



**DE SUPERWOMAN DÉBORDÉE
À FEMME ACTRICE DE SA VIE
UTILISE L'IKIGAI
POUR FAIRE PÉTILLER TON QUOTIDIEN**

Femme active + maman = superwoman

(c'est pas tous les jours facile)



Quand on a la sensation de passer sa journée à courir, à jongler entre les rendez-vous professionnels et personnels et qu'on a en plus la sphère domestique à gérer, on a très souvent la sensation d'être épuisée, d'avoir dilapidé toute son énergie pour qu'il ne reste que quelques miettes à la fin de la journée et même plus de temps pour s'occuper de soi.

À travers ces quelques pages, je tiens à t'apporter de manière rapide et efficace des remèdes à ton niveau d'énergie en chute libre, pour faire à nouveau pétiller ta vie (*même si tu as un boulot très prenant, des enfants adorables, des repas qui ne se préparent pas tout seuls, une machine à laver qui ne va pas chercher le linge sous le lit des enfants...*)

Caroline Drouart

Aller à l'essentiel

Je me présente

4

Le concept de l'ikigai : les 4 piliers d'une vie pétillante

5

1er pilier : je fais quelque chose qui me fait vibrer

8

2e pilier : je fais quelque chose que je sais bien faire

11

3e pilier : je fais quelque chose pour quelqu'un

14

4e pilier : je fais quelque chose pour me récompenser

17

La cerise sur le gâteau

20

Je me présente



Architecte dans la construction pendant 22 ans, j'ai longtemps eu la sensation d'être une superwoman à jongler entre vie de femme active, épouse et maman de 2 enfants, et individu à la poursuite d'un mieux-vivre.

Le soir et le week-end, en famille ou entre amis, je n'avais qu'une phrase à la bouche : **“je suis fatiguée...”**

Je ne m'éclatais plus au boulot. J'essayais de me concentrer sur le reste : ma vie de famille, mes amis, notre association sportive, mais ça ne suffisait pas. La fatigue était encore là...

Car jongler, c'est épuisant.

J'avais pourtant une situation que beaucoup auraient envié : un job avec un gros salaire, des horaires confortables, un mari qui s'investissait dans notre foyer et notre famille, du temps pour mes loisirs. Mon métier ne me satisfaisait plus, et je remettais en cause non seulement mon job, mais aussi ma vie de femme, de mère, d'épouse...

Un constat : je n'étais pas heureuse, j'avais la sensation de subir ma vie plutôt que la vivre.

Le décès de mes 2 grand mères à une semaine d'intervalle, pendant l'été, m'a donné un déclic : j'étais en train de **mourir à petit feu dans ma cage dorée.**

Je voulais autre chose : une vie plus riche de sens, où je m'épanouirais pleinement, où je révélerais tout mon potentiel tout en étant présente pour mes enfants.

