



LIVRET DE SYNTHÈSE

BY AUDREY AKOUN



IKIGAI 1ER CERCLE

BY AUDREY AKOUN

Bonjour , Confiance et Ocytocine

Lorsqu'on fait intentionnellement confiance, même à un étranger, le cerveau produit de l'ocytocine. Cela réduit la méfiance typique que nous avons d'interagir avec ceux que nous ne connaissons pas et augmente notre capacité à comprendre les émotions des autres. L'empathie accrue rendue possible par l'ocytocine permet aux humains de former rapidement des équipes et de travailler ensemble efficacement.

L'ocytocine est l'hormone de l'attachement et du lien social. Elle est libérée dans le cerveau quand nous tissons des relations de confiance, quand nous nous envoyons des marques de gentillesse, quand nous exprimons notre tendresse, quand nous nous touchons et nous câlinons. Elle est fortement produite quand nous avons l'impression d'oeuvrer en équipe vers une but commun avec un fort sentiment d'appartenance.

En atelier collectif, cette séquence permet de briser la glace en mettant à l'aise les participants. En entreprise, elle permet aussi d'introduire l'importance de construire un Ikigai d'équipe au travail.



La philosophie de l'Ikigai

D'après les japonais, tout le monde possède un Ikigai. Selon les natifs de l'île d'Okinawa, c'est la raison pour laquelle nous nous levons le matin.

Iki signifie être en vie et Gaï qui vaut la peine d'être vécue. C'est notre raison d'être.

Connaître son IKIGAI permet de se servir de toutes nos forces, nos talents, nos compétences, nos envies... à notre service et au service des autres. Trop souvent, les personnes ne savent pas pourquoi elles se lèvent le matin. Ce qui les fait vibrer.

A partir du moment où elles découvrent leur « raison d'être et de vivre », elles ont le sentiment de pouvoir participer au monde.

Dans mes accompagnements, j'insiste sur la notion "d'être en vie". Etre en vie, vivant.e, introduit une notion dynamique. Je vis, je suis connecté.e aux émotions qui me traversent, aux élans que je ressens en moi et je me mets en mouvement.

Etre en vie signifie que nous sommes des êtres en évolution permanente.

Le changement fait partie de la vie. Tant que nous avançons, malgré nos blocages, nos peurs, nos résistances, nous sommes en vie. Etre en vie signifie, également, que nous avons conscience de faire partie intégrante du vivant, de la nature, du monde.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Ikigai et Psychologie Positive

Prendre soin de son bien-être est une responsabilité individuelle mais aussi collective.

Prendre soin de soi, c'est un acte (mais aussi un effort) d'intelligence personnelle et professionnelle.

Aujourd'hui, de nombreuses données scientifiques montrent qu'il est possible d'améliorer ses capacités psychologiques, comme l'équilibre émotionnel, l'esprit d'équipe, la résilience, la créativité, l'adaptabilité, etc.

Le courant de la psychologie positive, tourné vers le développement des forces et des ressources de la personne, intéresse le monde de la santé mais aussi, bien sûr, celui des entreprises notamment pour accroître le bien-être, et donc la performance à court et long terme, des salariés comme des dirigeants.

Les recherches en Psychologie Positive et en neurosciences viennent confirmer les bienfaits du mode vie Ikigai.

Je dis toujours qu'il est intéressant de constater, qu'aujourd'hui, les progrès de la recherche sur le cerveau et sur les comportements humains confirment des pratiques intuitives ancestrales comme l'ikigai ou la méditation. Les anciens avaient un bon sens et une très bonne intuition quant à l'épanouissement humain et l'équilibre physique et psychologique.

C'est ce qui ressort des études menées dans les Blue Zones.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Les Blue Zones

Ce sont des régions du monde où il y a la plus forte concentration de personnes qui vivent longtemps (centenaires) et en bonne santé.

Il s'agit d'Okinawa (ikigai), Nicoya au Costa Rica (la buena vida), l'île d'Ikaria en Grèce, La Sardaigne et la petite ville californienne de Loma Linda (congrégation Adventiste du 7ème jour)

