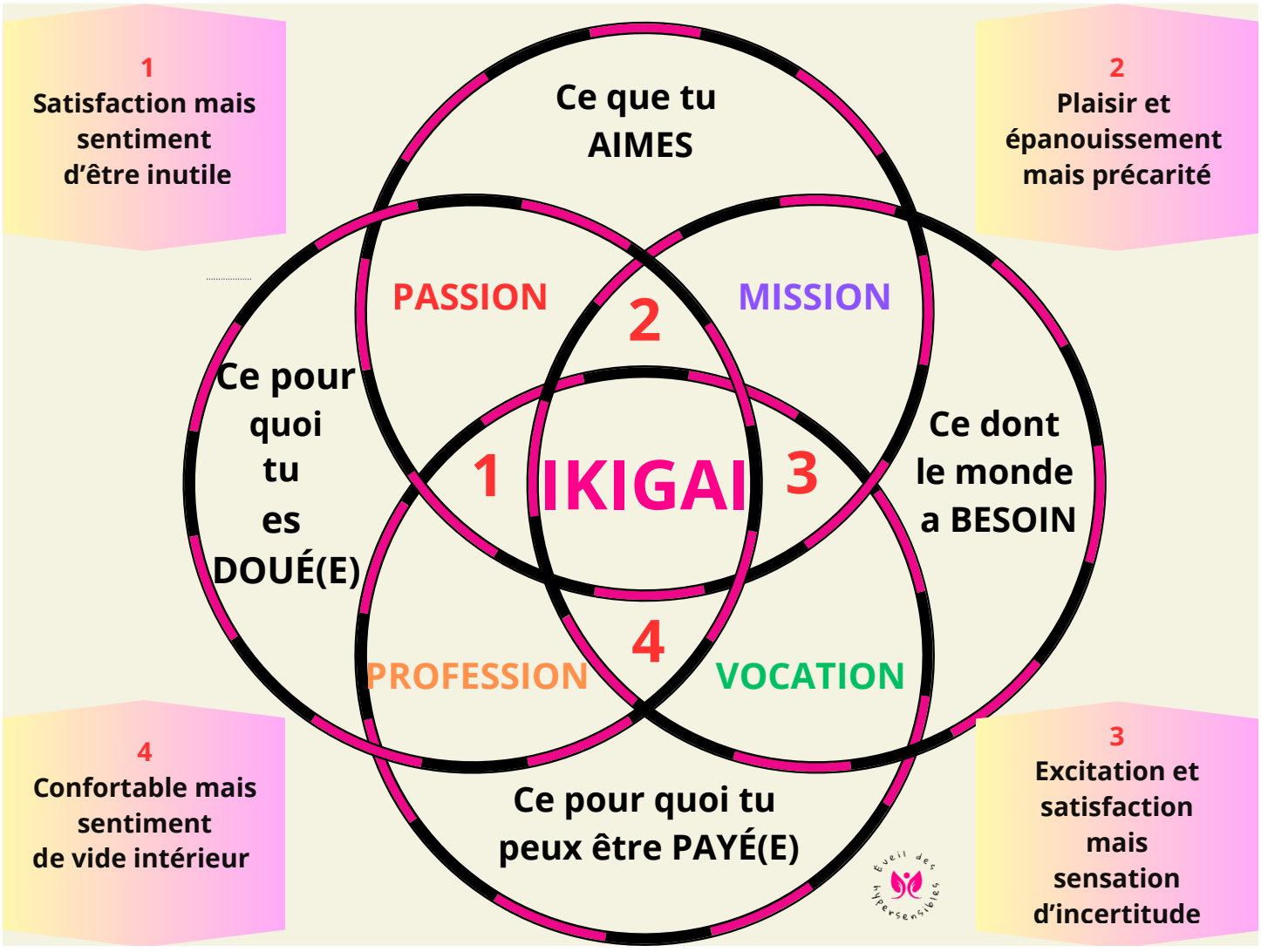
Comment trouver son ikigai en 8 étapes

🌸 Les 4 composantes

- Ce que tu aimes (Passion)
- Ce en quoi tu es doué·e (Vocation)
- Ce dont le monde a besoin (Mission)
- Ce pour quoi tu peux être payé·e (Profession)



🌸 Les 8 étapes

1) Identifie ce que tu aimes

• Note les activités qui te mettent en état de flow et te font perdre la notion du temps.

• Repense à ton enfance : quels jeux, rêves, élans ?

• Observe quand une émotion agréable monte fort.

2) Détecte ce dont le monde a besoin

• Repère les problèmes/sujets qui t'émeuvent ou t'indignent.

• Parle avec des personnes de milieux variés, fais du bénévolat.

• Formule où ta contribution pourrait avoir un impact réel.

3) Explore les opportunités de rémunération

• Liste métiers/activités qui croisent tes passions et les besoins identifiés.

• Évalue ce que tu peux offrir (services/produits) que les gens veulent acheter.

• Complète si besoin par une formation et du réseautage.

4) Reconnais tes compétences

• Fais un bilan de forces/talents : dans quoi es-tu reconnu·e ?

• Demande des retours à ton entourage.

• Utilise des tests/outils pour objectiver.

5) Prends soin de toi

• Intègre pleine conscience/relaxation dans ta routine.

• Équilibre activités ressources vs. exigences.

