

IKIGAI

LE CHEMIN DE LA PLÉNITUDE

La méthode japonaise pour trouver son équilibre

Selon la tradition nippone, chacun porte en soi un potentiel qui ne demande qu'à s'épanouir. Conseils pour le détecter et l'approcher.

En français, le mot japonais *ikigai* peut se traduire par «joie de vivre» ou «raison d'être», les quatre caractères qui le composent signifiant «vie», «valeur», «priorité» et «beauté». Votre équilibre, professionnellement, se trouve quelque part à l'intersection de ces sphères : ce que je sais faire, ce que j'aimerais faire, ce pour quoi je veux être payé et ce que j'apporte au monde. Pour aligner ses planètes intérieures, il est d'abord nécessaire de se reconnecter à soi, conseille la coach Caroline de Surany : «Osez paresser et renouer avec des sensations physiques. Par exemple, variez vos itinéraires pour aller au bureau, soyez à l'affût de vos sens, humez l'air, touchez un arbre...» Créez des rituels méditatifs, comme courir trente minutes ou écrire trois pages chaque ma-

tin. Ensuite, l'esprit dégaï, pistez vos talents et ce pour quoi vous êtes ou pourriez être doué. La curiosité vous y aidera. Relevez ce qui vous intrigue et investiguez, soyez prêt à vibrer pour des domaines inconnus. Demandez autour de vous les qualités que l'on vous reconnaît. Autres précieux indicateurs, vos émotions, telles la jalousie et la colère, affirme la consultante Christie Vanbreemersch : «La jalousie permet de repérer ses désirs profonds et incite à se mobiliser pour les satisfaire.» La colère, elle, révèle vos valeurs et les causes pour lesquelles vous êtes prêt à vous battre.

Par ailleurs, évacuez le conformisme (attitudes, look, loisirs) : inutile d'essayer d'être un ami, un salarié, un conjoint parfait ! «Reven-diquez et travaillez votre style», poursuit la consultante. Apprenez à exprimer vos besoins, sans blesser autrui. Exercez-vous en délaissant les petits mensonges. Et veillez à vous entourer des bonnes personnes, dont les idées et le regard vous aident. Peu à peu vous trouverez vos réponses pour allier vocation, mission, passion et profession. Et vous saurez ce qui fait battre votre cœur plus fort. ● M.-M.S.

CHANGEZ DE CHEMIN POUR ALLER AU BUREAU ET SOYEZ À L'AFFÛT DE VOS SENS.

“ J'avais besoin d'être créative dans mon travail ”



PHOTOS : STÉPHANE REMAEL POUR MANAGEMENT.DR

TRADER ET SAXO

AUDREY THIROT, EX-VENDEUSE EN SALLE DE MARCHÉ, DEVENUE MUSICIENNE

Elle a quitté le secteur financier en juin, cinq ans après avoir «pris la décision de devenir saxophoniste de jazz». Chanteuse et guitariste, diplômée d'une école de commerce, Audrey a longtemps jonglé entre son job de trader et une passion exigeante pour la musique. «Je cherchais un équilibre sans oser envisager l'art comme un métier», explique-t-elle. Un stage dans la prestigieuse école de jazz de Berklee, aux Etats-Unis, lui ouvre les yeux : «C'est une erreur d'opposer passion et travail ! Comme artiste, je ne me sens pas différente d'une entrepreneuse. Mes compétences en marketing sont même plutôt un atout !» Composer et jouer sur scène, ça l'éclate. Mais gérer sa carrière et sa promo aussi. «Nous avons tous un talent. Il suffit de professionnaliser ce pour quoi on est doué.» L'alternative étant d'en faire un hobby... au risque de s'ennuyer un peu au boulot. **F.T.**

SON SECRET

Construire ses rêves comme une entreprise, et ne pas séparer le business de la création artistique.

PSYCHIATRE HYPERACTIF

JÉRÔME PALAZZOLO, MÉDECIN PSYCHIATRE ET PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE MÉDICALE

Un des secrets du bonheur, au travail comme dans la vie, est de savoir passer d'une activité à l'autre sans qu'elles se polluent. Si vous ressassez des histoires de boulot à un dîner de famille ou ruminez les mauvaises notes de vos enfants au bureau, vous n'êtes jamais bien.» Auteur de plusieurs ouvrages de psychologie positive*, Jérôme Palazzolo est passé maître dans l'art de ne faire qu'une chose à la fois, mais à fond. Quand il n'exerce pas, il écrit, donne des conférences, fait de la plongée et des arts martiaux ou se consacre à ses proches. «Chacune de mes activités

demande une concentration extrême. A l'écoute d'un patient ou en plongée, vous ne pouvez pas vous permettre de penser à autre chose.» Vous êtes plutôt du genre à passer l'après-midi à ne rien faire ou à aller au cinéma ? «L'essentiel est de se centrer sur soi, de faire régulièrement un point sur ce qu'on aime et de se consacrer à chaque chose en son temps.» Les problèmes surviennent quand le cognitif et le comportemental ne vont pas dans la même direction, affirme ce psy hyperactif : «Il faut aller vers ce que l'on a envie ou besoin de faire.» C'est pourquoi il suggère à

ses patients d'énumérer les avantages et les inconvénients de leurs activités ou de leurs projets sous forme de tableaux ou de listes. Un exercice salutaire : «Il n'y a pas de règle absolue. C'est le fait de réévaluer notre part de plaisir et d'obligation dans le travail qui nous aide à mieux orienter notre vie.» **F.T.**