Les scientifiques leur ont trouvé 9 dénominateurs commun

- 1. Bouger naturellement** . tout au long de la journée - marcher, jardiner, faire le ménage - fait partie intégrante du style de vie des Zones bleues.
- 2. Trouver un Sens.** Les Okinawais l'appellent ikigai et les Nicoyens l'appellent plan de vida. En sachant pourquoi vous vous réveillez le matin, vous êtes en meilleure santé, plus heureux et avez une espérance de vie supplémentaire de sept ans.
- 3. Réduire le stress.** Le stress fait partie de la vie, mais les centenaires des Zones bleues ont des rituels de réduction du stress intégrés à leur routine quotidienne. Méditation, respiration, prière, sieste, happy hour, Bain de nature.
- 4. Règle des 80%.** Les habitants des zones bleues cessent de manger lorsque leur estomac est plein à 80% et prennent leur plus petit repas en début de soirée.
- 5. Manger des légumineuses.** Les haricots sont la pierre angulaire de la plupart des régimes centenaires. Les légumes, les fruits et les grains entiers complètent le reste de l'alimentation et la viande est consommée en petites quantités.
- 6. Le vin.** La consommation modérée mais régulière de vin (avec des amis et / ou de la nourriture) fait partie du style de vie des Zones bleues.
- 7. Être en lien.** Faire partie d'une communauté ajoute de quatre à quatorze ans à l'espérance de vie.
- 8. Family first.** Avoir des liens familiaux étroits et forts (avec les conjoints, les parents, les grands-parents et les petits-enfants) est chose courante chez les centenaires des Zones bleues.
- 9. Choisir sa tribu.** Les peuples les plus anciens du monde ont des amis proches et de solides réseaux sociaux in real life



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

La Gratitude

Nous disons merci plusieurs fois par jour, par politesse, par éducation sans que ce mot n'exprime notre élan de cœur pour tous les petits détails qui font que notre vie est riche, joyeuse et réconfortante.

Il est facile de prendre pour acquis les bonnes choses et les personnes de notre vie et de notre travail, mais des recherches suggèrent que remercier consciemment peut avoir des effets profonds sur notre bien-être et nos relations.

Quand nous exprimons notre gratitude, et d'autant plus quand nous l'adressons à notre entourage, nous stimulons notre nerf vague, celui qui pilote notre système immunitaire. Nous convoquons une chimie joyeuse dans notre cerveau qui renforce notre sensation de bien-être, notre sentiment d'amour. Nous nous sentons plus en lien avec les autres et l'énergie positive circule mieux. Nous re-configurons notre cerveau et celui-ci devient notre meilleur allié pour vivre une vie plus colorée, pétillante et joyeuse.

Bien qu'il soit important d'analyser les erreurs commises au travail et d'en tirer les leçons, nous pouvons parfois trop penser à ce qui ne va pas et pas assez à ce qui va bien.

Exprimer sa gratitude nous oblige à faire attention aux bonnes choses de notre vie que nous pourrions, autrement, prendre pour acquises. De cette façon, nous commençons à être plus sensibles aux sources de plaisir qui nous entourent au travail et en privé - et notre paysage émotionnel peut profondément changer.

Pour nous rendre davantage compte des bienfaits, il est préférable d'exprimer régulièrement sa gratitude.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

La Gratitude

TEMPS REQUIS

15 minutes par jour, au moins une fois par semaine pendant au moins deux semaines. Des études suggèrent qu'écrire dans un journal de gratitude trois fois par semaine pourrait effectivement avoir un impact plus grand sur notre bonheur que d'écrire tous les jours.

COMMENT FAIRE ?

Il n'y a pas de mauvaise façon de tenir un journal de gratitude, mais voici quelques instructions générales pour commencer.

Ecrivez dans votre journal jusqu'à cinq choses pour lesquelles vous vous sentez reconnaissant depuis le début votre journée. Les choses que vous citez peuvent avoir une importance relativement petite («Le délicieux sandwich que j'ai mangé pour le déjeuner aujourd'hui») ou relativement grandes («J'ai reçu une promotion»). Le but de l'exercice est de rappeler un bon événement, une expérience, une personne ou une chose de votre journée - puis de profiter les émotions confortables qui vont avec.

Si vous voulez aller encore plus loin, vous pouvez remercier directement la ou les personnes qui ont été bienfaitantes envers vous.



Ter cercle : Ce que j'aime

Questions pour se connecter à ce que l'on aime

Quel sont mes lectures, mes séries et/ou mes films préférés ? Pourquoi ?

Je dresse la liste de mes centres d'intérêts, mes passions, des sujets passionnants qui me font vibrer... Pourquoi ?

Qu'est-ce qui pourrait faire que je me lève à 4 heures du matin avec le sourire et la motivation ? Pourquoi ?



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver



IKIGAI RESUME DES CERCLES 1 ET 2

BY AUDREY AKOUN

L'état de Flow

L'état de flow est un état de concentration intense où l'individu se sent complètement absorbé par ce qu'il fait. C'est comme si le flot d'une rivière le portait presque sans effort vers l'objectif donné. Il perçoit alors cette activité comme particulièrement plaisante et atteint une productivité optimale.

Ce concept de flow a été énoncé pour la première fois par Mihály Csíkszentmihályi, (celui dont le nom est imprononçable), un professeur et chercheur en psychologie d'origine hongroise ayant émigré aux Etats-Unis. D'après Mihály, le flow est l'état le plus propice au bonheur

Dans cette zone où nous sommes complètement absorbés, nous nous sentons pleinement engagés et satisfaits de ce que nous faisons en pleine conscience. C'est un état mental très puissant qui permet de se recentrer, de faire taire le bruit et d'ouvrir de nouvelles fenêtres de vie et d'énergie.

