



Ikigai est un concept japonais qui signifie littéralement raison d'être. Il représente ce qui donne du sens à notre vie, ce qui nous motive à nous lever chaque matin avec enthousiasme et détermination. Ikigai est souvent décrit comme la convergence de quatre éléments clés : ce que l'on aime faire passion, ce pour quoi on est doué vocation, ce dont le monde a besoin mission et ce pour quoi on peut être rémunéré profession.

L'origine du terme Ikigai remonte à la période Heian 794-1185 au Japon, où il était utilisé pour décrire le bonheur et le bien-être que l'on ressent lorsque l'on mène une vie épanouissante et pleine de sens. Au fil des siècles, le concept d'ikigai a évolué et s'est enrichi, intégrant des influences du bouddhisme, du shintoïsme et de la culture japonaise.

Ikigai est devenu particulièrement populaire ces dernières années, grâce notamment au livre *Ikigai The Japanese Secret to a Long and Happy Life* de Héctor García et Francesc Miralles, paru en 2016. Les auteurs ont étudié les habitudes de vie des habitants d'Okinawa, une île japonaise réputée pour la longévité exceptionnelle de sa population. Ils ont constaté que les centenaires d'Okinawa avaient tous un Ikigai clairement défini, qui les maintenait actifs, engagés et heureux jusqu'à un âge avancé.

Ikigai n'est pas un concept figé ou universel, mais plutôt une démarche personnelle et évolutive. Il invite chacun à explorer ses passions, ses talents, ses valeurs et sa vision du monde, afin de trouver ce qui donne du sens et de la joie à son existence. Cette quête de Ikigai peut être un voyage tout au long de la vie, ponctué de découvertes, de défis et de renouvellements.

Découvrir son Ikigai peut apporter de nombreux bénéfices, tant sur le plan personnel que professionnel. Cela permet de clarifier ses priorités, de prendre des décisions alignées avec

ses valeurs, de développer sa résilience face aux difficultés et de cultiver un sentiment d'accomplissement et de satisfaction. L'ikigai peut également favoriser la créativité, l'innovation et la performance, en nous poussant à donner le meilleur de nous-mêmes dans des activités qui nous passionnent et nous motivent.

Points à retenir

L'ikigai est un concept japonais qui signifie raison d'être et représente ce qui donne du sens à notre vie.

Il est souvent décrit comme la convergence de quatre éléments : passion, vocation, mission et profession.

L'origine du terme remonte à la période Heian (794-1185) au Japon et a évolué en intégrant des influences du bouddhisme, du shintoïsme et de la culture japonaise.

Le concept est devenu populaire grâce au livre *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* de Héctor García et Francesc Miralles, qui ont étudié les habitudes de vie des centenaires d'Okinawa.

L'ikigai est une démarche personnelle et évolutive qui invite chacun à explorer ses passions, talents, valeurs et vision du monde pour trouver ce qui donne du sens et de la joie à son existence.

Découvrir son ikigai peut apporter de nombreux bénéfices personnels et professionnels, comme clarifier ses priorités, développer sa résilience, cultiver un sentiment d'accomplissement et favoriser la créativité, l'innovation et la performance.