heureuse maman d'une jeune fille de 13 ans
- Consultante et formatrice (ateliers en développement personnel & formation en entreprise Leadership/cohésion d'équipe et animation codéveloppement)
- Membre de l'Association professionnelle des coachs PNL (SICPNL), RITMA et AQCP
- Expérience : ex directrice générale dans le commerce de détails pendant plus de 30 ans.
- Bénévolat : Mentore pour Sage mentor d'affaires & VP au conseil d'administration du CRFMV



Pourquoi cette conférence

Objectifs



Comprendre le concept d'Ikigai et son utilité : découvrir avec bienveillance et clarté les fondements de cette méthode japonaise, pour mieux cerner ce qui vous motive profondément dans la vie.



Explorer les clés pour trouver sa raison d'être : à travers des exercices et des réflexions guidées, vous serez invité à explorer avec curiosité et positivité les différentes composantes de votre Ikigai.



Découvrir des outils concrets pour avancer : l'objectif est que vous quittiez cette conférence avec des idées inspirantes et des actions concrètes pour aligner davantage votre vie personnelle et professionnelle avec ce qui vous passionne et vous motive au quotidien.

Vivre ce moment pleinement

Exercice de respiration

inspiration 3s - bloc 3s - expiration 3s

LA NOTION D'IKIGAI 人生は動く

L'ikigai est un mot japonais qui signifie littéralement *raison d'être*. Ce concept est au cœur de la culture japonaise et est souvent associé à la longévité et au bien-être. Dans les îles d'Okinawa, où l'on trouve certains des habitants les plus âgés du monde, les personnes attribuent leur longévité à leur Ikigai.

IKI = signifie la VIE

GAi = signifie la réalisation de ce que l'on attend et espère

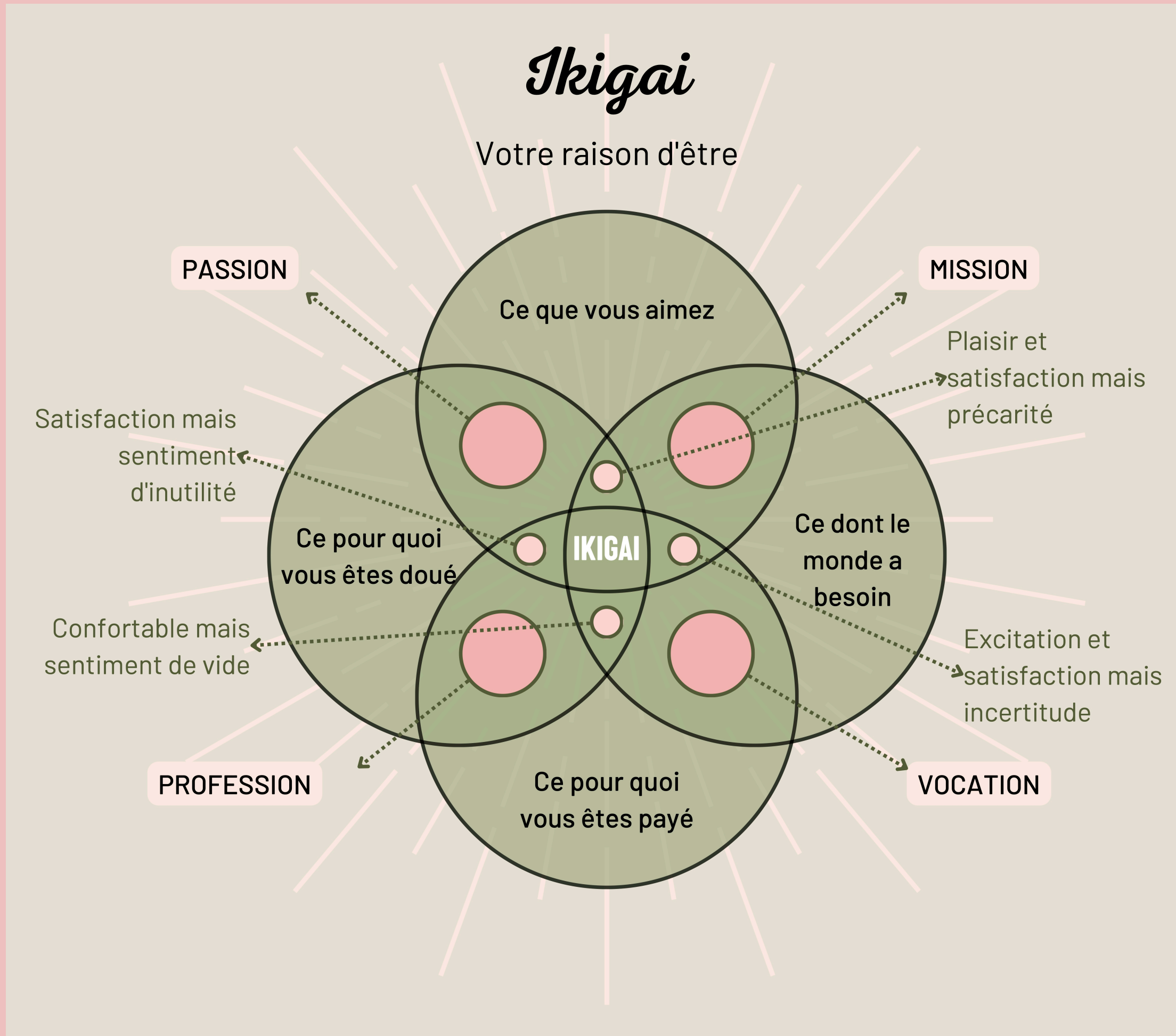
Les quatre composantes du diagramme Ikigai