Cela éloigne notre conscience des problèmes de la vie quotidienne.

L'état de flow améliore l'estime de soi car on se sent moins prisonnier du jugement des autres et l'on ressent l'auto-satisfaction.

L'état de flow entraîne une distorsion du temps très agréable car cela nous soustrait à la tyrannie du planning imposé par l'extérieur.

Le flow se produit également lorsque les compétences d'une personne sont pleinement utilisées pour surmonter un défi qui est à peu près gérable. Il agit comme un aimant pour apprendre de nouvelles compétences face à des défis croissants. Si les défis sont trop faciles, on peut revenir à cet état de flow en les corsant. Si à l'inverse les défis sont trop difficiles, il est possible de revenir à l'état de flow en apprenant de nouvelles compétences qui réduiront la difficulté.

[Pour regarder le Ted X de Mihaly Csikszentmihalyi](#)



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Des applications et exemples de Flow

Bien que les expériences de flow peuvent se produire dans la vie quotidienne, il existe des applications pratiques essentielles dans différents domaines comme l'éducation, le sport ou au travail.

Dans l'éducation: Effectuer une tâche qui dépasse légèrement le niveau de compétence actuel mais atteignable quand même engendre un léger stress qui peut aider à être en état de flow.

Ainsi, il a été remarqué que la méthode Montessori permettaient aux élèves de vivre plus fréquemment cet état de flow et d'optimiser leur apprentissage.

Dans le sport : Tout comme dans l'éducation, s'engager dans une activité sportive ardue mais faisable permet à un individu d'expérimenter le flow. Il est souvent décrit comme "être dans la zone".

Dans la musique : Des recherches ont prouvé que des musiciens en état de flow amélioreraient drastiquement leur performance comparé aux moments où ils n'étaient pas dans cet état mental. Cela se remarque par un état de détente des muscles, **une baisse de la tension artérielle et du rythme cardiaque.**

Spiritualité : On retrouve des références aux flow chez les pratiquants des religions orientales telles que l'Hindouisme ou le Bouddhisme qui parlent de dépasser la dualité entre soi-même et l'acte effectué. La méditation qui permet d'accéder à des niveaux plus profonds d'introspection.

Au travail : Le flow peut se produire par exemple lorsque des collaborateurs travaillent ensemble sur un même projet. Ou bien, pour un écrivain qui travaille sur une nouvelle. Faire de son mieux dans son travail, tout en contribuant à quelque chose d'au-delà de soi-même. Csikszentmihalyi insiste sur le fait qu'il faille attribuer selon la personnalité de chacun, des tâches motivantes et un peu ardue pour générer cet état de flow.

3 conditions sont nécessaires :

Le but des tâches à réaliser doit être clair pour l'individu.

Il faut qu'il y ait un retour immédiat sur la qualité du travail effectué pour motiver l'employé.

Il faut qu'il y ait un équilibre entre le challenge et le niveau de compétence demandé par les tâches.

Créer un environnement de travail qui permet de se concentrer sur une tâche et de vivre le flow, accroît donc largement le bonheur et le sentiment d'accomplissement des employés.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

2ème cercle : Ce pour quoi je suis douée

Nous avons tous un ou des talents que nous devons partager avec les autres. Que ce soit notre écoute, notre sens de l'organisation, nos talents artistiques, notre gentillesse, notre réflexion, notre poésie, nos talents culinaires etc.

Nous avons tous une lumière que nous devons faire briller de l'intérieur pour qu'elle irradie à l'extérieur. Nous avons tous la responsabilité d'offrir cette lumière au monde, chacun à notre niveau.

Mettre en avant nos talents ne nous transforme pas en monstre narcissique. Par nos actions et notre attitude nous pouvons donner envie aux personnes de devenir la meilleure version et surtout la plus authentique d'elles-mêmes. Les chercheurs en Psychologie Positive les appellent les forces de caractère. Ils ont identifié vingt-quatre forces humaines universelles. Ils ont établi un questionnaire qui permet de découvrir quelles sont les forces sur les quelles nous pouvons compter pour déployer notre potentiel.

Pour passer le test en ligne et gratuit à cette adresse : www.viame.org.

Vos cinq premières forces sont celles qui, si vous les utilisez, vous permettent nous seulement de vous épanouir mais également de faire face à l'adversité en trouvant des solutions qui correspondent. Utiliser ses forces est un levier très puissant pour vivre une vie authentique. A nous d'arrêter de nous comparer systématiquement aux autres et de vouloir remédier sans cesse à nos faiblesses.

Arrêtons aussi, par modestie ou par peur de passer pour quelqu'un de prétentieux, de nous cacher et de dévaloriser ce qui nous rend unique. Utiliser ses talents est un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes et aux autres.