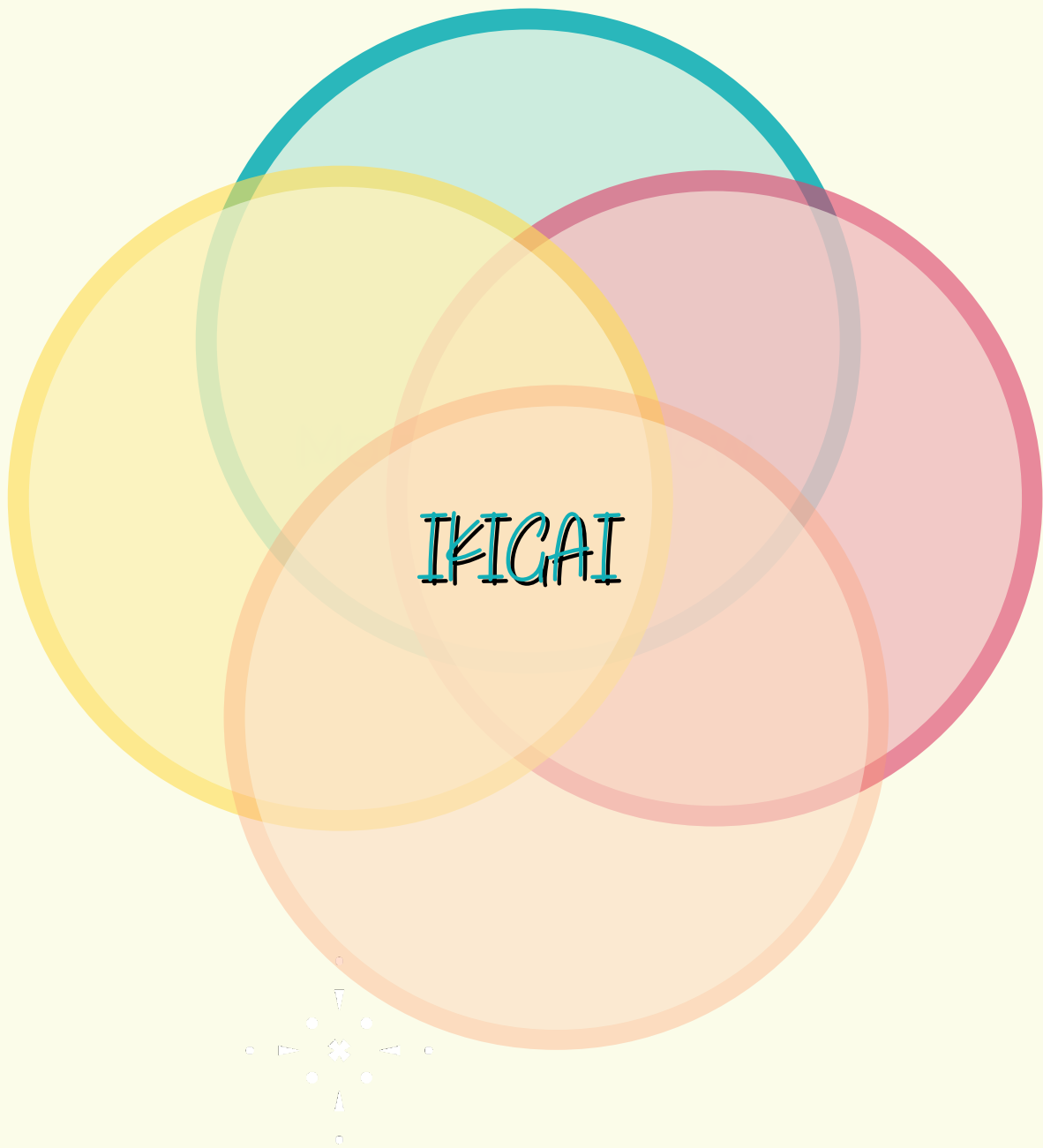
J'ai cherché des conseils outils, des méthodes... Puis j'ai découvert **le concept de l'ikigai.**

J'en ai étudié en long en large et en travers et j'ai appliqué la *méthode Ikigai* pour déterminer le nouveau chemin que je voulais donner à ma vie. Puis j'ai entrepris mon changement de vie. Je me suis formée au coaching, au blogging, j'ai créé mon entreprise.

Aujourd'hui, j'ai adapté cette méthode pour l'utiliser dans mes accompagnements, car grâce à lui, j'ai aussi découvert ma mission de vie :

accompagner les femmes à reprendre le pouvoir qu'elles ont sur leur vie.

*Le concept de l'ikigai :
les 4 piliers d'une vie pétillante*



Le concept de 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'ikigai est une philosophie de vie japonaise, « iki » désigne la vie et « gai » signifie la valeur.

生き甲斐
ikigai

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

Cette philosophie de vie a été révélée par un explorateur américain Dan Buettner, qui se demandait pourquoi les habitants de l'archipel d'Okinawa un archipel japonais, vivaient en pleine forme bien au-delà des 100 ans. Il a découvert que ces habitants possèdent tous un ikigai, une raison d'être, qui leur donne envie de se lever chaque matin avec enthousiasme.

