

Trouve ta voie avec L'IKIGAI

Découvre les 5 clés qui t'aideront à mieux te connaître et à choisir une orientation qui te correspond vraiment !



@morganepolard



Découvre ce qui te motive vraiment et fais des choix d'orientation en accord avec qui tu es !

Tu te demandes quelle filière choisir ? Quel métier pourrait te plaire ?

Tu as peur de faire le mauvais choix et de te retrouver dans une voie qui ne te correspond pas ?

Bonne nouvelle : ton avenir ne dépend pas uniquement de tes notes ou des conseils de ton entourage.

Il dépend avant tout de toi, de tes talents et de ce qui t'anime réellement.

Dans ce carnet, je vais te donner 5 clés concrètes pour t'aider à mieux te connaître et à faire des choix éclairés pour ton avenir.

Morgane

Contenu

01

A propos de moi ...

02

Avant de commencer

03

L'ikigai, c'est quoi exactement ?

04

Tes 5 clés

05

Ton ikigai

06

Tu veux aller plus loin ?

À propos de moi ...



Quand j'étais ado, je pensais que mon avenir était tout tracé : "*Travaille bien à l'école, choisis une bonne filière et tout ira bien.*"

Pourtant, malgré mes efforts, j'avais toujours cette petite voix dans ma tête qui me disait : "**Et si ce n'était pas vraiment fait pour moi ?**"

Je me suis rendu compte bien plus tard qu'on ne nous apprend pas à nous connaître réellement avant de choisir une voie. On nous demande de choisir sans nous donner les outils pour comprendre qui nous sommes.

C'est pourquoi aujourd'hui, j'accompagne les jeunes à travers l'**Ikigai**, un outil puissant qui permet de trouver son chemin en étant aligné avec ce qui nous fait vibrer. Et je suis là pour t'aider à faire ce même chemin, dès maintenant.



Avant de commencer ...



Ce guide va t'aider à faire un premier pas essentiel vers une orientation qui a du sens pour toi.

- ✓ Tu vas **apprendre à mieux te connaître**, à identifier ce qui te motive et à repérer les premiers indices qui t'aideront à **faire des choix** plus éclairés.
- ✓ Je vais te donner **5 clés** qui t'aideront à **avancer** sans stress et avec plus de **confiance**.

Prends un crayon, et GO!

 *C'est parti!*

L'Ikigai, c'est quoi exactement ?

As-tu déjà entendu parler de l'**Ikigai** ? Ce mot japonais signifie "**raison d'être**" ou "**ce qui te donne envie de te lever le matin**". Il représente l'équilibre parfait entre ce que tu aimes, ce en quoi tu es doué(e), ce dont le monde a besoin et ce qui peut te faire vivre.

L'**Ikigai** est un concept très puissant qui permet de mieux se connaître et de faire des choix d'orientation qui ont du sens. Il t'aide à comprendre ce qui te motive vraiment et comment utiliser tes talents pour construire un avenir qui te correspond. 🎯

Quand on est ado, il est normal de se poser plein de questions sur son futur :

- ? Quel métier me conviendrait vraiment ?
- ? Comment savoir si je fais les bons choix ?
- ? Et si je me trompais de voie ?

Pas de panique ! **L'Ikigai est là pour t'aider à trouver des réponses.**

Plutôt que de choisir une direction au hasard ou sous pression, l'Ikigai te permet de prendre des décisions en accord avec toi-même.

Il repose sur 4 grandes questions :

- ✓ Qu'est-ce que j'aime faire ?
- ✓ En quoi suis-je doué(e) ?
- ✓ De quoi le monde a-t-il besoin ?
- ✓ Pour quoi puis-je être payé(e) ?

Lorsque ces 4 éléments se croisent, tu obtiens ton Ikigai, c'est-à-dire ta voie idéale, celle qui te permettra d'être épanoui(e) tout en construisant un projet de vie motivant. 🚀



L'Ikigai, c'est quoi exactement ?

Pourquoi l'Ikigai peut t'aider à mieux t'orienter ?

- Il t'aide à mieux te connaître → Tu prends conscience de tes forces et de ce qui te motive.
- Il te donne une direction claire → Tu ne choisis plus ton avenir au hasard, mais en fonction de ce qui fait sens pour toi.
- Il te permet d'explorer tes possibilités → Tu découvres des métiers et des voies qui correspondent à ton profil.

Pas besoin de trouver la réponse parfaite tout de suite ! Ton Ikigai peut évoluer avec le temps et tes expériences. L'important, c'est d'apprendre à écouter ce qui résonne vraiment en toi. ✨

Dans les prochaines pages, nous allons explorer chaque clé de l'Ikigai pour que tu puisses trouver ta voie et avancer avec plus de clarté et de confiance.



