

KIT DE DÉMARRAGE POUR ATYPIQUE ÉPANOUI

Être enfin aligné(e) avec son ikigai



Table des MATIERES

3-7 **Présentation**

6-8 **Qu'est ce qu'un profil atypique ?**

9-12 **Se redécouvrir**

13-15 **Le syndrome de l'imposteur ?**

16-20 **Qu'est ce que l'hypersensibilité ?**

21-29 **Qu'est ce que l'ikigai ?**

30-31 **Bonus : Découverte méthode Honjok**

32 **Pour finir, comment je peux t'aider !**



Je suis madeline PORET

Welcome

Qui suis-je ?

Jeune entrepreneuse, aimant la vie, les voyages et ayant soif d'apprendre !

J'ai commencé une brillante carrière en tant qu'ingénieure Sécurité sur centrale nucléaire pendant de nombreuses années jusqu'à ce jour où rien ne va plus !

Je déteste mon métier !

En cherchant des raisons à cela, je découvre alors ce qu'est un multipotentiel, et cela change littéralement ma vie. Je comprends que je suis normale, juste pas à ma place.

Je décide donc de créer OSEZ+ où j'y développe l'ikicoaching pour aider d'autres personnes à aussi trouver leur place et enfin être épanouies professionnellement et personnellement !



Madeline PORET

PRÉSENTATION DU EBOOK

Tu n'es pas anormal(e)

Bienvenue dans cet E-book qui va t'aider à comprendre que tu n'es pas la cause du problème, mais plutôt un formidable couteau suisse avec un potentiel incroyable.

En effet, si tu as souvent entendu les personnes autour de toi te dire, tu es un(e) éternel(le) insatisfait(e), tu es instable ou encore tu ne sais pas te contenter de quelque chose et bien tu es à la bonne place pour avoir une piste du pourquoi !

Dans ces pages, tu découvriras ce qu'est un profil atypique avec les caractéristiques qui lui sont propres. Pour être complètement épanouie, il faut être pleinement conscient de qui nous sommes. C'est pour cela que je t'ai préparé quelques exercices qui te permettront de faire un petit bilan sur ton toi d'aujourd'hui.

Ensuite, j'aborde le syndrome de l'imposteur qui est souvent vécu par les personnes ayant un profil atypique. Nous verrons donc ensemble comment vaincre cette sensation d'illégitimité.

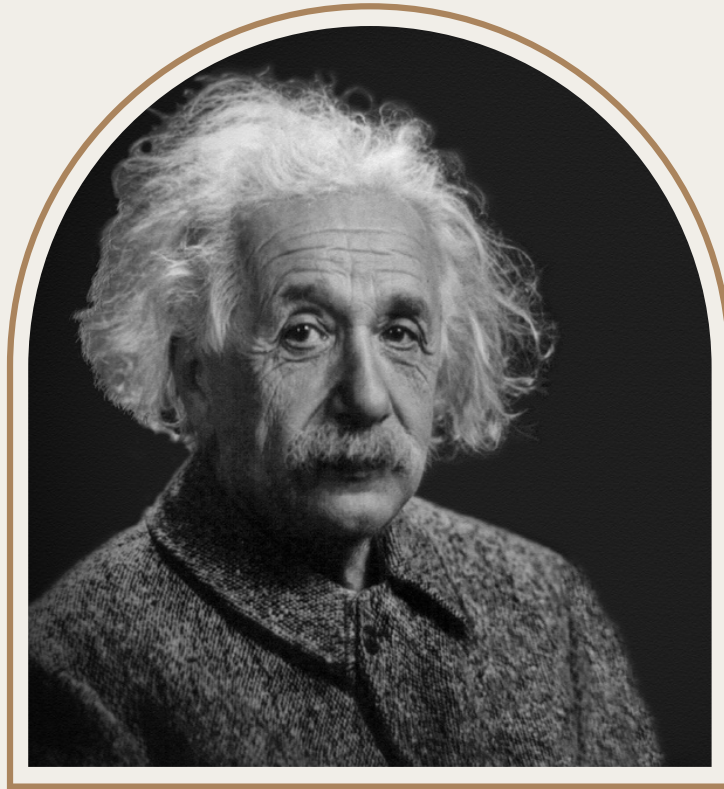
Je t'offre un chapitre sur l'hypersensibilité avec encore des exercices pour t'aider à utiliser de la meilleure des manières ce potentiel.

Nous aborderons également l'ikigai, un concept japonais qui peut aider les personnes atypiques à trouver leur voie et leur épanouissement personnel. Je te guiderai afin d'amorcer cette quête du bonheur professionnel absolue.

En bonus, j'aborderais la méthode Honjok encore peu connu mais pourtant très utile pour un meilleur travail sur soi.

Si tu penses être une personne atypique ou si tu souhaites simplement en apprendre plus sur ce sujet, cet ebook est fait pour toi.

CITATION



*Tout le monde est un génie. Mais si vous
jugez un poisson sur ses capacités à
grimper à un arbre , il passera toute sa vie à
croire qu'il est stupide.*

Albert EINSTEIN

Qu'est ce qu'un profil atypique ?

Un profil atypique peut être défini comme un ensemble de caractéristiques qui se distinguent de la norme ou des attentes sociales.