À noter : ces habitants ne connaissent pas la notion de retraite puisqu'ils exercent une activité qui leur plaît et qui apporte beaucoup à leur communauté.

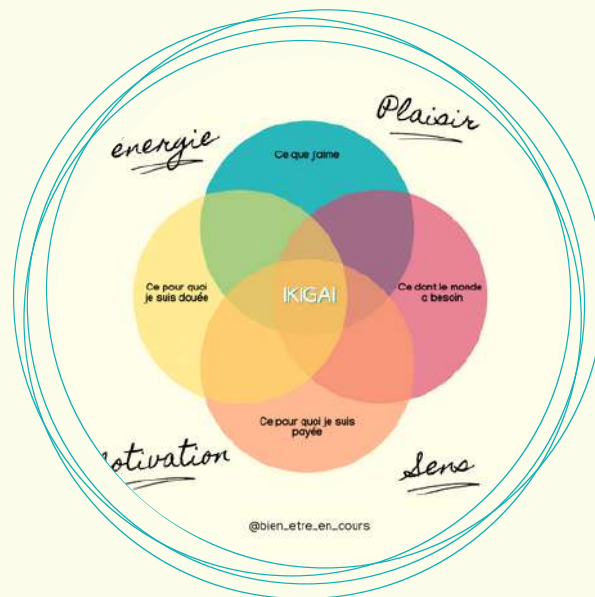
*"Choisissez un travail que vous aimez
et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie"*

Confucius

Voilà pour la partie philosophie, mais tu connais certainement ce fameux diagramme de l'ikigai, un diagramme occidentalisé pour traduire l'ikigai et qui a servi à appliquer ce principe à la reconversion professionnelle.

Ainsi, l'ikigai se trouve à l'intersection de ces 4 cercles :

- avoir une **activité rémunératrice**
- que nous **aimons**
- en utilisant nos **talents naturels** et nos compétences
- pour contribuer à **apporter au monde** ce dont il a besoin



Si tu veux avoir plus de détails sur le concept et la méthode, je t'invite à lire cet article : [ikigai, comment vivre de ce qui nous passionne \(clique ou copie-colle dans ton navigateur : https://bien-etre-en-cours.fr/trouver-ikigai/\)](https://bien-etre-en-cours.fr/trouver-ikigai/).

Connaître ton ikigai permet de prendre des **décisions qui te correspondent**, parfaitement alignées avec qui tu es.
Car l'ikigai est avant tout un outil pour mieux te connaître et te réapproprier tes différentes facettes.

Évidemment, trouver son ikigai est un chemin de vie, mais s'en rapprocher au quotidien amène à **une vie plus équilibrée et plus séduisante**.

Le concept de l'ikigai, au-delà de servir d'outil d'aide à la reconversion professionnelle, est très utile pour apporter des changements simples mais efficaces à ta vie et **retrouver du plaisir et de l'énergie chaque jour**.

Tu es prête à retrouver une vie plus pétillante ?

Pilier 1
Je fais quelque chose qui me fait vibrer



Pilier 1

Je fais quelque chose qui me fait vibrer

Je ne sais pas pour toi, mais pour ma part, pendant des années, je consacrais tellement d'énergie dans chaque rendez-vous professionnel, j'essayais de cocher tellement de cases de ma todo-list que je n'avais plus d'énergie pour passer des moments de qualité avec mes enfants. Lorsque je partais du boulot, j'avais plein d'idées en tête de choses à faire, mais une fois rentrée à la maison, j'avais oublié que ma journée n'était pas terminée : enchaîner les devoirs, le bain, la préparation du repas.

Sauf que.. Plus d'énergie, ni de patience, pour aider mes enfants dans leurs devoirs, ni pour les écouter me raconter leur journée au moment du bain du soir. Je n'avais pas non plus envie de m'occuper de préparer un bon repas mais juste le désir de faire au plus vite : "**vite fait, bien fait**".

