

Vivre ma vie avec Allah

Module 4 Semaine 15 : Trouver sa mission sur Terre

Savoir quoi faire de son existence et utiliser ses capacités en se rendant utile !

Nous allons voir ici pourquoi et comment trouver sa mission de vie.

I – Pourquoi Allah nous a créé

Pistes de réflexions

- 1) Allah a une sagesse qui nous dépasse (humilité face à Allah) ;
- 2) Allah voulait être aimé et connu alors Il créa l'humanité ;
- 3) Pour l'adorer ;
- 4) Pour que nous rendions compte de l'état de notre Nafs ;
- 5) Nous avons choisi de venir sur Terre ;
- 6) Pour me développer, évoluer, grandir et sortir vers la lumière, pour mériter la vie éternelle. Grandir en humanité avec les qualités divines. Période de stage pour me connecter à Allah. La mort est une mutation vers un nouveau monde.

Rappel

Notre mission sur Terre :

« Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils m'adorent. » (S.51, A.56)

« Lorsque Ton Seigneur confia aux Anges : Je vais établir sur la terre un vicaire ». (S.2, A.30)

« Dis, En vérité, ma Salât, mes actes de dévotion, ma vie et ma mort appartiennent à Allah, Seigneur de l'Univers ». (S.6, A.162)

« Notre Seigneur ! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à toi ! Garde-nous du châtement du Feu » (S.3,A.191)

« Pensez-vous que Nous vous avons créés sans but, et que vous ne seriez pas ramenés vers Nous ? Que soit exalté Allah, le vrai Souverain ! Pas de divinité en dehors de Lui, le Seigneur du Trône sublime ! » (S.23, A.115-116).

« Ce n'est pas par jeu que Nous avons créé le ciel et la terre et ce qui est entre eux. » (S.21,A.16)

« Ce n'est pas par divertissement que Nous avons créé les cieux et la terre, et ce qui est entre eux. Nous ne les avons créés qu'en toute vérité. Mais la plupart d'entre eux ne savent pas. » (S.44 A.38-39)

« Nous n'avons créé les cieux et la terre et ce qui est entre eux qu'en toute vérité et (pour) un terme fixé. Ceux qui ont mécré se détournent de ce dont ils ont été avertis ». (S.46 A.3)

Si tu es sur Terre c'est que tu as forcément un rôle à jouer, que ce rôle soit petit ou grand, tous les rôles sont importants et indispensables. Ce n'est pas à toi de juger de ton utilité, c'est à Allah de faire ça ! Ton rôle est de trouver quel est ton utilité.

II – Pourquoi trouver sa mission sur Terre ?

Qu'est-ce que l'IKIGAI ?

Le mot IKIGAI provient du japonais qui signifie « raison d'être », « joie de vivre ».

C'est à la fois quelque chose qui nous rend heureux(se) en tant qu'individu et qui est digne, qui a de la valeur aux yeux de la société.

En résumé, l'Ikigai est ce qui donne du sens à notre vie.

Connaitre son Ikigai permet :

- De trouver ta façon d'adorer Allah et de le représenter sur Terre ;
- D'être alignée avec tes envies profondes ;
- D'avancer chaque jour en évoluant dans une vie qui te ressemble, une vie pour laquelle tu es faite ;
- D'améliorer sa connaissance de soi ;
- D'en apprendre plus sur ce qui t'anime, ce qui te donne envie de te lever chaque matin, et le mettre au centre de ta vie ;
- Savoir quelle est ta place et tout mettre en œuvre pour l'occuper chaque jour ;
- Développer ton potentiel en te connaissant mieux ;
- Enrichir, par effet ricochet, la vie de votre encouragement
- Avoir de la motivation au quotidien ;
- Plus encore, cela permet de donner un sens à ta vie et une cohérence aux différentes actions de ton existence. (Tu auras moins l'impression de t'éparpiller car tu connaîtras le fil directeur de ta vie.)

Ce concept est notamment très intéressant pour toi si :

- Tu cumules plusieurs passions ;
- Tu te sens perdue dans ta vie et tu ne sais pas quoi faire ;
- Tu ressens un certain mal-être ;
- Tu as du mal à trouver des activités en accord avec toi-même.

A Okinawa, au sud du Japon, l'expression Ikigai est souvent utilisée pour exprimer une forte passion, celle qui anime toute une vie. Pour certains auteurs, se serait l'une des raisons de la longévité des Japonais à Okinawa.

