

#1 Origine: La philosophie japonaise de l'ikigai d'où vient-elle ?



Le concept d'ikigai est né au Japon en la période Heian (794-1185 A.D). “L’art de bien mener sa vie”remonte au XIVe siècle à la cour de l’Empereur nippon.



Puis l'ikigai moderne refait surface avec Mieko Kamiya (神谷美恵子, 12 janv 1914 - 22 oct 1979)

Une psychiatre japonaise qui soignait des malades de la lèpre au Nagashima Aiseien Sanatorium . Elle était connue pour traduire des livres sur la philosophie. Elle a travaillé comme médecin au département de psychiatrie de l'Université de Tokyo après la Seconde Guerre mondiale.

Elle a écrit de nombreux livres en tant que personne hautement instruite et multilingue; un de ses livres, intitulé Sur le sens de la vie (Ikigai Ni Tsuite en Japonais), basé sur ses expériences avec les malades de la lèpre.

Elle explique que l'ikigai est ce qui vous permet d'anticiper l'avenir, quelle que soit la façon dont vous vous sentez en ce moment. C'est ce qui vous donne force, résilience et espoir en cas de tragédie. Quoi qu'il en soit, c'est une source d'énergie et de lumière intérieure.

©cecile lemercier www.ikigai-consulting.fr



Dans les années 2000 le chercheur en psychologie clinique Akihito Hasegawa en a donné une nouvelle définition avec une transposition dans le monde du travail :

“ce que j’aime faire”, “ce pour quoi je suis doué”, “ce dont le monde a besoin”, et “ce pour quoi je suis payé”.

En effet, avoir un poste qui nous plait et pour lequel nous sommes doués, mais qui est mal payé et/ou qui ne rend pas service à la société peut générer un sentiment de vide ou de l’incertitude. “Mais trouver un job que l’on aime, qui fait sens, que l’on fait bien et pour lequel on reçoit une contribution convenable permet de se sentir pleinement vivant et satisfait au travail”.



Puis en 2014, « l'ikigai occidentalisé » par Le diagramme de Marc WINN .

Il l'a créé en fusionnant deux concepts : un diagramme de Venn sur « le but » et le concept de l'ikigai de Dan BUETTNER sur le comment vivre jusqu'à 100 ans et plus, à travers les zones bleues (si cela vous intéresse, regardez son TEDX sur les « zones bleues »).

©cecile lemercier www.ikigai-consulting.fr

Voilà comment est né le nouveau concept Ikigai dont nous entendons beaucoup parlé en France depuis quelques années. Romancé dans les publications, livres et articles, autour de l'île d'Okinawa, qui est une des cinq zones bleues du monde.

Pourtant l'ikigai n'est pas une question de longévité, et ce n'est pas spécifiquement un concept d'Okinawa, non plus. C'est avant tout un ancrage de la culture japonaise depuis la nuit des temps.



