

# IKIGAI

## Modules de formation : Pédagogie et psychologie de l'orientation professionnelle

Formation des futurs guides de carrière, y compris l'antifragilité, le développement de l'état d'esprit, l'ikigai, les conseils en matière d'orientation professionnelle et les approches pédagogiques de l'orientation professionnelle.

Troisième partie

# Introduction

"Ikigai" est un concept japonais qui fait référence à la recherche d'un but et d'un sens à sa vie. Le terme se traduit par "une raison d'être" ou "une raison de se lever le matin".

Il est souvent décrit comme l'intersection de quatre éléments : ce que vous aimez, ce que vous savez faire, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être payé. L'application du concept d'ikigai à l'orientation professionnelle peut aider les individus à s'épanouir et à trouver un but dans leur vie professionnelle.



# Objectifs de compétence

Découvrir son Ikigai, c'est découvrir le chemin vers des carrières intéressantes

- Comprendre le concept d'Ikigai et son application à la recherche d'un but et d'un accomplissement dans sa carrière.
- Identifier et explorer l'intersection de la passion personnelle, des compétences, des besoins de la société et de la viabilité économique pour définir son Ikigai.
- Réaffirmer l'importance de l'Ikigai dans l'orientation des choix de carrière et le développement d'un sentiment d'utilité.
- Insister sur le fait qu'une carrière épanouissante implique d'aligner les passions et les forces personnelles avec les besoins de la société tout en tenant compte de la viabilité économique.



# Durée et heures de contact

**Contenu (3 heures)**

**Activités et activités complémentaires (2 heures)**





# Cadre de contenu

## **1. Comprendre l'Ikigai :**

Expliquer les quatre éléments de l'Ikigai et comment ils se recoupent :

- Ce que vous aimez (Passion)
- Ce que vous savez faire (vocation)
- Ce dont le monde a besoin (Mission)
- Ce pour quoi vous pouvez être payé (Profession)

## **2. Réflexion sur les passions personnelles**

## **3. Identifier les compétences et les points forts**

## **4. S'aligner sur les besoins de la société**

## **5. Explorer la viabilité économique**

## **6. Trouver son Ikigai**



# 1. Comprendre l'Ikigai

# 4 éléments clés de l'Ikigai

Le concept japonais d'"Ikigai" est souvent représenté comme l'intersection de quatre éléments clés qui peuvent guider les individus dans la recherche d'un but et d'un épanouissement dans leur vie et leur carrière :

1. Ce que vous aimez **PASSION**
1. Ce que vous savez faire **VOCATION**
2. Ce dont le monde a besoin **MISSION**
3. Ce pour quoi vous pouvez être payé **PROFESSION**



# 4 éléments clés de l'Ikigai

1

## Ce que vous aimez (PASSION)

Il s'agit des activités, des passe-temps et des occupations qui vous procurent un profond sentiment de joie, d'épanouissement et de sens. Ce sont les choses qui vous passionnent, qui vous dynamisent et vous inspirent.

C'est le fondement de l'ikigai, qui englobe les activités ou les poursuites qui suscitent un profond sentiment de satisfaction et d'enthousiasme. Il s'agit d'activités dans lesquelles vous vous engagez sans attendre de reconnaissance extérieure ou de compensation, uniquement pour le plaisir intrinsèque qu'elles vous procurent.



# 4 éléments clés de l'Ikigai



2

## Ce que vous savez faire (VOCATION)

Il s'agit de vos talents naturels, de vos compétences et de vos aptitudes qui vous distinguent et contribuent à votre sentiment d'accomplissement. Ce sont les domaines dans lesquels vous excellez et où vous vous sentez très compétent.

Cette composante concerne la reconnaissance de vos aptitudes, compétences et capacités innées qui se sont développées grâce au dévouement et à la pratique. C'est le domaine dans lequel vous possédez des compétences exceptionnelles, et votre expertise est appréciée et récompensée.

# 4 éléments clés de l'Ikigai

3

## **Ce dont le monde a besoin (MISSION)**

Cet élément implique de comprendre les besoins de votre communauté, de la société ou du monde en général qui résonnent avec vos valeurs et votre sens de la contribution. Il s'agit des problèmes que vous vous sentez obligé de résoudre ou des façons dont vous pouvez avoir un impact positif.

Cet élément vous encourage à dépasser vos limites personnelles et à reconnaître les vides ou les défis dans le monde que vous pouvez contribuer à combler. Il s'agit de reconnaître les besoins et les préoccupations de la société et de l'environnement et de s'efforcer de faire une différence significative et bénéfique.



# 4 éléments clés de l'Ikigai



4

## **Ce pour quoi vous pouvez être payé (PROFESSION)**

Ce dernier élément fait référence aux opportunités où vos passions, vos compétences et vos contributions sont valorisées de manière à vous permettre de gagner votre vie. Il s'agit de trouver des moyens de transformer votre Ikigai en un parcours professionnel viable et gratifiant.

