

## Outil : je trouve mon Ikigai

### Objectifs de cet outil :

- Servir de support de réflexion pour vous aider à faire le point sur votre situation professionnelle actuelle et la situation idéale pour vous
- Vous aider à (re)trouver du sens dans votre travail, et, par extension, dans votre vie

### Qu'est-ce que l'Ikigai ?

L'Ikigai est une philosophie née au Japon et dont le principe est de **trouver sa « raison de vivre »** via une réflexion profonde, sincère et pertinente sur soi et sur le monde autour de soi. « Iki » veut dire « vie » ou « vivre » et « gai » signifie « valeur » ou « vaut la peine ». En bref : une vie qui vaut la peine d'être vécue.

L'objectif initial de l'Ikigai est de (re)trouver du sens dans sa vie en général. Selon cette philosophie, le bonheur est d'être occupé à une activité qui a un sens et un but pour soi.

Remaniée à la sauce occidentale, cet outil peut bien évidemment être appliqué aussi au contexte professionnel : trouver **un travail qui a du sens**, qui vous correspond, vous rend heureux·se et vous permet de vous épanouir dans votre carrière. En bref : le job idéal pour vous.

### Ce que vous pouvez en retirer :

Il permet de rendre votre vie plus équilibrée, en phase avec votre personnalité et vos besoins. Il vous rapproche de votre vie rêvée et vous permet de continuer à vous épanouir chaque jour.

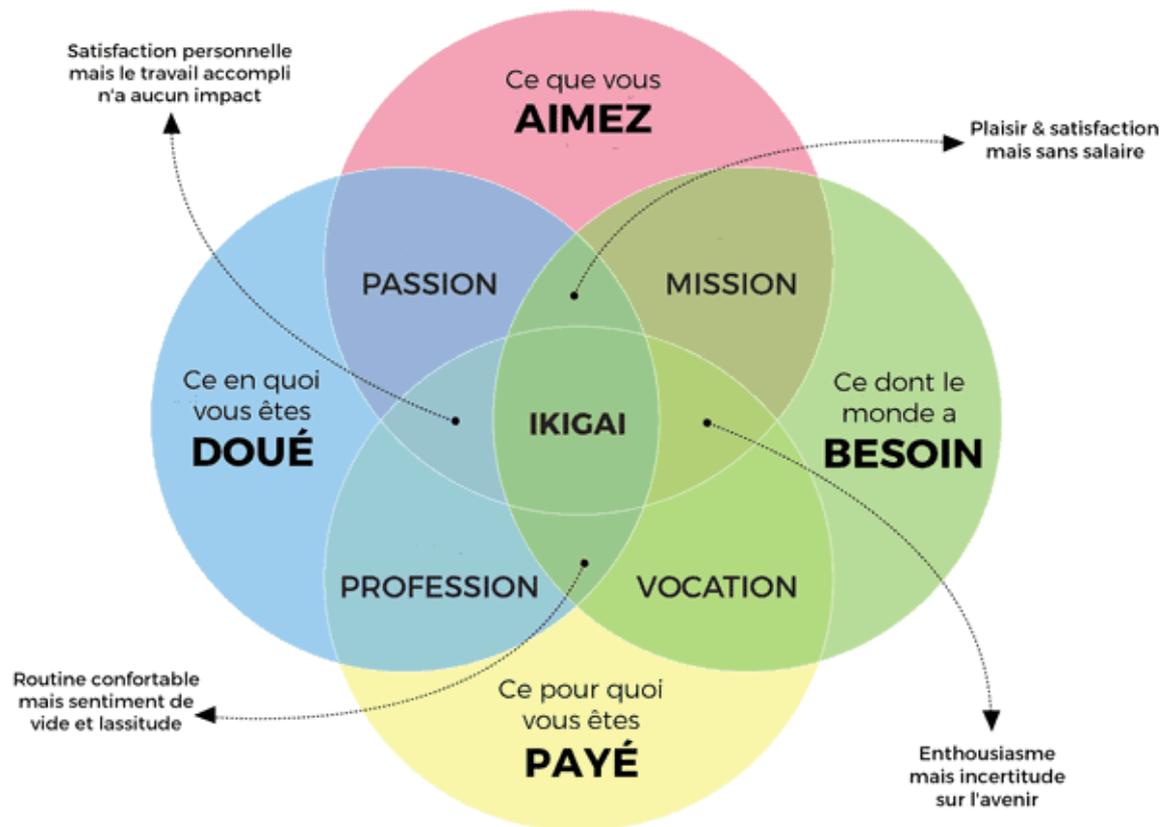
Dans l'idéal, votre Ikigai est lié à votre travail car plus celui-ci va vous plaire, plus vous allez vous investir dedans, bien réaliser vos tâches et en retirer de la satisfaction et de la motivation.

