

L'Ikigaï pour les Multipotentiels

La méthode pour faire pétiller ta vie pro

Bienvenue

Tu as sûrement déjà entendu parler de l'Ikigai, ce concept venu du Japon qui représente la rencontre entre ce que tu aimes, ce en quoi tu es douée, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi tu peux être rémunérée.

Et si tu as essayé de remplir ton Ikigai, il est possible que… ça t'ait semblé **mission impossible** 😅
Pas étonnant, si tu es multipotentielle.
Cette idée de "trouver un centre" ou de résumer toute ta vie en un seul mot peut te sembler… étouffante 👹

👉 **Trop d'idées**, trop de passions, trop d'options possibles.
👉 Une envie constante de **changement, de nouveauté**, et de sens.
👉 Ce sentiment d'être à la fois capable de tout faire… mais **sans vraiment savoir par où commencer.**

- Comment choisir une seule direction quand tant de choses te passionnent ?
- Comment ne pas se sentir limitée quand on a une curiosité sans fin et un besoin constant de renouveau ?

Comme je te comprends ! Tu n'es pas seule et ces questionnements sont courants (si si, je t'assure!).
En tant que multipotentielle, ta richesse intérieure et ta soif d'apprendre compliquent parfois l'application de méthodes comme l'Ikigai. Mais elles peuvent aussi devenir ta plus grande force, à condition de comprendre comment t'approprier cet outil.

Avec cet ebook, je veux te montrer qu'il est possible d'utiliser l'Ikigai comme un outil puissant, au service de toutes tes choix de vie professionnelle comme personnelle.

Ce que tu vas trouver dans cet ebook :

- Une compréhension claire de l'Ikigai et de ses adaptations pour les multipotentiels.
- Des clés pour mieux appréhender tes défis spécifiques et transformer ton "trop de tout" en un vrai moteur.
- Des astuces pour éviter de te sentir enfermée dans un modèle rigide, et trouver ta voie en explorant diverses possibilités.
- Des pistes concrètes pour définir des axes de vie et de travail alignés avec ce qui te fait vibrer.
- Un modèle simple à remplir, qui te permet d'explorer toutes les possibilités.

Ton Ikigai n'a pas besoin d'être limité à une seule réponse. Il peut être multiple, évolutif, et profondément aligné avec qui tu es.
C'est une carte, pas une cage.
Et ensemble, nous allons dessiner une version de cette carte qui te ressemble vraiment.
Prêt.e à embarquer dans cette exploration ? Allez, c'est parti ! 🚀

Caroline Drouart

Caroline DROUART

Je me présente



Hello, je suis Caroline Drouart, coach professionnelle certifiée spécialisée dans l'accompagnement des femmes atypiques. Après 22 ans dans l'architecture, **j'ai redéfini ma vie professionnelle** en 2020 pour me consacrer pleinement au coaching et au mentorat.

Formée à l'accompagnement des profils neuroatypiques et multipotentiels, je comprends les défis uniques que tu peux rencontrer. Mon expérience en architecture m'a appris à construire des projets de vie solides et personnalisés, une compétence que je transpose aujourd'hui au coaching pour **t'aider à créer une carrière qui te ressemble.**

J'ai aidé des dizaines de personnes atypiques à trouver leur voie professionnelle et à s'épanouir dans des projets alignés avec leurs aspirations profondes. Leurs succès témoignent de l'efficacité de mes méthodes, qui vont **au-delà des aspects professionnels pour enrichir toute leur vie.**

Moi aussi, je me suis longtemps demandé si je devais choisir "une seule voie", un seul métier, alors que tant de choses me passionnent.
Et pendant des années, j'ai essayé d'entrer dans des cases... sans succès.

👉 **Tu connais ce sentiment d'être un caméléon, capable de t'adapter partout, mais sans te sentir vraiment à ta place ?**👈

C'est en découvrant l'Ikigai que j'ai réalisé qu'il ne s'agissait pas de "rentrer dans une case", mais de **trouver ce qui me faisait vibrer profondément** et de bâtir ma vie autour de ça, en respectant mon unicité.