Je me sentais **lasse, usée, coupable** de m'énerver contre mes enfants et de ne pas être à 100% avec eux. Je me sentais **en colère** contre moi et contre le monde entier. En colère de donner toute mon énergie au boulot et de ne plus en avoir à la maison. **Je me décevais** de ne pas être à la hauteur dans mon rôle de mère et de ne pas arriver à être sereine. Je voulais me reposer, car je me sentais éreintée (et irritable), mais mon sommeil n'était pas assez réparateur.

Le souci n'était pas cette fatigue cumulée de ma journée.

Non, en fait, mes journées manquaient cruellement de plaisir.

Je faisais les choses parce que j'y étais obligée.

Mes journées étaient **une succession de contraintes, sans plaisir.**

**Le premier pilier de l'ikigai est "fais ce que tu aimes":
ce pilier touche à la notion de joie de plaisir.**

Si tu vis ce genre de situations, que tu te sens fatiguée de ta vie : pense au Plaisir.

Est-ce que tu peux te rappeler une seule chose que tu as faite récemment dans ton quotidien qui t'a amené de la joie ?

Je te parle de vraie joie, intense, vibrante.

Car, il faut se l'avouer, même si on aime ses enfants, les moments du soir sont rarement des moments de pur plaisir 😊

Si tu veux **te reconnecter au plaisir et commencer à faire vibrer ta vie**, je te propose de répondre à cette question :

Qu'est-ce qui me ferait vraiment du bien aujourd'hui ?

Que ce soit le matin au réveil, en milieu ou en fin de journée, **fais- le !**

Quelques pistes de réflexion :

- Besoin de t'ouvrir à l'extérieur ? rencontrer du monde, aller dans un lieu fréquenté, voir des amis...
- Besoin de temps pour toi toute seule ? Te cocooner dans un coin au chaud, lire un livre, prendre un bain, créer un album photo... ?
- Une activité que tu aimes faire et que tu n'as pas faite depuis longtemps ? Par exemple lire un roman, en pleine journée (sans attendre les prochaines vacances)
- Appeler quelqu'un au téléphone qui te fait du bien, te remonte le moral, te change les idées

Quelque chose
qui me fait vibrer

Pilier 2

Je fais quelque chose que je sais bien faire



Pilier 2

Je fais quelque chose que je sais faire

Est-ce qu'il y a des jours où tu galères vraiment ? On t'a confié des tâches à faire et tu sais que tu vas avoir du mal car tu ne sais pas vraiment les faire, **tu ne sais même pas par où commencer...**

Tu n'as pas envie de t'y mettre, tu procrastines, tu tournes autour du pot. Mais il faut bien t'y mettre... Ce travail est attendu par ta hiérarchie. En plus, ce soir-là, tu as accepté pour ta fille de faire un super gâteau de princesse, mais tu ne maîtrises pas du tout la pâte à sucre et le gâteau ne ressemble pas à grand chose..

À ce moment-là, tu te sens **démunie**, tu as vraiment **l'impression de ne pas être compétente**, tu te trouves stupide, trop bête, trop c***.

Tout d'abord, **dédramatise** : ne pas savoir, c'est pas grave. Il te manque une compétence ? Bonne nouvelle, ça s'apprend.

Et plus tu t'entraînes, plus tu acquiers de l'expérience et des compétences...

Tu as le droit de ne pas savoir, de ne pas être un maître absolu de cette discipline et d'être un simple padawan.

Mais être toujours dans l'effort à fournir pour s'améliorer, c'est fatigant.

Et si, au lieu de travailler sur tes axes d'amélioration, tu t'impliquais dans **ce pour quoi tu es vraiment douée ?**

Ce 2e pilier de l'ikigai "ce pour quoi tu es douée" parle de tes compétences, mais aussi de tes talents, tes qualités...

Il y a certainement des choses que tu sais bien faire, des choses pour lesquelles tu te dis "**je ne comprends pas pourquoi elle n'y arrive pas, c'est pourtant super simple, j'y arrive sans problème**".

Tu sais, ce genre de choses pour lesquelles d'autres personnes te disent "mais comment tu fais ? Pour moi, c'est impossible !"

