

# HISTOIRE DE L'IKIGAI

## Définition



## Un peu d'histoire

L'histoire de l'ikigai s'enracine dans la culture Japonaise et en particulier dans l'archipel d'Okinawa (un chapelet d'une trentaine d'îles).

D'après les Japonais, **nous possédons tous, un, voire plusieurs, ikigai**, même si nous n'en sommes pas toujours pleinement conscients.

Le concept d'**ikigai** est employé **dès le XII<sup>e</sup> siècle** (période Heian de 794 à 1185). Il est utilisé dans la littérature médiévale japonaise pour désigner un certain art de vivre.

C'est dans les années 1970, que l'IKIGAI prend sa signification contemporaine. Dans un contexte de prospérité économique sans précédent, l'intelligentsia nippone se sert alors de cet outil théorique pour analyser la fragilisation des mœurs traditionnelles, qui révèle les prémices d'un malaise culturel national autour de l'accomplissement individuel et collectif par le travail.

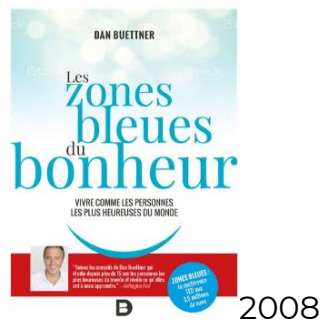
Il sera popularisé par le psychologue clinicien, Akihiro Hasegawa hors des frontières du pays. Dans un article fondateur publié en 2001, il définira l'IKIGAI comme une démarche de lente introspection permettant à chacun de trouver un sens (gai) à sa vie (iki).

Le point nodal de l'*ikigai* est l'archipel d'Okinawa, qui recense la plus grande concentration de centaines au monde.

En 2006, on estimait que les îles d'Okinawa comptaient près de 740 centenaires pour une population de 1,3 million d'habitants, soit 50 centenaires pour 100 000 personnes.

Dans la plupart des pays industrialisés, le rapport serait en moyenne de 15 pour 100 000.

## Les zones bleues et la recette du bonheur



Dan Buettner, écrivain, explorateur et voyageur de renommée mondiale a identifié et étudié pendant cinq ans, dans les années 2000, avec le soutien de National Geographic, des endroits spéciaux de notre planète, qu'il a ensuite appelés "zones bleues". Ces zones où il y a la plus forte concentration de centenaires.

Avec ses collègues, il a cherché à identifier les modèles de comportement, de culture et de nutrition qui permettent aux habitants de ces territoires de vivre beaucoup plus longtemps que les gens vivent dans d'autres endroits sur la Terre.

Il dénombre 5 **zones bleues** :

- La province sarde de **Nuoro en Italie**
- L'île grecque d'**Ikaria**
- L'île japonaise d'**Okinawa**,  
La péninsule de **Nicoya** au Costa Rica
- Loma Linda en **Californie**.

Les 6 facteurs par lesquels les chercheurs expliquent l'exceptionnel longévité et la bonne santé des Okinawais sont :

1. L'hérédité
2. La cuisine locale (forte consommation d'une algue endémique et de feuilles d'une plante de la famille du gingembre, elle aussi endémique appelée localement getto)
3. Une sobriété de mœurs : pas de tabac, peu d'alcool ; de la nourriture en quantité raisonnable (ne tradition est de quitter la table alors que l'appétit n'est qu'à 80% rassasié)
4. L'activité physique et au grand air tout au long de la vie : marche, pêche, jardinage
5. Une vie sociale et des liens forts et joyeux avec les amis, voisins et la communauté
6. L'humour, rire, rire, rire beaucoup !

Dans le dialecte d'Okinawa, le mot « retraite » n'existe pas ; les habitants sont actifs toute leur vie.

Tout cela contribue à donner à chacun une raison de se lever le matin, le fameux IKIGAI (ou joie de vivre, raison d'être).

D'après Dan Buettner, l'Ikigai serait une des raisons de la longévité des Japonais d'Okinawa.

## L'IKIGAI, une question d'équilibre

Aller à la rencontre de son Ikigai, personnel ou professionnel est un chemin initiatique. **C'est se reconnecter avec soi-même, les autres et son environnement.** L'*Ikigai* se situe donc **entre le bien commun et l'auto-accomplissement.**

Et comme tout chemin, si le but est important, il importe de prendre le temps de le parcourir.

Mais alors, **comment faire pour vivre heureux et longtemps ?** Comment trouver ce petit supplément d'âme qui nous donne envie et qui vaille la peine que l'on se lève de notre lit ?

Chercher son *ikigai* c'est, pour résumer, trouver **le juste équilibre** :

- Entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle
- Entre l'auto-accomplissement et le bien commun
- Entre ce qu'on aime faire, ce dont le monde a besoin, ce dans quoi on est bon et ce pour quoi on pourrait être payé.

## LE DIAGRAMME IKIGAI

Le diagramme de l'IKIGAI tel que nous le connaissons aujourd'hui en Europe **n'est pas tout à fait japonais**.

Cette illustration, sous forme de diagramme de Venn, est une **représentation occidentale** du concept. Il s'agit d'une adaptation réalisée par Mark Winn, coach et entrepreneur, fondateur et animateur du blog The View Inside Me.

Au Japon ce concept n'est pas « découpé » en tant que tel. Il fait partie de la culture japonaise et n'est pas segmenté de cette façon.

