



Par **Anne-France Wéry**,  
coach, experte en  
relations humaines  
et leadership.  
[www.Pre-Face.be](http://www.Pre-Face.be)

L'écho des coachs

# Trouver sa raison d'Être



Tout le monde a un Ikigai ! Alors que certains se sentent à côté d'eux-mêmes, faire le cheminement de l'ikigai est un cadeau pour remobiliser notre raison d'Être. Fondé au 14<sup>e</sup> siècle, dans la région d'Okinawa au Japon, l'ikigai désigne la « raison d'être » de chaque vie. Chercher son Ikigai, c'est fouiller au plus profond de soi et regarder ce qui est réellement important pour nous, ce qui va guider nos pas, nos choix, notre épanouissement. Alors que des marchands de bonheur pleuvent autour de nous, j'aime faire la distinction entre le bonheur qui se « prescrit » souvent de manière superficielle et la joie de vivre. La joie de vivre est une façon d'embrasser l'existence avec confiance. Elle est plus humble, plus accessible, plus compatible avec les inévitables hauts et bas de l'existence que le bonheur et plus durable que la possession du bien-être, car elle peut même être goûtée au cœur de la souffrance. Ce qui peut contrarier la joie de vivre, ce ne sont pas les épreuves, mais seulement le goût de désespoirs inhérents à l'être. Ils peuvent être chagrins, inquiétude, jalousie, haine et colère. La joie de vivre procède d'abord d'un acquiescement à l'existence et au réel tel qu'il est. Elle implique l'acceptation du monde et de soi-même tels qu'ils se présentent, sans refus, sans révolte et sans aigreur. C'est un sentiment intime, une ouverture intérieure, une conviction que la vie peut gagner en toute occasion et s'accompagne de la confiance, du détachement et même de la légèreté. Ikigai cristallise parfaitement cette dynamique intérieure. Il est composé de 2 mots en japonais : « Iki », la vie, et « Kai » qui signifie littéralement « la réalisation de ce que l'on attend et espère ». L'ikigai nous invite à nous laisser être afin qu'apparaisse notre être véritable et à laisser la joie habiter le fond du cœur. Dès lors il est inutile d'importer artificiellement du dehors la joie que l'on peut trouver soi-même à l'intérieur. La philosophie de l'ikigai est de vouloir se positionner en plein centre de notre vie, au croisement de nos différents intérêts. Il conjugue nos passions, carrières, vocations et missions. C'est dans cette conjonction qu'il offre son véritable atout. Prenez une feuille blanche et tracer 4 grands cercles qui s'entrecroisent.

- *Qu'est-ce que vous aimez? Quels aspects de votre vie vous font vraiment sentir vivant ?*
- *Quel est votre talent ? Le talent est peut-être un grand mot, il s'agit simplement de savoir en quoi vous êtes bon. Qu'est-ce que vous réussissez naturellement, sans grand effort ?*
- *Quelle cause voulez-vous défendre ? Pourquoi donneriez-vous votre vie? Qu'est-ce qui vous rend triste ? Quel changement voudriez-vous apporter dans le monde ?*
- *Quelle valeur pouvez-vous apporter aux autres ? Quel service pourriez-vous apporter, qui apporte une valeur réelle aux autres ? Un besoin ou une solution pour laquelle des gens seraient heureux et accepteraient de vous payer.*

Prenez quelques minutes pour écrire les mots clés, les phrases et toutes les idées qui vous viennent naturellement pour chaque cercle, puis regardez comment les cercles peuvent se relier les uns aux autres. Prenez le temps pour arriver au centre des cercles et laissez votre esprit libre de vous orienter dans la direction qu'il souhaite. Identifiez chacun des cercles, puis leurs croisements, et trouvez progressivement votre Ikigai, le dénominateur commun de votre raison d'être et de la vie qui bat en vous. Votre Ikigai se révélera naturellement et vous appellera à l'action d'une manière claire, comme si c'était la seule voie à suivre pour vous. Quand cela arrivera, vous trouverez presque impossible de résister à l'envie de suivre le chemin où votre cœur et votre tête vous conduit.

