



Je suis une femme donc je doute ! C'est le titre d'un article paru dans le magazine « Le Point » fin juillet et qui explique les différences entre les hommes et les femmes dans la conquête du pouvoir ; seulement 60% des femmes auraient confiance en elle .Ce phénomène invisible et sournois qui gèle les carrières, limite les femmes dans leurs espoirs et leur désirs, porte un nom : **Le « Confidence Gap »**. Un écart de confiance qui sépare les hommes et les femmes sur le marché du travail et même dans la vie privée. Auto- censure, mésestime, doute sur ses compétences, manque d'assurance, questionnement sur les opportunités ou non de demander des renseignements, des augmentations....etc. Les femmes auraient tendance à trouver des prétextes pour peaufiner leur travail et même à le dévaloriser alors qu'elles sont ultra compétentes ! Certes elles sont plus consciencieuses et plus agréables ! De là à s'imposer sans s'attirer des remarques désobligeantes des collègues masculins. Toujours se prouver et prouver aux autres que l'on mérite ce poste et se fondre parfois en remerciements alors qu'un homme trouvera la situation normale, ce n'est pas rare et peut être l'avez-vous vécue vous-même ou vos enfants ? Ce qui me surprend cependant c'est le fossé entre l'offre grandissante des libertés en tous genres ,aussi variée que le parfum des glaces sur les plages et la réalité au quotidien de jeunes filles et de nombreuses femmes embourbées dans des situations inextricables, sujettes à des remarques machistes, perdues dans un labyrinthe émotionnel et à la merci des critiques voire des harcèlements qui vont jusqu'à s'étaler sur Internet et ruinent l'espoir du bonheur. Certes depuis quelques mois les médias ont vanté enfin la libération de la parole des femmes, des sites ont émergé où chacune a pu s'exprimer en confiance Mais avec le temps qu'en restera- t-il ? Nombreuses sont celles qui vacillent pour se calquer

sur leurs héroïnes médiatiques, nombreuses aussi celles qui en silence supportent leur conditions sans trouver d'issue.

Comment y faire face soi-même, quels conseils donner à nos amies, filles, belles-filles ou petites filles qui subissent ces situations aussi bien dans la vie privée que professionnelle ? Il existe de nombreux remèdes mais celui que je vous propose à le mérite de s'adapter à chacune d'entre nous car il est applicable à tous les âges, en toutes situations et spécialement dans les « *Burn Out* ». Il est à la fois révolutionnaire et très ancien, il vient récemment d'apparaître sur le Web et dans les séminaires de développement personnel. Comme Littor'Elles est la plus branchée des Associations, je vous offre ce cadeau de rentrée. Trouvez votre « IKIGAI » Aidez votre entourage à trouver le sien. Mettez-vous à sa recherche et vivez aussi longtemps que les habitants de l'île d'Okinawa d'où il est issu !

- **Japon : l' *ikigai*, secret d'une longue et heureuse vie**

Je suis un jour tombé par chance sur un concept intéressant : « *ikigai* ». Venu tout droit de l'île japonaise d'Okinawa, connue pour ses nombreux centenaires et son régime diététique parmi les plus sains du monde, voici dévoilé un nouveau secret qui ne cesse de faire parler de lui : *l'ikigai*.



Ikigai peut se traduire par « raison d'être » ou « joie de vivre ». Cette philosophie de vie, qui s'est répandue dans tout le Japon, arrive aujourd'hui en Occident. Les Japonais sont réputés pour vivre très longtemps et pour préserver leur forme et leur bonne santé.

Leur secret se nomme « *ikigai* », une sorte de méthode permettant de comprendre sa raison d'être et d'avoir la joie de vivre. En tout cas, s'il existe des milliers de centenaires au Japon, ce n'est sûrement pas pour rien !

Preuve que les Japonais ont trouvé un moyen de vivre heureux

jusqu'à un âge très avancé, il existe un village dans l'archipel d'Okinawa présentant le plus haut taux de longévité au monde. *Hector Garcia et Francesco Miralles* sont deux auteurs passionnés par ce phénomène à l'origine de l'ouvrage baptisé **Ikigai** [paru chez Fleuve Éditions](#) le 13 avril 2017.

