



IKIGAI

Hector Garcia & Francesc Miralles

LES IDÉES

IKIGAI = PASSION + MISSION + PROFESSION + VOCATION



«D'après les japonais, tout le monde possède un ikigai (prononce ikigaille), terme qu'un philosophe français traduirait par **une raison d'être**. L'ikigai est caché en nous et **requiert une exploration patiente pour parvenir au plus profond de notre être et le trouver**.» Pour les natifs de l'île d'Okinawa, l'ikigai est : «la raison pour laquelle nous nous levons chaque matin» : le but de notre vie, notre mission, certains (comme Deepak Chopra, notes ici) diront notre «Dharma». **Notre ikigai se trouve à l'intersection de notre passion, notre mission, notre profession et notre vocation**. Pour le définir (ce qui peut prendre plusieurs dizaines d'années, on ne se décourage pas !), on cherchera le dénominateur commun aux réponses de ces quatre questions : **Qu'est-ce que j'aime faire ? En quoi suis-je bon ou doué ? Pour quoi pourrais-je être payé ? Qu'est ce que le monde a besoin ?**



LES 10 LOIS DE LA LONGÉVITÉ JAPONAISE

Voici 10 lois extraites de la sagesse des centenaires d'Ogimi : «1- **Restez toujours actif**, ne prenez jamais votre retraite. 2- **Prenez les choses calmement**. 3- **Ne mangez pas à satiété**. 4- **Entourez-vous de bons amis**. 5- **Soyez en forme** pour votre prochain anniversaire. 6- **Souriez**. 7- **Reconnectez-vous avec la nature**. 8- **Remerciez**. 9- **Vivez l'instant**. 10- **Suivez votre Ikigai**.» Tout cela semble à la fois tellement évident, et tellement loin de ce que nous expérimentons en occident, avec la sédentarité, le stress ou la mal-bouffe. Il est temps de se re-concentrer sur la base mes amis !



L'homme n'invente pas le sens de son existence, comme disait Sartre, mais il le découvre et peut le reformuler à plusieurs reprises au fil des ans.

LE STRESS, ASSASSIN DE LA LONGÉVITÉ



«**Le stress auquel est soumis l'être humain à l'époque actuelle est nettement préjudiciable**. Un stress prolongé dans le temps est dégénératif, car il s'agit d'un état d'alerte soutenu qui affecte les neurones associés à la mémoire. Un excès de stress continu doit être évité afin de prévenir le vieillissement prématuré de notre corps.» Notre monde a fortement changé ces dernières dizaines d'années. **Nous sommes soumis à des niveaux de stress jamais vus auparavant** (du fait notamment, de notre sur-connexion). Notre corps n'a pas évolué pour vivre dans de telles conditions, il est essentiel d'**apprendre à identifier le stress**, puis à le réduire. Peuvent aider : la méditation, l'exercice, un environnement ordonné.



HARA HACHI BU, LE VENTRE REMPLI À 80%

En vous, il y a une passion, un talent unique qui donne du sens à vos journées et vous pousse à donner le meilleur de vous-même jusqu'à la fin. Si vous ne l'avez pas trouvé, ce sera votre prochaine mission.

«L'un des proverbes les plus populaires à Okinawa est *Hara Hachi Bu*, que l'on évoque avant ou après et repas, et qui signifie approximativement : **le ventre rempli à 80%**». Ne pas se gaver, en voilà une belle idée. Voici le problème : **lorsque l'on atteint la satiété, on use notre corps non seulement par une digestion plus longue, mais surtout par l'accélération de l'oxydation cellulaire**. Une bonne idée peut être de **réduire la taille des assiettes** pour servir des portions plus petites. Et si cette règle des 80% semble impossible, **jeûner un jour par semaine** peut aussi être une solution.

VIVRE AVEC RÉSILIENCE ET ANTIFRAGILITÉ



«La résilience est notre capacité à affronter les épreuves. Plus nous serons résilients, plus il nous sera facile de nous relever et de retrouver le sens de notre vie.» Il nous faut **cultiver notre antifragilité** : **capacité à se renforcer après une attaque**. Pour devenir résilient et anti-fragile, nous devons avoir **une infinité d'options** en cas de problème majeur. Essaye par exemple d'**avoir plusieurs sources de revenus** plutôt qu'une seule, de ne pas devenir trop dépendant d'une seule personne (notamment dans la relation de couple) et d'**éliminer tout ce qui pourrait te fragiliser**. J'entends réduire puis éliminer tes dettes, ne plus grignoter entre les repas ou encore, ne plus fréquenter des personnes trop toxiques...