

FICHE D'ACTIVITÉ - SPFF

Titre : Mon IKIGAÏ

Public visé : Secondaire

Durée : 2 périodes

Description de l'activité :

Les élèves conçoivent leur Ikigai, une philosophie de vie japonaise signifiant « raison d'être » ou « joie de vivre », visant à trouver un équilibre entre passion, mission, vocation et profession afin de donner un sens à sa vie. Il s'agit de trouver sa place en alignant ce que l'on aime, ce pour quoi on est doué, ce dont le monde a besoin et ce pour quoi on peut être payé. Les élèves réfléchissent à leurs passions, talents et valeurs, puis créent un visuel de leur Ikigai qu'ils présentent ensuite à leurs pairs. L'activité favorise l'introspection et la réflexion sur son projet de vie-carrière et démontre les liens entre ses caractéristiques personnelles et sa contribution à la société, en plus de renforcer les compétences en communication et en expression créative.

Matière scolaire : français, sciences humaines, vie-carrière

DÉMARCHE ÉDUCATIVE

PRÉPARATION

- Préparer un [diaporama](#) ou une vidéo explicative sur le concept d'Ikigai
- Fournir un modèle de diagramme Ikigai vierge pour chaque élève
- Prévoir le matériel pour la production créative (papier, crayons, feutres, ordinateurs, logiciels de présentation, etc.)

PARTICIPATION

- Les élèves réfléchissent individuellement, puis échangent en petits groupes pour approfondir leur réflexion
- Chaque élève présente son Ikigai à la classe ou à un groupe, en expliquant ses choix et ce qu'il a appris sur lui-même
- Encourager l'écoute active et les commentaires positifs entre pairs



OBJECTIVATION / RETOUR

- Les élèves identifient ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur leurs aspirations
- Discussion sur l'importance de connaître ses forces et ses champs d'intérêt pour guider ses choix scolaires et professionnels
- Retour sur les compétences développées : réflexion personnelle, expression en français, créativité et communication