La force de ce concept nous pousse à trouver « **ce pour quoi la vie mérite d'être vécue** ».

Identifier sa contribution sur terre, est la clé pour s'éveiller à soi-même et aux autres.

La Vie et la vie (du quotidien)

L'ikigai, la « valeur de la vie », a une signification qu'on ne peut pas traduire directement. Pas seulement car le terme n'a pas de traduction propre, mais aussi car le sens du mot « vie » n'est pas le même.

Pour nous, la vie désigne le temps qu'on passe sur cette terre tout comme le quotidien. Nous ne faisons pas de différence entre notre « durée de vie » et notre « vie de tous les jours ». Or, ces deux idées ont chacune leur propre terme en japonais.

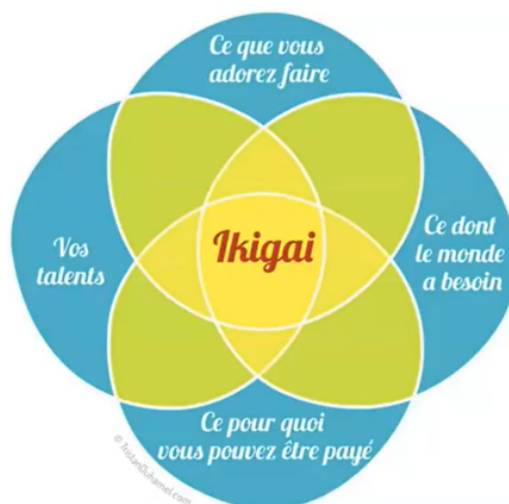
Et la vie telle qu'elle est considérée dans l'ikigai se base plutôt sur la vie de tous les jours.

L'idée principale étant que pour avoir une vie épanouissante dans son ensemble, devenir une belle personne, il faut alimenter de joies notre vie de tous les jours.

III – Comment trouver sa mission ?

Quatre éléments constituent l'Ikigai, c'est le croisement des chemins entre :

- Plaisir : ce que tu aimes faire ;
- Talent : ce dans quoi tu es douée ;
- Besoin : ce dont le monde a besoin ;
- Revenus : ce pourquoi tu es payée



Faire son Ikigai demande du temps, de l'expérience et une petite dose de connaissance de soi. Il s'agit d'oser être toi, en te regardant et te questionnant sur ce que tu aimes faire. Sans te juger, ni te mentir.

Ce qui passe également par un travail d'acceptation de soi, de ne pas chercher à devenir quelqu'un que tu n'es pas.



Plaisir | Ce que tu aimes faire

- Qu'est-ce que tu aimes ?
- Quelles sont les choses que tu aimes faire dans la vie ?
- Qu'est-ce qui te donne l'envie de te lever le matin ?
- Qu'est-ce qui te motive, même quand tu n'as envie de rien d'autre ?
- Qu'est-ce qui te fait plaisir ?
- A quel moment tu te sens vraiment bien ?

Le 1^{er} élément de l'Ikigai est le plaisir : même s'il s'agit de « pas grand-chose », écrivez-le.

- Elargis les champs : au travail, à la maison, envoiage ou bien le week-end. Cherche ce qui te donne des ressources. Par exemple, faire du jardinage, écrire, faire des présentations.
- Pense à ton enfance ou bien à ton adolescence. Qu'aimais-tu faire ? Quel était ton passe-temps favori ? Et surtout qu'est-ce qui te plaisait dans ce passe-temps ?
- Liste ces activités, puis analyse. Pourquoi tu aimes faire cette activité ou pourquoi tu aimais la faire ? C'est alors en comprenant le pourquoi que tu vas pouvoir mieux comprendre ce que tu aimes vraiment.
- Oubliez le résultat final, pense plutôt processus, qu'est-ce que tu aimes faire sans fin ou but précis ?

Talent | Ce dans quoi tu es douée

- Quel est ton talent ?
- Si le mot talent vous fait peur demande-toi dans quoi tu te sens à l'aise ?
- Dans quel type d'activité n'as-tu pas d'effort à faire pour réussir ?
- Dans quel type de situation reçois tu régulièrement des compliments ?

Le 2^{ème} élément de l'Ikigai est : les talents

En résumé, il s'agit souvent des choses qui te paraissent naturelles et spontanées. Ce sont alors plus les autres qui te le disent et te le font remarquer.