Aujourd'hui, j'aide des multipotentiels comme toi à transformer ce "décalage" en une force motrice, à **clarifier leurs priorités**, et à s'épanouir dans des projets variés, qui respectent leur soif d'apprentissage et leur quête de sens.

Si tu as déjà essayé de remplir ton Ikigai sans vraiment trouver les réponses que tu cherchais, cet ebook est pour toi. Je t'y partage les clés et adaptations que j'aurais aimé avoir dès le départ.

Prête à explorer ton Ikigai de façon différente ?


le concept de
l'IKIGAI

L'ikigai :
les 4 piliers d'une vie pétillante

Avant de passer à son application, j'aimerais te présenter **le concept de l'ikigai.**
Tu en as peut-être déjà entendu parler, mais tu ne sais pas exactement ce que c'est et combien l'ikigai peut être puissant lorsqu'on sait s'en servir.

L' ikigaï est une philosophie de vie japonaise, « iki » désigne la vie et « gai » signifie la valeur.



Plus littéralement, nous pourrions traduire ce mot par : **« ce qui fait la valeur de la vie » ou « sa raison d'être ».**

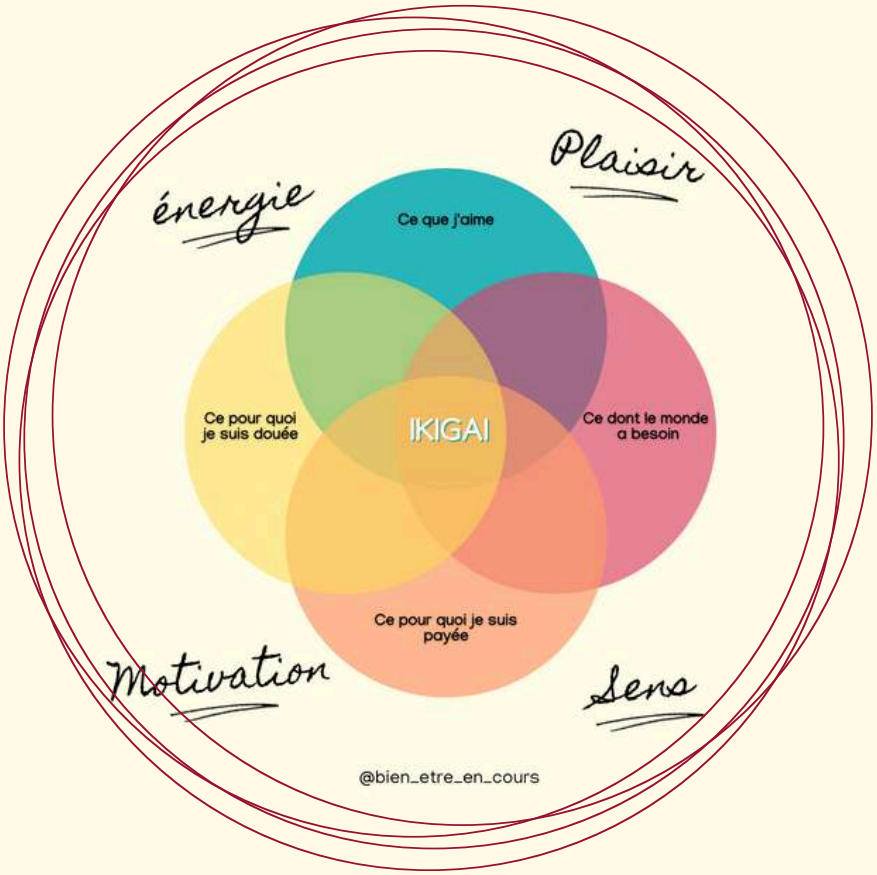
Ce terme est particulièrement connu grâce aux habitants de l'archipel d'Okinawa, une région du Japon réputée pour la longévité de ses habitants. Dan Buettner, un explorateur américain, a mis en lumière que l'un des secrets de leur bien-être résidait dans leur Ikigai : une activité ou un objectif qui les motive et leur donne un sentiment d'utilité, même bien au-delà de 100 ans.