Une fois que vous aurez les résultats du test des forces de caractère, reportez vos cinq/six premières forces dans l'encart ci-contre

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Les forces de caractère

Ces forces de caractère sont considérées comme notre personnalité positive en ce qu'elle nous donne les compétences humaines de base pour penser, sentir et interagir de manière positive avec le monde et les autres.

Ces traits de caractère sont universels (par exemple : la curiosité, la générosité, l'amour du beau, le courage, etc.), mais leur expression diffère d'un être humain à l'autre. C'est ce qui rend chaque individu unique et merveilleux.

Le problème est que le système éducatif valorise seulement quelques-unes de ces forces et en a fait une norme : la maîtrise de soi et l'autorégulation ; la précaution, la prudence et la discrétion ; l'assiduité, l'application et la persévérance ; l'amour de l'étude, de l'apprentissage. Et comme ce système pointe régulièrement du doigt les défauts et les faiblesses plutôt que de valoriser les points forts et les talents (même non scolaires), il est difficile d'avoir confiance en soi et de maintenir un bon niveau de motivation.

C'est pour cette raison que beaucoup de jeunes, mais aussi d'adultes, que je rencontre avouent ne pas trouver leur place à l'école ou dans l'entreprise et dans la vie. Ils sont nombreux à avoir le sentiment d'être nuls, à défaut de ne pas avoir ces quatre forces en première position dans leur caractère.

Les chercheurs ont justement découvert que les personnes qui connaissent et utilisent leurs talents uniques à tous les niveaux de leur vie, augmentent leurs chances d'être heureux.

Ils augmentent aussi leurs chances de vivre une vie riche et épanouissante, sont plus impliqués dans leur travail et ont des relations plus solides.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Les forces de caractère

A quoi ça sert de connaître ses forces de caractère ?

Porter sur soi un regard positif
Se sentir plus confiant
Se lancer les bons défis
Prendre du plaisir à ce que l'on fait
Réussir ce qu'on entreprend
Etre mieux compris par les autres
Débloquer des situations de la vie courante en les activant

Découvrir le classement de ses 24 forces de caractère telles que définies par Martin Seligman et Chris Peterson.

Se connecter sur le site www.viame.org. La page d'accueil est en anglais.

Cliquer sur le bouton Take the FREE VIA Survey (dessin). Dès la seconde page, un menu permet de choisir la langue dans laquelle seront affichées les questions et les réponses.

Remarque : les questions sont sous formes d'affirmations dont nous devons dire si elles sont de « tout à fait comme nous » à « pas du tout comme nous ». Au centre, des choix on nous propose une case « neutre ». Essayez de l'éviter, les résultats vous ressembleront plus.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Améliorez vos forces

« Grâce à ce test, nous avons mis en évidence une combinaison de forces qui vous sont propres. Ces forces s'exercent à différents degrés selon la situation vécue. Maintenant que vous les connaissez, vous allez pouvoir les développer et les exploiter. Elles sont directement liées à votre niveau d'épanouissement et de bien-être.

Vous pouvez vous appuyer en toute circonstance sur vos forces de signature, elles ne vous demandent pas d'énergie à mettre en œuvre, mais au contraire vous nourrissent. Ces forces sont très probablement de fortes sources d'émotions positives pour vous. Nous allons donc voir ensemble comment procéder afin d'appliquer vos forces et de les renforcer dans le futur. »

Créativité

Prenez le temps pour accomplir une tâche. la pression du temps nuit à la créativité
variez les plaisirs, les lieux, les trajets
dessinez des deux mains

Curiosité

faites une nouvelle recherche sur internet par jour
imaginez la vie des gens que vous croisez

Ouverture

Choisissez un sujet sensible comme la peine de mort et adoptez un point de vue différent du vôtre
Mettez-vous à la place d'une personne avec qui vous avez tendance à être en conflit et adoptez son point de vue.

Amour de l'apprentissage

Lisez chaque jour un chapitre d'un livre (hors fiction)
inscrivez vous à un cours (guitare, cuisine, philo, etc.) juste pour le plaisir

Perspective

Mettez-vous à la philosophie
rejoignez un cercle de réflexion
trouvez-vous un mentor. Réfléchir avec quelqu'un permet de cultiver la sagesse

Courage

Prenez votre peur avec vous et osez faire quelque chose qui vous tient à coeur
Osez exprimer une opinion contraire dans une discussion

Persévérance

Découpez la tâche en petits défis pour stimuler la satisfaction du travail accompli

Intégrité

Essayez de limiter pendant une semaine le nombre de mensonges, petits ou gros, ains que les fois où vous n'êtes pas authentique



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Améliorez vos forces

Vitalité

Faites les choses par envie et non par devoir et voyez l'énergie que cela vous procure

Prenez soin de votre corps (sommeil, alimentations, activité physique)

Amour

Exprimez chaque jour votre affection : embrasser, toucher...