L'Ikigai dévoile deux facettes importantes de la vie en général. Il renforce le sentiment et la conviction que :

<b>ETRE</b>	<b>FAIRE</b>
<i>La vie vaut la peine d'être vécue</i>	<i>Nous avons tous un but qui a du sens et qui anime notre vie</i>
Il est important pour vous d'avoir de la joie de vivre et de la partager avec le monde !	Cultivez vos talents et compétences, ils vous permettent de vous épanouir et de concrétiser vos rêves !

### Comment cela fonctionne ?

La méthode, schématisée sous forme d'une rosace, repose sur 4 questions :



- **Qu'est-ce que j'aime faire ?** = Le plaisir
- **Pour quoi suis-je doué-e ?** = Le talent
- **De quoi le monde a-t-il besoin ?** = Le besoin
- **Pour quoi puis-je être payé-e ?** = Les revenus

A la rencontre de ces 4 questions, apparaissent les 4 composantes fondamentales de votre vie :

- **Votre passion**
- **Votre mission**
- **Votre profession**
- **Votre vocation**

C'est au croisement de toutes ces dimensions vous allez pouvoir trouver votre Ikigai : l'activité qui combine les points forts de chaque cercle de la rosace. Seul, chaque cercle du schéma est incomplet. Il s'agit donc de prêter la même attention à chaque dimension. L'Ikigai n'est complet que si chaque partie est correctement identifiée, puis comblée.

Dans le contexte professionnel, il s'agit donc d'un métier épanouissant, à savoir :

- Un travail qui vous plaît : **Qu'est-ce que j'aime faire ?**
- Dans lequel vous pouvez exprimer votre potentiel : **Pour quoi suis-je doué-e ?**
- Contribuer à quelque chose qui a du sens pour vous : **De quoi le monde a-t-il besoin ?**
- Et qui vous rémunère convenablement : **Pour quoi puis-je être payé-e ?**

### Comment s'y préparer ?

#### **Un exercice qui demande un certain état d'esprit**

Trouver son Ikigai implique obligatoirement une introspection profonde et pertinente qui nécessite une certaine connaissance de vous. Cela peut donc prendre du temps et sembler complexe. Soyez patient·e·s et préparez-vous à voyager parfois en dehors de votre zone de confort.

Appliquer la méthode Ikigai nécessite dans le même temps une ouverture positive à son monde intérieur : quelles richesses sont à découvrir en vous ? Libérez-vous des pensées et jugements limitants, accueillez ce qui vient et restez bienveillant·e avec vous-mêmes.

Gardez en tête que votre Ikigai :

- Peut évoluer avec le temps, au même titre que vos ambitions et aspirations professionnelles, sans compter les situations de vie qui peuvent aussi vous faire évoluer différemment (parentalité, déménagement, burn-out...)
- Ne doit pas obligatoirement être lié à un barème salarial ou une fonction particulière (direction...). L'objectif est surtout de déterminer le travail qui a du sens pour vous et qui peut vous procurer de la satisfaction.

#### **Pour réaliser votre Ikigai, appuyez-vous sur :**

- **Votre connaissance de vous-mêmes** : vos forces, vos besoins, vos envies... Les [fiches pratiques du carnet de bord professionnel](#) vous aident à déterminer ceux-ci. Il peut dès lors être utile de faire le point sur votre situation professionnelle actuelle avant de réaliser votre Ikigai.
- **Le marché de l'emploi** : quels sont les fonctions recherchées actuellement dans votre région ? Quels sont les secteurs d'activité compatibles avec votre Ikigai ? Un type d'accueil vous correspond-t-il plus qu'un autre (0-3 ans, 3-12 ans...) ? ...
- **Les personnes autour de vous** : si vous avez du mal à répondre aux questions, les retours que vos proches et/ou collègues de travail peuvent vous donner sont de précieuses indications.
- [Un·e conseiller·ère en accompagnement professionnel](#)
- ...

### Comment procéder ?

Nous vous expliquons ici l'essentiel. Nous vous invitons à approfondir le sujet grâce à des livres de développement personnel. Des références sont proposées sur [www.moncarnetdebord.be](http://www.moncarnetdebord.be). Votre carnet de bord professionnel sera évidemment aussi votre allié dans cette démarche.

1. **Prenez sous les yeux le canevas proposé à la page 5**, celui-ci est accompagné d'un tableau contenant quelques sous-questions vous permettant de mieux vous positionner.

*Vous pouvez aussi choisir de dessiner vous-mêmes le canevas si vous le souhaitez.*

2. **Mettez-vous dans de bonnes dispositions**, à savoir au calme pour vous concentrer, avec du temps devant vous et de quoi noter.