🤪 Fun fact : ces habitants n'ont pas de notion de retraite. Ils ne cessent jamais leurs activités, car ce qu'ils font leur apporte du sens, du plaisir et une contribution à leur communauté.

Un mantra que j'ai complétement adopté :

"Choisissez un travail que vous aimez
et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie"
Confucius

Voilà pour la partie philosophie, mais tu connais certainement ce fameux diagramme de l'ikigai… Le concept de l'Ikigai s'est popularisé en Occident grâce à un schéma devenu emblématique : quatre cercles qui se croisent pour former une zone centrale.



Ces cercles représentent :

- **Ce que tu aimes** : Les activités qui te passionnent et te donnent de l'énergie.
- **Ce dans quoi tu es douée** : Tes talents naturels et compétences.
- **Ce dont le monde a besoin** : Ce qui apporte du sens à tes actions et te connecte à ton environnement.
- **Ce pour quoi tu peux être rémunérée** : Les activités qui te permettent de subvenir à tes besoins.

Comprendre ces 4 cercles te donne une boussole pour explorer ce qui te motive et t'épanouit vraiment. Mais pour les multipotentiels, cette quête peut se heurter à des défis uniques.

Et si on explorait ensemble ces obstacles et comment les transformer en force ?

Les défis des multipotentielles



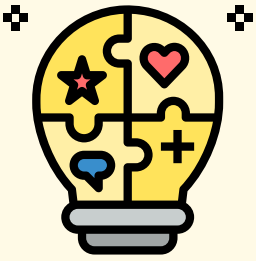
face à l'ikigai

Les défis des multipotentielles

Bien que l'Ikigai soit un concept philosophique, il est devenu un outil de réflexion très prisé, notamment dans les processus de reconversion professionnelle. Pourtant, il peut parfois rapidement se transformer en casse-tête pour les multipotentiels.

Une multiplicité d'intérêts et de compétences

En tant que multipotentielle, tu n'as pas une seule passion dominante, mais une multitude d'intérêts qui te fascinent. Tu sais faire énormément de choses, souvent avec brio, mais tu te dis parfois :



👉 **"Si je peux tout faire, alors qu'est-ce qui me distingue vraiment ?"**
👉 **"Comment trouver une zone de génie unique alors que tout m'intéresse ?"**

Ce sentiment d'être un "couteau-suisse" peut être une force, mais il devient un obstacle quand on essaie de t'enfermer dans une seule case.

Un besoin constant de nouveauté et de challenge



Les multipotentiels ont un besoin vital de renouveau. Une fois qu'un domaine est exploré, l'enthousiasme peut s'éteindre, et une nouvelle envie prend le relais. Cette soif de découverte rend l'idée de "s'engager pour toujours" presque paralysante.

👉 **"Et si je me lassais ? Et si je me trompais ?"**
👉 **"Je veux explorer, pas m'enfermer dans une étiquette."**

Le poids du syndrome de l'imposteur



Malgré cette conscience de ton potentiel, il t'arrive peut-être de te dire que ce n'est pas "assez". Tu sous-estimes tes compétences, même lorsqu'elles te permettent d'accomplir des choses exceptionnelles.

👉 "Est-ce que je suis vraiment légitime pour me lancer dans cette voie ?"
👉 "D'autres le font tellement mieux que moi."

Un besoin viscéral d'alignement



Au cœur de tes choix se trouve un désir profond de sens et d'impact. Ce que tu souhaites : que tes actions résonnent avec tes valeurs et apportent une contribution significative.
Mais cette quête peut parfois te freiner :

👉 **"Et si je ne trouvais pas la bonne voie ?"**
👉 **"Je ne veux pas me contenter de quelque chose qui ne me fait pas vibrer."**

Pour un multipotentiel, la quête de sens n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Se sentir utile et contribuer à quelque chose de plus grand est ce qui donne une réelle profondeur à leurs choix et à leur vie.