Les personnes ayant un profil atypique peuvent avoir des besoins différents et une manière de penser ou de percevoir le monde qui diffère de la majorité des personnes.

Ces profils peuvent inclure une variété de traits, tels que la créativité, la sensibilité émotionnelle ou sensorielle, l'intelligence élevée, des difficultés d'apprentissage, des troubles neurodéveloppementaux ou des besoins particuliers dans les relations interpersonnelles, l'autonomie ou la nouveauté.

Bien que ces profils puissent être associés à des avantages et des inconvénients différents, ils ont en commun d'être souvent mal compris ou sous-estimés dans notre société et nécessitent souvent des approches et des adaptations différentes pour leur permettre de s'épanouir et de réaliser leur potentiel.

Il existe de nombreux profils atypiques, qu'il serait sûrement impossible de lister dans leur intégralité, car chaque personne est unique.



Exemples de profil atypique

Multipotentiels

Les multipotentiels ont des centres d'intérêts variés et des talents dans différents domaines. Ils ont souvent du mal à se spécialiser dans un seul domaine et à choisir une seule carrière. Les avantages de ce profil sont leur grande curiosité, leur créativité et leur flexibilité, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés pour prendre des décisions et à une pression sociale pour se spécialiser.

HPE (Haut potentiel émotionnel)

Les personnes HPE sont très sensibles et réactives émotionnellement. Ils ont souvent une grande empathie et sont très conscients des émotions des autres. Les avantages de ce profil sont leur capacité à comprendre les autres et leur réactivité émotionnelle, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés pour gérer leurs propres émotions et à une sensibilité accrue au stress.

HPI (Haut potentiel intellectuel)

Les personnes HPI ont une intelligence supérieure à la moyenne et sont capables de traiter l'information à un niveau très élevé. Ils sont souvent très créatifs et ont une grande capacité de résolution de problèmes. Les avantages de ce profil sont leur capacité à apprendre rapidement et leur potentiel élevé pour exceller dans leur domaine, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés sociales en raison de leur différence intellectuelle.

Troubles du spectre autistique (TSA)

Les personnes autistes ont des difficultés à communiquer et à interagir socialement, mais ont souvent des talents dans des domaines tels que la pensée logique, la mémoire et l'attention aux détails. Les avantages de ce profil sont leur capacité à se concentrer sur des tâches spécifiques et leur perspective unique sur le monde, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés dans les tâches qui impliquent la communication et l'interaction sociale.

Exemples de profil atypique

TDAH (Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)

Les personnes atteintes de TDAH ont souvent des difficultés à se concentrer et à rester organisées, mais ont souvent une grande créativité et une pensée rapide. Les avantages de ce profil sont leur capacité à penser en dehors de la boîte et leur énergie, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés dans les tâches qui nécessitent une concentration prolongée.

Personnes à hauts besoins sensoriels (HBS)

Les personnes HBS sont souvent très sensibles aux stimuli sensoriels, tels que les sons, les odeurs, la lumière et le toucher. Les avantages de ce profil sont leur capacité à remarquer les détails et leur grande réceptivité aux expériences sensorielles, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés dans des environnements qui sont trop stimulants ou qui ne répondent pas à leurs besoins.

Personnes à hauts besoins relationnels (HBR)

Les personnes HBR ont souvent un fort besoin d'interaction sociale et de connexion avec les autres. Les avantages de ce profil sont leur capacité à construire des relations fortes et significatives et leur grande empathie, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés dans les environnements où l'interaction sociale est limitée ou où les relations ne sont pas valorisées.

Personnes hypersensibles (PHS)

Les personnes PHS sont souvent très sensibles aux stimuli externes, tels que les émotions des autres, les changements de température et les sons forts. Les avantages de ce profil sont leur capacité à percevoir les détails subtils et leur grande empathie, mais ils peuvent être confrontés à des difficultés dans des environnements trop bruyants ou agités.

SE REDECOUVRIR

L'évolution à travers le temps

Toi et moi, nous sommes des êtres en constante évolution, façonnés par les rencontres, les défis, les succès et les échecs. Il est important de comprendre comment nos envies, nos besoins et nos valeurs évoluent, et pourquoi il est essentiel d'être en adéquation avec nos valeurs actuelles pour mener une vie épanouissante, tant sur le plan personnel que professionnel.

Nos envies et nos besoins ne restent pas figés tout au long de notre vie. Ils évoluent en fonction de notre développement personnel, de nos expériences et de notre environnement. Ce que tu désirais ardemment il y a quelques années peut être très différent de ce que tu souhaites aujourd'hui. Tes priorités changent, tes aspirations se transforment, et cela reflète ta croissance et ta maturité.

Tes expériences de vie jouent un rôle crucial dans le développement de ta personnalité. Chaque expérience t'apporte de nouvelles perspectives, te confronte à des défis et t'offre des opportunités d'apprentissage. Que ce soit à travers tes voyages, tes relations interpersonnelles, tes défis professionnels ou personnels, toutes ces expériences contribuent à façonner qui tu es et ce que tu recherches dans la vie.

Tes valeurs sont les principes fondamentaux qui guident tes choix et tes actions. Elles peuvent évoluer au fil du temps en fonction de tes expériences et de tes réflexions. Il est important d'être en adéquation avec tes valeurs actuelles, car cela te permet d'aligner tes actions avec ce qui est vraiment important pour toi. Lorsque tu vis en accord avec tes valeurs, tu ressens un sentiment de satisfaction et d'authenticité, ce qui contribue à ton bien-être global.