1: Explore tes passions et ce qui t'anime



Ce que tu fais naturellement avec plaisir est souvent un bon indicateur de ce qui pourrait te correspondre plus tard.



Exercice : Fais la liste des activités où tu oublies le temps qui passe.



DATE

MON HUMEUR
DU JOUR:

LES ACTIVITÉS OÙ J'OUBLIE LE TEMPS QUI PASSE ...

OBJECTIFS:

À FAIRE

2: Identifie tes talents et tes forces naturelles



Chacun a des compétences naturelles, même si elles ne sont pas toujours scolaires !



Exercice : Interroge ta famille et/ou tes amis, et demande-leur de te dire 3 choses que tu fais bien.



DATE

MON HUMEUR
DU JOUR:

3 CHOSES QUE MES AMIS OU MA FAMILLE DISENT QUE JE FAIS BIEN

OBJECTIFS:

À FAIRE



3: Découvrir tes valeurs profondes



Ce qui est important pour toi dans la vie influencera ton choix professionnel.



Exercice : Fais la liste des valeurs qui te parlent le plus et note-les sur la page suivante. N'hésite pas à chercher des listes de valeurs sur internet pour t'aider.



DATE

MON HUMEUR
DU JOUR:

LES VALEURS QUI ME PARLENT LE PLUS ...

OBJECTIFS:

À FAIRE



4: Apprends à repérer ce qui te motive vraiment



Il y a une grande différence entre un "métier stable" et un métier qui te donne envie de te lever chaque matin !



Exercice : Imagine ton futur idéal et écris ce qui te donnerait le sourire.



DATE

MON HUMEUR
DU JOUR:

MON FUTUR IDÉAL ...

OBJECTIFS:

À FAIRE

5: Construis ton schéma d'orientation avec l'Ikigai



Grâce à tout ce que tu viens d'explorer, tu vas pouvoir assembler les pièces du puzzle.



Exercice : Complète ton propre schéma d'Ikigai avec tes réponses précédentes.

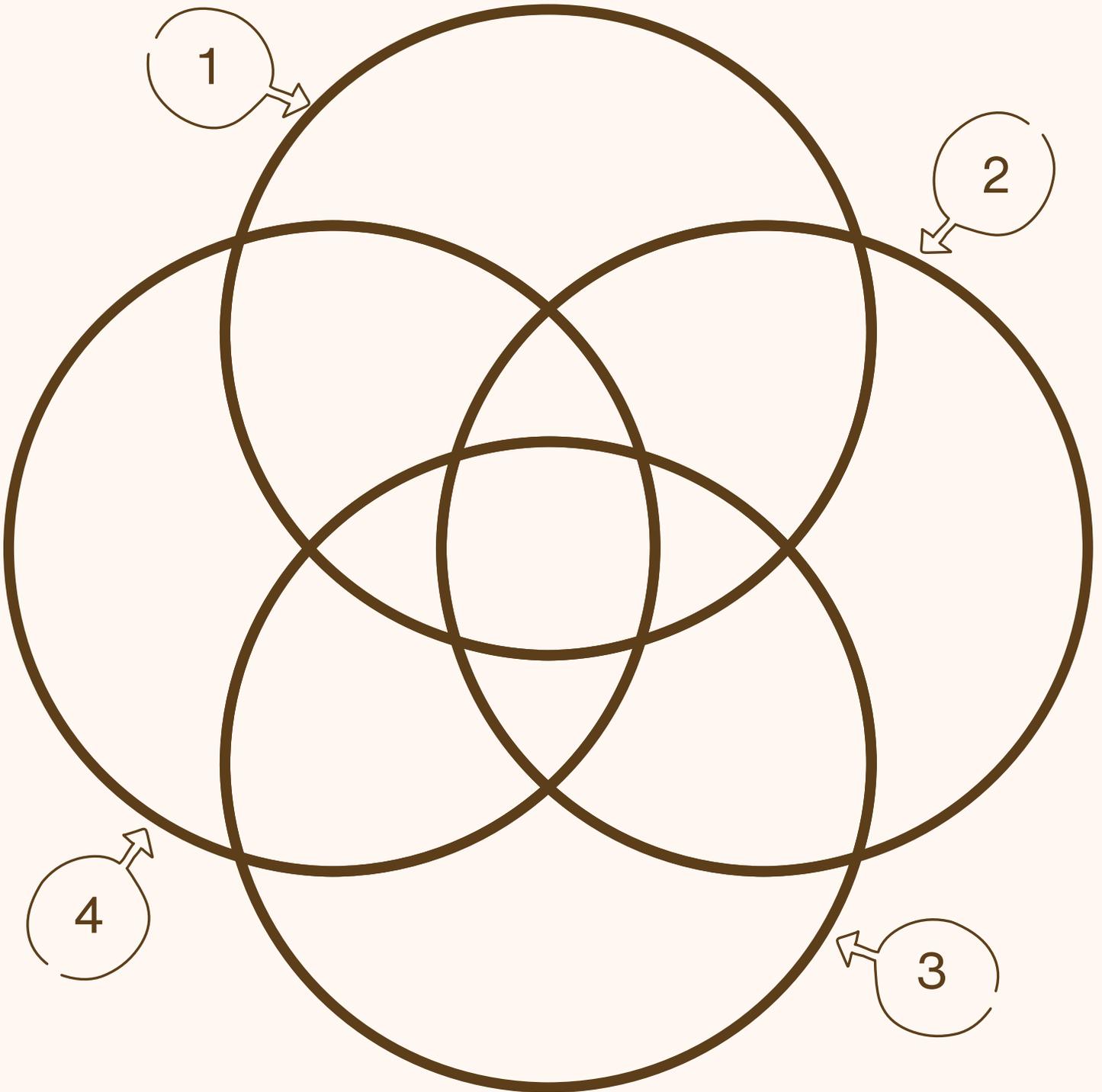
*Lis bien les pages suivantes
pour savoir comment compléter ton ikigai*



