

# Table des matières

---

## **Introduction / 1**

La courbe en S de l'apprentissage, un modèle de Smart Growth .....	3
Les six étapes de la croissance .....	6
Un modèle de Smart Growth .....	10
Grandir ou stagner, il faut choisir.....	14

## **PARTIE 1 - DÉMARRAGE / 19**

### **Chapitre 1 - Exploration / 21**

Exploration : définition .....	24
L'apprentissage de la lenteur, à toute vitesse.....	27
Les grandes questions de l'exploration.....	30
Choisir le bon cap .....	48

### **Chapitre 2 - Collection / 55**

Tirer les leçons des données recueillies.....	56
Une perspective de croissance .....	57
Collectionner comme un enfant.....	58
Faire de sa curiosité un art.....	60
Faire les comptes.....	62
Collectionner et conserver .....	63
Prendre des notes.....	75
Vos propres mots.....	77
Faire le grand saut.....	78
La phase de démarrage en bref.....	84

## **PARTIE 2 - ÉPANOUISSEMENT / 93**

### **Chapitre 3 - Accélération / 95**

Bienvenue dans la phase d'épanouissement .....	97
Décollage réussi.....	100
L'ascension du S : auto-détermination .....	100
(Se) faire confiance.....	109

Planifier le chemin du succès.....	110
Chaque jour est une courbe en S.....	112

**Chapitre 4 - Métamorphose / 117**

Se concentrer, puis prendre son envol.....	121
Se focaliser sur l'instant présent.....	123
Triompher des vieux démons.....	125
Un esprit vif dans un corps en pleine santé.....	127
Apprendre à dire « non ».....	128
Trouver un niveau optimal de tension.....	131
La phase d'épanouissement en bref.....	136

**TROISIÈME PARTIE - MATURITÉ / 145**

**Chapitre 5 - Ancrage / 147**

Mission accomplie.....	150
Un événement à fêter.....	152
Célébrer la volonté d'échouer.....	153
Douceur et amertume.....	158
Deuil et gratitude.....	160
Lever l'ancre.....	161

**Chapitre 6 - Alpinisme / 165**

Une vue plongeante.....	166
Tant de montagnes à gravir.....	168
La zone de la mort.....	170
La chute libre.....	174
L'ivresse de l'ascension.....	178
Descendre pour mieux remonter.....	180
La phase de maturité en bref.....	183

**Chapitre 7 - Écosystème / 195**

La composante humaine.....	196
Des cercles vertueux de croissance.....	198

Des besoins qui évoluent.....	201
La personne qui se cache derrière votre courbe en S.....	203
La composition de l'étang.....	207
L'espèce clé de voûte, c'est vous.....	208
Enrichir l'écosystème .....	213
L'écosystème en bref.....	216

**Épilogue** / 221

**Remerciements** / 225

**À propos de l'auteure** / 229

**Notes** / 231

**Index** / 247