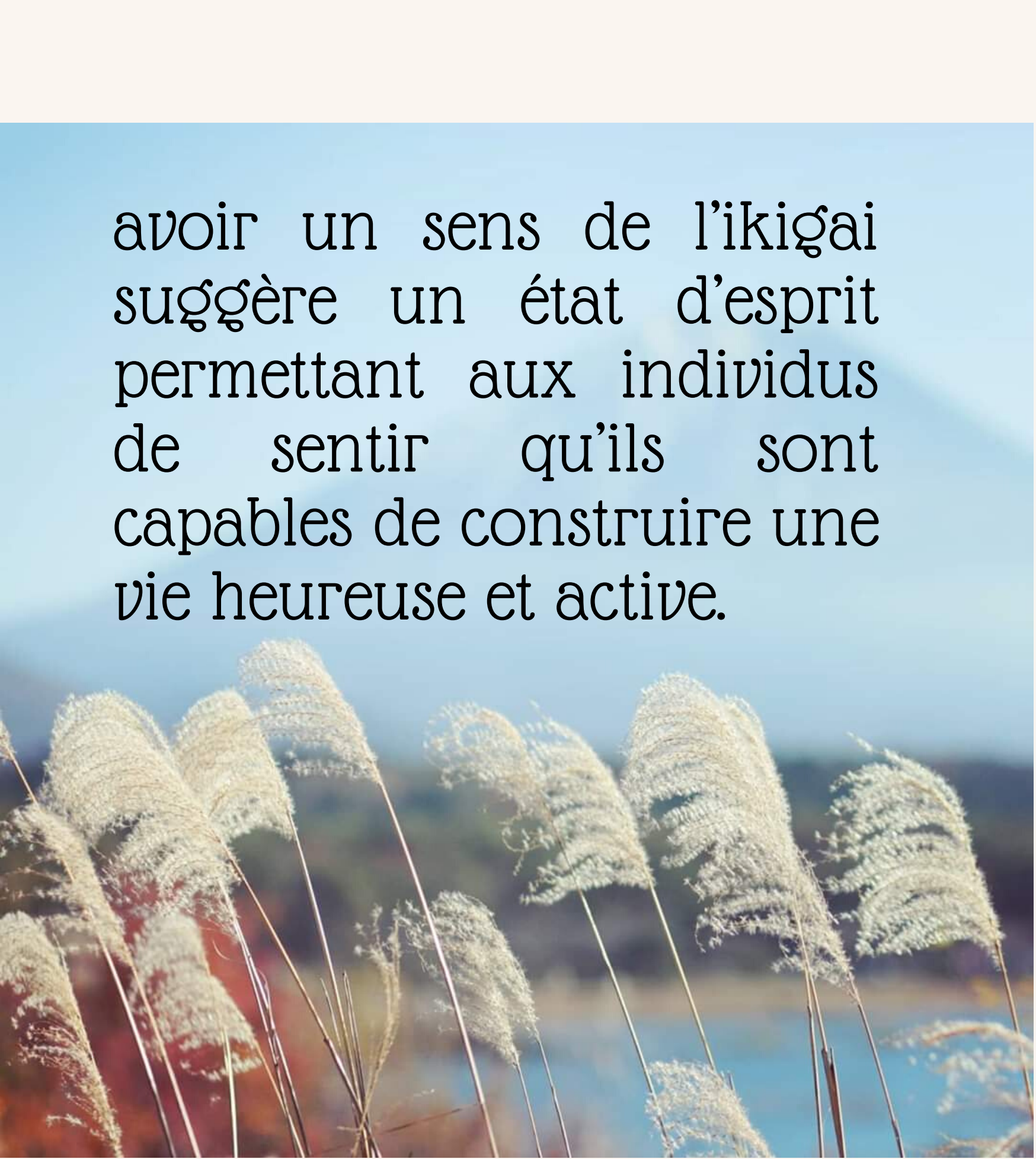
Savez-vous ce qu'est une zone bleue?

"C'est une zone où nous avons un pourcentage de centenaires bien au-dessus de la moyenne. Il y en a 5 de répertorié dans le monde.

L'île d'Okinawa, la Sardaigne, Nicoya au Costa Rica, Ikaria en Grèce et Loma Linda en Californie. Si vous creusez un peu, vous verrez que ce sont de beaux endroits, où le ciel est bleu et un taux d'ensoleillement au minimum 350 jours par an, nous ne sommes pas tous égaux sur l'endroit où nous naissons, ou nous vivons...

Caractéristiques :

- Une vie en communauté avec leur propre culture et leurs propres traditions.
- Des choix de vie simple, un régime alimentaire équilibré, de l'exercice, avoir un but dans la vie, une conscience de la spiritualité, un bon réseau social, jouir de nombreuses amitiés et de relations paisibles au sein de la famille, tout un programme...



