

## PARTIE I



### **Ikigai : les clés de l'errance en 9 étapes**

*«Vivre n'est ni une idée,  
ni un schéma ;  
c'est une expérience.»*

AUTEUR INCONNU

## Étape 1

### Le syndrome du trésor caché



*Il est où le bonheur ? Il est où ?*

#### Le plaisir de souffrir avec des mots pour le dire

Georges a 46 ans. Cadre dans une boîte de conseil, il a bien gravi les échelons. Il a le badge d'accès, un fauteuil ergonomique et une montre connectée qui lui indique gentiment quand il doit bouger plus. Un jour, il s'est effondré dans l'ascenseur. Sans raison apparente. Pas de crise cardiaque, pas de blessure. Juste un corps qui disait «stop». Son médecin a parlé de burn-out, son psy de crise existentielle, et un collègue bienveillant lui a offert un livre à la couverture pastel intitulé : «Trouve ton ikigai».

Depuis ce jour, Georges collectionne les bouquins sur le sujet. Il en a toute une étagère. Il a fait des schémas, surligné les passages clés, rempli tous les cercles de Venn<sup>1</sup> possibles. Il a même suivi une *masterclass* en ligne intitulée *Ikigai Activation System*<sup>®</sup>. Mais il ne va pas mieux. Il se demande maintenant s'il ne serait

1. *John Venn, un logicien anglais du XIXe siècle, a inventé les fameux cercles qui s'entrecroisent. Depuis, on les utilise pour tout, même pour chercher son ikigai comme on joue au loto du bonheur. Résultat : un joli mandala pour esprit cartésien... qui donne l'impression d'avoir tout compris sans rien sentir.*

pas du type *3b dissocié latéral*, selon un test japonais qu'il a trouvé sur un forum. Il a simplement changé de type de confusion. Avant, il souffrait sans mots. Maintenant, il souffre avec du vocabulaire.

### **Le lâcher-prise pour les nuls**

Sonia, elle, est coach en entreprise. Une battante. Elle a fait Polytechnique, du «Yoga sur pierres chaudes» et trois déprimés «en pleine conscience». Suite à une conversation dans une recyclerie, elle s'est mise en quête du fameux secret japonais pour accompagner ses clients «vers leur essence». Elle est allée jusqu'à Santa Fe, au Nouveau-Mexique, où un ancien moine Zen devenu conférencier lui a vendu la licence d'un protocole certifié «Zen & High Performance®». Depuis, elle anime des ateliers *Ikigai Pro-Flow™* avec du thé matcha et des cookies végan. Elle enseigne le lâcher-prise en quatre étapes. Mais certains soirs, elle pleure sans raison. Et son mari se plaint que depuis quelques temps, elle n'est plus vraiment avec lui, même lorsqu'elle est présente.

### **Lorsque l'ikigai est diététique**

Marion est plus pragmatique. Elle est diététicienne. Elle aime les faits, les études, les statistiques. En découvrant dans un magazine féminin que les habitants d'Okinawa vivent plus longtemps que la moyenne, elle s'est passionnée pour leur alimentation. Son frigo est devenu un sanctuaire de produits fermentés et son fil Instagram un festival de tofu, d'algues et de citations sur la longévité. Mais plus elle lit, plus elle a l'impression que quelque chose lui échappe.