Toi tu trouves ça banal car tu es douée, et tu ne le vois pas. C'est simplement un de tes **talents naturels**.

Je te propose d'identifier ces choses, ces talents, dans ta sphère professionnelle, sociale, familiale... et de **les faire chaque jour** : deviens encore plus excellente dans cette compétence, dans ce talent. C'est rassurant et ça te donne de l'élan pour passer à des tâches plus complexes pour toi.

En exerçant tes talents naturels, tu rends ta vie plus facile, ça commence sérieusement à pétiller, non ?

Quelque chose
que je sais bien faire

Pilier 3

Je fais quelque chose pour quelqu'un



Pilier 3

Je fais quelque chose pour quelqu'un

Il faut que je t'avoue quelque chose : pendant des mois, **je me suis ennuyée au boulot**. J'avais beau avoir des responsabilités, je ne trouvais pas d'attrait à mon travail. J'étais très souvent invitée (convoquée) à des réunions pour présenter l'avancement d'opérations de construction, apporter des propositions, des suggestions ...

Ce travail aurait dû m'intéresser, après tout, c'était mon métier... Mais non. Je ressentais un **ennui profond**, je me sentais **vide, inutile**, surtout quand je voyais que mes suggestions n'étaient pas suivies...

Je me demandais vraiment à quoi je servais.

Ma vie me semblait **fade, sans saveur**, et en plus j'avais **des remords** de ne pas l'apprécier.

S'il y a des jours comme ça où toi aussi tu ne te sens pas très utile, cela crée certainement chez toi un sentiment de vide, d'inutilité, **l'impression de ne pas exister**.

**Le 3e pilier de l'ikigai " ce dont le monde a besoin"
parle du sens : faire quelques chose qui a
du sens pour toi et qui apporte à quelqu'un.**

Pour **redonner du sens à ta vie et la faire pétiller**, demande-toi ce que tu as envie d'apporter et à qui (pas besoin d'aller chercher loin ni de vouloir sauver le monde 😞)

Cela peut être : un de tes collègues, une amie en particulier, une connaissance, un de tes enfants, quelqu'un que tu croises chaque matin, des animaux errants.

Quelle action simple pourrais-tu faire pour cette personne ?

Quelques exemples en vrac :

- transmettre une compétence que tu maîtrises
- raconter une blague pour redonner le sourire à quelqu'un
- adresser un sourire, un compliment,
- offrir quelque chose que tu possèdes : des fleurs ou des légumes de ton jardin
- remercier la personne pour ses paroles, ses gestes, sa présence...

Quelque chose pour
quelqu'un, qui a du sens

Pilier 4

Je fais quelque chose pour me récompenser



Pilier 4

Je fais quelque chose pour me récompenser

Si tu as déjà obtenu une prime ou une augmentation de ton salaire dans ta carrière, tu as certainement été très **heureuse... quelques jours.**

Cette récompense financière est une forme de **reconnaissance du travail** que tu fournis.

Mais ta joie a été éphémère... Sitôt passé le 2e mois, cette reconnaissance était acquise et enterrée.

La rémunération financière est une forme de récompense, mais ce n'est pas la seule. D'ailleurs, tu fais peut-être partie de ces personnes qui ont un très bon salaire mais qui ont d'autres attentes professionnelles...

Tu aimerais peut-être qu'on reconnaisse un peu plus **tes compétences, tes qualités, ton savoir-être, tout simplement la belle personne que tu es.**

Dans ta sphère personnelle, il n'est pas question de rémunération financière : **personne ne te paie** pour t'occuper de tes enfants, ranger la maison, préparer le repas ou organiser des fêtes entre amis... Et pourtant, là aussi tu aimerais un peu **plus souvent être remerciée**, que ta contribution soit appréciée à sa juste valeur, que tes efforts de cuisinière ou d'organisateur soient plus considérés.

Chacun de nous a besoin d'être récompensé, qu'il en soit **conscient ou inconscient**, d'obtenir quelque chose en retour de ses actes.

