

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 1.1

L'ikigai : ce qui donne envie de se lever le matin

Au Japon, l'ikigai désigne ce qui fait que la vie vaut d'être vécue : un jardin, des petits-enfants, un métier. En Occident, on l'a résumé en quatre cercles pour…

TransparenceRH

4	5	30 min	3 mois
cercles, 4 croisements	idées par cercle	pour l'exercice	avant d'en reparler



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

L'ikigai n'est pas une notion juridique ; l'exercice reste personnel et facultatif.



LA RÈGLE

À retenir

Le schéma à quatre cercles croise **ce que j'aime**, **ce en quoi je suis doué**, **ce dont le monde a besoin** et **ce pour quoi je peux être payé**.



LA RÈGLE

La règle clé

Préparer l'entretien annuel : Remplir les quatre cercles et choisir un petit pas (Bonne pratique)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Commencer par un petit pas, pas par un grand saut. »



LE PIÈGE

Le piège

Faire de l'ikigai une injonction au bonheur : il éclaire, il ne garantit rien, et il n'a pas à être affiché.



LA BASE LÉGALE

Les références

CO 328, 328b ; LPD 6 ; Kamiya 1966 ; voir entretien-annuel.html#l-ikigai.



Le cas express

L'ikigai peut-il servir à noter un collaborateur ?

> ✓ **Non** C'est un outil de réflexion personnel et facultatif, pas une évaluation.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Cinq idées par cercle, sans se juger.
- ☐ Entourer ce qui revient deux fois ou plus.
- ☐ Repérer le cercle le plus faible.
- ☐ Choisir un petit pas concret.
- ☐ En reparler dans trois mois.

Base légale : CO 328, 328b ; LPD 6 ; Kamiya 1966 ; voir entretien-annuel.html#l-ikigai.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-ikigai.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.