L'idée fausse qu'il faut choisir une seule voie



Enfin, l'Ikigai est souvent perçu comme un point unique, une réponse parfaite à toutes les questions. Cette idée peut être décourageante :

👉 **"Comment pourrais-je tout résumer en un mot ou une seule activité ?"**
👉 **"Et si je veux faire plusieurs choses à la fois ?"**

Non, tu n'as pas besoin de te limiter. Le champ des possibles est immense, et il est à toi de l'explorer pour créer une vie alignée avec toutes tes facettes.

>>>> Transformer tes défis en super-pouvoirs



Ces défis sont bien réels, mais ils ne sont pas des faiblesses. Ils sont la preuve de ta singularité et de ta richesse intérieure.

Ce dont tu as besoin : un modèle d'Ikigai qui ne t'enferme pas, mais qui t'aide à révéler ton potentiel en respectant cette pluralité.

Alors voyons comment adapter l'Ikigai à ton fonctionnement unique, pour qu'il devienne un outil évolutif, aligné avec tes envies, tes valeurs, et ta soif d'exploration.

Trouver son ikigai



en tant que multipotentielle

L'Ikigai pour les multipotentiels : un chemin évolutif

Ton Ikigai n'a pas besoin d'être un point fixe ou une réponse unique. C'est un chemin, une boussole qui t'accompagne tout au long de ta vie, en évoluant avec toi. Pour les multipotentiels, cette perspective est essentielle : elle te libère de la pression de trouver une seule réponse ou un "centre parfait".

L'ikigai comme une trajectoire

Plutôt que de chercher une réponse définitive, vois ton Ikigai comme un processus en constante évolution. Tes envies changent, tes talents s'enrichissent, et les besoins du monde évoluent. Ton Ikigai est un fil conducteur, pas une case dans laquelle te limiter.

Accepter cette idée, c'est te donner la permission de te réinventer, de te tromper, et surtout d'explorer. Plus qu'un point fixe, l'Ikigai devient un cadre qui t'aide à t'orienter dans tes choix et à avancer avec clarté.

Ta mission : ce qui donne du sens à tes actions

Pour un profil multipotentiel, la quête de sens est souvent au cœur de toutes les décisions. Mais cette quête peut sembler floue ou insaisissable, surtout si tu cherches à tout rationaliser. Ce qui change la donne, c'est de te connecter à une intention plus profonde : une mission ou une cause qui t'inspire.

👉 Qui veux-tu aider ou impacter ?

👉 Pourquoi cette cause ou ce groupe te touche-t-il particulièrement ?

👉 Quel impact veux-tu avoir, même à petite échelle ?



Se reconnecter à cette intention est crucial, car elle devient un guide.
Que ce soit dans un projet professionnel, personnel, ou dans un simple geste du quotidien, cette cause donne une cohérence et un sens à tes choix. L'important est que tes actions résonnent avec tes valeurs.

Remets du kiff dans ton quotidien

Les multipotentiels sont souvent pris dans une dynamique où, parce qu'ils sont capables de tout faire, **ils finissent par… tout faire**. Ils se chargent de tâches qui ne les font pas vibrer, simplement parce qu'ils en ont les compétences ou qu'on les sollicite pour cela.

Mais avancer dans ton Ikigai implique de remettre la joie et le plaisir au centre de tes priorités. La joie est ton baromètre : **si une activité ne te fait pas vibrer, pourquoi continuer à t'y investir ?**

👉 Rappelle-toi la dernière fois où tu as ressenti une joie sincère. Que faisais-tu ? Avec qui étais-tu ?

👉 Comment peux-tu intégrer plus de ces moments dans ta vie quotidienne ?

Exercice : reconnecte-toi au plaisir

Chaque jour, pose-toi cette question simple :

💡 **Qu'est-ce qui me ferait vraiment plaisir aujourd'hui ?** 💡

Même un petit geste peut avoir un impact immense sur ton énergie et ta motivation. Apprends à écouter cette voix intérieure et à agir en conséquence.

Une vie en plusieurs dimensions

Pour un multipotentiel, **avoir plusieurs projets en parallèle** n'est pas seulement normal, c'est sain, et même au-delà c'est **INDISPENSABLE**. Cette pluralité nourrit ton besoin de nouveauté, de stimulation, et de variété. Plutôt que de chercher un équilibre parfait entre pro et perso, autorise-toi à mixer les deux, sans chercher à monétiser tous tes centres d'intérêt.