Si tu es quelqu'un qui aime aider, qui aime contribuer, participer, ce que je vais te dire là va te faire un électrochoc : **lorsque tu aides quelqu'un**, que tu réponds favorablement à quelqu'un qui te sollicite ou que tu l'aides par anticipation alors qu'il ne t'a rien demandé, **tu ne le fais pas "gratuitement"**. Tu le fais pour être aimé, apprécié, être dans les petits papiers du demandeur... Tu n'en as pas forcément conscience, c'est simplement ton mode de fonctionnement.

**Ce 4e pilier de l'ikigai "ce pour quoi je suis payé"
touche à la notion de récompense, de reconnaissance**

Ce pilier n'est pas à négliger : prendre conscience que tu as besoin d'une certaine forme de récompense et l'assumer te permettra de **mieux équilibrer ta vie, comprendre pourquoi tu fais les choses et prendre les décisions qui te correspondent.**

De quelle récompense as-tu besoin ?

Je sais, il n'est pas facile de répondre à cette question, voici le processus que je te propose. Lorsque tu fais une action, demande-toi : **qu'est-ce que j'aimerais que cela m'apporte ? quel est mon intérêt ?** Cette récompense va venir combler un manque, un besoin inassouvi.

J'entends déjà la petite voix du remords "mais je ne fais pas les choses par intérêt".

Si. Prends-en simplement conscience.

Quelques idées ...

être payée, qu'on recherche ta présence, être appréciée de manière générale, être remerciée, plus souvent ou de manière plus manifeste, être félicitée publiquement, devenir LA référente en la matière, de la gratitude, un sourire en retour, un changement de comportement, que toutes ces choses invisibles soient vues, gagner du temps...

Quelque chose
pour me récompenser

La cerise sur le gâteau



La cerise sur le gâteau

Réaliser tes actions quotidiennes sur la base de ces 4 piliers te mènera avec certitude **vers une vie plus pétillante chaque jour.**

Si tu veux **aligner encore plus ta vie avec ta personnalité**, la méthode consiste à effectuer des actions qui regroupent **l'ensemble de ces 4 piliers** :

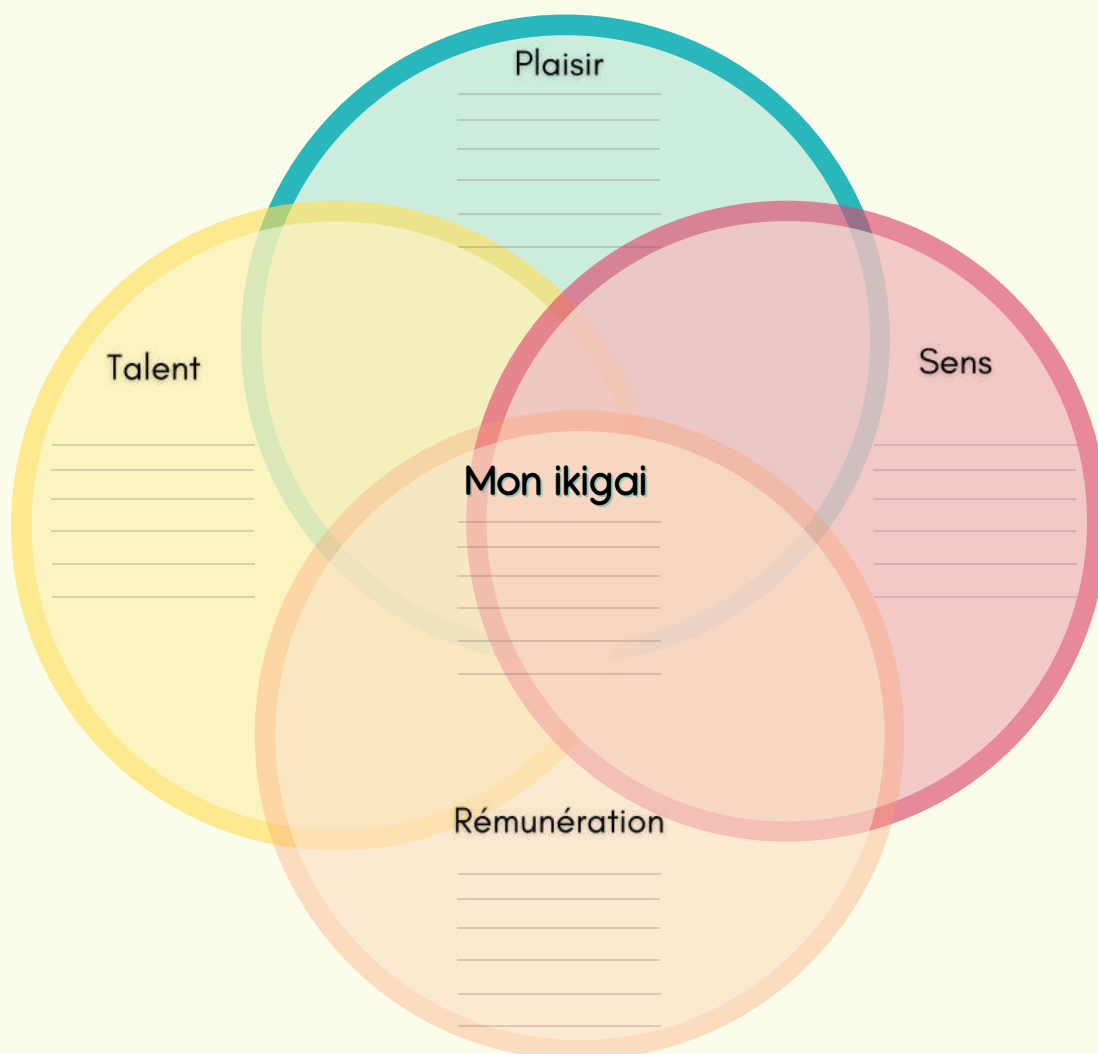
**Quelle action peux-tu faire :
une action que tu adores et
dans laquelle tu excelles,
qui apportera à quelqu'un,
tout en t'apportant ce dont tu as toi-même besoin ?**

