

# 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