

Odile Noël-Shinkawa

VIVRE
L'INSTANT PRÉSENT
AVEC
L'IKIGAI

Les cinq piliers de la paix intérieure
pour trouver son chemin de vie

● Éditions
EYROLLES



L'IKIGAÏ, UN ART DE VIVRE JAPONAIS À DÉCOUVRIR

Si vous avez envie de vivre plus pleinement, plus en accord avec vous-même, voici un ouvrage qui vous ouvre les portes sur le sens de la vie tel que le conçoivent les Japonais, héritiers d'une tradition ancestrale de recherche du bien-être, aux antipodes de notre façon de voir occidentale.

L'ikigaï est la rencontre entre ce qui nous donne du plaisir, ce pour quoi nous avons du talent et ce qui nous donne le sentiment que notre vie a du sens. L'ikigaï englobe aussi des activités concrètes, les conditions de vie, les relations à autrui, les attitudes, les positions intérieures, les centres d'intérêt, les rêves et les objectifs, et bien d'autres choses encore.

Ce guide pratique vous propose des pistes d'actions simples et concrètes. Il vous suggère un voyage au cœur de vous-même et vous invite à vous poser les bonnes questions pour atteindre votre ikigaï.



ODILE NOËL-SHINKAWA, docteure en lettres modernes, a passé plusieurs années au Japon. Elle est mariée avec un Japonais. Après avoir soutenu brillamment sa thèse sur la poétique de Stéphane Mallarmé, elle a fait partie d'une équipe de recherche universitaire pendant une dizaine d'années. La danse et l'écriture sont désormais ses deux priorités. Elle a ainsi participé à plusieurs ouvrages universitaires et publié quelques nouvelles et un roman.



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Couverture : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
D'après : © Marukopum / Shutterstock

Code éditeur : 057025
ISBN : 978-2-212-57025-0

VIVRE
L'INSTANT PRÉSENT
AVEC
L'IKIGAI

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Apporteuse d'affaire : Stéphanie Honoré
Lecture/correction : Catherine Tranchant

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57025-0

Odile Noël-Shinkawa

VIVRE
L'INSTANT PRÉSENT
AVEC
L'IKIGAI

Les cinq piliers de la paix intérieure
pour trouver son chemin de vie

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction.....	7
-------------------	---

CHAPITRE 1

La genèse de l'ikigai à l'occidentale.....	13
<i>Une stratégie marketing axée sur l'entrepreneuriat et le profit, sur fond de saga samourai</i>	14
<i>Un peu de coaching pour assaisonner le tout</i>	17
<i>Les centaines d'Okinawa, ou comment pimenter à la sauce japonaise</i>	24
<i>Le diagramme de Venn mis au service de l'ikigai</i>	30
<i>Définir son objectif professionnel</i>	32
<i>Les limites de la méthode de recherche de l'ikigai et son antidote</i>	37

CHAPITRE 2

L'art de vivre japonais.....	43
<i>Zen et harmonie individuelle</i>	
– <i>Prendre conscience de son ikigai</i>	47
<i>Zen et harmonie sociale</i>	
– <i>Vivre son ikigai au sein de la société</i>	62
<i>Le zen au quotidien</i>	
– <i>Trouver son ikigai dans la vie de tous les jours</i>	66

CHAPITRE 3

L'ikigai et sa mise en pratique au quotidien.....	85
<i>1^{er} pilier: Commencer petit</i>	
– <i>le bouddhisme et la voie du milieu</i>	88

<i>2^e pilier: Lâcher prise – le yin et le yang</i>	98
<i>3^e pilier: Être en état d'harmonie – le taoïsme</i>	109
<i>4^e pilier: La joie des petites choses – l'esprit zen</i>	118
<i>5^e pilier: Être dans l'ici et le maintenant</i> <i>– la notion de flow – le shintoïsme</i>	128

CONCLUSION	143
-------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	145
----------------------------	-----

INTRODUCTION

Lorsque l'on demande autour de soi à des gens ayant un tant soit peu fréquenté des Japonais s'ils ont entendu parler de l'ikigai, ceux qui répondent par l'affirmative développent généralement en expliquant qu'il s'agit d'un art de vivre, d'un genre de philosophie du quotidien à la japonaise. Et pourtant, lorsque l'on recherche des ouvrages concernant l'ikigai sur l'Internet français, on tombe invariablement sur des manuels proposant une méthode permettant de définir son objectif professionnel au moyen d'un diagramme qui n'est pas sans évoquer celui de l'ennéagramme (qui permet de définir des stratégies d'interaction au monde, et de savoir quelles seront les plus adéquates en termes de relations aux autres, d'efficacité professionnelle et de développement personnel); ou bien sur des recettes s'inspirant du style de vie des centaines d'Okinawa.

