

# Sommaire

Remerciements .....	7
Introduction .....	11
Quatrième exploration : la self-exploration.....	11
Le centre et la périphérie : intériorité, extériorité et altérité ...	14
Le développement personnel : ni Narcisse ni Prométhée .....	17
<b>CHAPITRE 1 - « PUISQUE TU ES, SOIS DONC TOI » .....</b>	<b>21</b>
Les objectifs de l'OP .....	21
Les fondements théoriques de l'OP .....	24
Les techniques de base de l'OP .....	27
Le projet de l'OP : du moi existentiel (ego) au moi essentiel (Soi) .....	28
Les applications de l'OP .....	34
L'ontocoaching .....	40
<b>CHAPITRE 2 - « CONNAIS-TOI TOI-MÊME » .....</b>	<b>47</b>
Détour philosophique : l'héritage socratique.....	47
STADE 1 : Explore ton ontosphère (questionnement : « où suis-je ? »).....	50
STADE 2 : Explore ta chronosphère (D'où viens-tu ? Où en es-tu ?) .....	73
STADE 3 : Explore ton ontosystème (Qui es-tu ? Que vis-tu ?)...	86

<b>CHAPITRE 3 - « COMPRENDS QUI TU ES »</b> .....	121
L'inventaire 1 : les carences à identifier	
et les difficultés à surmonter .....	123
L'inventaire 2 : les acquis et potentialités à exploiter.....	125
L'inventaire 3 : les changements à opérer.....	126
La question identitaire .....	129
<b>CHAPITRE 4 - « DEVIENS QUI TU ES »</b> .....	135
1 : Ouvre-toi aux mondes extérieur et intérieur	
La triple reliance.....	137
2 : Accepte-toi, apprécie-toi, fais-toi confiance - L'estime de soi..	152
3 : Exploite tes ressources internes et capacités - L'excellence...	158
4 : Maintiens ta motivation à changer	
L'amélioration constante .....	163
5 : Développe ta capacité d'attention - La calibration .....	167
6 : Développe ta capacité de compréhension - L'empathie .....	173
7 : Maîtrise tes émotions et tes états de stress	
L'intelligence émotionnelle .....	176
8 : Affirme-toi - L'assertivité et la communication non violente...	177
9 : Communique efficacement et librement	
L'intelligence relationnelle.....	183
10 : Règle crises et conflits - Négociation et Médiation .....	188
11 : Surmonte tes épreuves, intègre ton passé	
La résilience.....	195
12 : Profite des opportunités - La sérendipité.....	205
13 : Crée et innove - La créativité .....	208
14 : Projette-toi et prends les bonnes décisions	
La stratégie d'objectif.....	213
15 : Accomplis-toi pleinement - Méditation, Flow, Mindfulness (pleine conscience).....	221
Conclusion.....	237
Ontothèque.....	239
À propos des auteurs .....	243