L'épanouissement personnel et professionnel est essentiel pour mener une vie équilibrée et satisfaisante. Si tu n'es pas épanoui(e) dans tes choix de carrière, par exemple, tu risques de ressentir de la frustration, de la démotivation et même de l'insatisfaction dans ta vie personnelle. En identifiant tes aspirations et tes valeurs actuelles, tu peux orienter tes décisions et tes actions vers des chemins qui te permettent de t'épanouir pleinement, tant sur le plan personnel que professionnel.

SE REDECOUVRIR

L'évolution à travers le temps

En conclusion, notre personnalité évolue constamment à travers nos expériences et nos interactions avec le monde qui nous entoure. Il est important d'être conscient de ces changements et de rester en accord avec tes valeurs actuelles. En faisant cela, tu peux aspirer à l'épanouissement dans tous les aspects de ta vie. N'aie pas peur d'explorer, de te remettre en question et d'adapter tes choix pour correspondre à qui tu es vraiment et à ce qui te fait vibrer. La clé est de vivre en harmonie avec tes valeurs, de chercher l'épanouissement dans ta vie personnelle et professionnelle, et de suivre ton propre chemin vers le bonheur et la réalisation de tes aspirations.

Souviens-toi que ton parcours d'évolution est unique, et il est normal de changer, de grandir et de redéfinir tes objectifs tout au long de ta vie. Prends le temps d'écouter ta voix intérieure, d'explorer tes passions et tes intérêts, et d'oser te lancer dans de nouvelles expériences. Fais confiance à ton intuition et à tes instincts pour te guider vers ce qui te rend réellement heureux.

L'épanouissement personnel et professionnel ne se réalise pas du jour au lendemain. C'est un processus continu qui demande de la patience, de l'engagement et de la persévérance. Accepte que des hauts et des bas puissent survenir en cours de route, mais reste fidèle à toi-même et à tes valeurs. C'est en suivant ta voie authentique que tu trouveras le véritable épanouissement.

Tu mérites de vivre une vie alignée avec qui tu es et de trouver le bonheur dans chaque aspect de ton existence.



SE REDECOUVRIR

Comment mieux se connaître ?

ON FAIT UN PETIT BILAN !

BILAN PHYSIQUE	BILAN MENTAL	BILAN EMOTIONNEL
<i>Qu'est-ce qui fait du bien à ton corps et ta santé au quotidien ?</i> <i>Inversement, qu'est-ce qui t'épuise physiquement ?</i> <i>(ex : sport, relaxation, alimentation...)</i>	<i>Qu'est-ce qui fait du bien à ton mental ?</i> <i>(Ex : un challenge intellectuel au travail, un sujet qui te passionne, un débat animé sur une thématique intéressante...)</i> <i>Inversement, qu'est-ce qui te fatigue mentalement ?</i>	<i>Quelles situations quotidiennes te font te sentir bien émotionnellement ?</i> <i>(Ex : Moments où tu ressens une émotion positive envers toi-même ou autrui)</i> <i>Au contraire, quelles relations ou quels événements participent à vider ton énergie émotionnelle ?</i>

À l'aide de ce petit bilan, cela permettra de mettre en avant tes préférences et ce que tu ne veux pas ou plus faire surtout. Utilises ce qui te ressource pour t'orienter et met de côté tout ce qui est énergivore.

C'est la première étape vers la connaissance de toi-même.

SE REDECOUVRIR

Comment mieux se connaître ?

SOUVENIRS, SOUVENIRS, DIS MOI QUI JE SUIS !

Se connaître soi-même, c'est aussi déposer ce qui nous pèse ou, au contraire, ce qui nous anime.

C'est pour cette raison que je t'invite à écrire tes souvenirs plus ou moins récents.

Ose raconter ce qui t'a pesé tout comme ce qui t'a fait vibrer !

Je t'invite même à écrire ton souvenir à la 3^e personne, cela te permettra de pouvoir te détacher de la charge émotionnelle associée à ce souvenir.

De plus, nous avons tendance à minimiser nos joies, nos exploits et nos réussites, alors que pour les autres, nous sommes capables de sauter de joie et de les féliciter pendant des jours entiers. Tout comme le manque de bienveillance envers nous-même, il est toujours plus facile d'en avoir pour les autres.

Alors, écrire à la 3^e personne t'aidera à trouver au fond de toi toute cette joie et fierté que tu éprouves naturellement pour les personnes que tu aimes.

Le syndrome de l'imposteur

Qu'est ce que le syndrome de l'imposteur ?

Le syndrome de l'imposteur est un phénomène psychologique qui se caractérise par une sensation d'insécurité et de doute chez une personne quant à ses capacités et à son succès. Les personnes atteintes du syndrome de l'imposteur ont tendance à se considérer comme des imposteurs, estimant qu'elles ont réussi non pas grâce à leur talent et à leur travail, mais plutôt par chance ou par hasard.

Elles éprouvent souvent la crainte d'être démasquées, de ne pas être à la hauteur des attentes et des standards de leur domaine d'activité, même si elles ont des compétences et des accomplissements qui prouvent le contraire.