Le diagramme Ikigai est composé de quatre cercles qui se croisent :

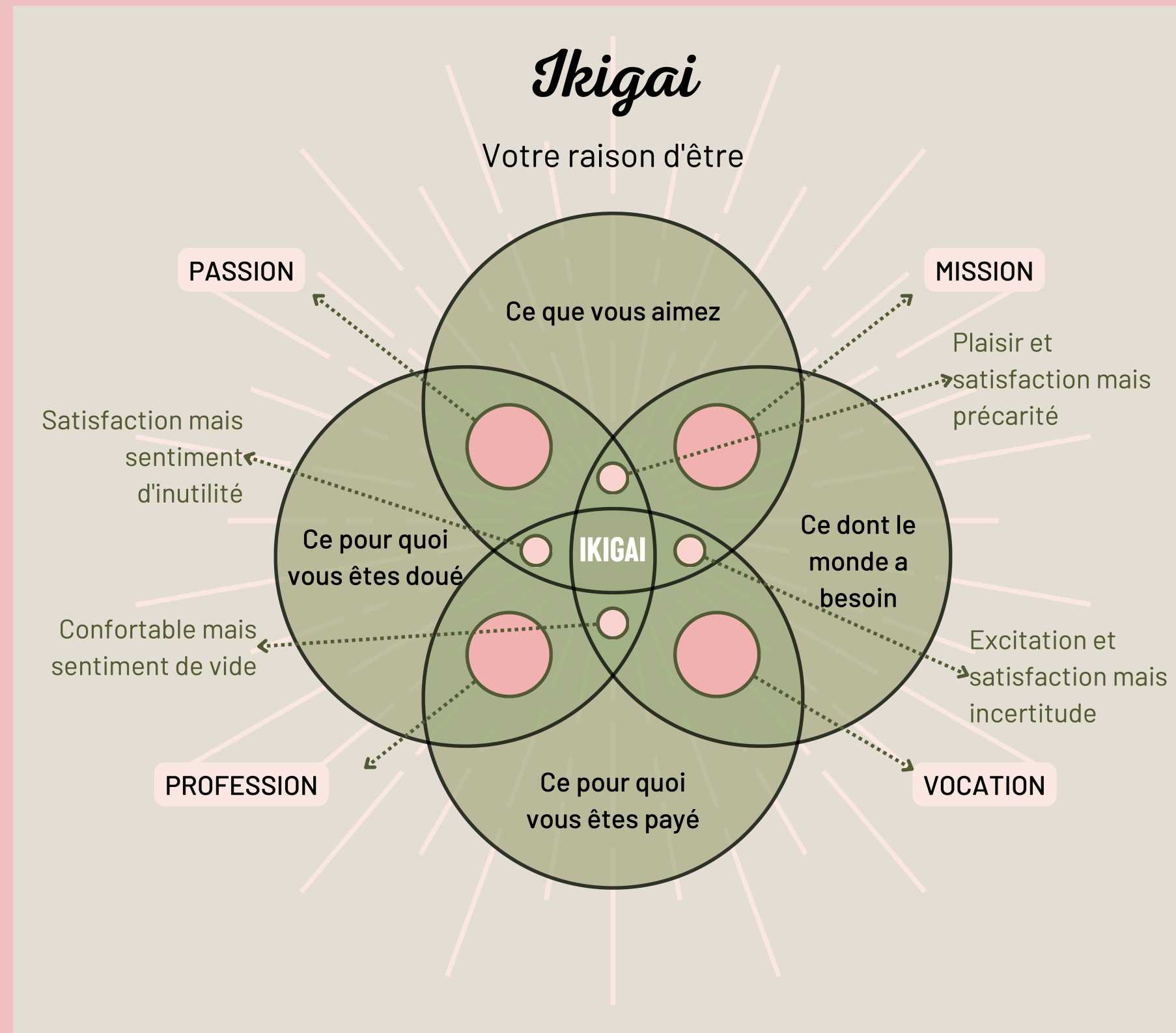
1. **Ce que vous aimez** : Les activités qui vous passionnent et vous rendent heureux.
2. **Ce pour quoi vous êtes doué** : Vos talents, compétences et capacités naturelles ou acquises.
3. **Ce dont le monde a besoin** : Les causes, besoins ou missions auxquelles vous aimeriez contribuer.
4. **Ce pour quoi vous pouvez être payé** : Les opportunités de monétiser vos compétences et passions.