« Si l'on se penche sur les raisons pour lesquelles les habitants de cette île située au sud du Japon vivent plus longtemps que nulle part ailleurs dans le monde, on est en droit de penser que, au-delà de leur régime alimentaire (...), l'une des clés est l'**ikigai** qui dirige leur vie », peut-on lire dans la préface de l'ouvrage. Concrètement, qu'est-ce que l'**ikigai**? Il s'agit en réalité d'un état d'esprit qu'adoptent les Japonais pour rester optimistes et positiver malgré les nombreuses difficultés de la vie. **L'ikigai** est surtout « l'art de vieillir en restant jeune », c'est pour cette raison que même après la retraite, de nombreux Nippons continuent d'être très actifs en effectuant des randonnées, en bricolant ou encore en jardinant entre autres.

L'on remarque ainsi que l'**ikigai** se trouve entre **l'auto-accomplissement** (jiko jitsugen) et le **bien commun** (Ittaiken), incluant dans **l'ikigai**, **l'importance de la communauté**, groupe d'amis pour la vie, qui se soutient dans la joie comme dans le malheur, une personne n'est ainsi jamais isolée. Les auteurs évoquent également la **transmission et le rôle familial et communautaire** des centenaires de l'archipel qui pousse les japonais à pratiquer une **activité physique et sociale** jusqu'à un âge avancé. Enfin, le **régime alimentaire** de l'île, **Hara Hachi Bu** inventé il y a 3 000 ans par **Confucius**, prendre au moins ½ h pour manger et ne remplir son estomac qu'à 80 %. Personne ne sait s'il s'agit ici d'une habitude en lien avec la génétique, mais il se pourrait que cela soit dû à l'usage des baguettes, permettant de manger plus lentement et en plus petite quantité.

Ainsi, l'**ikigai** d'une personne n'est pas forcément une grande chose qui va changer le monde, mais c'est une philosophie de vie qui va permettre à celui qui a trouvé son but de changer les choses à son échelle pour sa propre satisfaction et celle des autres.

Le travail, d'après les sondages effectués au Japon, n'est cité comme **ikigai** qu'à 31 %, contrairement à ce que l'on pourrait penser ou croire. **L'ikigai** n'a d'ailleurs que rarement à voir avec la réussite financière ou sociale de quelqu'un .

En Occident, où l'on parle souvent de perte des valeurs ou des repères, l'**ikigai** fait sensation, et nombre d'articles proposent de retrouver la joie de vivre avec l'**ikigai** comme méthode magique, mais il faut faire la part du fantasme., **L'ikigai n'est pas seulement un principe de vie qui permet de se sentir mieux, mais bien quelque chose de concret.** Ce n'est pas une

quête que l'on doit effectuer seul, mais en échangeant avec des proches ou d'autres personnes ayant le même *ikigai*. Le principe fondamental d'un véritable *ikigai* est qu'**il vous aide à développer votre potentiel** et enrichit votre propre vie mais il améliore aussi la vie de votre entourage. Il s'agit donc de trouver de la valeur dans quelque chose que nous aimons faire en développant nos talents et compétences qui profiteront à d'autres.

- **Qu'est-ce que vous aimez faire qui procure de la valeur aux autres ?**

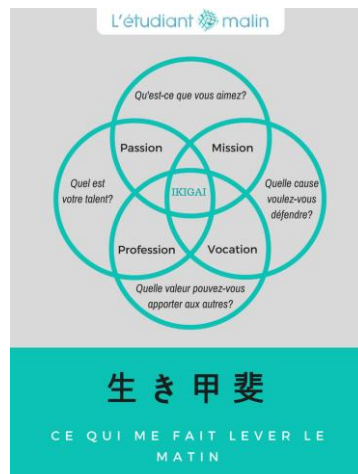
L'*ikigai* nous pose un défi personnel, sans aucune pression, afin que nous puissions nous améliorer avec le temps. Le plaisir qu'on a en pratiquant notre *ikigai* peut être si fort qu'on en oublie la notion du temps ou ce qui nous entoure. La **source de motivation** que votre *ikigai* vous apporte peut ainsi vous aider à déplacer des montagnes pour atteindre un objectif. . Si vous êtes forcé d'abandonner votre véritable voie parce que quelqu'un d'autre ou quelque chose vous y oblige, il est fort probable que vous vous sentirez complètement dévasté. C'est ce qui explique la **connexion puissante** qui vous relie à votre *ikigai*, il fait partie de votre identité. Lorsque vous pratiquez votre *ikigai*, vous avez l'impression de faire quelque chose d'unique, que vous seul pouvez faire. Bien qu'un *ikigai* puisse être réalisé en poursuivant un but spécifique, une ambition ou un rêve, vous pouvez trouver votre *ikigai* dans des activités plus simples comme la communication avec les autres. Par exemple, certains le trouvent en s'occupant de leur famille.