* *Petit Précis de psychologie positive* (éditions Connaissances et savoirs).

SON SECRET

Faire à fond ce qu'on est en train de faire, même quand on ne fait rien.

“ Déconnectez ! Faites chaque chose en son temps ”



À LIRE

► **Trouver son ikigai**, Christie Vanbreemersch, First Editions, janvier 2018.

► **Mon programme ikigai**, Caroline de Surany, Marabout, février 2018.

► **Le Livre de l'ikigai**, Bettina Lemke, Hugo Document, janvier 2018.



ASTUCE

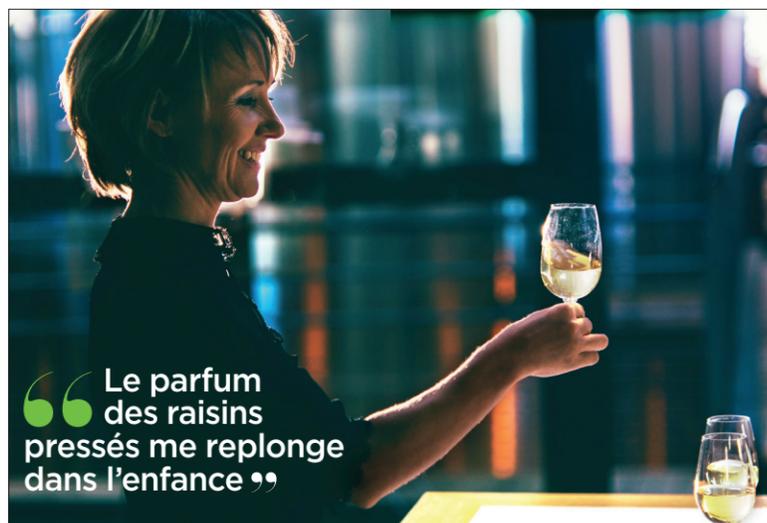
Et si vous leviez le pied un jour par semaine ? **44%** des managers avouent avoir du mal à concilier travail et vie privée. La solution, c'est peut-être le télétravail, dont la mise en place a été assouplie en 2017 par une loi autorisant également le télétravail occasionnel.

S'ÉCLATER DANS SON BOULOT

ELLE NE BULLE PAS!

SÉVERINE FRERSON,
CHEF DE CAVE ADJOINTE DE
LA MAISON PIPER-HEIDSIECK

Dans le monde élitiste du champagne, Séverine Frerson est l'une des rares femmes chefs de cave. «C'est d'autant plus dommage que nous avons un sens précis pour analyser chaque note dans les vins.» Dès l'enfance, Séverine gambade dans les pressoirs à chaque vendange et s'enivre du parfum des raisins pressés. «J'adorais cette odeur! Cette gourmandise ne m'a jamais quittée.» Une licence de biochimie, un DESS d'œnologie et plusieurs stages la conduisent en 2001 chez Piper-Heidsieck. Le plus excitant dans son métier: «Partir d'une page blanche avec des crus qui prennent, selon les années,



“Le parfum des raisins pressés me replonge dans l'enfance”

des goûts, des textures, des teintes très différentes.» Son étape préférée? L'assemblage: «C'est le moment où je fais appel à ma mémoire, en ajoutant des vins de réserve aux vins de l'année.» **C.R.**

SON SECRET

Vivre chaque moment à fond! “Dans le champagne, on travaille à créer de l'émotion, des souvenirs, des moments inoubliables. Savoir que l'on a contribué au bonheur des gens, c'est fantastique.”