DATE

MON HUMEUR
DU JOUR:

MON PREMIER IKIGAI...





Complète ton cercle Ikigai et découvre ta voie !

Maintenant que tu as exploré les clés essentielles pour mieux te connaître, il est temps de les réunir pour créer ton propre Ikigai. 🎯

Tu vas utiliser le schéma ci-dessus (le cercle Ikigai vierge) pour organiser tes réponses et voir où elles se croisent.

Suis ces étapes une à une ! 📌



Complète ton cercle Ikigai et découvre ta voie !

📌 Étape 1 : Complète chaque cercle avec tes réponses

Regarde les réponses que tu as données aux 4 premières clés et inscris-les dans les bons cercles :

- **Clé 1 - Ce que tu aimes** ❤️: Passions, activités qui te font vibrer
👉 Dans le cercle "Clé 1", note tout ce qui te passionne et te motive. Ce sont les choses que tu pourrais faire pendant des heures sans voir le temps passer.
- **Clé 2 - Ce en quoi tu es doué(e)** 💡: Tes talents et compétences naturelles
👉 Dans le cercle "Clé 2", écris les qualités et compétences qui te viennent naturellement. Ce sont les choses pour lesquelles les autres te font des compliments ou te demandent de l'aide.
- **Clé 3 - Ce dont le monde a besoin** 🌍: Ce qui peut apporter de la valeur aux autres
👉 Dans le cercle "Clé 3", note les domaines où tu aimerais contribuer ou aider. Cela peut être un métier qui a du sens pour toi ou une cause qui te tient à cœur.
- **Clé 4 - Ce pour quoi tu peux être payé(e)** 💰: Les opportunités professionnelles
👉 Dans le cercle "Clé 4", écris les métiers ou secteurs où tu pourrais gagner ta vie tout en étant aligné(e) avec ce que tu aimes et tes compétences.



Complète ton cercle Ikigai et découvre ta voie !

📌 Étape 2 : Regarde les croisements et note tes idées

Maintenant, regarde où tes cercles se croisent ! 👁️

💡 À chaque croisement, tu obtiens une piste importante sur toi-même !

📌 **Passion** (croisement entre Clé 1 et Clé 2)

➡ *Que pourrais-tu faire toute ta vie juste par plaisir, même sans être payé(e) ?*

📌 **Mission** (croisement entre Clé 1 et Clé 3)

➡ *Comment pourrais-tu utiliser ce que tu aimes pour aider le monde autour de toi ?*

📌 **Vocation** (croisement entre Clé 3 et Clé 4)

➡ *Quels métiers ou projets te permettent de contribuer à une cause importante tout en étant rémunéré(e) ?*

📌 **Profession** (croisement entre Clé 2 et Clé 4)

➡ *Quels métiers utilisent tes talents naturels et peuvent te permettre de gagner ta vie ?*

💎 Ton Ikigai est au centre de tout ça : c'est là où ce que tu aimes, tes talents, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi tu peux être payé(e) se rejoignent ! 🎯

Complète ton cercle Ikigai et découvre ta voie !

