



TEST 9-IKIGAI

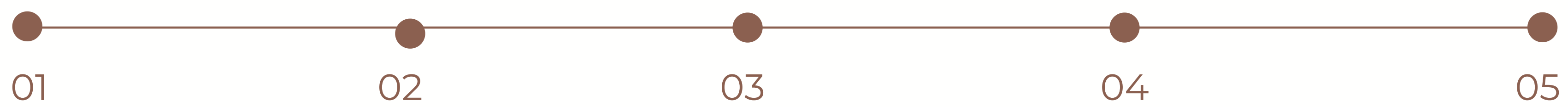
L'Ikigai-9 est un outil psychométrique initialement publié en 2012 par Tadanori Imai, Hisao Osada et Yoshitsugu Nishimura au Département de psychologie de l'Université Mejiro, Tokyo (Japon).

Il offre un moyen de mesurer l'ikigai à travers les dimensions de

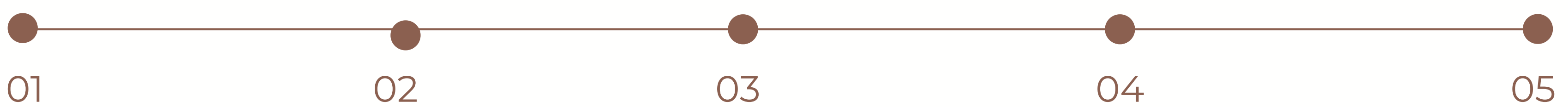
- émotions optimistes et positives envers la vie,
- attitudes actives et positives envers son avenir
- reconnaissance du sens de son existence.

Evaluez si chaque affirmation s'applique à vous sur une échelle de 5 points (1 = ne s'applique pas à moi, 5 = s'applique complètement à moi).

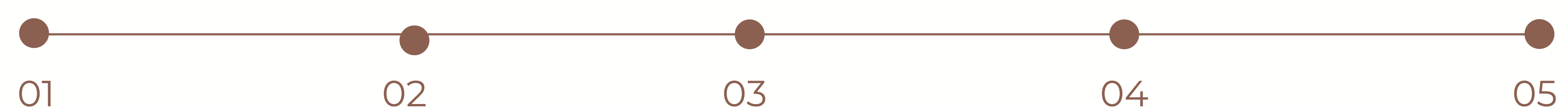
Je crois que j'ai un certain impact sur quelqu'un



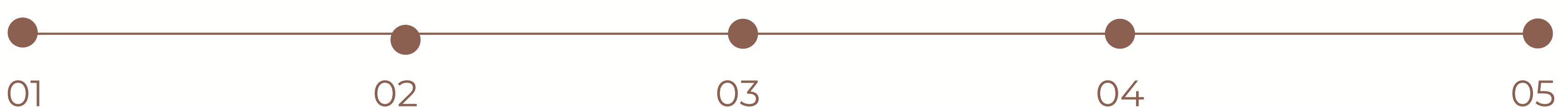
Ma vie est mentalement riche et épanouie.



Je m'intéresse à beaucoup de choses.



Je sens que je contribue à quelqu'un ou à la société.

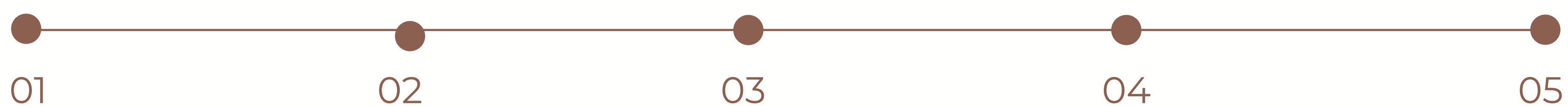


TEST IKIGAI-9

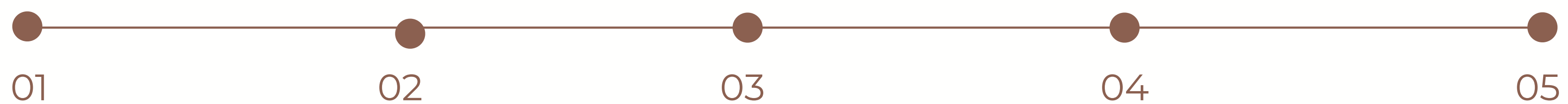


Evaluez si chaque affirmation s'applique à vous sur une échelle de 5 points (1 = ne s'applique pas à moi, 5 = s'applique complètement à moi).

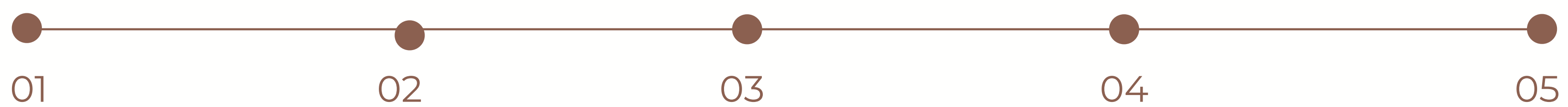
Je suis dans une démarche de développement personnel



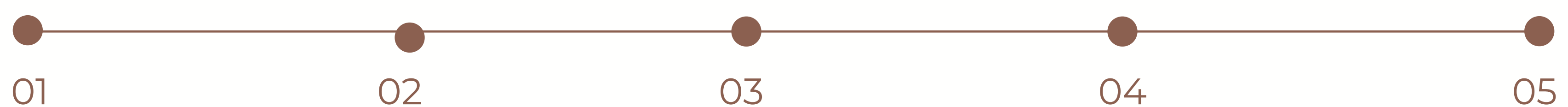
Je sens souvent que je suis heureux.se et serein.e