Parlez tous les jours avec au moins un ami que vous aimez

Gentillesse

Pendant une journée, souriez à tous les gens que vous croisez

aidez les gens et faites quelque chose qui vous coûte du temps, des efforts ou de la patience.

Intelligence sociale

dans votre rapport aux autres et aux situations sociales, essayez de comprendre les besoins des gens, leurs craintes, leurs angoisses

développez votre compréhension du langage non verbal pour affiner votre compréhension des intentions des autres

Esprit de communauté

invitez vos voisins pour apprendre à les connaître. Demandez-leur si vous pouvez les aider.

Inscrivez-vous dans une association de quartier

Honnêteté

à chaque fois que vous devez prendre une décision qui implique une autre personne, demandez-vous si vous vous reconnaissez dans vos pensées, si cela correspond à vos convictions ou si vous vous laissez influencer en fonction de la personne. Les gens honnêtes traitent tout le monde de la même manière selon des principes d'honnêteté et de justice

Leadership

entraînez-vous à agir sans juger et à proposer des alternatives aux problèmes

privilégiez le réconfort le respect et la coopération



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Améliorez vos forces

Pardon

Faites une liste de tous ceux à qui vous aimeriez pardonner et imaginez les bénéfices de rendre sa responsabilité à l'autre, de vous libérer d'émotions désagréables comme le ressentiment

Humilité

Laissez tomber certaines illusions que vous entretenez sur vous-même
Regardez votre part d'ombre et acceptez vos faiblesses

Prudence, précaution, discrétion

Avant de prendre une décision importante, posez-vous et réfléchissez au problème sous différents angles (factuel, émotionnel, points négatifs, risques, avantages, bénéfices, innovation, conséquences)

Maîtrise de soi

adoptez une routine de méditation et/ou relaxation
nommez vos émotions quand elles vous traversent et localisez-les
quand vous traînez de pieds pour faire une tâche, imaginez dans quel endroit vous allez l'accomplir et à quel moment

Reconnaissance de la beauté

prenez quelques minutes par jour pour contempler quelque chose de beau..

Connectez-vous le plus souvent possible aux endroits naturels

Gratitude

Ecrivez une lettre de gratitude à quelqu'un qui compte pour vous.
décrivez pourquoi vous ressentez cette gratitude

Espoir, optimisme

prenez conscience tous les soirs de vos 3 kifs de la journée

Humour et jeu

riez le plus souvent possible
regardez des vidéos d'humoristes, traquez les informations farfelues et connectez-vous à des amis drôles ;-)

Spiritualité

interrogez vous sur des questions existentielles comme la magie de la fabrication d'un petit humain, la migration des cigognes
Lisez des livres sur l'univers, les symboles, la méditation



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Améliorez vos forces

Question 1 : Quelle utilisation faites-vous de cette force dans votre vie ? Réfléchissez et notez 2 à 3 situations qui vous ont permis d'utiliser cette force à votre avantage. Exemple : Je suis optimiste. J'ai pu en profiter pour me lancer dans l'apprentissage de l'anglais en me disant que si les autres y arrivent, pourquoi pas moi ? Désormais j'en profite pour communiquer avec les étrangers que je rencontre dans mes voyages

Question 2 : Quelles sont les activités qui vous permettent d'utiliser cette force régulièrement ? Cela peut être au travail, au sport, lorsque vous dînez chez des amis

Question 3 : Que ressentez-vous lorsque vous mettez à profit cette force dans votre vie ? Utilisez au moins 3 adjectifs pour décrire ce que vous ressentez.

Question 4 : Pour chaque force, déterminez une situation de votre quotidien afin de la mettre en pratique dès à présent. Vous allez également définir pourquoi vous voulez appliquer cette force dans cette situation. Exemple : Le test a révélé la gratitude. Je vais m'efforcer de remercier mes collègues de travail à chaque fois que je pense du bien d'eux ou que je suis satisfait de leur travail. L'objectif est de me sentir encore mieux avec eux, et de les mettre dans les meilleures conditions pour qu'ils soient plus performants.

Pendant un mois, appliquez cette consigne, puis relisez les réponses aux questions et faites le point sur ce qui a changé depuis que vous appliquez vos forces de caractère.

Question 5 : Pour chaque situation choisie il y a un mois, définissez et écrivez les émotions positives qu'elles vous ont apporté. Observez les effets !

Exemple : Depuis que j'ai montré encore plus de gratitude au sein de mon travail, je me sens plus épanoui et l'ambiance au sein de l'équipe est encore meilleure. On a même été tous ensemble au restaurant un soir pour apprendre à se connaître.