Le syndrome de l'imposteur peut affecter n'importe qui, mais il peut être particulièrement prévalent chez les personnes ayant des profils atypiques. Les raisons pour lesquelles ces personnes peuvent être plus susceptibles de souffrir du syndrome de l'imposteur peuvent être multiples :

1. Exclusion sociale : Les personnes ayant des profils atypiques peuvent se sentir exclues ou marginalisées dans certaines situations sociales. Cela peut entraîner des sentiments d'insécurité et de doute quant à leur légitimité et leur aptitude dans leur domaine d'activité.
2. Stigmatisation : Les personnes ayant des profils atypiques peuvent être victimes de stigmatisation et de préjugés, ce qui peut affecter leur estime de soi et leur confiance en leurs capacités.
3. Pression sociale : Les personnes ayant des profils atypiques peuvent ressentir une pression sociale plus forte pour réussir ou pour s'adapter à un environnement social qui ne reflète pas leur identité ou leur style de vie. Cette pression peut entraîner des doutes quant à leur aptitude et leur compétence.
4. Manque de représentation : Les personnes ayant des profils atypiques peuvent avoir moins de modèles de réussite dans leur domaine d'activité, ce qui peut renforcer le sentiment de ne pas être à la hauteur ou de ne pas être légitime.

En somme, les personnes ayant des profils atypiques peuvent être plus susceptibles de souffrir du syndrome de l'imposteur. Cependant, avec le soutien, l'encouragement approprié et des exercices adaptés, il est possible de surmonter ces doutes et de se sentir plus confiant(e) dans ses capacités.

Le syndrome de l'imposteur

Quelles stratégies peuvent aider ?

Reconnais que tu n'es pas seul(e) :

Le syndrome de l'imposteur est courant et peut affecter de nombreuses personnes, y compris des personnes très compétentes et performantes. Il est important de réaliser que tu n'es pas seul(e) à ressentir ces doutes et ces craintes.

Identifie tes pensées négatives :

Prends le temps de réfléchir à tes pensées et à tes croyances négatives. Prends note de celles qui sont irrationnelles et qui ne sont pas basées sur des faits concrets.

Remplace les pensées négatives par des pensées positives :

Une fois que tu as identifié tes pensées négatives, remplace-les par des pensées positives et constructives. Par exemple, au lieu de penser : "je ne suis pas à la hauteur", pense plutôt "j'ai accompli beaucoup de choses et je suis capable de faire face à ce défi".

Apprends à accepter les critiques et les erreurs :

Il est important de se rappeler que tout le monde fait des erreurs et que personne n'est parfait. Apprends à accepter les critiques constructives comme une occasion d'apprendre et de t'améliorer.

Célèbre tes réussites :

Il est important de se rappeler ses réussites et ses accomplissements, quels qu'ils soient. Prends le temps de célébrer tes succès, même les plus petits.

Parle à quelqu'un de confiance :

Parle de tes doutes et de tes craintes à quelqu'un de confiance, comme un ami, un membre de ta famille ou un professionnel de la santé mentale. Ils peuvent t'aider à voir les choses sous un autre angle et à te donner des conseils et des encouragements.

*C'est l'image que nous
avons de nous-même
qui fait notre destin*

Le syndrome de l'imposteur

Quelques exercices pour en finir avec ce syndrome !



Tenir un journal :

Prendre le temps de noter ses pensées et ses sentiments chaque jour. Écrire ses réussites, ses défis et les moments où tu as ressenti le syndrome de l'imposteur.



Dresser une liste de ses réalisations :

Fait une liste de toutes les réalisations que tu as accomplies, qu'elles soient grandes ou petites. Garde cette liste à portée de main et relis-la lorsque tu te sens anxieux(se) ou incertain(e).



Pratiquer l'affirmation de soi :

Apprends à t'exprimer de manière claire et confiante en utilisant des affirmations positives. Répète des phrases comme "je suis compétent(e)", "je mérite d'être ici" ou "j'ai confiance en mes capacités" régulièrement.



Faire des exercices de respiration et de relaxation :

Des exercices de respiration profonde et de relaxation peuvent aider à réduire les niveaux de stress et d'anxiété. Pratique la méditation, le yoga ou des techniques de respiration pour t'aider à te sentir plus calme et détendu(e).



Trouver un mentor ou un coach :

Trouve quelqu'un qui peut t'aider à te sentir plus confiant(e) et à te guider dans ta carrière. Un mentor ou un coach peut te donner des conseils, des encouragements et des perspectives différentes sur tes compétences et tes talents.



Se fixer des objectifs réalistes :

Fixe-toi des objectifs réalistes et atteignables. Ensuite, travaille dur pour les atteindre. Lorsque tu atteins ces objectifs, prends le temps de célébrer tes réussites et de reconnaître tes efforts.

L'hypersensibilité

Qu'est ce que l'hypersensibilité ?

L'hypersensibilité peut être le résultat d'une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Certaines personnes naissent avec une sensibilité accrue, tandis que d'autres développent une hypersensibilité en réponse à des événements traumatisants, des expériences stressantes ou des changements de vie importants.

Les personnes atteintes du trouble du spectre de l'autisme, du trouble anxieux ou de la dépression sont également plus susceptibles de présenter des symptômes d'hypersensibilité.

