

Toulouse, le 11 octobre 2021

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Nouvel atelier coaching : Ikigai junior Donner à l'adolescent les clés du chemin vers l'orientation qui lui correspond

*Entre 14 et 20 ans, les adolescents sont confrontés à des périodes successives de choix d'orientation, formant tout autant d'étapes qui définiront leur avenir. Pour les accompagner dans ces moments pivots souvent difficiles, le [Centre National de l'Innovation Pédagogique](#) et le [Centre International de l'Ikigai](#) ont créé un atelier Ikigai spécialement dédié aux adolescents et aux jeunes adultes sans expérience professionnelle. Accessible en ligne à partir du 20 octobre 2021, le processus Ikigai Junior est un outil complémentaire inédit qui aidera les élèves et les jeunes adultes à se réaliser, avoir confiance et identifier l'orientation qui leur correspond.*

### L'Ikigai, une philosophie japonaise pour développer son potentiel

Philosophie de vie qui s'enracine dans la culture japonaise, le terme Ikigai n'a pas de réel équivalent en français : il pourrait se traduire par joie de vivre ou raison d'être. Sur l'île d'Okinawa, réputée pour son grand nombre d'heureux centenaires, l'expression est utilisée pour exprimer une forte passion, celle qui anime toute une vie. D'après plusieurs études, l'Ikigai serait une des raisons de la longévité des habitants de cette région.

Pratiqué au quotidien, l'ikigai aide à développer son potentiel, son équilibre, et permet de donner un sens et une cohérence aux différentes actions de notre existence. En occident, il est souvent représenté par un schéma composé de quatre cercles entrecroisés, dont il forme le cœur.



## Une méthode qui répond aux besoins de la jeunesse actuelle

Arrivés en classe de 3ème, les élèves se retrouvent confrontés à leurs premiers choix d'orientation. Débute alors une longue période de choix successifs, au cours de laquelle ils devront définir la direction à prendre, que ce soit pour leurs études ou leur avenir professionnel. Cette période correspond souvent à un passage difficile et nécessite une forme d'introspection qui leur est nouvelle et inconfortable. L'Ikigai est l'une des méthodes qui peut faciliter ces questionnements et, par conséquent, rendre ce moment constructif et formateur. Le canevas adapté aux plus jeunes que propose l'Ikigai Junior permet de se poser les bonnes questions, pour qu'ils parviennent ensuite à trouver leur voie.

En réfléchissant à ces trois interrogations, l'élève sera en mesure d'avoir une vision plus claire de ce vers quoi il/elle peut s'orienter :

1. Qu'est ce que j'aime faire ?
2. Quels sont mes talents ?
3. Quelle(s) cause(s) voudrais-je défendre ?

## La possibilité pour l'adolescent de trouver sa voie en toute sérénité

Face aux défis qui l'attendent, l'Ikigai Junior aidera l'adolescent à trouver sa voie en toute sérénité et lui permettra :

- De trouver ses forces, ses talents, pour créer son projet d'orientation ;
- De découvrir ses atouts, ses moteurs et ses compétences ;
- De ressentir une plus grande motivation à l'école, une détermination vers la réussite ;
- De mieux trouver sa place dans la société, et une meilleure harmonie au sein de sa famille.

Guidé par un coach spécialiste de l'Ikigai Junior, l'adolescent ne sera jamais seul dans cette démarche. Le coaching permettra de définir une stratégie, et un plan d'action adapté au projet scolaire ou professionnel sera mis en place.

## Je suis intéressé(e) par l'atelier Ikigai Junior pour mon enfant, que dois-je faire ?

L'atelier Ikigai Junior est accessible à tous les adolescents et jeunes adultes souhaitant être accompagnés dans leurs choix d'orientation.

Pour s'inscrire, rien de plus simple : il suffit de se rendre sur le [site Internet du Centre International de l'Ikigai](#). Dans la rubrique "[Profitez de l'Ikigai](#)", un choix au sein de [la liste des coachs spécialisés Ikigai Junior](#) est proposé afin d'accompagner l'adolescent dans la recherche de son chemin de vie.

Les établissements scolaires souhaitant former leur personnel à l'Ikigai Junior [peuvent compléter un formulaire pour une prise de contact avec un technicien Ikigai](#).

Le tarif de l'atelier Junior est de 190 €.

 **En savoir plus sur :**

→ [Le Centre National de l'Innovation Pédagogique et l'Institut Pédagogique Neuro-Assimil](#)

→ [Maïthé Quintana](#), la fondatrice du Centre National de l'Innovation Pédagogique et du Centre International de l'Ikigai

## **Espace presse :**

[Voir les dernières interviews de Maïthé Quintana : ici](#)

Contact :

Mail : [contact@maithe-quintana.com](mailto:contact@maithe-quintana.com)

Téléphone : 01 75 43 43 85

[Prendre rendez-vous en ligne pour une interview](#)