“Je voulais bosser au plus près du terrain et des gens”

ENTREPRENEUR SOLIDAIRE

MATTHIEU TOBAL DE ALAIZ,
DIRECTEUR DE L'ÉQUIPAGE

Un bureau en haut d'une tour et des voyages en première? Ce n'était pas vraiment son truc. «Je voulais travailler près du terrain et des gens, dans un magasin ou un centre de bus», raconte Matthieu Tobal de Alaiz, diplômé de l'Essec. Il a commencé par le magasin: dix ans chez Leroy Merlin comme responsable RH. Il a continué avec le «centre de bus»: début 2017, il décroche la direction de L'Équipage, une entreprise d'insertion, filiale du groupe Emmaüs Défi. Epaulé par deux logisticiens et une conseillère, il accompagne sept personnes (deux viennent de retrouver un job). «En tant que RH, je voyais l'impact de mon travail dans les magasins. En tant que patron, je dois créer l'activité qui nous permet d'assurer notre mission. Cela va plus loin que le seul business. Notre travail a du sens», conclut ce directeur engagé. **A.D.**

SON SECRET

Ne pas rechigner à mouiller la chemise quand il s'agit d'aider les autres.

CULTIVEZ VOTRE FLOW

Décrié par le psychologue **Mihaly Csikszentmihalyi**, le «flow» est un état de concentration optimal où l'on se sent pleinement absorbé, efficace et créatif.

▷ Cultivez votre vigilance

Analysez vos tâches, soyez attentif au moindre détail, respirez et... commencez par travailler lentement. La vitesse est le résultat de la concentration, pas l'inverse.

▷ Visez juste

Des objectifs trop ambitieux produisent du stress. Mais s'ils ne le sont pas assez, c'est l'ennui qui pointe. Fixez-vous un «défi possible à relever».

▷ Ajustez-vous

Pour maintenir le flow, il faut réexaminer et réadapter régulièrement ses objectifs. Faites-vous un planning détaillé et avancez par paliers.

Aurélié Djavadi, avec le Dr Philippe Rodet, coauteur du *Management bienveillant* (éd. Eyrolles)

PHOTOS: FRANCK FERVILLE POUR MANAGEMENT, STÉPHANE REMAEL POUR MANAGEMENT, BRUNO JUMINER, DR

LE CHOUCHOU DE CES DAMES

DAVID LUCAS, COIFFEUR
ET PRÉSIDENT DE QUATRE SOCIÉTÉS À SON NOM

Petit, dans le jardin de ses parents à Arcachon, David faisait déjà des broches aux ciboulettes. A 16 ans, il entre en apprentissage chez un coiffeur de la ville: «J'ai adoré ce monde d'adultes où tu fais plaisir aux gens.» Les clientes tombent sous le charme: «Avec mes valeurs familiales de politesse et de ponctualité, j'ai vite été le chouchou de ces dames.» A 23 ans, il est manager de deux salons franchisés à Bordeaux. Puis, c'est le départ pour Paris et le très chic salon René Furterer. Il découvre le fonctionnement d'une grosse entreprise, mais, au bout de dix ans, il s'ennuie: «Je voulais être indépendant. J'adore décider vite!» Avec 20000 euros d'économies, il ouvre son premier salon-appartement à Paris. Intime, cosy, élégant. Aujourd'hui, sa marque compte deux salons-appartements, deux autres

nichés au cœur de palaces, une ligne de cosmétiques... «J'adore voir prospérer l'entreprise. J'adore aussi manager et voir mes collaborateurs heureux.» Team building dans des endroits de rêve (Marrakech...), formations internes (trois mois minimum pour les nouveaux), valeurs de l'entreprise: le patron ne lésine sur rien. «Je compte élaborer cette année une charte éthique, technique et psychologique.» Mais David Lucas reste un coiffeur dans l'âme: «Je coiffe tous les jours de 9 heures à 20 heures. J'en ai besoin. A 60 ans, je coifferai toujours mes clientes les plus fidèles.» Pour le plus grand bonheur de ces dames! **C.R.**

SON SECRET

“Développer mon entreprise avec des projets que je sens, tout en continuant à exercer ma passion.” Président, mais coiffeur avant tout!



“La coiffure, c'est dans mes gènes”



“Alterner Paris et un autre pays, c'est ça qui me plaît”

GÉOGRAPHE MULTICARTE

CAMILLE PINET, CHEF DE PROJET
À IGN FI (28 SALARIÉS)

J'ai du mal à partir, mais, dès que j'atterris en Afrique, je me sens bien.» Ingénieure agronome au sein d'une filiale de l'IGN (Institut national de l'information géographique et forestière), Camille Pinet est intarissable sur son job: «Je pars en mission sept à huit fois par an en Afrique de l'Ouest pour initier mes correspondants à l'imagerie satellite. Je contribue à aider les pays à sauvegarder leurs écosystèmes.» En France, cette maman de quatre enfants multiplie aussi les projets: bricolage, couture... La création participe à son équilibre: «Quand je ne fais rien de mes mains, je me sens débordée et frustrée dans mon travail.» **M.-M. S.**

SON SECRET

Ne pas chercher “l'éclate” à tout prix, mais faire confiance aux opportunités.



IDÉE

Sur votre smartphone, bloquez l'accès à certains sites le soir ou le week-end: il y a des applis pour ça.

47% des managers consultent leurs mails le week-end.