Les personnes hypersensibles peuvent avoir du mal à gérer leurs émotions, à réguler leur humeur et à s'adapter aux changements. Elles peuvent également être très réactives aux critiques ou aux jugements, et peuvent se sentir facilement submergées par les demandes de la vie quotidienne.

En conséquence, elles peuvent se retirer socialement, éviter les situations stressantes et avoir des difficultés à maintenir des relations interpersonnelles saines.

Il est important de noter que l'hypersensibilité n'est pas un trouble psychiatrique en soi, mais plutôt une caractéristique de personnalité qui peut avoir des répercussions sur la vie quotidienne.

Les personnes hypersensibles peuvent bénéficier d'une thérapie pour apprendre à mieux comprendre et à gérer leurs émotions, à développer des stratégies d'adaptations efficaces, et à améliorer leur qualité de vie.



L'hypersensibilité

MYTHE

Etre hypersensible c'est être introverti ou névrosé



REALITÉ

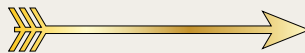
Environ 30% des hypersensibles sont extravertis, certains sont à la recherche de sensations fortes et préfère la nouveauté. Si la haute sensibilité coïncide souvent avec l'introversion et la névrose, ce sont des traits bien distincts.

On est hautement sensible en réponse à un traumatisme ou une enfance difficile



Présente chez plus de 100 autres espèces, dont les poissons, les souris et les primates, l'hypersensibilité a une origine biologique et neurologique. Elle est marquée par des différences distinctives dans le cerveau et le système nerveux qui sont présentes dès la naissance.

Seules les femmes sont hypersensibles



Tous les sexes sont hautement sensibles, même s'il est plus commun que les hommes tentent de réprimer ou de cacher leur sensibilité à cause des attentes de la société.

L'hypersensibilité et l'autisme sont la même chose



Si l'ultra sensibilité tombe dans le domaine de la neuro-diversité comme l'autisme, il existe des différences distinctes entre les deux en matière de perception, d'empathie et d'activation cérébrale.

Les hypersensibles ont une maladie mentale



La sensibilité élevée est un trait de personnalité, pas un trouble de la santé mentale. Elle peut cependant coexister avec des troubles mentaux, notamment lorsqu'un HSP (Highly Sensitive Person) a subi un stress chronique ou un traumatisme.

L'hypersensibilité

FAIRE DE TA SENSIBILITÉ UNE FORCE !

Je suis certaine que des dizaine de phrases te viennent en tête en lien avec ton hypersensibilité.

Écris-les dans le tableau ci-dessous et reformule chacune d'elles comme un atout !

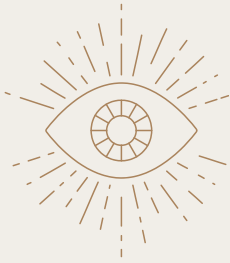
N'hésite pas à utiliser que tes proches disent de toi ou ce que tu imagines qu'ils pensent, ou même tes souvenirs, comment tu étais quand tu étais plus jeune, on l'a malheureusement oublié parfois.

MESSAGE	REFORMULATION
Exemple : Trop sensible	Exemple : empathique et créatif
Exemple : trop émotif	Exemple : Capable de ressentir une joie profonde

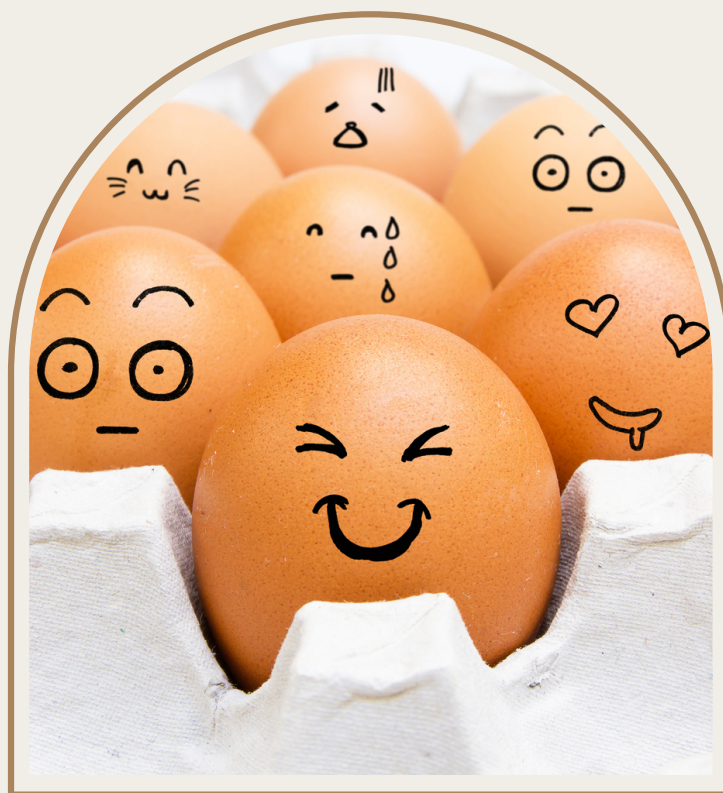
L'hypersensibilité

INVENTAIRE DES STIMULI

La qualité de l'environnement d'un HSP est en lien direct avec ce qu'il ressent.
 Pour cet exercice, faire le tour de sa maison ou du bureau et noter tout ce qui est sources stimuli pour chaque sens.
 Afin de réduire les stimulations les plus sensibles, il faut essayer de transformer les stimuli actuels par des choses plus apaisantes.