- Repense aux moments où tu as eu des retours positifs. Sur quoi portaient-ils ? Si tu reçois régulièrement des compliments sur ce sujet, il s'agit certainement d'un de tes talents.
- Demande-toi ce que tu fais avec aisance, sans grands efforts. Compare si dans ce même domaine, tu vois des personnes qui ont plus de difficultés que toi.
- Demande à tes poches de te décrire un exemple où ils t'ont trouvé particulièrement brillante.
- Note alors tout ce qui vient au mental.

Besoin | Ce dont le monde a besoin

- Qu'est-ce qui te permet de te sentir utile ?
- Qu'est ce qui te met régulièrement en colère ?
- Te sens-tu liée à l'environnement, aux animaux, aux enfants, aux autres femmes ?
- Quelles sont les injustices qui te rendent tristes et te donnent envie de réagir ?
- Dans quelles associations es-tu engagée ou aimerais-tu être engagée ?
- Défends-tu une cause particulière ?

Le 3^{ème} élément de l'Ikigai est : Que pourrais-tu apporter au monde ?

Ce sont des choses qui peuvent correspondre aux concepts globaux comme la justice et l'honnêteté, mais aussi des choses plus basiques dont le monde aura toujours besoin, comme manger, s'habiller ou voir du beau.

Pour remplir cette partie de l'ikigai :

- Note les activités qui répondent aux besoins du monde. Quelles sont les activités qui sont nécessaires au monde d'aujourd'hui ? Qu'est ce qui répond aux problématiques actuelles ou aux problématiques futures ?
- Pense également à ce qui se dit autour de toi. Par exemple, par quoi les personnes sont-elles préoccupées en ce moment ou en général ?

Revenus | Ce pourquoi tu es payée

- Quelles compétences te rapportent de l'argent ? Et quelles sont celles que tu aimerais davantage exploiter professionnellement ?
- Quel talent mets-tu ou aimerais-tu mettre à la disposition des autres ?
- Quelles sont tes dépenses obligatoires ? Facultatifs ?
- Pour quels types d'actions sont-ils prêts à te payer ?

Pour trouver le 4^{ème} élément de l'ikigai :

- Liste ce qui t'apporte un revenu aujourd'hui.
- Cherche ce qui pourrait t'apporter un nouveau revenu. A combien s'élèverait-il ? Par exemple, si tu es salariée et que tu es bonne en anglais, tu peux donner des cours. En revanche rappelle-toi, qu'il n'est pas question ici de penser si ça vaut le coup ou non. Liste tout, même si tu ne penses pas vouloir le faire ou que ça n'est pas réaliste ou pas assez facile à atteindre. L'objectif dans cette partie est d'ouvrir les possibilités.
- Ouvre la réflexion. Pourquoi aimerais-tu être payée ?

Conseil général pour trouver son ikigai :

L'ikigai est ce qui se situe à l'intersection des 4 éléments que l'on vient de parcourir. Comment remplir son ikigai ?

- Cherche désormais ce qui pourrait regrouper les 4 aspects, ou juste 2 ou 3 d'entre eux.
- Afin de remplir le dessin, tu peux aussi utiliser des crayons couleur, des images, des stickers ou tout ce qui sera plus parlant pour toi.
- Prends ton temps. Tout ne vous viendra pas au mental le même jour.
- Par ailleurs, rassure-toi, si tu ne trouves pas une seule activité qui remplit les 4 éléments à la fois. Ton ikigai peut correspondre à plusieurs activités formant un ensemble. Trouver son ikigai, c'est trouver un équilibre, c'est-à-dire des activités dans lesquelles tous les 4 éléments ont une réponse.
- Ne te mets pas la pression. Nous vivons de nouvelles expériences, rencontrons de nouvelles personnes, apprenons de nouvelles choses. Notre ikigai n'est donc pas figé, il évolue avec nous.

Ikigai

Un concept japonais signifiant « raison d'être »



Exercice pratique :

Prends un temps pour toi, un rendez-vous régulier dans ton agenda si ce n'est pas déjà fait.

Dresse la liste de tes valeurs, si ce n'est pas déjà fait.

Observe le monde autour de toi et note tes réflexions.

Réponds aux questions que l'on vient de voir et surtout prends ton temps **mais fais le quoi qu'il arrive**.