

IKIGAI DE EMMA DUBREIL TC15A

CERCLE 1: CE QUE J'AIME

J'identifie mes goûts, mes hobbies et mes centres d'intérêt :

- Le handball en particulier mais aussi le sport en général
- Voyager
- Sortir avec mes amis
- Être avec ma famille
- Aller au restaurant
- Faire la cuisine

Mes passions

Je suis passionnée depuis petite par tout ce qui est sport en général, je regarde le foot, le basket, le handball ... C'est un domaine qui m'attire. Également j'adore cuisiner cela me plaît de cuisiner pour les autres ou même pour moi.

Qu'est-ce qui m'agace ?

- Qu'on soit tactile avec moi
- Qu'on me pose trop de question
- Les gens qui me poussent en soirée
- Me répéter

Je n'aime pas

Je n'aime pas faire la vaisselle ou encore le ménage ainsi que de rester enfermée

Y a-t-il un point commun à toutes ces activités que vous trouvez vraiment ennuyantes?

Oui je dirais que n'aime pas être oppressé sauf pour la vaisselle qui ne rentre pas dans ce critères là.

Quel est l'exact opposé de ce point commun?

Je dirais que l'exact opposé de l'oppression est la liberté voir même l'indépendance

Quels sont mes livres et films préférés?

Je n'ai pas de livre préféré car je ne lis pas de roman ou autres mais je lis des livres de cuisine, je dirais que mon préféré est "fait maison" de Cyril Lignac. Pour les films que je préfère je dirais " la tour montparnasse" et " camping" .

On vous propose d'écrire un livre sur un sujet pratique ou historique ou de réaliser un documentaire, un reportage, un mémoire...

De quel sujet votre œuvre portera-t-elle?

Elle parlera de sport et notamment de handball

Quelle sera la thématique qui vous intéresse assez pour que vous ayez plaisir à faire des recherches, à y passer tout votre temps?

La victoire à la coupe du monde masculine des hommes au handball

Faites la liste de tout ce que vous aimez faire actuellement

- Voyager
- Sortir avec mes amis
- Manger au restaurant
- Faire la cuisine
- Faire du handball
- Faire les magasins
- Faire des activités tel que du bowling, paintball ou jet ski
- Aller voir des matchs de foot avec ma famille
- Regarder les matchs à la TV

Identifiez ensuite la ou les activités dont vous êtes prêt à accepter les aspects les plus désagréables

Les activités dont je suis prête à accepter les aspects les plus désagréables sont voyager ainsi que de faire la cuisine et du handball.

Qu'est-ce ce que vous aimez tellement que cette passion serait plus forte que les contraintes?

J'aime tellement voyager découvrir de nouvelle ville et surtout un paysage différent que j'accepte de passer beaucoup d'heures dans l'avion.

A quoi occupiez-vous vos journées quand vous étiez enfant, quelles étaient vos activités favorites?

- jouer à la dinette
- construire des legos
- Jouer au "papa et à la maman"
- Faire la maîtresse
- Jouer à qui-est-ce ?
- Aller à la piscine
- Jouer à cache-cache avec mon frère et ma soeur

Qu'est-ce qui vous chamboule?

- la réussite de ma famille et mes amis
- quand on me complimente

La liste de mes envies :

- saut à l'élastique
- partir au Seychelle
- payer un voyage à mes amies
- Aller manger au restaurant dans le noir à Paris

LE FIL ROUGE DU CERCLE 1

Quel est le fil rouge, le point commun, le mot clé, l'évidence qui se dégage de vos réponses?

- Voyage
- Cuisine
- Sport

Notez ici l'activité, le domaine, l'univers numéro un qui vous anime et que vous souhaitez cultiver. 1-voyage , 2-handball, 3-Cuisine

Ce que j'aime particulièrement c'est voyager

CERCLE 2

Je débusque mes talents :

Le but est d'identifier maintenant vos compétences, facilités et accomplissements, ce qui vous rend fier :

- mon bac mention "très bien"
- j'ai une bonne capacité d'organisation
- je suis ambidestres des mains au handball

Faites le bilan de vos réussites

- bac mentions très bien
- championnat de haute garonne des -15 fem au hand en 2018

Quelles compétences avez-vous mises en œuvre pour y arriver?

J'ai pratiqué de la discipline ainsi que de la rigueur, de la motivation et de l'envie
Malgré les mauvaises notes au bac blanc j'ai dû me dépasser et apprendre encore plus pour avoir une bonne note malgré les commentaires des professeurs qui pensais que j'allais aller au rattrapage.

Parmi ces réussites, de quoi êtes-vous le plus fier? Pourquoi?

Le fait d'avoir gagné le championnat m'a énormément rendu fier car il s'agit d'une victoire collective et d'un moment de partage avec des personnes que j'apprécie et avec qui j'ai développé une réelle amitié. La joie collective est très importante pour moi. C'est un moment de ma vie qui m'a marqué.

Qu'est-ce qui est facile pour vous.

- Tirer et dribbler main gauche et main droite au handball est une facilité assez rare est surprenant.
- Je dirais également cuisiner
- Organiser les choses

Quels sont les compliments qu'on vous fait souvent

- Ce que tu as cuisiné est très bon
- C'est trop stylé (contenu visuel , affiche ou photo)

Évaluez votre mode de fonctionnement optimal.

Mon mode de fonctionnement est optimal lorsque je suis seul car je me concentre plus facilement et suis moins perturbable ainsi que plus sérieuse notamment pour travailler. Les endroits où il y a du monde m'encouragent à avoir des moments de partage et de discussion.

Je vais à la rencontre de mes talents cachés: élargissez vos champs de compétence et développez les talents qui sommeillent en vous.

