



## MES FICHES PRATIQUES – MODULE 1

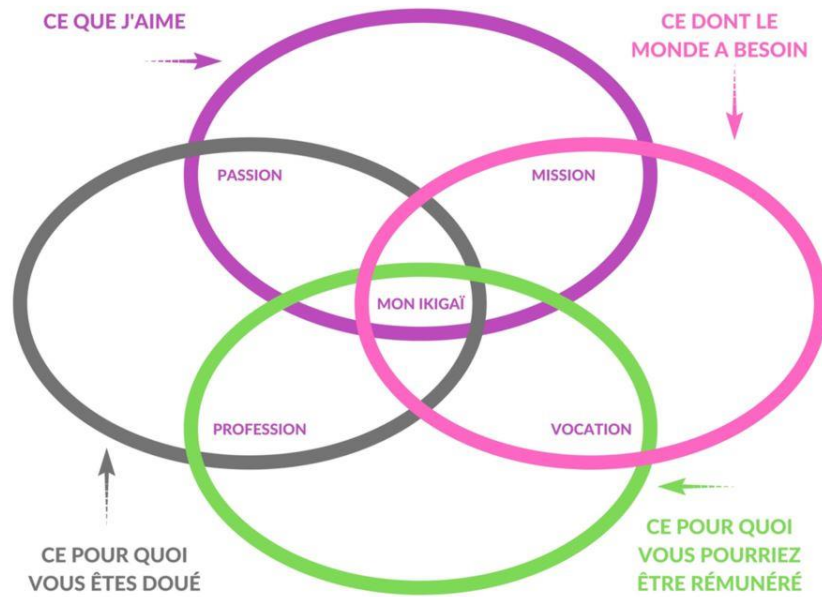
### 🧠 TEST : OÙ EN ÊTES-VOUS DANS VOTRE IKIGAI ? 🧠



Ikigai est un mot japonais qui désigne la raison d'être & la joie de vivre. C'est une vraie philosophie de vie qui nous permet de nous réveiller chaque matin de bonne humeur heureux de la journée qui s'annonce. L'Ikigai provient plus précisément de l'île d'Okinawa qui est célèbre pour être une des zones bleues de la planète à savoir une région où l'on compte de nombreux centenaires en bonne condition physique. Si on sait que la nourriture équilibrée des habitants d'Okinawa contribue pour beaucoup à cette longévité, il semble que la pratique d'activités riches de sens y participe également.

### **L'Ikigai c'est quoi exactement?**

Il s'agit de se trouver le plus souvent possible dans sa mission d'être à la croisée des chemins entre ce qu'on adore faire, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi on est doué et la valeur qu'on peut apporter aux autres. Vous êtes par exemple dans votre Ikigai quand votre activité est à la fois une passion, une mission, une vocation et une profession. Le bonheur quoi!



## TEST - SUIS-JE DANS MON IKIGAÏ AU NIVEAU PROFESSIONNEL ?

Afin de définir si vous êtes actuellement dans votre Ikigai au niveau professionnel (ou de votre activité principale si vous vous occupez de votre famille ou avez une activité bénévole), je vous propose quelques questions de coaching. Prenez un bon thé, un bic et un cahier et partez à l'exploration de vous-même. Pour chaque affirmation, indiquez à quel niveau vous vous situez en attribuant un score entre 0 et 5. Sachez que votre Ikigai ne se limite pas à votre activité professionnelle. Il s'agit d'un équilibre global dans tous les domaines de votre vie.

### 1. Sur une échelle de 0 à 5, comment je me sens épanoui dans mon travail ou mon activité principale?

- 0 = pas du tout épanoui
- 1 = pas épanoui
- 2 = pas vraiment épanoui
- 3 = moyennement épanoui
- 4 = épanoui
- 5 = très épanoui

### 2. Dans l'ensemble, est-ce que j'aime mon travail, mon activité principale et les tâches que j'y accompli ?

- 0 = je déteste mon travail
- 1 = je n'aime pas mon travail
- 2 = je n'aime pas spécialement mon travail
- 3 = j'aime moyennement mon travail
- 4 = j'aime mon travail
- 5 = j'adore mon travail

### 3. J'ai l'occasion d'exercer pleinement mes talents, mes forces, mes compétences... au sein de mon activité principale ?