Le mot « ikigai » est composé de deux *kanjis*, ou caractères japonais : *iki* (生き), qui signifie « vie, être vivant », mais également « naissance », et *gai* (甲斐), dont le sens est « raison ». Le sens premier d'ikigai serait donc la raison de vivre. En japonais, ikigai est utilisé dans des contextes variés, tels que les petits plaisirs de la vie de tous les jours, ou bien le but de la vie. Il ne s'agit pas nécessairement, au Japon, de réussir professionnellement. Le sens occidental de trouver un sens à sa vie s'éloigne un peu de la signification réelle du mot. En français et en anglais, le mot « vie » est utilisé pour signifier la durée de la vie et la vie quotidienne, mais en japonais, il y a deux mots différents pour signifier d'une part la vie dans son ensemble, « *jinsei* »

(人生), et d'autre part « *seikatsu* » (生活], qui signifie la vie de tous les jours, donc comprendre ikigai comme le sens de la vie est un peu abusif. Le mot « vie » tel qu'utilisé dans ce contexte signifie plutôt « *seikatsu* », *vie de tous les jours*, et s'applique en japonais aux joies que l'on peut éprouver dans sa vie quotidienne. Il faut également tenir compte du fait que « *gai* » est dérivé du mot « *kai* », qui signifie *coquillage*, donc quelque chose qui, par le passé, avait une grande valeur. Il s'agirait donc ici de la valeur que l'on peut – et doit – trouver dans les petites choses de la vie de tous les jours.

Lorsque l'on a vécu au Japon, on n'entend pas forcément parler d'ikigai, et lorsque l'on pose des questions à ce sujet à ses amis et aux membres de sa famille, il est souvent difficile d'obtenir une réponse précise. Beaucoup avouent ne pas s'en occuper, ou disent devoir réfléchir avant de répondre à la question.

Proposer un nouvel ouvrage traitant de l'ikigai relève donc de la gageure. En effet, lorsque l'on va à la pêche *via* les moteurs de recherche japonais en entrant le mot « ikigai », on rapporte dans ses filets... une multitude de choses dont on ne trouve absolument pas trace sur les sites occidentaux. Cela peut aller d'une publicité pour une ville d'eau ou un programme immobilier, à une chanson d'amour à l'eau de rose, en passant par des conseils pour résoudre ses problèmes familiaux ou professionnels, des sites conçus par et pour des personnes âgées, des forums, des questions existentielles sur la raison de vivre dans le monde tel qu'il est, mais à aucun moment il n'est question de diagramme proposant de définir ses objectifs professionnels. En interviewant des Japonais, que ce soit en France ou au Japon, on se rend vite compte qu'ils n'ont absolument pas

connaissance du fameux diagramme de Venn utilisé pour trouver le job de ses rêves, et que d'ailleurs, trouver le boulot idéal est absolument aux antipodes de la pensée japonaise.

Il faut être conscient qu'au Japon, la priorité n'est pas de trouver le boulot de ses rêves, mais plutôt d'être embauché dans une entreprise de prestige, avec laquelle on va pouvoir s'identifier : la reconnaissance de la position sociale d'un salarié japonais dépend avant tout du rang occupé par son entreprise dans la société. Il préférera un emploi banal dans une entreprise renommée, qu'un poste important dans une entreprise peu cotée. Le rapport d'identification des salariés à leur entreprise est bien plus fort que l'identification à un statut social. Une enquête officielle menée au Japon en août 2011 (données collectées par Central Research Services) révèle que 76,3 % des gens disent avoir trouvé leur *ikigai* ou un sens à leur vie. Lorsqu'on leur demande d'expliquer concrètement ce qui fait que leur vie vaut réellement la peine d'être vécue, ou de dire où et comment ils trouvent leur *ikigai*, la réponse de la majorité d'entre eux concerne leurs loisirs, la pratique d'un passe-temps. Le travail ne vient qu'après. Quel que soit celui qu'il effectue ou la position qu'il occupe, le salarié japonais s'appliquera à l'effectuer le mieux possible, à l'apprécier, à vivre en harmonie avec son entourage personnel et professionnel. Beaucoup de Japonais confessent d'ailleurs ne pas travailler pour gagner plus d'argent, ou pour satisfaire leurs supérieurs hiérarchiques, mais pour s'élever moralement, aller plus loin dans leur quête spirituelle.