Je voudrais davantage explorer mes talents au basket.

Pour cette question je n'ai pas plus d'idées.

FIL ROUGE DU CERCLE 2

Quel point commun, mot clé ou évidence ressort de vos réponses? N'hésitez pas à noter plusieurs de vos talents. Vous choisirez à la fin de l'exercice celui qui complète le mieux les autres cercles.

Je suis particulièrement doué pour faire la cuisine , pratiquer le handball ainsi que pour l'organisation.

CERCLE 3

Rappelez-vous tous les métiers dont vous rêviez adolescente

Les métiers que je rêve de faire était : maîtresse, handballeuse pro, serveuse et architecte. Depuis j'ai renoncé à tous ces métiers car j'ai perdu patience et le fait d'avoir gardé ma sœur m'a substitué l'envie de m'occuper de 30 enfants. La handballeuse pro était plutôt un rêve mais je me suis rendu compte que je ne pourrais jamais vivre de cela et que je n'avais pas le niveau. Je voulais faire serveuse car ma mamie avait un bar et j'allais souvent la voir, malheureusement personnellement je trouve que ce n'est pas un métier sur les longs termes mais plus en job d'été, étant donné le temps qu'on doit y consacrer au niveau des horaires. Pour le métier d'architecte c'était un métier qui me passionne toujours mais je ne sais pas dessiner et depuis j'ai évolué et décidé de faire un métier dans le domaine de la vente.

Si vous pouviez être payé à faire n'importe quoi (mais vraiment n'importe quoi!) ce serait quoi?

J'aimerais être payée pour voyager .

Si vous gagnez au loto, à quoi occupez-vous vos journées?

Faire du shopping , profiter de mes amis et ma famille et visiter des maisons ou appartements.

Emplois de rêves	Les croyances qui contredisent cette croyance	Note de 1 à 10	Arguments qui contredisent cette croyance
Architectes	- je ne fait pas les bonne étude	5	La réorientation existe
Handballeuse pro	- Je n'ai pas le niveau - milieu restreint	8	Si on se donne les moyens on peut y arriver
Cuisiniste	- je ne serai pas à la hauteur	7	Quand on débute, personne ne l'est réellement
Agent immobilier	- beaucoup de monde veut faire ça	4	Beaucoup de monde y arrive à l'être
Agent de voyage	- métier en voie de disparition	6	plus de 10 milliards d'euros de CA en France. Ça intéresse du monde

Et sinon, parmi ces idées, quelles sont celles qui pourraient vous rapporter juste un peu d'argent?

Celle qui pourrait me rapporter de l'argent sont agent de voyage, agent immobilier ainsi que cuisiniste (vendeur de cuisine)

FIL ROUGE DU CERCLE 3

Je peux être payée pour être agent de voyage ou vendeuse de cuisine ainsi que cuisiniste

CERCLE 4

Que puis-je leur apporter?

- trier les déchets
- ramasser les papiers par terre

Qu'est-ce qui vous met en colère?

- De me répéter plusieurs fois

Qu'est-ce qui vous révolte ?

- Les personnes qui jette leurs cigarette par la fenêtre
- Les personnes qui ne ramasse pas les crottes de chiens dans les lieux publics
- Les violences injustifiées

Quelle injustice voulez-vous combattre?

Les injustices de salaires (hommes/femmes)

La discrimination

Les repas à 1€ pour tous ou moins chère que 3,3€ au RU

Quelle est la cause qui vous tient à cœur?

- L'aide au enfant handicapé

Quelle est la révolution numéro 1 qu'il vous semblerait nécessaire de mener pour un monde plus juste ?

La discrimination dans tous les sens du termes

Quel est le message que vous voudriez faire passer au monde, votre valeur essentielle, votre devise, votre slogan, votre proverbe favori? Sur quoi souhaitez-vous faire réagir et interpeller les gens autour de vous?

Toujours croire en soi et ne pas oublier de n'avoir confiance qu'en soi

Si vous pouviez louer tous les panneaux publicitaires d'une station de métro, quel message/citation feriez-vous passer ?

- crois en toi et profite de chaque instant

Je rend service

Quels services avez-vous déjà rendus avec succès à votre entourage ?

- acheter un gâteau d'anniversaire car ils n'avait pas le temps
- amener une personne à un endroit car elle en a besoin
- donner de l'argent à une amie car elle n'avait pas assez pour acheter un cadeau à sa mère
- garder mes cousins car personnes ne pouvait le faire
- mentir pour protéger une personne

Vous a-t-on déjà remercié pour votre aide précieuse?

Oui plusieurs fois même

De quoi votre entourage proche(amis, famille, collègues) aurait besoin et que vous seriez en mesure de lui apporter?

Je pense tout d'abord de l'amour voir de l'affection étant donné que je suis quelqu'un de pas très démonstrative. Pour mon entourage je suis "prête à tous" dans la mesure du possible.

Et vous, de quoi avez-vous eu besoin et que vous avez été heureux de trouver?

J'ai énormément de soutiens de la part de mes proches dans tout ce que j'entreprend ou même dans des périodes où j'étais mal dans ma vie. Mes parents m'ont toujours aidé quand j'avais besoin d'argent par exemple pour mon appartement à Tarbes ou encore pour ma voiture.

Quels sont les astuces, les bons conseils, les révélations qui ont changé votre vie (en bien) et que vous souhaitez à votre tour partager?

Arrête de penser au autre et pense a toi des fois, tu as le droit d'être heureuse

FIL ROUGE 4

- Quel point commun, mot clé ou évidence ressort de vos réponses?

La bienveillance, l'entraide ainsi que l'égalité et le partage ressorte