

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 1.1 · FICHE DE RÉVISION, STYLE EXAMEN

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

**Méthode** 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 réfléchir à son travail. Utilisé avec cette nuance, c'est un excellent outil de dialogue.

## 1 L'essentiel à savoir par cœur

- **Iki** (vivre) et **gai** (valeur) : ce qui donne envie de se lever le matin, au travail ou ailleurs.
- 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**.
- Ce schéma est une **adaptation occidentale récente** (années 2010) : au Japon, l'ikigai n'a pas besoin d'être payé.
- Il sert à préparer un entretien annuel, une mobilité, une reconversion ou une fin de carrière.

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

## 2 La base légale, article par article

- L'ikigai n'est pas une notion juridique ; l'exercice reste personnel et facultatif.
- Ce que la personne confie est une **donnée personnelle** : discrétion, but annoncé à l'avance, rien de plus que nécessaire ; l'employeur ne peut ni l'exiger ni le verser au dossier sans son accord (LPD 6 ; CO 328b).
- L'employeur protège la personnalité du travailleur (CO 328) : pas de note, pas de sanction, aucune conséquence pour qui refuse l'exercice.
- L'employeur peut en revanche proposer l'exercice en formation ou dans l'entretien de développement, comme une invitation.

## 3 Les règles, cas par cas

| Situation | Règle | Article |
|---|---|---|
| Préparer l'entretien annuel | Remplir les quatre cercles et choisir un petit pas | Bonne pratique |
| Un atelier d'équipe sur l'ikigai | Volontaire ; chacun garde ses notes | LPD 6 |
| Utiliser l'ikigai pour noter quelqu'un | Non : outil de réflexion, pas d'évaluation | CO 328b |
| Un collaborateur refuse l'exercice | Aucune conséquence : il est facultatif | CO 328 |
| Avant une reconversion | Le cercle « payé » mérite une vérification réelle (marché, formation) | Bonne pratique |
| En fin de carrière | Le cercle « payé » peut céder la place au bénévolat ou au mentorat | Bonne pratique |

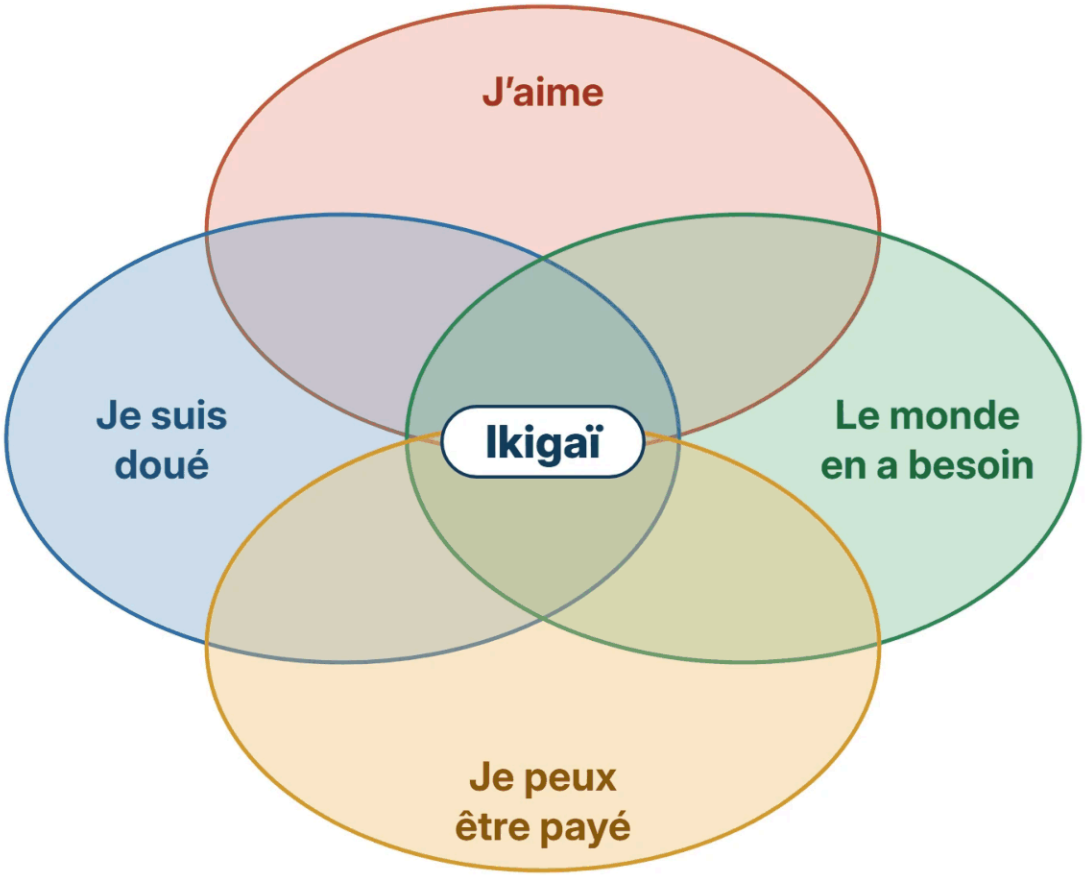
## 4 La méthode, dans l'ordre

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

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

## 5 Le schéma

### Les quatre cercles et leurs croisements




Le schéma occidental de l'ikigai : le centre réunit les quatre cercles.

