

La méthode Ikigai

Découvrez votre mission de vie

AUTEURS

Héctor García et Francesc Miralles

ÉDITION

Solar, 2016

ISBN 978-2-263-15603-8

AXE 1

Découverte de soi et projet
professionnel · Coup de cœur

LE LIVRE EN UNE PHRASE

Un mot japonais pour désigner ce qui te donne une raison de te lever le matin, et une méthode pour le trouver au croisement de ce que tu aimes, de ce que tu sais faire, de ce dont le monde a besoin et de ce pour quoi on peut te payer.

L'ikigai, définition et origines

Ikigai (生き甲斐) est un mot japonais formé de *iki*, la vie, et de *gai*, ce qui a de la valeur, ce qui vaut la peine. Littéralement : ce qui rend la vie digne d'être vécue. Au Japon, on le traduit souvent par « la raison de se lever le matin ».

Le concept est ancien et profondément ancré dans la culture japonaise, en particulier à Okinawa, un archipel du sud du Japon reconnu comme l'une des zones bleues de la planète, ces régions où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. Pour les habitants d'Okinawa, l'ikigai n'est pas une grande révélation : c'est la somme des petites choses qui donnent un sens au quotidien, un jardin à entretenir, des amis à retrouver, un savoir-faire à transmettre.

Le fameux diagramme aux quatre cercles, ce que tu aimes, ce que tu sais faire, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi on peut te payer, est une adaptation occidentale du concept, popularisée autour de la parution du livre. Dans la tradition japonaise, l'ikigai ne passe pas forcément par le travail ni par la rémunération. Pour GenT, les deux lectures se complètent : le diagramme est un excellent outil de réflexion professionnelle, et la version japonaise rappelle que le sens se construit aussi dans les gestes de tous les jours.

Le livre en résumé

Publié en 2016 et traduit dans des dizaines de langues, ce livre est né d'une enquête de terrain. Héctor García, ingénieur espagnol établi au Japon, et Francesc Miralles, écrivain, se sont rendus à Ogimi, un village d'Okinawa surnommé le village des centenaires, pour interviewer ses habitants les plus âgés et comprendre ce qui les garde actifs, sereins et entourés aussi longtemps.

Leur constat central : les centenaires d'Ogimi ne prennent jamais leur retraite au sens où on l'entend ici. Ils ont tous quelque chose qui les tient, un potager, un rôle dans la communauté, un artisanat, un cercle d'amis. Autour de ce fil conducteur, les auteurs tissent des recherches sur la longévité, la psychologie du sens et l'état de flow, cette immersion totale dans une activité où l'on perd la notion du temps.

Le livre se termine par dix règles de l'ikigai : rester actif, ne pas se presser, s'entourer de bons amis, sourire, se reconnecter à la nature, remercier, vivre l'instant présent. C'est un livre court, concret et accessible. Il ne demande pas de tout changer, il propose de repérer ce qui te tient déjà et de lui faire plus de place.

Les grands thèmes abordés

- **La raison d'être au quotidien.** L'ikigai n'est pas une vocation unique et définitive : c'est une zone de recoupement qui bouge avec toi. Tu n'as pas à trouver la bonne réponse pour la vie, juste la bonne pour maintenant.
- **Le flow, ou l'art d'être absorbé.** Les activités où tu perds la notion du temps sont des indices précieux de ton ikigai, et un signal fort pour tes cibles d'emploi.
- **Rester actif, ne jamais se retirer.** À Okinawa, le concept de retraite complète n'existe pas vraiment : on ralentit, on transforme, mais on continue de contribuer.
- **Le lien social comme carburant.** Les *moai*, ces cercles d'amis qui se soutiennent toute la vie, jouent un rôle central dans la longévité des habitants d'Ogimi. Le sens se construit rarement seul, un écho direct à l'importance du réseau en recherche d'emploi.
- **La résilience et l'imperfection.** Avec le *wabi-sabi*, la beauté de l'imparfait, le livre invite à accueillir les détours et les échecs comme des matériaux du parcours, pas comme des disqualifications.
- **Vivre avec mesure.** Le *hara hachi bu*, s'arrêter de manger à 80 % de sa faim, illustre une philosophie plus large : la modération et la régularité pèsent plus lourd que les grands coups d'éclat.

L'IDÉE MAÎTRESSE À RETENIR

Les petits gestes quotidiens comptent plus que les grandes décisions.

Ce qui te tient, c'est ce que tu fais chaque semaine, pas ce que tu as décidé une fois. C'est la clé de lecture GenT de ce livre : ton projet professionnel se construit par répétition, pas par révélation.

Tes exercices, un bloc de 30 minutes

Prévois 30 minutes, un endroit calme, un crayon et un surligneur. Les trois exercices s'enchaînent, alors respecte les temps. Un minuteur aide vraiment.

EXERCICE 1 12 MINUTES

Tes quatre listes

Remplis le tableau ci-dessous, cinq éléments par colonne, sans te censurer.

Ce que tu aimes ton flow, tu perds la notion du temps	Ce que tu sais faire tes compétences, même les « banales »	Ce dont ton milieu a besoin ta région, les employeurs qui embauchent	Ce pour quoi quelqu'un paie déjà des emplois qui existent réellement

Attention : « ce que tu aimes » et « ce que tu sais faire » ne sont pas la même liste, et les confondre est l'erreur la plus fréquente.

Astuce : si une colonne bloque, passe à la suivante et reviens-y. Les listes se nourrissent entre elles.

EXERCICE 2 10 MINUTES

Le croisement

Surligne, directement dans ton tableau, tout ce qui apparaît sous une forme ou une autre dans plus d'une colonne. Puis observe : ce qui revient dans deux colonnes est une piste à explorer, et ce qui revient dans trois colonnes ou plus, ce sont tes cibles d'emploi.

Retiens les deux croisements les plus solides. Pas les plus impressionnants, les plus solides : ceux appuyés par des éléments concrets dans ton tableau.

EXERCICE 3 8 MINUTES

Ton ikigai du quotidien

Le livre insiste : c'est la répétition qui construit le sens. Pour chacune de tes deux cibles, écris une phrase sur ce modèle : « Cette semaine, pour me rapprocher de ..., je vais ... ». Un geste de moins de 30 minutes, une recherche d'entreprise, un message à quelqu'un du domaine, une capsule tutoriel GenT à visionner.

Pour finir : reporte tes deux cibles dans ton Plan de match, section « mes deux cibles d'emploi », avec le premier geste de chacune dans « mes trois actions datées ».

Où ça se rattache dans ton parcours

Cette lecture prolonge l'atelier **Coaching en employabilité** et la soirée GenT Événements du 11 novembre, **Ton plan de match**. Elle prépare aussi les capsules tutoriels de l'axe 1, « Choisir deux cibles d'emploi réalistes » et « Ton plan de match en 20 minutes ».

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 1 · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca

GenT ne vend aucun livre et ne touche rien sur les ventes. Les titres du mois sont en présentoir dans les bibliothèques partenaires des Cafés de l'emploi.