SENS	ENLEVER	AJOUTER
 VUE	<i>Ex. : un couvre-lit trop coloré</i>	<i>Ex. : des peintures plus neutre</i>
 ODORAT	<i>Ex. : des bougies parfumées</i>	<i>Ex. : des fleurs fraîches</i>
 TOUCHER	<i>Ex. : des taies d'oreillers rugueuses</i>	<i>Ex. : des draps agréables</i>
 OUÏE	<i>Ex. : une pendule au tic tac bruyant</i>	<i>Ex. : Insonorisation</i>

CITATION



"L'hypersensibilité n'est pas une maladie, c'est une façon de voir et de vivre le monde différemment. C'est une qualité qui peut être utilisée pour créer quelque chose de beau et de significatif."

l'Ikigai

Qu'est-ce que l'Ikigai ?



L'Ikigai est un concept japonais qui se traduit par "la raison d'être" ou "la raison de vivre". C'est une philosophie de vie qui met l'accent sur la recherche d'un équilibre entre différentes dimensions de l'existence, y compris le travail, les relations, les passe-temps, la santé et la spiritualité. Selon cette philosophie, chaque personne a un but unique et une passion qui lui donne un sens de direction et de satisfaction dans la vie.

Pour trouver son Ikigai, il faut trouver un équilibre entre quatre éléments clé :

1. Ce que tu aimes faire : tes passions et tes centres d'intérêt personnels.
2. Ce que tu es bon à faire : tes compétences, tes talents et tes aptitudes.
3. Ce pour quoi tu peux être payé : ta carrière ou ton travail rémunéré.
4. Ce dont le monde a besoin : la contribution que tu peux apporter à la société ou à une cause plus grande que toi.

En trouvant une activité ou un projet qui combine ces quatre éléments, tu peux trouver ton Ikigai - ta raison d'être. Cela peut t'aider à vivre une vie plus épanouissante et plus significative, car cela te permet de faire ce que tu aimes, d'utiliser tes compétences, de servir une mission plus grande et de trouver un équilibre entre ces différents domaines de vie.

L'Ikigai peut aider à trouver une motivation plus profonde dans la vie et à se concentrer sur des activités qui sont vraiment importantes pour soi. Cela peut également aider à améliorer la santé et le bien-être en trouvant un équilibre entre les différentes dimensions de la vie. En somme, l'Ikigai est une approche holistique de la vie qui peut aider à trouver une plus grande satisfaction et un plus grand sens dans son existence.

l'Ikigai

Dans quels domaines est-il utile de connaître son Ikigai ?

Un Ikigai finalisé met en lumière les valeurs, les aspirations, les leviers et l'essence d'une personne, ce qui lui permet de mieux se connaître, d'interagir de façon plus harmonieuse avec ceux qui l'entourent et surtout atteindre l'épanouissement personnel.

DANS LE DOMAINE PROFESSIONNEL

La réalisation de l'Ikigai dans le domaine professionnel permet de favoriser son épanouissement, mais aussi favoriser les échanges, renforcer les liens humains, ou encore mettre en lumière des compétences et savoir-faire méconnus.

Les phases à étudier sont :

- Ce que j'apprécie dans mon travail et en dehors
- Ce que je sais faire dans mon travail et en dehors
- Mes valeurs professionnelles
- Ce que je pourrais apporter en plus à mon équipe ou mon entreprise

EN FAMILLE

Explorer son Ikigai en famille est une aventure fabuleuse qui permet de se connaître sous un autre angle, d'engager des conversations profondes et passionnées, de fonctionner ensemble avec plus de bienveillance et de respect réciproque.

Les membres de la famille pourront étudier les phases suivantes :

- Ce que j'aime
- Ce que je sais faire
- Mes valeurs (ce qui compte vraiment pour moi)
- Ma contribution à la vie de famille

Une fois chaque l'kigai réalisé, regrouper l'ensemble afin de réaliser l'Ikigai familial, qui deviendra le blason familial et unira davantage la famille.

l'Ikigai

Dans quels domaines est-il utile de connaître son Ikigai ?

EN COUPLE

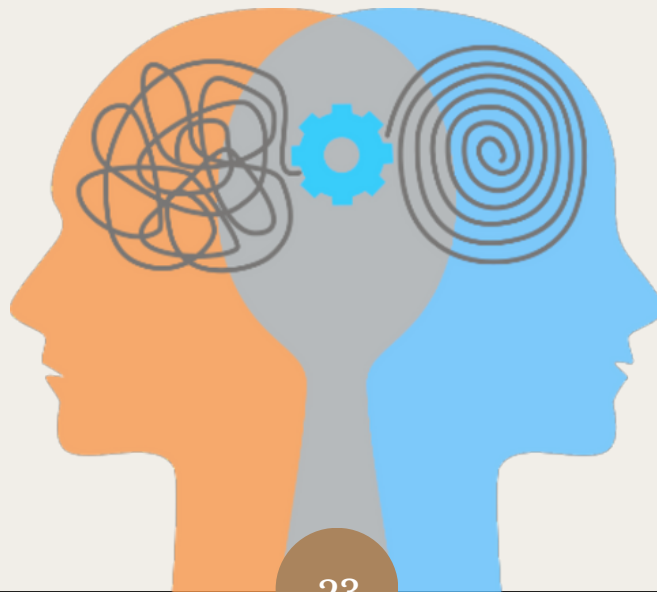
On croit toujours tout savoir sur l'être aimé. Mais en remplissant son propre Ikigai, on réalise qu'on découvre encore des choses sur nous-même, alors il est fort possible que tu en découvres également sur ton conjoint.