**Passion**
J'aime et je suis doué.

**Mission**
J'aime et le monde en a besoin.

**Vocation**
Le monde en a besoin et je peux être payé.

**Profession**
Je suis doué et je peux être payé.

### Quand un cercle manque

**Sans « le monde en a besoin »**
Satisfait, mais un sentiment d'inutilité.

**Sans « je suis doué »**
De l'enthousiasme, mais de l'incertitude.

**Sans « j'aime »**
Du confort, mais un sentiment de vide.

**Sans « je peux être payé »**
De la joie, mais pas de revenu.

## 6 Les pièges

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

**Côté RH et paie : Le rôle du service RH**

- **Entretien annuel** : proposer l'exercice avant l'entretien, sans le rendre obligatoire, et demander simplement quel cercle est le plus faible ; voir l'ikigai dans l'entretien annuel.
- **Mobilité et reconversion** : partir des forces (« je suis doué »), puis vérifier le cercle « payé » sur le marché réel : postes internes, formation, projets.
- **Fidélisation** : le sens compte à côté du salaire ; un collaborateur qui ne voit plus à quoi sert son travail peut partir, même bien payé.
- **Fin de carrière** : transmettre, former, devenir mentor ; voir la fin de carrière et les seniors.

## 7 Le cas type du chapitre

**Sophie, 42 ans, spécialiste RH.** Sophie aime son métier et le fait bien : elle gère les salaires et l'administration du personnel, avec rigueur et un bon contact. Elle est correctement payée. Pourtant, depuis un an, elle se demande à quoi sert vraiment son travail.

a. Quels croisements sont au rendez-vous ?

b. Quel cercle est le plus faible ?

c. Que proposer en entretien annuel ?

*Corrigé en fin de fiche.*

## 8 Le coin de l'expert

- Le mot a été popularisé au Japon par la psychiatre **Mieko Kamiya** (livre de 1966 sur ce qui donne sens à la vie).
- Le diagramme à quatre cercles vient d'un schéma sur le but de la vie (Andrés Zuzunaga, vers 2011), rebaptisé « ikigai » en 2014 par un blogueur ; c'est donc une construction occidentale.
- Le lien avec la longévité d'Okinawa vient des travaux sur les « zones bleues » (Dan Buettner) : une corrélation intéressante, pas une preuve que l'ikigai fasse vivre plus longtemps.

## 10 Questions d'examen

1. Vrai ou faux ? Au Japon, l'ikigai concerne seulement le travail.
2. Vrai ou faux ? Le schéma à quatre cercles est une adaptation occidentale.
3. Vrai ou faux ? L'employeur peut verser les notes d'ikigai au dossier sans accord.
4. Vrai ou faux ? L'ikigai peut préparer un entretien annuel.
5. Vrai ou faux ? Il est prouvé que l'ikigai allonge la vie.
6. Vrai ou faux ? Mieko Kamiya a popularisé la notion au Japon.
7. Vrai ou faux ? La vocation croise « le monde en a besoin » et « je peux être payé ».
8. Vrai ou faux ? Un collaborateur qui refuse l'exercice peut recevoir une remarque dans son évaluation.
9. Cas express : L'ikigai peut-il servir à noter un collaborateur ?
10. Résolvez le cas type de la section 7, « Sophie, 42 ans, spécialiste RH », questions a à c.
11. Citez les étapes de la méthode, dans l'ordre, et la base légale du chapitre.

## 11 Corrigés

**1.** Faux : C'est ce qui donne du sens à la vie, au sens large.

**2.** Vrai : Années 2010.

**3.** Faux : Données personnelles : accord et proportionnalité (LPD 6).

**4.** Vrai : Pour la partie développement.

**5.** Faux : Corrélation observée, pas une preuve.

**6.** Vrai : Livre de 1966.

**7.** Vrai : La passion croise « j'aime » et « je suis doué ».

**8.** Faux : Exercice facultatif : ni note ni sanction (CO 328).

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

**10.**

**1.** La **passion** (elle aime et elle est douée) et la **profession** (elle est douée et payée).

**2.** Le cercle « le monde en a besoin » : elle ne voit plus l'effet de son travail sur les autres. La **mission** est faible.

**3.** Un petit pas : lui confier une part d'un projet santé au travail (suivi des absences, retour au travail après une maladie), qui s'appuie sur ce qu'elle sait déjà faire. Faire le point dans trois mois. Sophie y retrouve du sens sans changer de poste.

**11.** 1) Cinq idées par cercle, sans se juger. ; 2) Entourer ce qui revient deux fois ou plus. ; 3) Repérer le cercle le plus faible. ; 4) Choisir un petit pas concret. ; 5) En reparler dans trois mois. Base : CO 328, 328b ; LPD 6 ; Kamiya 1966 ; voir entretien-annuel.html#l-ikigai.