*Si l'exercice vous paraît trop complexe, acceptez-le en toute bienveillance et demandez de l'aide autour de vous : qui est en mesure de vous accompagner dans cette démarche ? Votre responsable ? Un·e collègue ? Votre conjoint·e ? Un·e ami·e ? [Un·e conseiller·ère en accompagnement professionnel](#) ? ...*

3. **Commencez par la dimension qui vous parle le plus**, par ce qui vous semble le plus facile. Soyez honnête avec vous-même. Répondez aux questions en maximum une à deux phrases.

*Si c'est plus simple pour vous, vous pouvez aussi compléter les vides par des images ou des dessins.*

4. **Complétez chaque question de manière équitable et gardez une vision d'ensemble pour découvrir les liens qui existent entre chaque cercle.** A partir de ceux-ci, votre Ikigai peut progressivement se révéler à vous de manière claire et cohérente.

*Vous pouvez, si vous le souhaitez, donner un nom à votre Ikigai (une devise ? un titre ?...).*

### Et après ?

Une fois que vous estimez avoir trouvé votre Ikigai (félicitations !), il ne vous reste plus qu'à vous mettre en action pour que cela devienne petit à petit votre réalité.

Si votre Ikigai est loin de votre réalité actuelle, restez optimiste : vous avez désormais une direction à suivre. Initier de gros changements dans votre vie professionnelle (reconversion, reprise d'une formation...) peut être effrayant. Laissez le temps à cette idée de faire son chemin dans votre tête et votre cœur.

Votre Ikigai est un fil rouge qui peut orienter petit à petit votre projet professionnel, et donc votre [plan d'évolution professionnelle](#). En parallèle, restez ouvert et curieux, et continuez à nourrir votre Ikigai en découvrant de nouvelles opportunités et sources d'épanouissement.

#### Si vous êtes actuellement à la recherche d'un emploi :

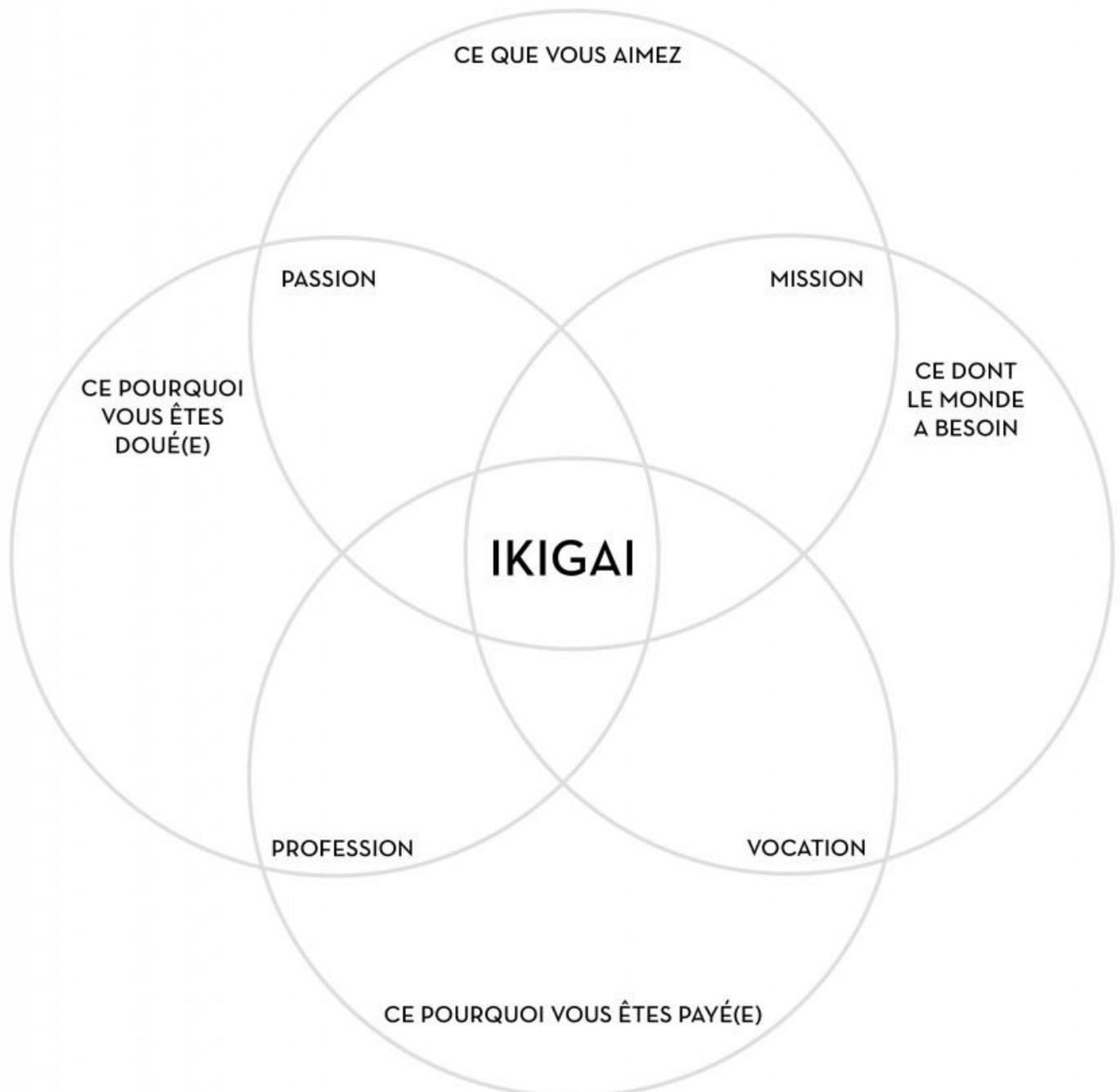
- Filtrez les métiers (qu'ils soient liés au statut de salarié ou d'indépendant) sur base de votre Ikigai, afin que vos recherches correspondent au maximum à votre job idéal.
- Dans une autre mesure, vous pouvez aussi envisager, si c'est possible, de créer vous-même votre job idéal. Exemple : ouvrir votre propre milieu d'accueil pour en assumer la direction.