Il sera donc bien question d'*ikigai* dans cet ouvrage, mais au sens propre japonais, et non figuré occidental. Il ne s'agit pas ici de trouver une profession « idéale », mais de se trouver dans la profession que l'on a déjà, dans la vie

de tous les jours qui est la nôtre. Il ne s'agit pas non plus de chercher dans un éventuel ailleurs à faire ce que vous aimeriez, mais d'apprendre avant tout à aimer ce que vous faites. Ce livre ne vous fera pas miroiter l'obtention d'une carrière différente répondant à ce dont le monde a besoin, car ce dont on a besoin, c'est de vous là où vous êtes, quelle que soit votre situation professionnelle ou personnelle.

Ce livre est composé de trois parties. Il se propose *dans un premier temps* de rappeler la genèse de la notion d'ikigai tel que conçu en Occident, puis d'expliquer *dans un deuxième temps* l'art de vivre des Japonais et leur conception de l'ikigai.

Dans un *troisième et dernier temps*, cet ouvrage abordera une forme d'ikigai, fondée sur des conceptions purement japonaises, et la notion de *flow* (c'est-à-dire l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité, et se trouve dans un état de concentration maximale, dans lequel rien d'autre ne compte), ainsi que sur la spiritualité japonaise. Ce dernier aspect, plus propre à la culture japonaise, est théorisé par Kenichiro Mogi, un scientifique spécialiste du cerveau, qui en a établi les cinq piliers suivants :

- ★ commencer petit ;
- ★ lâcher prise, se laisser aller ;
- ★ être en état d'harmonie ;
- ★ la joie des petites choses ;
- ★ vivre dans le moment présent.

Cette forme d'ikigai, moins connue en France, sera associée à la spiritualité et à la philosophie japonaise, dont elle est inséparable. À travers les piliers, qui seront chacun associés à une forme de développement personnel et spirituel, seront proposées des techniques pour apprendre à

s'apaiser, à trouver le calme, à améliorer ses relations avec les autres, à éliminer ce qui n'est pas nécessaire, à se simplifier la vie et à trouver l'harmonie. Le premier pilier, « commencer petit », évocateur du bouddhisme et de la voie du milieu sera plus spécifiquement axé sur la paix intérieure, que l'on peut trouver en évitant de se comparer avec les autres et en se demandant si nos ambitions correspondent vraiment à nos désirs profonds. « Connais-toi toi-même », dit Socrate. Le deuxième pilier « lâcher prise », fondé ici sur la conception du *yin* et du *yang*, mettra en avant des techniques de gestion des conflits. Le troisième pilier « être en état d'harmonie » proposera, sur les bases du taoïsme, d'apprendre à être en harmonie avec l'univers, en se respectant, et en respectant les autres. L'esprit zen sera l'axe du quatrième pilier : nous y apprendrons à revenir à l'essentiel. Quant au cinquième et dernier pilier « être dans l'ici et le maintenant », qui devrait permettre d'atteindre l'état de *flow*, il sera envisagé suivant les principes de la plus ancienne religion du Japon, le shintoïsme ; nous y apprendrons à changer la vision que nous avons sur les tâches que nous effectuons au quotidien, afin d'en découvrir les aspects plaisants et créatifs, pour apprendre à les apprécier à leur juste valeur, et trouver l'harmonie dans notre vie de tous les jours.

CHAPITRE 1

La genèse de l'ikigai à l'occidentale

Il paraît difficile de comprendre comment la notion d'ikigai a pu évoluer vers des techniques visant à améliorer sa situation financière ou professionnelle, aux antipodes de la pensée philosophique et spirituelle japonaise. Cependant, le nombre d'ouvrages parus sur la question, ainsi que leur succès attestent de la bonne santé du concept.

Mais d'où vient-il exactement ? Un lecteur attentif et un peu curieux trouve rapidement sur les sites ou dans les ouvrages japonais qu'il n'est pas question de trouver le job idéal, et encore moins de diagramme de Venn. Nous allons vous dévoiler l'origine, les implications, ainsi que le détournement qui en a été fait au profit de cette nouvelle notion d'ikigai, de ce concept anglo-saxon. Cette enquête sur notre vision occidentale de l'ikigai débute aux États-Unis, en faisant un tour par les techniques de coaching, puis se prolonge à Okinawa, où la longévité des centenaires a très vite été associée à la notion d'ikigai. Elle se poursuit aux origines de l'utilisation du diagramme de Venn pour définir son ikigai et étudie les modes d'utilisation de celui-ci.