

# Ikigai

Ta raison d'être

CRÉATION ARTISTIQUE  
ET EXPRESSION  
PERSONNELLE

AIDER LES AUTRES  
ET LE MONDE

art, animaux, nature, partage,  
amour, reconnaissance,  
contact humain, apprendre et  
découvrir de nouvelles choses

épanouissement personnel,  
impact positif sur les autres,  
satisfaction de suivre ma passion

mais  
stabilité financière, usure  
émotionnelle, reconnaissance  
difficile

amour,  
bienveillance,  
compassion,  
empathie,  
aide, paix,  
gentillesse,  
égalité,  
proximité,  
créativité

impact social, alignement avec mes  
valeurs, satisfaction personnelle,  
sentiment d'accomplissement  
mais  
ressources limitées, manque de  
reconnaissance et de valorisation,  
usure émotionnelle

IKIGAI

PROMOTION DE LA  
PAIX, BIENVEILLANCE  
ET DE L'EMPATHIE

empathie,  
compassion,  
bienveillance,  
réflexion,  
compréhension, rédaction,  
rhétorique,  
initiatives,  
créativité,  
écoute

TRAVAILLER COMME  
ÉCRIVAINNE OU  
JOURNALISTE.

faire vendre conserver ou entretenir l'art,  
aider les autres et le monde, m'exprimer, faire  
changer les choses, faire passer des  
messages, aider les autres, partager,  
échanger

engagement élevé, satisfaction de  
carrière, épanouissement  
mais  
pression de performance, stabilité  
financière, équilibre travail-vie  
personnelle

alignement avec ses valeurs,  
stabilité financière,  
développement personnel  
mais

compétition élevée, charge de  
travail importante, carrière  
fluctuante, impact non immédiat,  
secteur difficile d'accès

Coelho Maëva

TC13A