• Fixe des limites claires (apprendre à dire non).

6) Entoure-toi de soutien

• Rassemble un cercle qui respecte ton hypersensibilité.

• Rejoins des communautés/groupes d'entraide.

7) Avance par petits pas

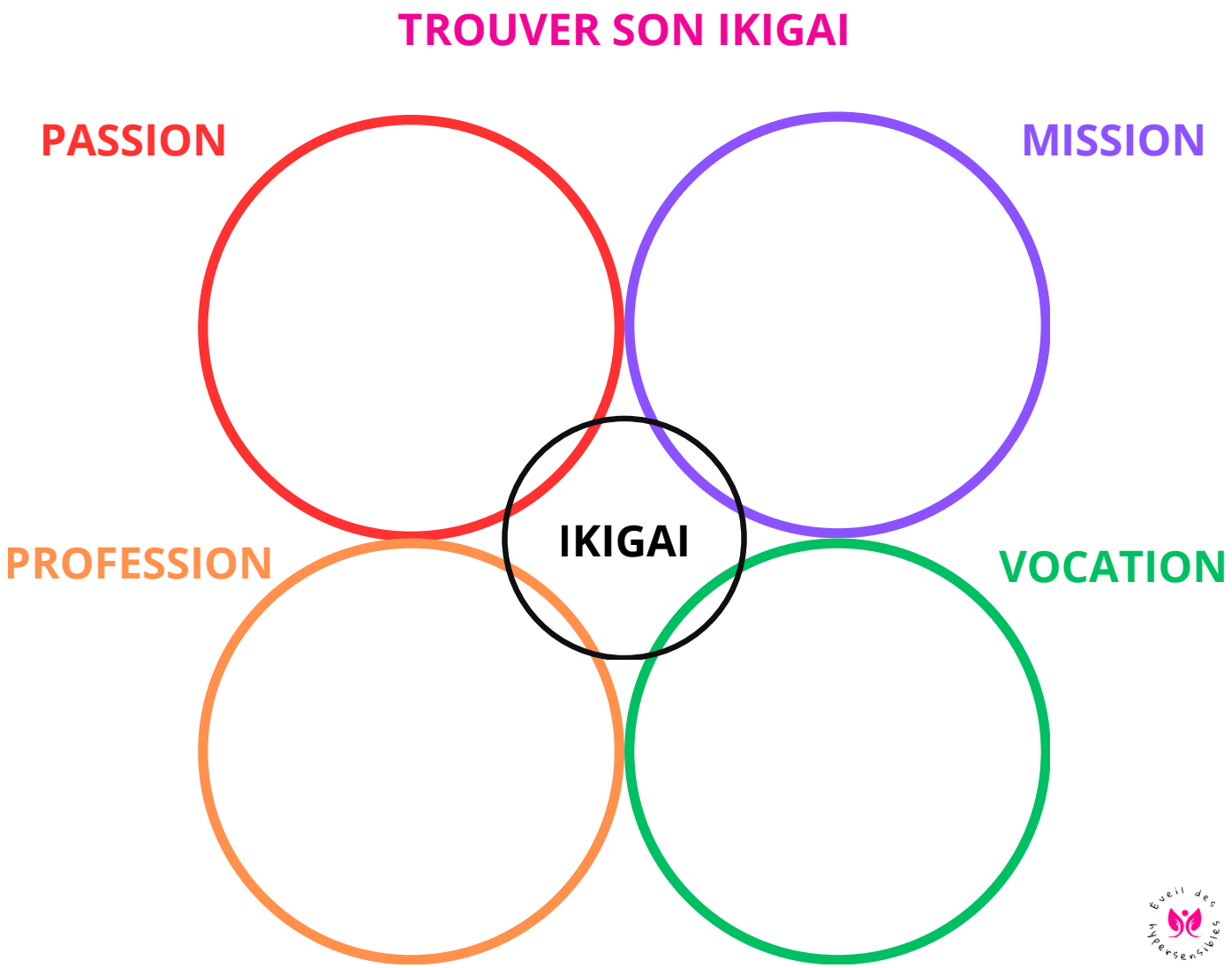
• Fixe des objectifs courts, évalue régulièrement.

• Reste flexible : ajuste en fonction des apprentissages.

8) Suis ton ikigai

• Intègre-le dans tes routines et décisions.

• Entretiens l'engagement, célèbre chaque progrès.



🌸 Checklist express

• J’ai listé 10 activités qui me mettent en flow

• J’ai nommé 3 besoins du monde qui me touchent

• J’ai identifié 2 pistes payantes à explorer

• J’ai écrit mes 5 compétences clés + 3 retours reçus

• J’ai planifié 2 rituels de soin de soi

• J’ai contacté 1 personne/groupe de soutien

• J’ai défini un objectif à 30 jours

• J’ai posé le premier micro-pas aujourd’hui

🌸 Prompts de réflexion

• Quand ai-je ressenti « je suis dans mon élément » pour la dernière fois ?

• Si je pouvais apporter une amélioration concrète demain, laquelle ?

• Quel petit projet relie passion, besoin du monde et compétence actuelle ?

© Éveil des Hypersensibles

Cette fiche fait partie des ressources exclusives réservées aux inscrits de Éveil des Hypersensibles. Elle ne peut pas être partagée ni distribuée. Merci de bien vouloir respecter cette consigne.