- 0 = pas du tout
- 1 = très rarement
- 2 = rarement

- 3 = assez souvent
- 4 = souvent
- 5 = très souvent

**4. Dans mon travail ou mon activité principale, j'ai le sentiment d'apporter quelque chose d'utile et qui a du sens aux autres, au monde ou au vivant dans son ensemble?**

- 0 = pas du tout
- 1 = très rarement
- 2 = rarement
- 3 = assez souvent
- 4 = souvent
- 5 = très souvent

**5. Je reçois beaucoup de feedback positif, de remerciements, de signes de reconnaissance quand j'exerce mon activité.**

- 0 = pas du tout
- 1 = très rarement
- 2 = rarement
- 3 = assez souvent
- 4 = souvent
- 5 = très souvent

**6. Par rapport à l'argent, que me rapporte mon travail ou mon activité principale?**

- 0 = je ne suis pas ou presque pas rémunéré
- 1 = je suis beaucoup trop peu rémunéré
- 2 = je suis peu rémunéré
- 3 = je suis correctement rémunéré
- 4 = je suis bien rémunéré
- 5 = je suis très bien rémunéré

**7. Par mon travail ou mon activité, je sens que j'apporte de la valeur aux autres**

- 0 = pas du tout
- 1 = pas vraiment
- 2 = un peu
- 3 = moyennement
- 4 = souvent
- 5 = très souvent

**8. Quand je suis à mon travail ou en train de réaliser mon activité principale**

- 0 = le temps passe très très lentement, je m'ennuie la plupart du temps
- 1 = le temps passe très lentement
- 2 = le temps passe lentement ou assez lentement
- 3 = le temps passe normalement
- 4 = le temps passe vite
- 5 = le temps passe très vite, je ne vois pas le temps passé

**9. Dans ma vie professionnelle, je me sens le plus souvent**

- 0 = épuisé
- 1 = fatigué
- 2 = en manque d'énergie

3 = parfois plein d'énergie, parfois pas du tout

4 = en forme la plupart du temps

5 = toujours dynamique et plein d'énergie

## 10. Dans ma vie en général, je me sens

0 = pas du tout épanoui

1 = pas épanoui

2 = peu épanoui

3 = assez épanoui

4 = épanoui

5 = complètement épanoui

**RÉSULTATS** - Calculez maintenant le nombre total de points.

**Vous obtenez un score entre 0 et 20 :** Apparemment, vous n'êtes pas épanoui dans votre travail et cela peut-être pour différentes raisons : vous n'êtes pas rémunéré à votre juste valeur, votre job manque de sens, vous vous sentez parfois inutile, vous vous ennuyez, vous n'avez pas l'occasion d'exercer au quotidien vos talents, vos compétences, vous avez l'impression d'être spectateur de votre vie... Si cette situation impacte sur votre bien-être et votre vie personnelle, il serait bon pour vous de faire un bilan, de voir ce qui pourrait être changé ou d'envisager une reconversion professionnelle éventuelle.

**Vous obtenez un score entre 21 et 40 :** Vous êtes moyennement heureux dans votre travail ou dans votre activité principale. Il y a des moments où cela va bien et d'autres où vous vous posez des questions. Qu'est-ce qui pourrait être amélioré? Etes-vous en recherche d'un meilleur revenu, de plus de sens, d'un travail plus en adéquation avec vos valeurs et compétences? Qu'est-ce que vous pourriez ajuster pour vous sentir pleinement épanoui? Quelle est votre zone de génie?

**Vous obtenez un score entre 41 et 50 :** Vous êtes heureux dans votre travail ou dans votre activité principale. Vous avez très certainement trouvé votre Ikigai, votre mission d'être ou vous en êtes très proche. Votre activité a du sens et vous épanouit au quotidien. Waouh, c'est vraiment top. Maintenez cet équilibre dans toutes les sphères de votre vie est la voie royale vers le bonheur. N'hésitez pas à inspirer votre entourage : enfants, amis, collègues... et contribuez ainsi à l'effet papillon du bonheur.