Cette composante intègre les trois éléments précédents, vous permettant de monétiser votre passion et votre expertise. C'est là que votre vocation s'aligne sur votre passion, en veillant à ce que votre travail soit à la fois financièrement viable et personnellement satisfaisant.



# 4 éléments clés de l'Ikigai

## **En quoi Ikigai est-il pertinent pour l'orientation professionnelle ?**

Le concept d'Ikigai pourrait être utilisé pour guider les individus vers des carrières motivantes et épanouissantes.

En explorant leurs passions, leurs points forts, leurs compétences commercialisables et les besoins de la société, les participants peuvent prendre des décisions éclairées qui correspondent à leur objectif personnel.

Il s'agit de doter les individus des outils et des connaissances nécessaires pour découvrir leur Ikigai et naviguer dans leur carrière avec clarté, intention et un sens plus profond de l'épanouissement.



## 2. Réflexion sur les passions personnelles



# Réflexion sur les passions personnelles

## Identifier ses passions

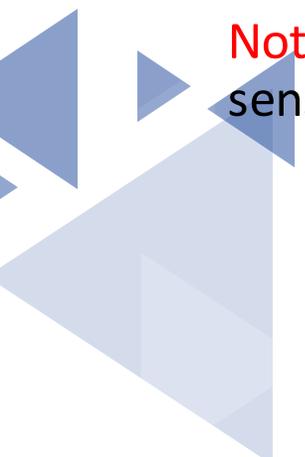
### 1. Réfléchissez à vos activités joyeuses

Prenez quelques instants pour réfléchir aux activités qui vous procurent le plus d'engagement, d'énergie et de bonheur.

Que faites-vous lorsque vous perdez la notion du temps et que vous ressentez un profond sentiment de plénitude ?

### 2. Dressez la liste de vos principales passions

**Notez vos trois principales passions**, c'est-à-dire les activités que vous aimez vraiment et qui ont un sens profond.





# Réflexion sur les passions personnelles

## Explorer ses passions

### 3. Découvrez les raisons de vos passions

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles ces activités vous rendent si heureux et si épanoui. S'agit-il du sentiment d'accomplissement, de l'interaction sociale, de l'expression créative ou d'autre chose ?

### 4. Identifier les thèmes communs

Recherchez les points communs ou les éléments qui rendent ces activités si agréables pour vous. Qu'est-ce qui, dans ces activités, résonne en vous à un niveau plus profond ?





# Réflexion sur les passions personnelles

## ACTIVITÉ

Rédigez quelques mots sur les raisons de votre objectif et les thèmes communs autour de votre passion personnelle.

Imaginez que vous vous prépariez à le partager avec vos pairs en le "*racontant*".

*Écrivons quelques lignes commençant ainsi :*

*Lorsque je fais XXXX, je ressens de la joie et je suis engagé parce que yyyyyy.*



# 3. Identifier les compétences et les points forts



# Identifier les compétences et les points forts

## Identifier ses compétences

1. Réfléchissez à ce pour quoi vous êtes naturellement doué.

Quelles sont les compétences que vous avez développées au fil du temps ?

**Notez vos trois principales compétences.**





# Identifier les compétences et les points forts

## Explorer ses compétences

### 2. Réfléchissez à la manière dont vous avez développé ces compétences.

Ont-ils été acquis par l'éducation formelle, la formation ou l'expérience personnelle ?

Notez sur un Post-it au moins 1 compétence acquise par l'éducation formelle

Notez sur un Post-it au moins 1 compétence acquise par la formation

Notez sur un Post-it au moins 1 compétence acquise par expérience personnelle

Identifiez les compétences que vous aimez utiliser et celles pour lesquelles vous êtes particulièrement doué.

Classer les compétences détectées ci-dessus par ordre de plaisir à les utiliser

*N.B. Conservez le post-it pour les prochaines activités.*



# 4. S'aligner sur les besoins de la société



# S'aligner sur les besoins de la société

## 1. Identifier les besoins globaux

Réfléchissez aux problèmes ou aux questions qui vous préoccupent dans le monde. Il peut s'agir de préoccupations environnementales, d'injustices sociales ou de problèmes de santé.

Notez sur un papier les besoins spécifiques qui résonnent en vous.





# S'aligner sur les besoins de la société

## 2. Explorer l'impact

Réfléchissez à la manière dont vos compétences, vos talents et vos passions peuvent être utilisés pour répondre à ces besoins.

Identifiez les domaines dans lesquels vous pouvez apporter une contribution significative.

Reprenons le post-it de l'exercice précédent (réf. compétences acquises) et plaçons-le dans le papier sur les besoins spécifiques.