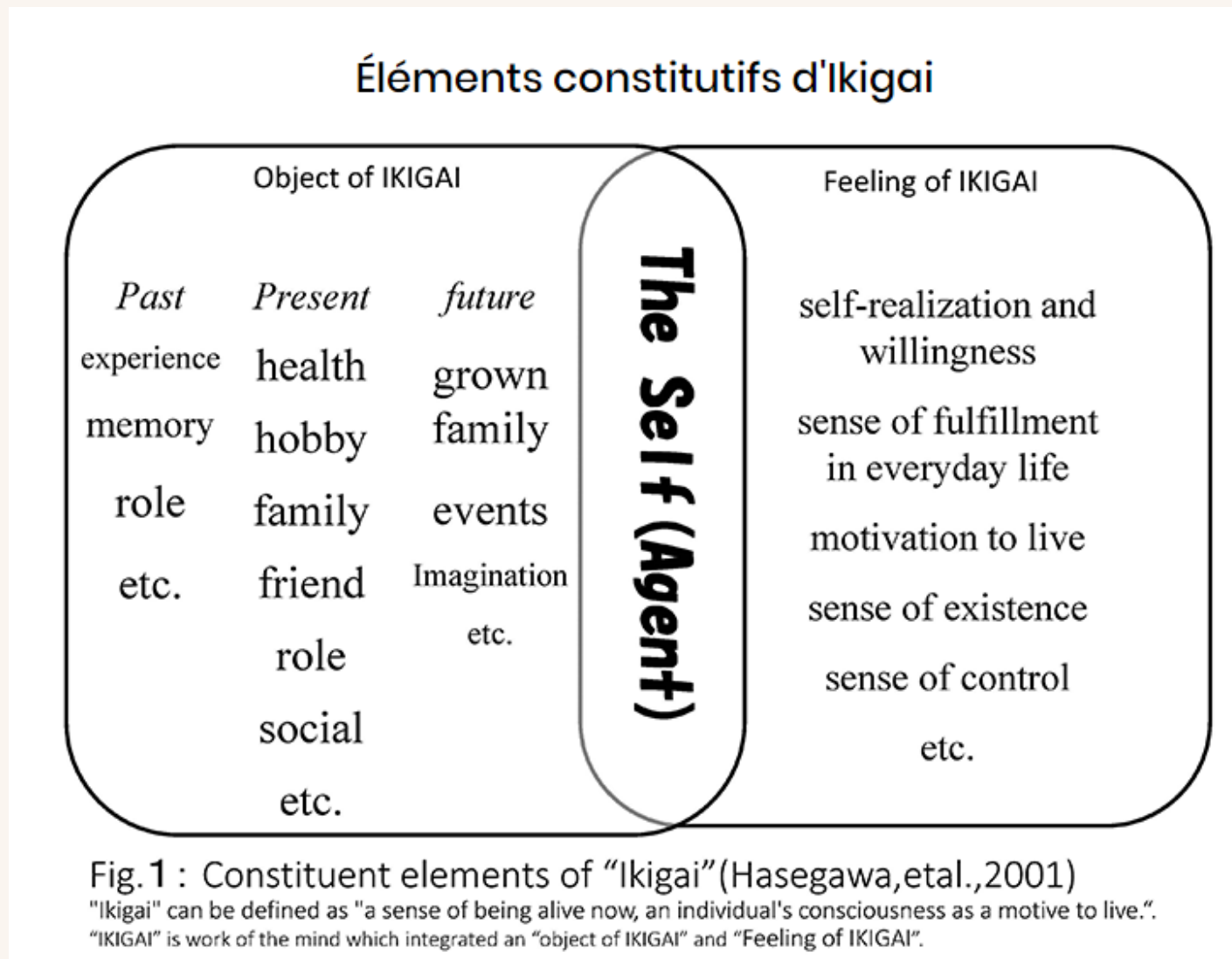
avoir un sens de l'ikigai suggère un état d'esprit permettant aux individus de sentir qu'ils sont capables de construire une vie heureuse et active.

Chacun à sa vision quant à la longévité de sa vie, ce n'est peut-être pas une finalité pour tout le monde de vivre le plus longtemps possible, par contre une chose dont je suis certaine c'est que tout le temps que nous sommes sur cette terre, autant que ce soit heureux et harmonieux, joyeux, enthousiasmant, nourrissant, paisiblement, calmement, parfois trépidant, énergisant souvent, pour chacun & chacune d'entre nous.

Pour cela, pour trouver notre alignement, notre ancrage, notre raison d'être, la joie de se lever le matin, donner du sens à ce que l'on fait, cet équilibre pro et perso parfois si difficile à stabiliser, notre mission de vie, je vous invite à découvrir la philosophie japonaise « Ikigai ».