2ème cercle : questions complémentaires

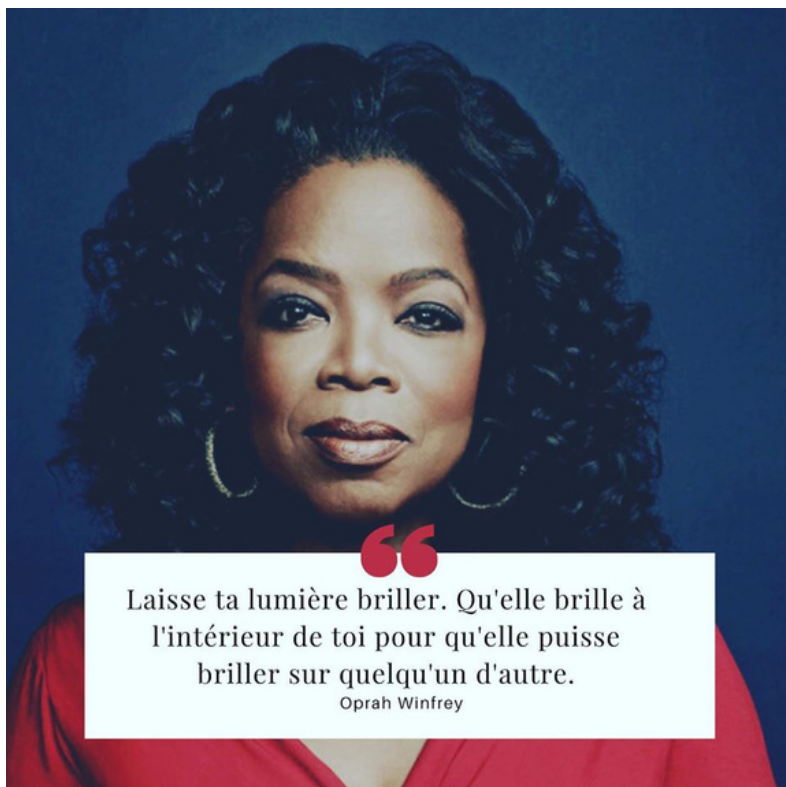
Quelles compétences uniques vous viennent naturellement?

Qu'avez-vous fait dans votre vie qui vous a valu la reconnaissance de vos réalisations?

Quelles sont vos expériences de vie et les forces créées par ces expériences qui vous ont donné ou vous ont rendu particulièrement qualifié?

Sur quoi excellez-vous sans effort?

Quelles sont les choses qui lorsque vous les terminez, vous donnent un sentiment d'accomplissement?



Laisse ta lumière briller. Qu'elle brille à l'intérieur de toi pour qu'elle puisse briller sur quelqu'un d'autre.

Oprah Winfrey

YEAH



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Les qualités et les compétences

Demandez à quelques personnes de votre entourage, de lister les qualités qu'elles vous reconnaissent au travail et dans votre vie privée

Lister les qualités qui reviennent le plus souvent.

Quelles sont les qualités que vous vous reconnaissez ?

Quels sont vos talents, vos compétences, les choses que vous faites facilement ?

Comment pouvez-vous utiliser vos forces, vos qualités et vos talents pour nourrir ce que vous aimez ?

Les réponses, ainsi que les 6 premières forces serviront de base pour remplir le 2ème cercle.

Des études ont montré que les autres nous connaissent souvent mieux que nous-mêmes.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver



Bibliographie et ressources

Les 5 regrets des personnes en fin de vie de Bronnie Ware

La Fabrique à kifs Muscler son bonheur grâce à la Psychologie Positive de Akoun, Pailleau, Servan-Schreiber

Je dis stop à la pression de Akoun et Pailleau

La méthode Ikigai de Héctor Garcia et Francesc Miralles

Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie de Viktor Frankl

L'apprentissage du bonheur de Tel Ben-Shahar

Etude sur les jumeaux: Minnessota Twin family study 1979

Laboratoire de recherche de Sonja Lyubomirsky à l'Université de UC Davis

Comment être heureux et le rester. Augmenter votre bonheur de 40% de Sonja Lyubomirsky

La psychologie positive Martin Seligman conférence TED

Forces de caractères. Seligman et Peterson Institut VIA

Gratitude et longévité: La Nun study par Deborah Danner et David Snowdon de l'Université du Kentucky



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver



IKIGAI RESUME DES CERCLES 3 ET 4

BY AUDREY AKOUN

3ème cercle : Ce pour quoi vous pouvez être payé.e

Qu'est-ce que les gens apprécient que vous pourriez fournir en étant payé.e? ou bénévole ?

Pour quels problèmes à résoudre êtes-vous le plus qualifié.e?

Quelles ont été vos expériences de vie et les forces que ces expériences vous ont données, que vous pourriez transformer en un programme ou un service ? payant ou bénévole

Quel service, valeur ou offre apportez-vous, ou pourriez-vous apporter, qui apporte une réelle valeur ajoutée aux autres?