👉**Travaille sur plusieurs projets** en même temps, en combinant ceux qui te passionnent et ceux qui te soutiennent financièrement.
👉 Intègre tes loisirs ou passions personnelles **dans ton quotidien** professionnel, ou inversement.

Exercice : ton ikigai en mode pluriel

Fais un brainstorming des activités qui te font vibrer, qu'elles soient professionnelles, créatives, ou personnelles. Classe-les en trois catégories :

Ce que tu fais juste pour le plaisir	Ce que tu veux approfondir ou développer à moyen terme.	Ce qui pourrait devenir une activité rémunératrice ou un projet de long terme.

Passer à l'action

Pour les multipotentiels, rien ne vaut **l'expérimentation**. C'est en testant concrètement tes idées que tu pourras mieux les comprendre et voir ce qui te correspond.

👉 Implique-toi dans des **missions courtes ou du bénévolat** auprès d'une association

👉Propose tes services **à titre ponctuel** auprès d'un employeur, un collègue, un entrepreneur

👉 **Collabore en partenariat** sur des projets créatifs ou associatifs.

Exercice : matérialise une idée cette semaine

Choisis une activité ou une idée qui te trotte dans la tête.
Liste les premières actions que tu peux poser pour la concrétiser dès cette semaine. Par exemple :

- Rechercher une association ou un projet local lié à cette idée.
- Proposer une mission ou un projet test à ton réseau.
- Planifier un temps dédié pour explorer cette activité.

Ton Ikigai n'est pas une réponse unique et figée.
C'est un outil vivant, un guide qui t'aide à avancer en respectant ta pluralité, tes envies, et ton besoin de sens.

Laisse-toi la liberté d'explorer, de changer d'avis, et de construire une vie alignée avec qui tu es, un pas après l'autre.

Retrouve les ressources qui te permettront d'aller encore plus loin dans les pages suivantes.

Ressources



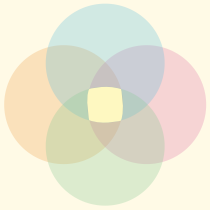
pour aller plus loin

Ressources vidéos

👉 Découvre ma **playlist YouTube dédiée à la multipotentialité et la douance** : des conseils pratiques, des témoignages inspirants, et des pistes concrètes pour mieux comprendre ton fonctionnement unique.

Regarder la playlist YouTube :

Un template d'Ikigai pour toi



👉 Télécharge ce diagramme personnalisable pour explorer tes centres d'intérêt, tes talents, et ce qui te donne du sens.

Prends le temps de remplir chaque cercle en suivant les astuces partagées dans cet ebook. C'est un premier pas concret pour clarifier tes idées.

