

2024

# Trouve ton Ikigai

---

**Un workbook pour trouver  
ton équilibre entre passion,  
talent, mission et profession.**

[cazalmarketing.com](http://cazalmarketing.com)



## Bienvenue

Bienvenue dans ce workbook dédié à la découverte de ton Ikigai, un guide pour découvrir ce qui te motive et t'amener vers l'accomplissement personnel.

À chaque étape, prends le temps de vraiment réfléchir à tes réponses. Si certains aspects te semblent flous ou difficiles à définir, ne t'inquiète pas ! Cela fait partie du processus. Utilise cet exercice pour prendre du recul, mieux te connaître et ajuster ce qui doit l'être, afin de vivre une vie plus alignée avec ce qui te passionne vraiment.

Alors, sans plus attendre, partons à la découverte de ton Ikigai !

# Que signifie l'Ikigai ?

L'Ikigai est un concept japonais qui combine les mots iki (vie) et gai (valeur). Il symbolise ce qui donne un sens profond à notre existence : le sens de la vie, cette source de joie et d'épanouissement.

L'idée est que trouver son Ikigai consiste à découvrir l'intersection de quatre éléments clés :

**Ce que j'aime** - Il s'agit de ce qui nous passionne et nous fait nous sentir vivants. Ce sont les activités que l'on ferait avec plaisir, sans pression extérieure.

**Ce pour quoi je suis douée** - Ce sont nos talents, naturels ou acquis, qui nous permettent d'exceller dans des domaines spécifiques, comme résoudre des problèmes, communiquer ou créer.

**Ce dont le monde a besoin** - C'est ce que l'on peut offrir pour améliorer la vie des autres ou répondre à des besoins de la société. Il s'agit de se connecter à ce qui est vraiment utile et nécessaire autour de nous.

**Ce pour quoi je peux être payé** - La façon dont nous pouvons transformer nos passions et compétences en opportunités professionnelles. Trouver cette intersection permet de trouver une profession qui soit à la fois satisfaisante sur le plan personnel et viable financièrement.



# Partie 1 : Mieux se connaître

## Ce que j'aime

Identifie les activités ou les passions qui te passionnent et te comblent vraiment.

**Quelles activités te passionnent le plus, celles qui te font perdre la notion du temps ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quand tu penses à des moments où tu t'es senti pleinement heureux et épanoui, que faisais-tu ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ce pour quoi je suis douée

Considère tes compétences, tes talents ou ton expertise qui te distingue.

**Quelles sont les tâches ou compétences dans lesquelles tu excelles sans effort ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quels compliments ou retours as-tu reçus des autres sur tes talents ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ce dont le monde a besoin

Réfléchis à la façon dont tu peux contribuer à la société, résoudre des problèmes ou améliorer la vie des autres.

**Quels problèmes ou besoins autour de toi te semblent importants à résoudre ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Si tu pouvais améliorer un aspect de la vie des autres, que changerais-tu ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ce pour quoi je peux être payé

Examine les façons dont tes passions et tes compétences peuvent être transformées en un travail ou un revenu enrichissant.

**Quelles compétences ou quels services les gens sont-ils prêts à payer ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quels domaines ou secteurs de travail pourraient correspondre à tes passions et tes talents tout en étant rémunérateurs ?**