Je prends un exemple :

Quelqu'un qui adore mettre en image des concepts , créer des visuels, des graphiques, des effets sonores, (elle y prend du plaisir) et qui excelle dans les diaporama Powerpoint (ses collègues la félicitent souvent pour ses présentations et elle ne voit pas où est la difficulté : talent naturel), pourra apprendre à un de ses collègues à le faire. Le bénéfice qu'elle en tirera est qu'elle aura participé à rendre ces personnes autonomes (donne du sens à son action), elle aura leur gratitude infinie (récompense). Elle peut aussi s'orienter pour devenir formatrice et obtenir une rémunération financière (récompense) si elle en a l'objectif.

Si tu trouves une action de ce type, tu mets le doigt sur un morceau de ton ikigai !

Que dirais-tu de chercher une action comme celle-ci dans ta sphère professionnelle et dans ta sphère personnelle ?



Prendre le chemin de son ikigai, c'est donner une nouvelle direction à sa vie, une vie plus riche de sens et de plaisir, une vie plus pétillante.

Si tu as la sensation de passer à côté de ta vie, que tu aimerais **trouver un job passionnant sans pour autant renoncer à ta vie de femme et de mère**, tu peux rejoindre le programme Résonance.

Ce programme, en 5 étapes, te permet de **trouver la voie qui te correspond et passer de mère débordée à femme actrice de sa vie**.

C'est à la fois un **programme en autonomie**, grâce à des capsules vidéos, un workbook et un groupe facebook, et un programme en **coaching collectif** grâce à **3 séances en visio**.

Pour avoir plus d'informations sur le programme Résonance : **clique sur le bouton ci-dessous**. Ce programme est également finançable avec ton compte CPF.

Je souhaite permettre aux femmes de s'épanouir pleinement, tant professionnellement que personnellement, sans compromis.

Je te souhaite une vie pétillante,

Caroline Drouart

[ACCÉDER AU PROGRAMME RÉSONANCE](#)

Résonance

Trouve la voie qui te correspond grâce à l'ikigai