#### Si vous êtes actuellement en poste :

Demandez-vous si votre travail actuel correspond à votre Ikigai et voyez vos marges de manœuvres possibles :

<i>Ce que j'aime faire</i>	Ce que vous faites au quotidien correspond-il à ce que vous aimez ? Si non, comment pourriez-vous intégrer davantage de ce que vous aimez dans votre travail ?
<i>Ce pour quoi je suis doué·e</i>	Avez-vous l'opportunité d'utiliser vos compétences, de mettre en avant vos atouts ? Si non, comment pourriez-vous le faire davantage ? Pourriez-vous faire évoluer votre poste ?
<i>Ce dont le monde a besoin</i>	Votre institution partage-t-elle vos valeurs ? Votre job vous permet-il, d'une certaine manière, d'œuvrer à la cause qui vous tient à cœur ? Si non, pourriez-vous demander un petit changement qui le permettrait ? Pouvez-vous envisager de changer d'institution ?
<i>Ce pour quoi je suis payé·e</i>	Votre institution vous permet-elle de vivre le mode de vie dont vous rêvez vraiment ? Si non, quel est votre revenu idéal, celui qui vous permet de vivre comme vous l'entendez ? Quels changements et/ou sacrifices êtes-vous prêt·e à faire pour mettre en place votre projet ?

## TROUVEZ VOTRE IKIGAI



**Ce que vous aimez**

*Qu'est-ce que vous appréciez faire ? Qu'est-ce qui vous touche ? Quelles passions avez-vous ? Qu'est-ce qui vous donne envie de sortir du lit le matin ? Quels étaient vos rêves d'enfant ?*

*Ex : la nature, le jardinage, les jeux de société...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ce pourquoi vous êtes doué·e**

*Quels sont vos talents naturels et comment pouvez-vous les développer ? De quoi êtes-vous fier·ière ? Que faites-vous d'utile pour les autres ? Qu'est-ce que vous savez faire spontanément sans faire d'efforts particuliers ? Que pense votre entourage de vous ?*

*Ex : je sais faire rire les autres, je sais m'exprimer en public...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ce dont le monde a besoin**

*Comment pouvez-vous contribuer au monde ? Quels changements voulez-vous apporter au monde ? Pour qui ou quoi souhaitez-vous vous investir ? Qu'est-ce qui vous touche ? Vous met le plus en colère ?*

*Ex : le sexisme, l'accès à la culture, la participation citoyenne...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ce pour quoi vous êtes payé·e**

*Quelles compétences pouvez-vous monétiser ? Quelles sont vos idées qui ont de la valeur ?*

*Ex : je maîtrise un logiciel de montage vidéo, j'ai des connaissances avancées en psychopédagogie...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Le carnet de bord professionnel

Destiné aux professionnel·le·s de milieux d'accueil  
d'enfants reconnus par l'ONE (secteurs privé et public)

---



### Une question ?

- Si besoin, identifiez les [personnes-ressources internes ou externes à votre institution](#) qui sont susceptibles de vous aider
- Vous pouvez aussi contacter le **service conseil carnet de bord**. Nous sommes disponibles par :
  - Mail via [carnetdebord@apefasbl.org](mailto:carnetdebord@apefasbl.org)
  - Téléphone au **02 229 20 19**
  - [Messenger](#) (Facebook)