---

---

---

---

---

---

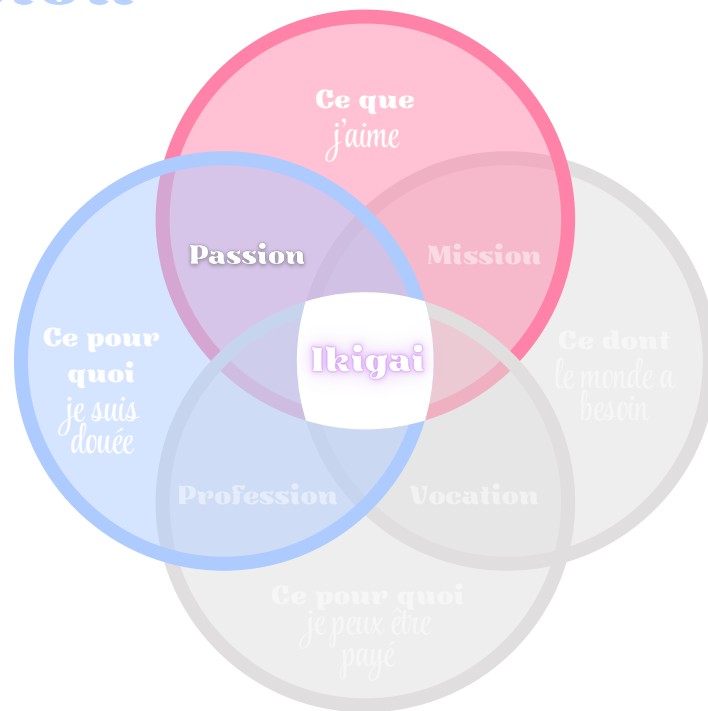
---

---



# Partie 2 : Trouver l'équilibre

## La passion



**Comment peux-tu allier ce que tu aimes faire et ce dans quoi tu es naturellement talentueux ?**

---

---

---

---

**Quels sont les projets ou activités qui te viennent à l'esprit lorsque tu combines tes passions et tes talents ?**

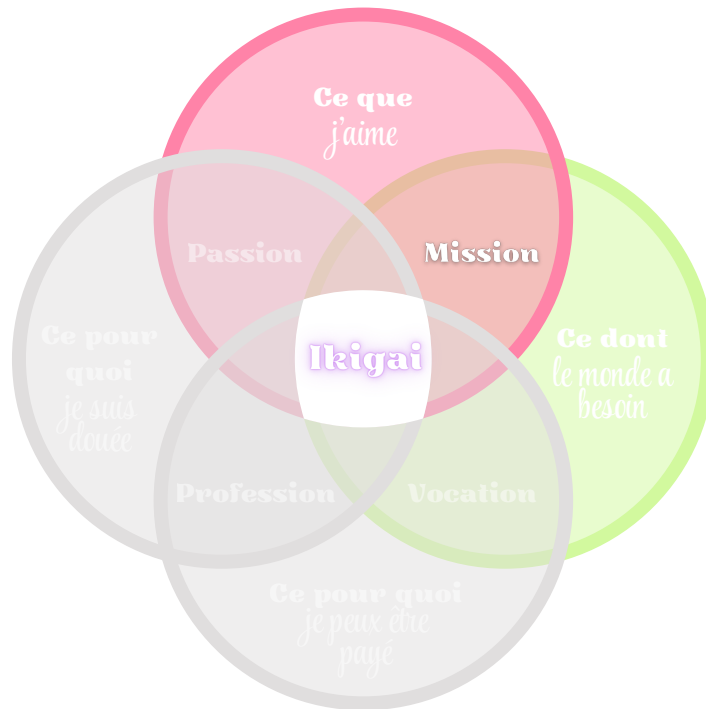
---

---

---

---

# La mission



**Comment ton désir de contribuer au monde peut-il se combiner avec ce qui te passionne ?**

---

---

---

---

**Quelles causes ou quels problèmes aimerais-tu résoudre, et comment tes passions peuvent-elles t'aider à y répondre ?**

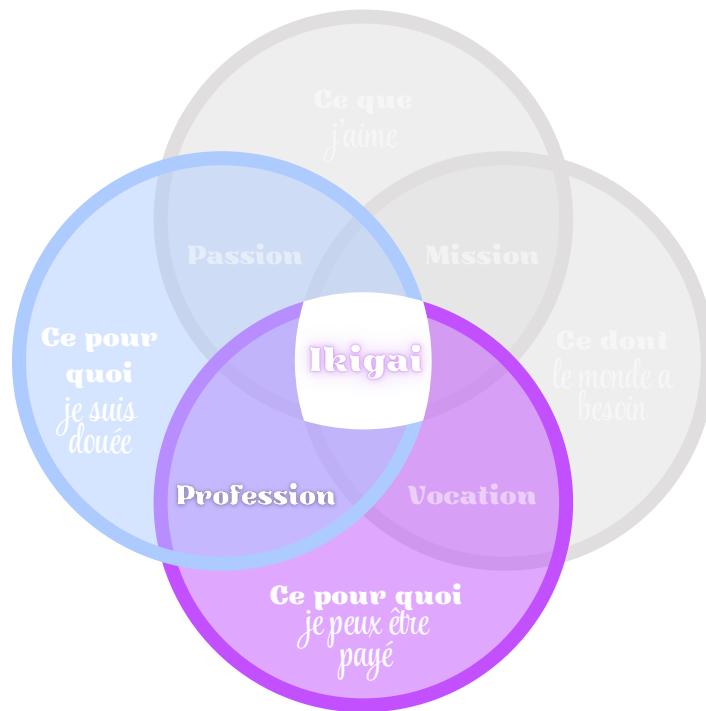
---

---

---

---

# La profession



**Comment tes compétences et talents peuvent-ils répondre aux besoins du marché tout en te permettant de générer des revenus ?**

---

---

---

---

**Quels types de carrières ou de projets te permettraient de vivre de ce que tu fais naturellement bien ?**

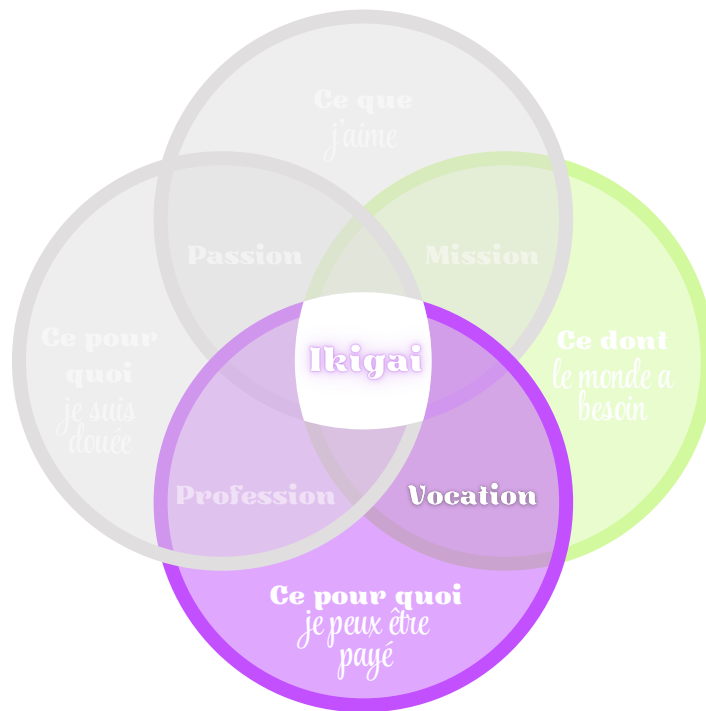
---

---

---

---

# La vocation



**Comment l'alignement entre les besoins du monde et les opportunités de rémunération peut-il se concrétiser dans ta vie ?**

---

---

---

---

**Dans quel domaine vois-tu la plus grande opportunité pour répondre aux besoins du monde tout en étant rémunéré ?**

---

---

---

---

# Partie 3 : Réflexion finale



**Après avoir trouvé ta passion, ta mission, ta profession et ta vocation, quel est le fil conducteur qui apparaît ?**

---

---

---

---

**Comment vois-tu ta vie professionnelle et personnelle une fois que ton IKIGAI est pleinement aligné ?**

---

---

---

---



*Tu as accompli une belle étape  
dans ton parcours !*

Ton Ikigai est un voyage, pas une destination.

Nous évoluons tous constamment, et ce qui nous motive aujourd'hui peut changer demain. Par conséquent, notre raison d'être, notre équilibre, peut se transformer au fil du temps.

N'hésite pas à revenir sur cet exercice dans un an, trois ans ou même cinq ans, pour ajuster et affiner ton Ikigai à mesure que tu évolues.

*Gabriella C.*



Restons en contact



**Instagram**

@gaby.czl



**Site web**

cazalmarketing.com

Merci

de nous soutenir

