

<http://larcenciel.be/spip.php?article1000>



Ikigai, pour une vie longue, heureuse, et épanouissante

- COUPS DE COEUR - Textes -

Date de mise en ligne : lundi 12 mars 2018

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

Pour le millième article du site, je reprend un coup de coeur que j'ai déjà évoqué l'an dernier ([voir l'article IKIGAI](#))

"*Ikigai, les secrets des japonais pour une vie longue et heureuse*", d'Hector Garcia et Francesc Miralles, est un ouvrage qui nous éclaire sur la culture nipponne : sa philosophie, cet énigmatique concept, "*Ikigai*", qui signifie "*raison d'être*", "*joie d'être toujours occupé*". Au fil des pages : conseils, témoignages, outils pratiques qui assurent la santé de votre corps, de votre esprit et de votre âme et études scientifiques s'enchaînent et se mêlent, afin de nous guider vers la voie de notre propre "*Ikigai*". Comment le construire ? Comment le vivre ?

Sommaire

- [Les 10 lois de l'ikigai, selon la sagesse des centenaires d'Ogimi - île d'Okinawa](#)

Note. Je n'ai pas lu le livre, mais je suppose que "Restez toujours actif" n'est pas une bonne traduction. Il m'étonnerait que cela n'intègre pas la méditation, la richesse de "ne rien faire", de s'arrêter d'être toujours occupé... En tout cas, cela mérite réflexion et nuance.

Cette notion n'est en tout cas pas présente dans le petit texte déjà paru dans l'arcenciel l'an dernier.

MS

<http://larcenciel.be/sites/larcenciel.be/local/cache-vignettes/L143xH220/ikigai-livre-ac469.jpg>

"L'origine de ce livre remonte à une nuit pluvieuse de Tokyo, lorsque nous nous sommes rencontrés dans l'un de ces bars minuscules qui y prolifèrent," débutent Hector Garcia et Francesc Miralles, avant de rajouter : "Lors de la rencontre suivants, un an plus tard, nous sommes allés nous promener dans un parc au centre de Tokyo, et avons commencé à parler des courants psychologiques occidentaux, plus particulièrement de la logothérapie, la thérapie du sens de la vie. Nous avons constaté que le travail de Viktor Frankl n'était plus en vogue, du moins chez les praticiens, au profit d'autres écoles de psychologie. Pourtant, les êtres humains cherchent toujours une signification à ce qu'ils font et vivent. Il se posent des questions telles que :

- *Quel est le sens de ma vie ?*
- *S'agit-il seulement d'ajouter des jours à mon existence, ou ai-je une mission plus élevée en ce monde ?*
- *Pourquoi certaines personnes savent-elles ce qu'elles veulent et vivent-elles passionnément, tandis que d'autres se languissent dans la confusion ?*

A un moment donné, le mot mystérieux, Ikigai, a surgi dans la conversation ." Que l'on peut traduire par "*raison d'être*", "*joie d'être toujours occupé*."

"Selon les natifs de l'île d'Okinawa, l'Ikigai est la raison pour laquelle nous nous levons chaque matin."

"Posséder un ikigai clair et précis, une grande passion, apporte satisfaction, bonheur et sens à la vie. La mission de ce livre est de vous aider à le trouver, ainsi qu'à découvrir de nombreuses clés de la philosophie japonaise pour une santé durable du corps et de l'esprit."

"L'une des choses les plus surprenantes lorsque vous vivez au Japon depuis un certain temps est de constater à quel point les gens restent actifs après avoir pris leur retraite. En fait, un grand nombre de Japonais continuent à faire ce qu'ils aiment, tant que leur santé le leur permet. **En japonais il n'existe pas de terme signifiant prendre sa retraite** avec le sens exact que nous lui attribuons en Occident. Selon Jan Buettnner, journaliste au National Geographic et qui connaît bien le pays nippon, avoir un but vital est si important dans cette culture que les Japonais ne connaissent pas notre concept de retraite."

Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie, Confucius

http://larcenciel.be/sites/larcenciel.be/local/cache-vignettes/L400xH400/ikigai-ressources_0-c902f.png

Les 10 lois de l'ikigai, selon la sagesse des centenaires d'Ogimi - île d'Okinawa

- **Restez toujours actif**, ne prenez jamais votre retraite
- **Prenez les choses calmement**
- **Ne mangez pas à satiété, et respectez l'hara hachi bu** : mangez à 80% de votre faim
- **Entourez-vous de bons amis**
- **Soyez en forme pour votre prochain anniversaire**. Faites de l'exercice
- **Souriez**. Ne pas oublier le privilège d'être ici et maintenant dans ce monde plein de possibilités
- **Reconnectez-vous avec la nature**, et rechargez-y les piles de l'âme
- **Remerciez**. Consacrez un moment de votre journée à remercier (la nature, vos ancêtres, votre compagnon, etc.) et vous augmenterez votre capital bonheur
- **Vivez l'instant**, cessez de vous lamenter sur le passé et de redouter l'avenir. Tout ce que vous avez est aujourd'hui.
- **Suivez votre ikigai**. 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. "*Celui qui a un « pourquoi » qui lui tient lieu de but, de finalité, peut vivre avec n'importe quel « comment »*," Nietzsche

Quelques secrets de la bonne santé des japonais

"Entretenir l'amitié, respecter une alimentation légère, observer un repos suffisant et entretenir sa forme font partie de l'équation de la santé, mais au centre de cette joie de vivre, qui les pousse à franchir les années et à continuer à les fêter chaque matin, se trouve l'ikigai propre à chacun."

L'Hara hachi bu, qui signifie approximativement le ventre rempli à 80%. "*Ne pas se gaver, la satiété use le corps par l'accélération de l'oxydation cellulaire, assortie d'une longue digestion.*"

Le Moai. "Moai est une tradition d'Okinawa, et destinée à établir des liens solides dans les communautés locales. **Le moai est un groupe non officiel de gens aux intérêts communs qui s'entraident**. Pour beaucoup, le service rendu à la communauté devient l'un de leurs Ikigai. L'origine des moais remonte au temps difficiles quand les agriculteurs se réunissaient pour échanger des informations sur les meilleures méthodes de culture et la façon de se soutenir en cas de mauvaise récolte. Les membres d'un moai doivent verser une somme mensuelle préétablie qui leur permet d'assister à des réunions, des dîners, des parties de go, de shogi (les échecs japonais) ou de s'adonner à tout autre loisir en commun. L'argent est utilisé dans les activités et, s'il y en a trop, il est redistribué. Faire partie d'un moai permet de maintenir la stabilité émotionnelle et financière. Si une personne du groupe rencontre des difficultés, on peut lui avancer la paie des économies du groupe. **Ce sentiment d'appartenance et d'entraide procure une sécurité et contribue à augmenter l'espérance de vie.**"

"Ikigai, les secrets des japonais pour une vie longue et heureuse", d'Hector Garcia et Francesc Miralles, aborde aussi des questions comme : comment transformer le travail et le temps libre en un espace de développement ? Comment affronter les problèmes et les changements de la vie en évitant le stress l'anxiété, sources de vieillissement prématuré ? Un livre simple, et bienveillant.

Données techniques : *"Ikigai, les secrets des japonais pour une vie longue et heureuse", d'Hector Garcia et Francesc Miralles, éditions fleuve, avril 2017, 189 pages.*

"La personne qui aborde avec enthousiasme les problèmes de la vie ressemble à la personne qui range soigneusement les feuilles de son calendrier après avoir griffonné quelques notes à l'endos. Elle peut se pencher avec joie et fierté sur toute la richesse contenue dans ces notes, sur tous les moments d'une vie dont elle a pleinement joui. Que lui importe de vieillir ? Pourquoi regretter sa jeunesse et envier les jeunes ? Pour les possibilités que leur réserve l'avenir ? Non Point. Elle est pleinement consciente de la richesse de son passé, qui contient non seulement la réalité du travail accompli et de ses amours vécues, mais aussi de ses souffrances bravement affrontées. C'est encore de ces souffrances qu'elle est le plus fière, même si elles ne peuvent pas inspirer d'envie,"
Viktor Frankl

Article publié [sur le blog de "Ressources"](#)