Outre une meilleure connaissance de l'autre, l'exploration individuelle puis conjointe de l'Ikigai permet de mieux se comprendre, d'accepter l'autre tel qu'il est, avec bienveillance et respect, et de dénouer des tensions au sein du couple.

Les phases à étudier sont :

- Ce que j'aime chez moi et chez toi
- Ce que je sais faire pour prendre soin de moi et de notre couple
- Mes valeurs essentielles (ce qui compte vraiment pour moi)
- Ce que j'apporte à notre couple

Ensuite, prendre un moment pour constituer l'Ikigai amoureux, afin de renforcer les liens et de s'y référer en cas de besoin.



POURQUOI JE VEUX CHANGER ?

Réponds aux questions suivantes en cochant la ou les cases qui te correspondent le plus.

1- Si tu ne change rien à ta vie actuelle, qu'éprouveras-tu dans 5 ans ?

- ☐ Des regrets _____
- ☐ De la lassitude _____
- ☐ De la tristesse _____
- ☐ Autre... _____

2-Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu. en priorité ?

- ☐ Mon travail _____
- ☐ Ma vie de famille/de couple _____
- ☐ Ma santé/mon bien-être _____
- ☐ Autre... _____

3-Quand tu te lève le matin, comment voudrais-tu te sentir ?

- ☐ Joyeux(se) _____
- ☐ Motivé(e) par les défis à relever _____
- ☐ Pleinement épanoui(e) _____
- ☐ Autre... _____

4-Si tu passais tes journées à faire ce que tu aimes, qu'est. ce que cela t'apporterais ?

- ☐ Plus de sérénité, car tu vivrais en fonction de tes valeurs et besoins _____
- ☐ De la fierté, car tu aurais surmonté les obstacles pour en arriver là _____
- ☐ De la joie, car tes activités te rendrais heureux(se) et épanoui(e) _____
- ☐ Autre... _____

5-Qu'est ce qui te manque à ta vie actuelle ?

- ☐ Un objectif, une direction _____
- ☐ Un épanouissement, un bien-être _____
- ☐ Un sens général _____
- ☐ Le sentiment d'être utile _____
- ☐ Autre... _____

POURQUOI JE VEUX CHANGER ?

Complète ensuite les phrases suivantes, en te servant de tes réponses précédentes.

1- Je veux changer pour ne plus ressentir...

2-Je veux changer...

3-Je veux changer pour devenir plus...

4-Je veux changer pour ressentir...

5-Je veux changer pour que ma vie me donne...

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, juste des indications sur tes motivations à changer.

Les garder en tête te permettra de rester mobilisé(e) et de ne pas faillir à la moindre difficulté.

MA TROUSSE DE SECOURS

Avant de partir en randonnée, on prépare un sac à dos et on y range tout ce qu'il faut pour rendre cette escapade aussi plaisante que possible. Je te propose de faire la même chose en dressant la liste des outils et astuces pour prendre soin de toi.

1-Que fais tu quand tu n'as pas le moral ?

2-Qu'est ce qui te fait rire à coup sûr ?

3-Quelles personnes ont le don de te faire voir la vie en rose ?

4-Comment chouchoute-tu ton coeur, ton mental et ton corps ?



l'Ikigai

MA TROUSSE DE SECOURS

5-Quelles sont tes qualités ?

6-Qu'est ce qui te différencie des autres et te rend génial(e) ?

7-Quels sont tes rituels bien-être ? Comment peux-tu les pratiquer plus souvent ?

8-Quel est ton plus grand rêve ?

À présent, tu as rempli la trousse de secours qui te permettra de remédier aux doutes, aux baisses de motivations et aux craintes que tu peux rencontrer sur ton chemin.

l'Ikigai

Ose tout ce que tu as toujours rêvé !

Si tu pouvais tout changer, qu'est ce que tu rêverais de faire ?

Liste ci-dessous 3 métiers que tu aurais toujours rêvé de faire et où tu penses pouvoir trouver le plein épanouissement sur tous les plans ainsi que les tâches associées.

N'hésite pas à rêver grand !

	TÂCHES :
	TÂCHES :
	TÂCHES :

l'Ikigai

Témoignages



Héloïse Pierre est une Française qui a trouvé son Ikigai en créant une entreprise de production de cosmétiques bio. Après avoir travaillé dans l'industrie cosmétique pendant plusieurs années, elle a décidé de quitter son emploi pour créer sa propre entreprise "L'Atelier des Délices". Elle produit des cosmétiques biologiques à partir de matières premières naturelles, en respectant l'environnement et les animaux. Elle a également créé un centre de formation pour les esthéticiennes et les professionnels de la beauté qui souhaitent utiliser des produits bio.