Agir pour révéler ton potentiel

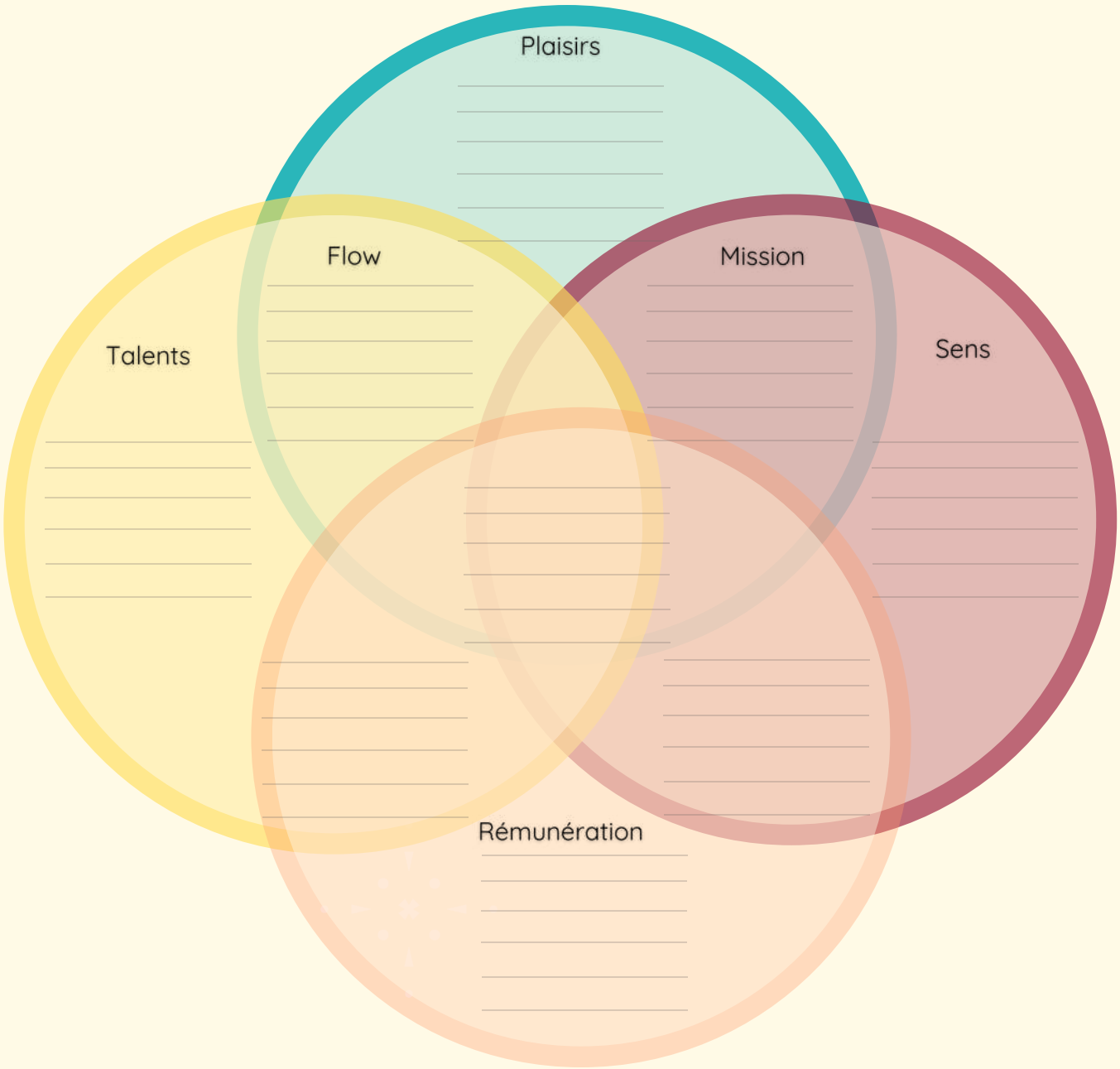
Tu as entre les mains un outil puissant pour explorer ton Ikigai et mieux te comprendre. Mais n'oublie pas : c'est en passant à l'action que tout se transforme.

La clé pour avancer ?

Faire un premier pas, aussi petit soit-il. Ce pas peut être une réflexion, une décision, ou l'envie d'explorer davantage qui tu es et ce que tu veux offrir au monde.

👉 **Et si ce premier pas était le déclic dont tu as besoin ?**

Modèle Ikigai à imprimer



Caroline DROUART

Pour aller encore plus loin



La séance Boussole

Une séance-flash pour y voir clair et obtenir une aide à la décision.

RÉSERVER TA SÉANCE BOUSSOLE



Le bilan d'exploration des atypies

Et si une atypie en cachait une autre ?
Ce bilan est une exploration en profondeur de tes multiples facettes, pour poser des mots sur ton fonctionnement émotionnel et cognitif.

PLUS D'INFOS SUR LE BILAN DES ATYPIES



L'accompagnement Entrepreneure Multipotentielle

Déjà un projet ou déjà lancée dans l'entreprenariat ? Cet accompagnement te permet de structurer ton activité et de canaliser ton énergie pour obtenir des résultats concrets.

ÉCHANGEONS LORS D'UN RENDEZ-VOUS EN VISIO

On reste en contact :

@bien_etre_en_cours

Caroline Drouart

Bien Être en cours by Caroline



Caroline DROUART