Au centre, là où tout converge, se trouve votre **Ikigai** : votre X, votre raison d'être.

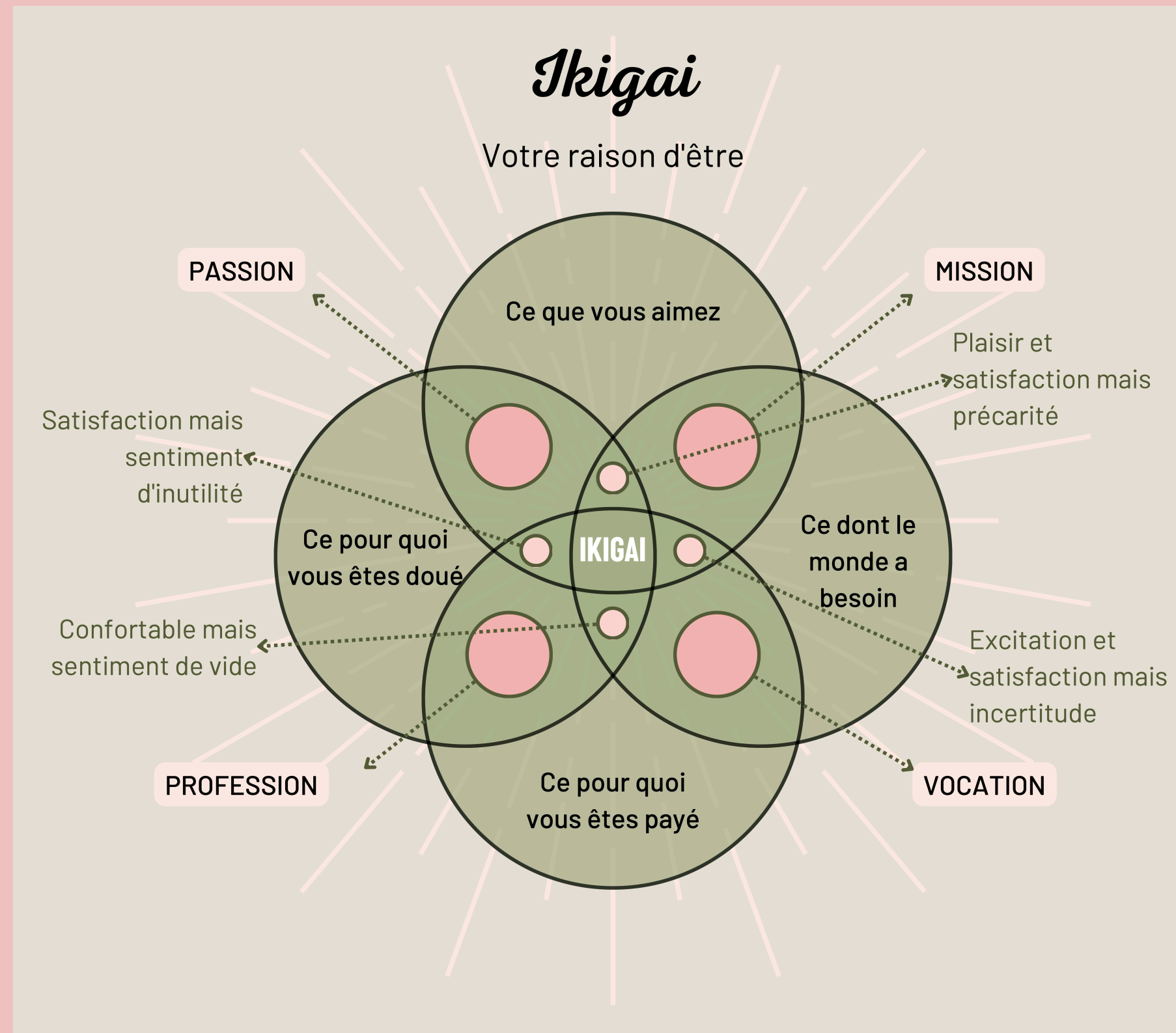
Pensez à quelqu'un qui adore enseigner (**ce qu'il aime**), est doué pour transmettre des connaissances (**talents**), répond à un besoin de formation (**ce dont le monde a besoin**) et en fait son métier (**rémunération**). Son Ikigai est l'enseignement.