Patricia Ricard est la petite-fille du fondateur de l'entreprise Ricard, mais elle a choisi une voie différente en devenant présidente de l'Institut océanographique, Paul Ricard. Elle a trouvé son Ikigai en travaillant pour la préservation de la mer et de l'environnement. Elle s'est engagée dans la défense de l'environnement marin, la protection des espèces menacées et la promotion d'une économie durable.



Cyrille de Lasteyrie est un ancien ingénieur informatique qui a trouvé son Ikigai en écrivant des bandes dessinées. Il a créé le blog "Ma vie est tout à fait fascinante" en 2007, qui est rapidement devenu populaire. Il a ensuite publié plusieurs livres et a créé une entreprise de production de films d'animation.

Bonus : La méthode Honjok

Qu'est-ce que la méthode honjok ?

La méthode honjok est un concept originaire de Corée du Sud qui se traduit littéralement par "vivre seul" ou "faire les choses seul".

Il s'agit d'un mode de vie qui met l'accent sur l'indépendance, l'autonomie et le fait de passer du temps seul de manière délibérée.

Les origines de la méthode honjok remontent à la culture coréenne traditionnelle qui valorise l'introspection, la solitude et la recherche de soi. Cependant, la popularité croissante de cette méthode est souvent attribuée à l'évolution de la société coréenne moderne.

Dans les années 1990 et 2000, la Corée du Sud a connu une transformation rapide, avec une urbanisation accélérée, une pression sociale intense et des attentes élevées envers les individus. Cette évolution a entraîné des niveaux de stress élevés et une prévalence croissante de problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété.

La méthode honjok est devenue une réponse à ces pressions sociétales. Elle encourage les individus à trouver du temps pour se recentrer, se reposer et se ressourcer en passant du temps seuls. Cela peut se traduire par des activités telles que la lecture, l'écriture, la méditation, les promenades solitaires ou même la dégustation d'un repas seul.

La méthode honjok a également été soutenue par l'avènement des technologies numériques et des réseaux sociaux, qui offrent des opportunités pour se connecter avec d'autres honjok et partager des expériences similaires en ligne.

La méthode honjok trouve ses origines dans la culture coréenne traditionnelle, mais a gagné en popularité en réponse aux défis sociétaux modernes. Elle met l'accent sur l'indépendance, l'autonomie et le fait de passer du temps seul de manière délibérée pour favoriser le bien-être et l'épanouissement personnel.



Bonus : La méthode Honjok

Les grands principes

1-INDEPEDANCE

La méthode encourage l'indépendance et la confiance en soi.

Les honjok cherchent à prendre des décisions par eux-mêmes et à s'engager dans des activités sans dépendre des autres.

Par exemple, voyager seul sans attendre la compagnie de quelqu'un d'autre.

2-TEMPS DE QUALITÉ AVEC SOI-MÊME

La méthode valorise le temps passé seul de manière constructive.

Les honjok utilisent ce temps pour se connaître eux-mêmes, réfléchir, se détendre et poursuivre des activités qui les passionnent.

Par exemple, consacrer du temps à lire un livre qu'il aime ou à pratiquer un hobby qui lui tient à cœur.

3-AUTOSOINS

La méthode met l'accent sur l'autosoins et le bien-être personnel.

Les honjok prennent soin d'eux-mêmes de manière holistique, en accordant une attention particulière à leur santé physique et mentale.

Par exemple, intégrer des pratiques de méditation ou de yoga dans sa routine quotidienne pour se détendre et se ressourcer.

4-APPRECIATION DE LA SOLITUDE

La méthode encourage une appréciation positive de la solitude.

Les honjok voient la solitude comme une opportunité de se connecter avec eux-mêmes, de se détacher du tumulte de la vie quotidienne et de cultiver une relation intime avec leur propre esprit.

Par exemple, choisir de faire une promenade en nature seul pour profiter du calme et de la tranquillité.

5-FLEXIBILITÉ SOCIALE

Appliquer cette méthode ne signifie pas nécessairement éviter complètement la société.

Les honjok peuvent participer à des activités sociales et interagir avec les autres, mais ils choisissent également de passer du temps en solitaire quand ils en ressentent le besoin.

Par exemple, assister à une réunion sociale, puis se retirer pour passer du temps seul afin de se ressourcer.

6-CRÉATIVITÉ ET EXPLORATION PERSONNELLE

La méthode encourage l'exploration personnelle et la créativité.

Les honjok utilisent leur temps seul pour découvrir de nouveaux intérêts, développer leurs talents et se lancer dans des projets personnels.

Par exemple, consacrer du temps à écrire, peindre, composer de la musique ou à toute autre activité créative qui lui permet d'exprimer sa vision unique du monde.



Comment je peux t'aider ?

J'espère vraiment que ce E-book t'a plu et qu'il pourra être une amorce vers ton épanouissement total.

Ceci n'est que le commencement du changement, une petite prise de conscience.

Je suis du genre plutôt généreuse de nature alors c'est pour cela que j'ai encore un petit cadeau pour toi !

Je t'invite à réserver un créneau de 20 minutes avec moi en cliquant sur le calendrier ci-dessous afin que je comprenne mieux ta problématique et t'expliquer en quoi l'Ikicoaching peut radicalement changer ta vie !

Je t'invite au passage à me suivre sur les réseaux aussi pour toujours plus de bons conseils.