Trouvons comment les relier ou, mieux encore, cherchons les domaines où vos passions, vos compétences et vos valeurs s'entrecroisent avec les besoins du monde.



# 5. Explorer la viabilité économique



# Explorer la viabilité économique

## 1. Quels sont les besoins du marché de l'emploi ?

Réfléchir aux besoins du marché du travail.

Recherchez sur le web les principaux postes à pourvoir sur le marché, en fonction des titres et des compétences.

## 2. Inadéquation des compétences

Quels sont les emplois les plus demandés ?

Dressez la liste des emplois trouvés sur le web qui sont plus intéressants de votre point de vue.





# Explorer la viabilité économique

## 3. Demander un retour d'information

Parlez aux autres de vos réflexions issues des activités précédentes et principalement des besoins du monde et du marché de l'emploi qui résonnent en vous.  
Il peut s'agir de questions environnementales ou d'aide aux autres.

**Recueillir des informations et des avis**



# 6. Trouver son Ikigai





# Trouver son Ikigai

## **Le point faible de l'IKIGAI**

Lorsque ces quatre éléments se croisent, vous vous retrouvez au centre de votre IKIGAI. C'est le point idéal où vos passions, vos compétences, les besoins du monde et votre potentiel de compensation financière s'harmonisent. C'est un endroit où vous vous sentez profondément épanoui et motivé pour avoir un impact positif.

Dans cette zone de confort de l'IKIGAI, vous éprouvez un sentiment de fluidité, où votre travail vous semble sans effort et gratifiant. Vous êtes en mesure de tirer parti de vos talents et de vos forces uniques pour répondre aux besoins du monde, tout en gagnant votre vie de manière à assurer votre bien-être et votre sécurité financière.



Découvrir et cultiver cette zone de confort de l'IKIGAI est un voyage transformateur de découverte de soi, d'exploration et d'affinement continu. C'est un chemin qui peut mener à une vie pleine de sens, de joie et de contribution durable.

# Trouver son Ikigai

## Dernière activité :

1. Imprimer l'image IKIGAI
2. Utilisez les Post-it des exercices précédents ou écrivez des Post-it individuels correspondant aux différents domaines (ce que vous aimez, ce pour quoi vous êtes doué, ce pour quoi vous pouvez être payé, ce dont le monde a besoin).
3. Placez le Post-it à proximité de l'image Ikigai.
4. Utilisez un petit objet personnel (significatif pour vous) pour vous situer dans l'IKIGAI.
5. Êtes-vous loin du centre ?
6. Dans l'affirmative, écrivez sur une feuille de papier trois actions que vous pourriez mettre en œuvre pour réduire l'écart.
7. Recueillir les commentaires et les opinions des autres en montrant votre Ikigai
8. Prenez une photo et jetez-y un coup d'œil périodiquement et, si vous le jugez utile, révisez-le.

En savoir plus

# Livres

- Héctor García et Francesc Miralles, Ikigai : Le secret japonais d'une vie longue et heureuse, Penguin Life 2017
- Ken Mogi, Réveillez votre IKIGAI : Comment les Japonais s'éveillent à la joie et au but chaque jour, Experiment Llc 2018

# Liens internet

- <https://iki-you.com/blogs/news/the-four-elements-of-ikigai-a-deep-dive>
- <https://modelthinkers.com/mental-model/ikigai>
- <https://www.calm.com/blog/ikigai>
- <https://6q.io/blog/guide-to-ikigai/>
- <https://www.mindtools.com/blog/what-is-your-ikigai/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/career-planning-using-ikigai-strategy-janine-rix>
- <https://ieucg.eu>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://mentorcruise.com/blog/using-the-concept-of-ikigai-to-excel-your-career-and-improve-your-wellbeing/>
- <https://aventislearning.com/course/japanese-ikigai-purpose/>
- <https://www.peopleatheartcoaching.com/find-your-ikigai-online-course>
- <https://www.performance.edu.au/career-blog/how-to-use-ikigai-to-plan-your-career>
- <https://interviewtraininggermany.com/blog/recruiting-101-exploring-career-choices-through-ikigai>
- <https://ikigaitribe.com/ikigai-course/>
- <https://www.apolloadvisor.com/ikigai-guide-finding-your-purpose/>

Partenariat de coopération  
Erasmus+ dans le domaine  
de l'enseignement et de la  
formation professionnels  
PROJET N° 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

CE PROJET A ÉTÉ FINANCÉ AVEC LE SOUTIEN DE LA COMMISSION  
EUROPÉENNE. CETTE PUBLICATION (COMMUNICATION) N'ENGAGE QUE SON  
AUTEUR ET LA COMMISSION NE PEUT ÊTRE TENU POUR RESPONSABLE DE  
L'USAGE QUI POURRAIT ÊTRE FAIT DES INFORMATIONS QU'ELLE CONTIENT.

**IEUCG**