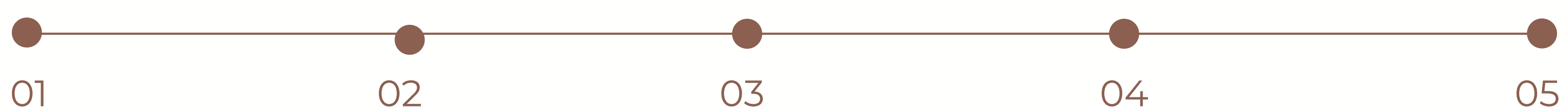
Je pense que mon existence est nécessaire à quelque chose ou à quelqu'un.



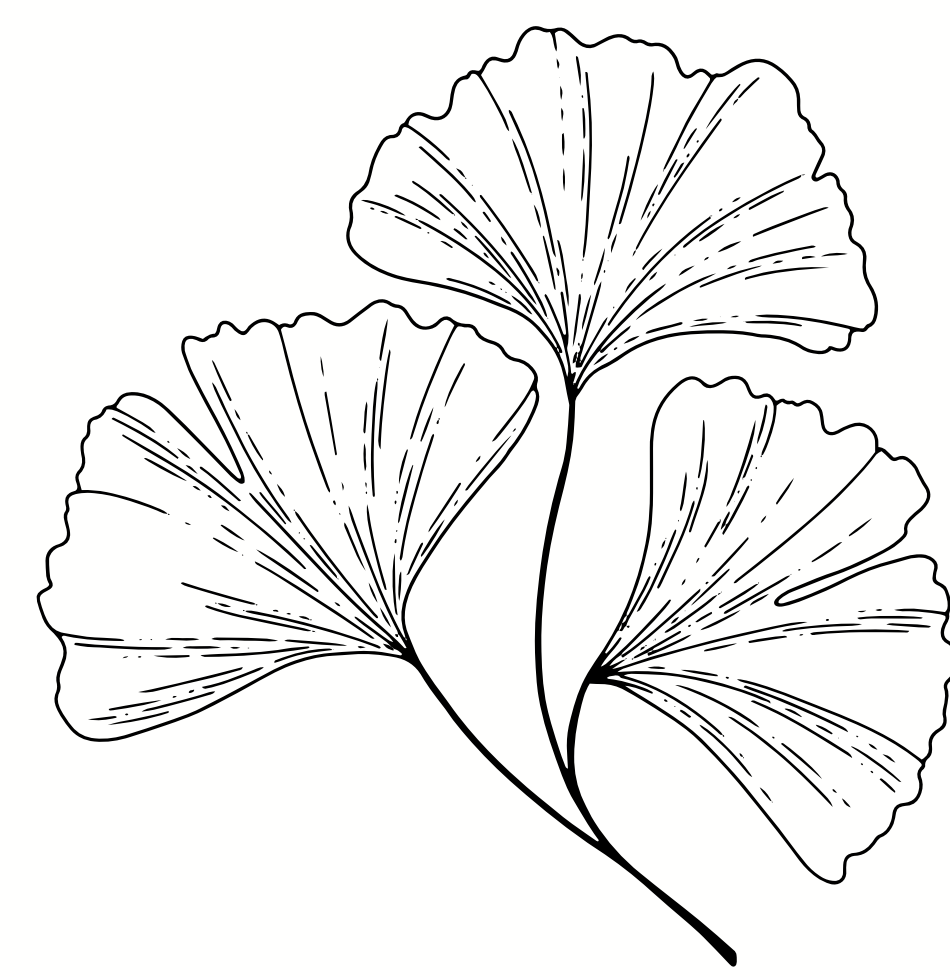
J'aimerais apprendre quelque chose de nouveau ou commencer quelque chose.



J'ai l'esprit assez disponible (pour envisager de penser aux objectifs futurs ou au sens de ma vie).



Résultats du test IKIGAI-9



Calculez le nombre de points que vous avez obtenus.

Si vous voulez aller plus loin, notre équipe est là pour vous aider à trouver votre ikigai et des leviers d'épanouissement dans votre vie.

Pour aller plus loin

VOUS AVEZ ENTRE 35 ET 45

Cela suggère que vous vivez déjà pleinement dans votre Ikigai. Vous avez le sentiment que votre vie a du sens et qu'elle est utile. Vous ressentez souvent beaucoup de joie et de plénitude.

VOUS AVEZ ENTRE 25 ET 34

Cela suggère que vous vivez votre Ikigai la plupart du temps. A vous de voir quel cercle vous avez envie de développer pour vous sentir pleinement vous-même et déployer votre potentiel.

VOUS AVEZ ENTRE 15 ET 24

Cela suggère que vous avez un peu de difficulté à trouver un équilibre entre les choses qui vous mettent en joie, l'utilisation de vos talents, une activité qui vous épanouisse et votre sentiment d'utilité.

VOUS AVEZ EN-DESSOUS DE 15

Cela suggère que vous n'avez aucune idée de votre Ikigai et que vous êtes un peu perdu.e en ce moment. Vous avez besoin de vous poser, de prendre soin de vous et réfléchir à trouver votre équilibre pour vous épanouir.

Résultats

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____