

# S'inspirer de la sagesse japonaise

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
T'appuyer sur des principes de vie simples comme des boussoles intérieures au quotidien.	À intégrer au quotidien — un principe à la fois	Rien de plus qu'un moment de réflexion et une intention.

*La culture japonaise a développé au fil des siècles plusieurs concepts qui offrent une philosophie de vie douce et profonde. Ces principes ne sont pas des injonctions à la perfection — ils sont des invitations à une façon d'habiter le monde plus légèrement.*

## Ikigai — Ta raison d'être

L'ikigai est à l'intersection de quatre questions fondamentales :

- **Ce que j'aime** faire (même si personne ne me paie pour ça)
- **Ce dans quoi je me sens naturellement bonne** ou compétente
- **Ce dont le monde ou mon entourage a besoin**
- **Ce pour quoi je peux être reconnue ou soutenue**

*Tu n'as pas à tout trouver maintenant. Laisse la question infuser. L'ikigai se révèle souvent au fil du temps et des expériences.*

## Kaizen — Les petits pas

*Kai* (amélioration) + *zen* (bon). Privilégie les améliorations continues, petites et régulières, plutôt que les grands changements brusques. **1% de mieux chaque jour** — c'est plus durable et moins épuisant que la révolution.

## Wabi-sabi — La beauté de l'imperfection

Tout est impermanent et imparfait. La fissure dans le bol, cicatrisée à l'or (*kintsugi*) — les blessures ne cachent pas la beauté, elles en font partie. Tu n'as pas à être sans brisure pour avoir de la valeur.

## Shinrin-yoku — Le bain de forêt

S'immerger dans la nature — forêt, parc, bord de l'eau — comme hygiène mentale. Des études japonaises montrent des réductions mesurables du cortisol, de la pression artérielle et de l'anxiété après 20 minutes dans un environnement naturel.

# S'inspirer de la sagesse japonaise



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

## Gaman — La dignité dans l'épreuve

Cultiver la patience et la dignité face à l'adversité, sans réprimer ses émotions. **Attention** : *gaman* ne signifie pas tolérer l'inacceptable indéfiniment — il y a une différence entre traverser une période difficile avec dignité et normaliser une situation qui doit changer.

◆ *Ces principes ne sont pas des recettes miracle. Ce sont des façons de voir le monde qui peuvent t'offrir une boussole quand tu te sens perdue.*