Étape 3 : Réfléchis et écris ton Ikigai ✨

- ✓ Quels liens vois-tu entre tes réponses ?
- ✓ Quel domaine ou métier revient le plus souvent ?
- ✓ Quelle direction te semble la plus inspirante ?

Tu peux écrire une phrase comme :

 "Mon Ikigai, c'est... [*résume ce qui ressort de tes croisements*]"

 **Rappelle-toi**: Ton Ikigai n'est pas figé ! Il peut évoluer avec le temps et tes découvertes. Ce premier exercice te permet déjà d'avoir une boussole pour avancer vers ce qui te correspond vraiment. 

Voici quelques exemples d'Ikigai:

 "Mon Ikigai, c'est d'utiliser ma créativité pour raconter des histoires et inspirer les autres, à travers l'écriture et la vidéo."

 "Mon Ikigai, c'est d'explorer le monde et de partager mes découvertes en devenant journaliste ou photographe."

 "Mon Ikigai, c'est d'utiliser ma passion pour les sciences et la technologie afin de trouver des solutions aux grands défis environnementaux."

 "Mon Ikigai, c'est de transmettre mes connaissances et d'aider les jeunes à apprendre en devenant enseignant ou éducateur."

Mon Ikigai c'est ...

Félicitations, tu viens de découvrir les bases de ton **Ikigai** !
🎉 Grâce à cet exercice, tu as identifié ce que tu aimes, ce en quoi tu es doué(e), ce dont le monde a besoin et ce qui pourrait te permettre d'en vivre.



Tu veux aller plus loin ? 🚀

Mais peut-être que tu ressens encore **des doutes...**

☞ "Ok, j'ai des idées, mais comment les transformer en projet concret ?"

☞ "J'ai plusieurs centres d'intérêt... Comment choisir la bonne direction ?"

☞ "Et si je me trompais ? Et si ce que je veux faire ne me correspondait pas vraiment ?"

✗ **STOP ! Tu n'es pas seul(e)** dans cette réflexion.

Je suis là pour t'aider à avancer avec **clarté et confiance.** 💪 ✨

REJOINS LE PROGRAMME "MON IKIG'ADO"



Découvre le programme "Mon Ikig'Ado" : Un accompagnement en 5 séances pour t'aider à tracer ton chemin

Si tu veux aller encore plus loin, je t'invite à rejoindre

"Mon Ikig'Ado"

un accompagnement dédié aux adolescents qui veulent mieux se connaître et faire des choix d'orientation alignés avec qui ils sont vraiment.

CE QUE TU VAS APPRENDRE ET EXPLORER DANS CET ACCOMPAGNEMENT :

- ✓ Approfondir ton Ikigai et transformer tes idées en projet concret
- ✓ Mieux comprendre tes **forces**, tes **valeurs** et tes **motivations** profondes
- ✓ **Découvrir** des métiers et des voies qui **correspondent vraiment** à ta **personnalité**
- ✓ **Prendre confiance en tes choix** et te sentir acteur(trice) de ton avenir
- ✓ **Construire un plan d'action** clair et motivant pour avancer sereinement

Et tout cela, à travers:

- 👉 **5 séances de 1h30** en visio ou en présentiel
- 👉 Un **accompagnement personnalisé** pour t'aider à trouver ta voie
- 👉 Une **méthode interactive et motivante** pour avancer avec plaisir
- 👉 Une séance **BONUS** post-accompagnement

Prends un RDV dès maintenant !

Tu veux savoir si cet accompagnement est fait pour toi ?
➔ Je t'offre un appel pour répondre à tes questions et voir ensemble comment "Mon Ikig'Ado" peut t'aider.

RÉSERVE TON CRÉNEAU ICI



 C'est **gratuit et sans engagement** !

Cet appel va te permettre de faire le point sur ta situation et de voir si cet accompagnement est la bonne solution pour toi.

N'attends pas, ton avenir commence maintenant !

Qui suis-je ?



Hello, moi c'est **Morgane** !

J'accompagne les **adolescents** à mieux se connaître, découvrir leurs talents et trouver une voie qui a du sens pour eux.

Après plus de 20 ans dans l'éducation, j'ai décidé de mettre mon expertise au service des jeunes et de leurs parents pour les aider à avancer avec plus de clarté et de confiance.

Aujourd'hui, grâce à une approche basée sur l'Ikigai, je propose des accompagnements personnalisés, en visio ou en présentiel, pour les aider à construire un projet d'avenir aligné avec qui ils sont vraiment.

✦ **Parce que chaque jeune mérite de trouver sa place et d'avancer sereinement vers son futur ! ✦**

Si tu veux me contacter:

✉ Email : hello@morganepolard.com

🌐 Site web : www.morganepolard.com