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

3ème cercle : Ce pour quoi vous pouvez être payé.e

Prenez un moment pour considérer sérieusement où vous vous voyez dans cinq ans. Serez-vous où vous êtes maintenant? Si oui, êtes-vous d'accord avec ça? Ou mieux encore, demandez-vous où vous aimeriez être dans cinq ans.

En d'autres termes, à quoi ressemblerait votre vie si vous pouviez trouver l'emploi de vos rêves et vivre heureux?

Réfléchissez à ce que pourrait être votre vie si vous faisiez ce que vous aimez faire. Imaginez que vous n'avez plus à vous engager dans un travail qui ne vous émeut pas. Vous vous réveillez le lundi matin avec vigueur et motivation.

Pensez à la valeur que vous pourriez apporter au monde si vous étiez dans une activité qui vous récompensait à la fois intrinsèquement et extrinsèquement.

Bien sûr, nous ne pouvons pas tous être payés pour faire les activités qui nous passionnent. Cependant, nous pouvons trouver un métier qui nous permette de trouver de la satisfaction, en raison de son domaine, de son utilité, des talents qu'il nous permet de mettre en oeuvre, du temps qu'il nous laisse pour profiter de nos passions en dehors et/ou de la qualité des relations que nous entretenons avec les collègues ou les clients.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

3ème cercle : Ce pour quoi je peux être payé.e

Voici une grille de lecture Ikigai pour savoir si notre activité principale nous donne une bonne raison de nous lever le matin

Ce que vous aimez

1. Est-ce que vous faites ce que vous aimez vraiment? Pourriez-vous parler avec enthousiasme de votre industrie et / ou de votre profession pendant des heures?
2. Êtes-vous émotionnellement lié au résultat de votre travail? Pensez-vous que vous pourriez prendre en charge d'autres personnes dans votre domaine?
3. Si vous ne vous souciez pas de l'argent, feriez-vous toujours ce que vous faites?

Ce dont le monde a besoin

4. Aidez-vous à résoudre un problème réel? BONUS: Votre travail soutient-il directement / indirectement les objectifs de développement durable des Nations Unies?
5. Le monde a-t-il besoin de ce que vous avez à offrir? Les gens sont-ils prêts à se séparer de leurs ressources (argent, temps, attention, confiance, loyauté, amour, etc.) pour acheter ce que vous vendez?
6. Ce travail sera-t-il encore nécessaire dans 10 ans? Et dans 100 ans? Sinon, la valeur de votre travail aujourd'hui augmentera-t-elle au fil du temps?



3ème cercle : Ce pour quoi vous pouvez être payé.e

Ce pour quoi vous pouvez être payé

7. Dernièrement, avez-vous été payé pour ce que vous faites? Avez-vous déjà été payé pour ce que vous faites? Sinon, d'autres personnes sont-elles rémunérées pour ce travail?
8. Gagnez-vous déjà correctement votre vie en faisant ce que vous faites? Pouvez-vous éventuellement gagner votre vie en faisant ce travail?
9. Y a-t-il une saine concurrence dans votre industrie? Y a-t-il d'autres personnes qui peuvent faire ce que vous faites, mais mieux?

Ce pour quoi vous êtes doué.e ?

10. Êtes-vous utile? Est-ce que vous faites quelque chose sur lequel vos amis / famille / communauté ont déjà demandé votre avis / votre opinion?
11. Êtes-vous parmi les meilleurs dans votre milieu de travail / communauté à ce sujet? Et dans votre ville? Dans votre pays? Dans le monde?
12. Avec un peu plus de formation et d'expérience, pourriez-vous maîtriser ce que vous faites?

Si vous n'aimez pas le travail dans lequel vous êtes actuellement, demandez-vous d'abord: est-ce que cela correspond à mon ikigai? Si la réponse est non, Vous avez d'innombrables possibilités d'évoluer.

Sachant que parfois un seul travail peut ne pas vous donner tout ce dont vous avez besoin. Votre vie comprend plusieurs choses: passe-temps, bénévolat, etc. Cependant, vous passez beaucoup de temps au travail. Au cours d'une carrière, vous passerez 35% du total de vos heures d'éveil. Et si vous détestez votre travail, cela pourrait nuire à votre santé, votre richesse et votre bonheur de façon optimale.

4ème cercle : Ce dont le monde a besoin

Une étude scientifique menée sur une population d'adolescents en difficulté a montré que l'engagement dans des activités bénévoles présentait bien des avantages.

- effet positif sur les notes
- sur les comportements et l'estime de soi.
- réduction de la consommation de drogues et des baisses considérables des taux de décrochage scolaire et des grossesses chez les adolescentes.