Exploration personnelle : trouver votre Ikigai



- **1. Ce que vous aimez (Passion) :** Prenez une minute pour lister 3 activités (ce que vous faites avec cœur) ou intérêts qui vous passionnent vraiment. Par exemple, cela pourrait être l'écriture créative, la randonnée en nature, ou l'accompagnement de personnes en difficulté.
- **2. Ce dans quoi vous êtes doué (Talent) :** Notez 3 compétences ou talents pour lesquels les autres viennent souvent vous demander de l'aide. Par exemple, vous pourriez être reconnu pour vos talents en communication, votre capacité à organiser des événements, ou vos compétences en résolution de conflits.
- **3. Ce dont le monde a besoin (Mission) :** Ensuite, réfléchissez à la manière dont vos passions et talents peuvent répondre à un besoin dans votre communauté ou dans le monde. Quelle contribution unique pouvez-vous apporter pour améliorer la vie des autres ? Par exemple, cela pourrait être le besoin d'un mentorat pour les jeunes en difficulté, la promotion de la santé mentale, ou la sensibilisation à l'écologie."



- 4. Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré (Profession) :** Enfin, explorez comment transformer vos passions, talents, et mission en une activité rémunératrice. Il s'agit de trouver un moyen de monétiser ce que vous aimez faire et dans quoi vous excellez, tout en répondant à un besoin. Par exemple, si vous aimez écrire et que vous êtes doué en communication, vous pourriez envisager de devenir rédacteur freelance ou consultant en communication.
- Intégration des 4 Piliers :** Lorsque ces quatre éléments (passion, talent, mission, profession) se rejoignent, vous avez trouvé votre Ikigai. Prenez le temps de visualiser comment ces aspects de votre vie peuvent s'aligner pour créer un sentiment de but et d'accomplissement.

Exercice final : Dessinez un diagramme de Venn avec quatre cercles représentant vos passions, talents, mission, et profession. L'endroit où tous les cercles se chevauchent est votre Ikigai.

