



## Connaissez-vous l'Ikigai ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (décembre 2025)

### Iki-quoi?

Peut-être avez-vous déjà vu ce diagramme de l'Ikigai qui n'est autre qu'une version "occidentalisée" de l'Ikigai japonais.



Ce diagramme percutant est souvent associé (à tort !) à la recherche de son "job de rêve".

Et peut-être avez-vous déjà essayé comme moi, de trouver votre Ikigai à l'aide d'un livre ou d'un tuto *YouTube*, espérant avoir **THE révélation** en 2h. Si tel est le cas, vous aurez certainement remarqué qu'il est compliqué (voire impossible) de compléter le centre du diagramme avec LE mot qui vous donnera la clé à tous vos doutes professionnels, n'est-ce pas ?

Et bien c'est normal, car la philosophie de l'Ikigai ce n'est pas "trouver son job de rêve" mais **trouver sa raison de vivre**.

### Vous n'êtes pas votre job

Contrairement à ce qu'on voudrait nous faire croire, nous ne sommes pas que notre job. Certes, le travail fait partie du modèle de société dans lequel nous vivons mais il n'est en aucun cas une finalité et ne nous définit encore moins.



## Connaissez-vous l'Ikigai ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (décembre 2025)

La philosophie de l'Ikigai est donc basée sur l'idée que **chaque être humain possède une raison de vivre unique** qui peut être découverte en combinant ses passions, ses talents, ses besoins et ses valeurs. Cette raison d'être (donc, l'Ikigai) est comme **un moteur, un fil rouge** qui, si on le suit, peut nous guider vers une vie qui nous ressemble, **une vie donc plus heureuse**.

### Ce que je vous propose

**5 séances d'1h30 en visio** pour mettre en lumière :

- **Vos motivations** : (re)découvrir ensemble ce qui vous apporte de la joie
- **Vos talents cachés** : comprendre ce qui fonctionne le mieux pour vous
- **Vos valeurs** : prendre conscience de votre impact sur les autres et sur le monde

et ouvrir ensuite ensemble **le champ des possibles en terme d'activités** (rémunérées ou non).

L'objectif de cet accompagnement est de **ramener de la clarté dans votre vie professionnelle comme personnelle**.

### ATTENTION :

- Il ne s'agit pas d'un bilan de compétences.
- Vous ne repartirez pas avec une liste de métiers (même si c'est un sujet que nous aborderons, tout ne tournera pas autour de votre vie pro).
- Il s'agit d'un travail d'introspection durant lequel nous allons creuser ENSEMBLE et faire émerger ce qui vous anime VRAIMENT.
- Il y aura des questions à préparer avant chaque séance et des notes à prendre pendant et après les séances.

### Intéressé(e) ? Vous souhaitez en apprendre davantage ?

N'hésitez pas à en parler à l'un des membres de l'association.

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue et coach Ikigai  
<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>