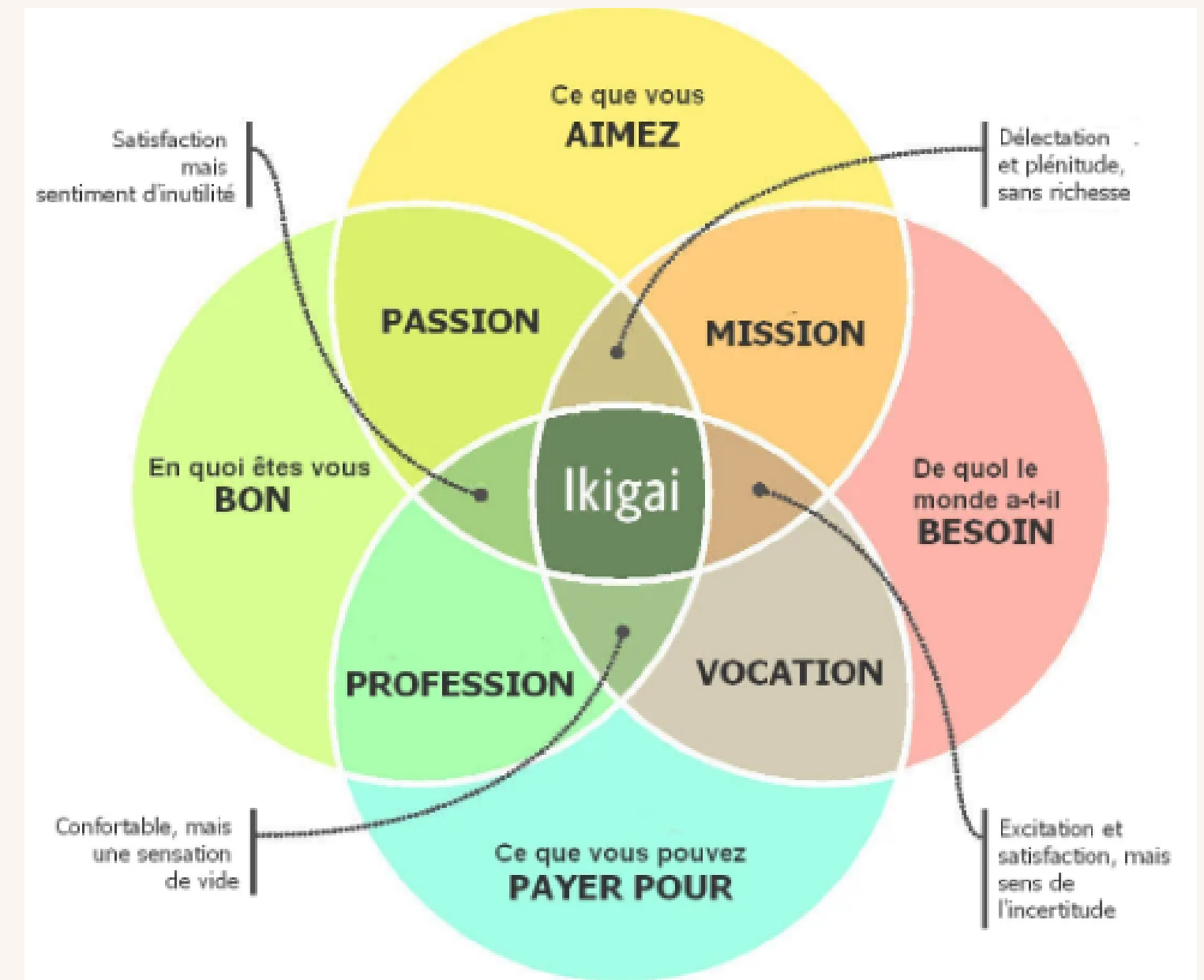
Le concept japonais

DEPUIS 1960



Le concept occidental

DEPUIS 2015





Coming soon !

Passez une excellente journée
N'hésitez pas à m'envoyer vos feedback

cecile@ikigai-consulting.fr



06.83.50.74.26

www.ikigai-consulting.fr

Merci!