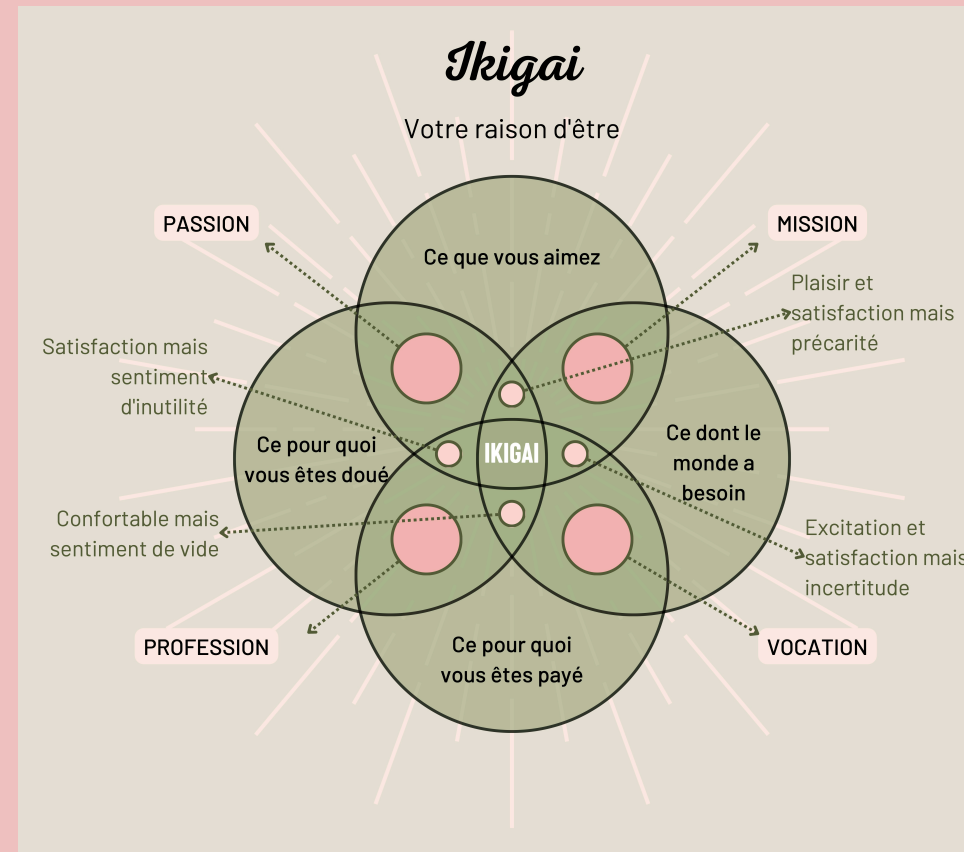
IKIGAI DE MARIE

1. Ce que vous aimez (Passion) :

Marie, une femme dans la quarantaine, adore créer des choses de ses mains. Depuis son enfance, elle aime peindre et confectionner des bijoux artisanaux. Elle se sent vivante et en paix lorsqu'elle passe du temps à faire de l'art. Marie liste ses passions : peinture acrylique, création de bijoux artisanaux, lecture de livres sur le développement personnel.

4. Ce pour quoi vous pouvez être rémunéré (Profession) :

Marie envisage de transformer sa passion et ses talents en une activité rémunératrice. Elle pense pouvoir monétiser ses compétences en vendant ses bijoux en ligne et en organisant des ateliers d'art-thérapie pour des groupes locaux. Marie identifie des moyens de générer des revenus : Vendre des bijoux artisanaux sur Etsy et dans des marchés locaux. Proposer des ateliers d'art-thérapie à la communauté. Offrir des séances individuelles de coaching créatif pour aider les gens à exprimer leurs émotions à travers l'art.



5. Intégration des 4 Piliers :

Marie constate que son Ikigai se trouve à l'intersection de ses passions artistiques, de ses talents pour créer et écouter, de son désir d'aider les autres à travers l'art, et de la possibilité de transformer cela en une activité professionnelle.

Exemple d'Ikigai pour Marie : Elle décide de lancer une petite entreprise où elle vend ses créations artistiques et organise des ateliers d'art-thérapie, aidant ainsi les autres à trouver un équilibre et un épanouissement personnel à travers la créativité.

2. Ce dans quoi vous êtes douée (Talent) :

Marie est souvent sollicitée par ses amis pour ses talents artistiques. Ils admirent sa capacité à créer des œuvres d'art uniques et ses bijoux sont souvent achetés par son entourage. Elle est également douée pour écouter les autres et les aider à traverser des périodes difficiles. Marie note ses talents : création artistique (peinture, bijoux), sens de l'esthétique et du design, empathie et écoute active.

