

IKIGAI : ALIGNEMENT, VISION, RÊVE

La raison d'être comme moteur de longévité

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

Le concept japonais d'ikigai désigne la raison d'être, ce qui donne envie de se lever le matin. Dans les zones bleues comme Okinawa, un ikigai clair est associé à une espérance de vie en bonne santé nettement supérieure. Avoir un sens, une vision et des rêves à poursuivre réduit le stress chronique, soutient la motivation et protège contre le déclin cognitif lié à l'âge.

LES 5 RÈGLES D'OR

- 1 Clarifiez ce qui compte vraiment pour vous**
Prenez le temps d'identifier vos valeurs profondes : ce qui vous anime, ce que vous admirez chez les autres, ce pour quoi vous êtes prêt à vous investir durablement.
- 2 Formulez une vision à long terme**
Imaginez votre vie dans dix ou vingt ans si tout se passait bien. Cette projection oriente vos décisions du quotidien vers une direction cohérente.
- 3 Gardez au moins un rêve actif**
Un projet ambitieux, même lointain, entretient l'élan et la curiosité. Le rêve n'a pas besoin d'être réaliste tout de suite pour être utile dès maintenant.
- 4 Alignez vos actions quotidiennes avec votre vision**
Chaque semaine, posez-vous la question : qu'ai-je fait qui me rapproche de ce qui compte pour moi ? Un petit pas régulier vaut mieux qu'un grand projet jamais commencé.
- 5 Révisez et ajustez votre cap régulièrement**
L'ikigai évolue avec la vie. Accordez-vous un bilan périodique, par exemple en début d'année, pour vérifier que votre direction vous correspond toujours.

□ DE L'INTENTION À L'ACTION

La méthode de visualisation mentale (inspirée notamment de José Silva) et un mantra quotidien renforcent l'ancrage de la vision dans l'esprit et facilitent le passage de l'intention à l'action.

CE QUE JE FAIS :

Je pratique la méthode de contrôle mental de José Silva et je me répète un mantra quotidien : ce rituel simple, intégré à ma routine du matin, maintient ma vision claire et mon énergie alignée sur ce qui compte vraiment pour moi.

⚠ LE PIÈGE À ÉVITER

Attendre d'avoir « tout compris » avant d'agir. L'ikigai se précise en marchant, par petits ajustements successifs, et non par une révélation unique. Commencez avec ce que vous savez déjà de vous aujourd'hui.

IKIGAI : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 fondamentaux de la Fiche 10

A - CLARIFIER SON ALIGNEMENT INTÉRIEUR

- 6** **Identifiez l'intersection des quatre cercles**
Ce que vous aimez, ce dans quoi vous excellez, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi vous pouvez être rémunéré : leur intersection éclaire votre ikigai.
- 7** **Tenez un journal de ce qui vous donne de l'énergie**
Notez chaque semaine les moments où vous vous êtes senti pleinement vivant ; des régularités claires émergent avec le temps.
- 8** **Distinguez les objectifs imposés de vos désirs réels**
Interrogez-vous régulièrement : un objectif vient-il d'une pression extérieure ou d'une aspiration personnelle sincère ?

B - CONSTRUIRE LA VISION ET LE RÊVE

- 9** **Acceptez que le sens puisse être simple**
L'ikigai n'est pas toujours une grande mission ; il peut résider dans des gestes quotidiens accomplis avec soin et présence.
- 10** **Écrivez votre vision à dix ans**
Mettre des mots précis sur votre avenir souhaité le rend plus concret et plus facile à poursuivre au quotidien.
- 11** **Visualisez régulièrement votre objectif**
Une visualisation mentale quotidienne, même brève, entretient la motivation et prépare l'esprit à reconnaître les opportunités.

C - ANCRER L'IKIGAI DANS L'ACTION

- 12** **Formulez un mantra ou une intention courte**
Une phrase simple, répétée chaque matin, ancre durablement votre cap dans l'esprit, surtout dans les périodes de doute.
- 13** **Entourez-vous de personnes qui soutiennent votre vision**
L'environnement social influence fortement la persévérance ; privilégiez les relations qui encouragent vos projets.
- 14** **Fixez un petit pas concret chaque semaine**
Une action modeste mais régulière vers votre vision vaut mieux qu'un grand plan qui reste théorique.
- 15** **Célébrez les progrès, même minimes**
Reconnaître un pas accompli renforce la motivation durable et rend le chemin vers l'ikigai aussi important que la destination.