- **Mais comment découvrir son ikigai ?** Le sens de votre vie, ce sentiment surpuissant de vous réaliser tout en étant utile aux autres.

J'ai découvert mon *ikigai* à travers l'éducation et déjà très jeune, je ressentais une **profonde satisfaction** chaque fois que je pouvais apprendre quelque chose de nouveau et le partager avec quelqu'un. J'ai pour ma part une joie intense à aider les autres à développer leur potentiel, découvrir leurs talents, éclairer leur chemin et avoir confiance en leur accomplissement. Ce qui est étrange c'est qu'à chaque coaching, à chaque hypnose, à chaque formation, je me sens comme boostée de l'intérieur et l'éclairage que j'offre aux autres m'éclaire intensément. Il en est de même lors de chacune de nos rencontres et le plaisir que j'éprouve dans la préparation du programme est un bonheur que je compte bien partager avec vous.

Votre *ikigai* se révélera naturellement et vous appellera à l'action d'une manière claire, comme si c'était la seule voie à suivre pour vous. Quand cela arrivera, vous trouverez presque impossible de résister à l'envie de suivre le chemin où votre cœur et votre tête vous conduit. Il n'y a pas d'échéance ou de deadline pour trouver votre *ikigai*. Vous le trouverez **en regardant ce qui existe déjà en vous**.

- **Quel est votre Ikigai?**



Qu'est-ce que vous aimez? Quels aspects de votre vie vous font vraiment sentir vivant?

Quel est votre talent? Le talent est peut-être un grand mot, il s'agit simplement de savoir en quoi vous êtes bon. Qu'est-ce que vous réussissez naturellement, sans grand effort?

Quelle cause voulez-vous défendre ? Pourquoi donneriez-vous votre vie? Qu'est-ce qui vous rend triste. Quel changement voudriez-vous apporter dans le monde ?

Quelle valeur pouvez-vous apporter aux autres ? Quel service pourriez-vous apporter qui apporte une valeur réelle aux autres? Un besoin ou une solution pour laquelle des gens seraient heureux et accepteraient de vous payer.

. Dans les prochains jours, demandez-vous ce que vous pourriez faire pour laisser s'exprimer votre **ikigai**. **Ne le gardez pas pour vous**, partagez-le avec votre entourage, expliquez leur le concept, ils vous apporteront sûrement un nouveau regard sur vous-même.

- **La réponse est à l'intérieur de soi ... mais pas seulement**

Trouver son **ikigai** est une chose, passer à l'action en est une autre, et c'est pourtant le plus important, car c'est ce qui apporte de la satisfaction. Ainsi, il faut penser autrement et « passer de la sensation de précarité et de paupérisation à la frugalité heureuse » ce qui n'est pas forcément ce à quoi la société prépare !!

Si le côté développement personnel est prégnant côté occidental, il ne faut pas oublier le quatrième pilier qui est la mission pour la communauté. En effet, au Japon, **l'aspect communautaire est très important**, que ce soit au travail ou dans la vie privée. Une personne est estimée par la communauté en fonction de ce qu'elle lui apporte. Être estimé et reconnu par ses collègues, participer à l'effort collectif sont hautement valorisés dans la culture japonaise. C'est aussi pour cela que *l'ikigai* n'est pas qu'une quête personnelle et qu'il n'est pas si facilement transposable dans nos sociétés sans un certain effort. Pour conclure, découvrir son *Ikigai* n'est pas toujours facile, mais c'est le début d'un long voyage qui va changer votre vie. Vivre heureux et en accord avec soi-même ne vous fera peut-être pas vivre jusqu'à 100 ans, mais permettra de vieillir mieux et en bonne santé et ça, ça n'a pas de prix.

- **Et vous quel est votre Ikigai ?**



Pendant que vous cherchez si vous ne l'avez déjà trouvé, pendant que vous le partagez autour de vous, voici un programme très *Ikigai* ce trimestre. Le bureau vous a concocté des journées de plaisir et de ressourcement autour de lieux inconnus, de découvertes insolites, de rencontres surprenantes et enrichissantes. Prenez le temps de vous imprégner de nos propositions, partagez-les autour de vous pour que Littor'Elles poursuive son chemin d'amitiés et de découvertes.

Merci de votre confiance, merci pour vos encouragements, merci pour votre fidélité, merci à chacune d'entre vous pour la joie dont vous nous faites cadeau à chaque événement, merci au bureau de m'accompagner avec plaisir et efficacité, merci à toutes les adhérentes *Ikigai* !

A bientôt,
友達と

Tomodachi to (Avec mon amitié)
Chantal H. Bertrand, Présidente de Littor'Elles