3. Ce dont le monde a besoin (Mission) :

Marie a remarqué que de nombreuses personnes dans sa communauté cherchent des moyens de s'exprimer de manière créative pour gérer leur stress et améliorer leur bien-être. Elle voit un besoin pour des ateliers créatifs où les gens peuvent se reconnecter avec eux-mêmes et trouver une forme de thérapie à travers l'art. Marie réfléchit à un besoin dans sa communauté : Offrir des ateliers d'art-thérapie pour aider les gens à gérer leur stress, créer un espace de soutien pour les femmes souhaitant se reconnecter à leur créativité, sensibiliser à l'importance du bien-être mental à travers l'art.

Vivre selon son Ikigai : les bénéfices



- 1. Épanouissement personnel** : Vous ressentez un alignement profond entre vos actions et vos valeurs.
- 2. Confiance en soi** : Vous savez où vous allez et pourquoi vous le faites.
- 3. Impact professionnel** : Vous travaillez avec passion, ce qui améliore votre performance.
- 4. Sérénité** : Vous ressentez moins de stress, car vos actions ont un sens.
- 5. Santé et bien-être** : Des études montrent que les personnes ayant un Ikigai vivent plus longtemps et en meilleure santé.

Lien culturel : En japonais, Ikigai est souvent lié à la joie des petites choses. Ce n'est pas forcément un grand projet, mais peut-être simplement le plaisir de jardiner, de cuisiner, ou de voir vos enfants grandir.

Conclusion et appel à l'action

Intégration dans votre quotidien

Trouver son Ikigai est un processus continu. Voici quelques pistes pour l'intégrer dans votre vie quotidienne :

- 1. Prenez le temps de réfléchir régulièrement** : Consacrez 10 minutes par jour ou par semaine pour explorer vos passions et vos objectifs.
- 2. Testez vos idées** : Essayez de nouvelles activités pour découvrir ce qui vous plaît vraiment.
- 3. Fixez des objectifs alignés avec votre Ikigai** : Créez des petites étapes pour avancer vers votre X.
- 4. Entourez-vous de soutien** : Discutez de votre réflexion avec des amis, un coach ou des mentors.

Astuce : Vous pouvez utiliser des outils comme mon cahier d'exercices pour structurer votre réflexion et avancer pas à pas.

Pour aller plus loin ...



Le secret des japonais pour une vie plus longue et heureuse

Hector Garcia et Francesc Miralles

Édition FLEUVE

À LA DÉCOUVERTE DE MON IKIGAI

Cahier du participant



Créé par
Valérie Bouillaud

NOM: _____
DATE: _____

WWW.VALERIEBCOACHING.COM | © TOUS DROITS RÉSERVÉS VALÉRIE BOUILLAUT 2023

Ce cahier vous guidera étape par étape pour approfondir chaque pilier de l'ikigai et vous aidera à trouver votre propre "X".

Avec des exercices pratiques, des réflexions guidées, et des espaces pour vos notes personnelles, ce cahier est l'outil idéal pour vous soutenir dans ce voyage vers une vie plus alignée et épanouissante.

N'hésitez pas à vous le procurer dès aujourd'hui et à continuer cette belle aventure !



Découvrez votre Ikigai et donnez un nouveau sens à votre vie !

Vous avez aimé cette conférence ? Rejoignez-moi pour aller encore plus loin lors de mes ateliers inspirants dédiés à la méthode japonaise de l'ikigai. Ensemble, nous approfondirons chaque aspect de votre quête de sens pour vous aider à aligner vos passions, vos talents et vos aspirations.

Ces moments d'échange et de réflexion sont conçus pour transformer vos idées en actions concrètes et vous rapprocher de votre X. Offrez-vous cette opportunité unique de donner un élan positif à votre quotidien !

"Celui qui a un pourquoi peut vivre avec presque n'importe quel comment."
– Nietzsche.

Merci !

POUR ME CONTACTER :

Site web

www.valeriebcoaching.com

Téléphone

514 462 1665

E-mail

valerie@valeriebcoaching.com