Aider les autres est une merveilleuse nourriture . Cela :nourrit le sentiment d'être utile et de contribuer à réduire les injustices, de s'approcher d'un idéal ;

- augmente significativement l'estime de soi et la confiance en soi
- améliore le sentiment de se sentir relié et connecté aux autres et
- permet de lutter contre l'isolement ;
- Allonge la durée de vie.

Il en est de même pour les adultes. La contribution au monde est au coeur du mode de vie des habitants des Blue Zones, et notamment de l'Ikigai.

Travailler sur ses valeurs, sur ce qui nous paraît important de mettre en oeuvre pour faire évoluer la collectivité donne un sens à la vie.

Nous sommes tous connectés et interdépendants. Notre contribution au monde commence déjà par travailler sur nous-même : améliorer nos comportements et nos pensées, prendre soin de notre santé physique et mentale, prendre la responsabilité de notre bonheur et se rendre utile.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

4ème cercle : Ce dont le monde a besoin

- **Les valeurs personnelles** représentent les convictions intimes les plus profondes. Nous pouvons les comparer à une sorte de boussole interne qui donne des repères pour prendre les bonnes décisions, atteindre ses objectifs affectifs, de sécurité, d'autonomie, d'épanouissement personnel et professionnel...

• Si vous êtes en accord avec vos valeurs, tout ira pour le mieux. Vous serez confiant et capable de gérer le stress quotidien. Dans le cas contraire, lorsque vous traversez une période de difficultés, sans avoir de valeurs personnelles, vous vous retrouverez guidé par la peur, l'anxiété, le doute.

Ces sentiments prendront alors le dessus.

- Le problème, c'est que la plupart des personnes n'ont pas vraiment de valeurs personnelles claires et précises. Elles intègrent le plus souvent des valeurs qui ne sont pas les leurs (dictées par l'éducation, la société, l'employeur, le partenaire, etc.) et qui ne leur apportent pas réellement de satisfaction. Vous devez être en mesure de reconnaître les valeurs propres à votre bien-être.

Celles-ci doivent vous permettre : De vous sentir en harmonie avec votre environnement, quel qu'il soit.

De toujours rester en accord avec vous-même.

De ne plus douter, hésiter, se poser des questions sans fin...

D'aller rapidement à l'essentiel, en se décidant plus facilement.

De se sentir à sa place partout, libre intérieurement. D'être bien dans son corps et dans sa tête.

De gérer toute situation nouvelle ou inconnue avec curiosité, créativité et intérêt.

'Agir contre ses convictions et valeurs personnelles ne vous apporte aucun élément positif et n'aura donc aucun impact sur votre bonheur. Un bon exercice consistera à poser les questions suivantes avant de prendre une décision ou réaliser une action importante :

- Est-ce que cela reste en accord avec mes valeurs personnelles ?
- Est-ce que cela me correspond ?
- Est-ce que j'aimerais qu'une personne agisse ainsi envers moi ?
- Existe-t-il un autre moyen de réaliser cette tâche qui se rapproche davantage de mes convictions ?

Ces simples questions vous permettront de ne pas vous lancer dans des actions qui iront à l'encontre de vos valeurs personnelles et qui nuiront ainsi à votre épanouissement.



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

Vers un ikigai complet

En suivant votre ikigai, vous devenez responsable de votre bien-être, de votre mission et de votre mode de vie.

Consommer les bons aliments dans les bonnes quantités, avoir une activité physique régulière créent la vitalité dont vous avez besoin pour maintenir un niveau élevé d'engagement.

L'ikigai vous maintient mentalement stimulé à poursuivre une vie pleine de sens. Vous devez constamment défier les limites de vos connaissances et chercher un moyen d'améliorer ce que vous faites. Cela peut vous amener progressivement à transformer votre passe-temps en un revenu à temps partiel et augmenter petit à petit vos revenus. Vous pouvez même ouvrir votre propre entreprise quand vous serez en sécurité matérielle.

Ou peut-être trouvez un emploi dans une entreprise passionnée par les mêmes choses que vous.

Il y a aussi l'engagement que vous prenez envers vous-même et la promesse envers ceux qui vous entourent. L'attention personnelle et l'effort conscient pour gérer les relations positives avec les autres sont une caractéristique d'une société saine.

À tous égards, prendre soin de vous et de votre ikigai est intimement lié car cela vous ouvre la voie à la création d'habitudes positives.

La valeur que vous apportez au monde ne doit pas être sous-estimée. Prenez soin de vous et partagez votre vie avec les autres. Vous serez non seulement plus heureux de le faire, mais vous pourrez peut-être récolter la récompense de vivre jusqu'à 120 ans ;-)

Suivre son ikigai est un choix. Soit vous y allez, soit vous ne le faites pas. C'est un engagement et ça prend du temps, des avancées et des reculs.

Mais ça vaut vraiment la peine !



Merci
beaucoup



Audrey Akoun

Inspirer . Révéler . Motiver

www.audrey-akoun.com