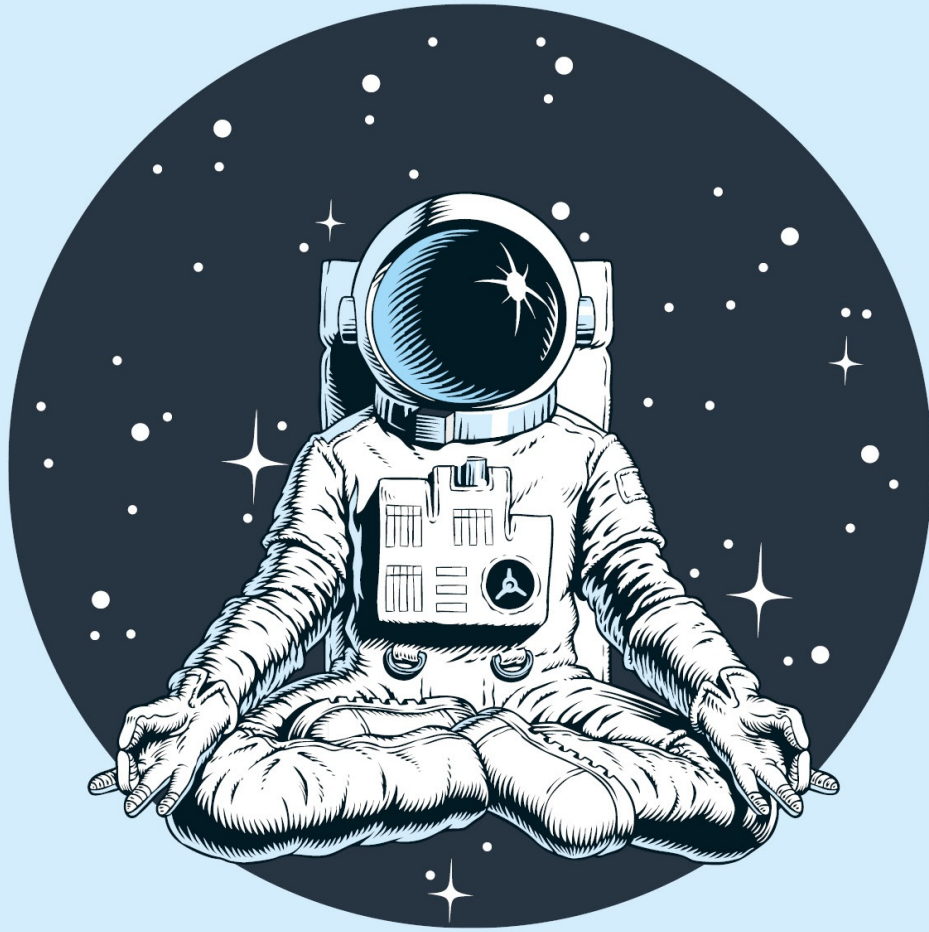


Jean-Loup & Kévin Roche



# Le Guide de l'Ontonaute

L'Exploration de soi  
et le Développement personnel  
à l'aide de l'Ontologie Pratique

Jean-Loup Roche

Kévin Roche

## Le Guide de l'Ontonaute

*L'Exploration de soi et le Développement personnel à l'aide de  
l'Ontologie Pratique*

© Jean-Loup Roche, Kévin Roche, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0887-8

**Librinova”**

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*“ Gouvernez votre esprit ou c'est lui  
qui vous gouvernera ” (Horace).*

*“ Quand nous avons tout appris, il  
nous faut encore apprendre à être ”  
(Matthieu Ricard).*

*Hommage aux philosophies et aux philosophes de tous temps et de toutes contrées et remerciements à celles et à ceux qui nous les ont fait découvrir, en divers lieux (au Lycée et à l'Université mais aussi dans les bibliothèques, les librairies et les media) et en diverses circonstances (études, recherches, loisirs...). Leurs apports nous ont été précieux et ont représenté un “supplément d'âme” venant enrichir nos acquis et nos pratiques en Psychologie et Psychosociologie.*

*Toute notre reconnaissance à celles et à ceux qui nous ont formés, certifiés et agréés en PNL et en DP à Paris, en Savoie et au Québec, contribuant à une meilleure connaissance et maîtrise de nous-mêmes.*

*Merci à celles et à ceux qui ont accepté d'échanger avec nous lors de voyages et missions sur d'autres continents (en l'occurrence, Afrique et Amérique) et nous ont sensibilisés à d'autres cultures, à d'autres modes de pensée et à d'autres modes d'être. Ces interlocuteurs(trices) nous ont aussi formés humainement.*

*Merci à celles et ceux qui ont placé leur confiance en nous pour être (individuellement ou collectivement) accompagnés à l'Ile de La Réunion et à Paris : notamment travailleurs sociaux, personnels éducatifs et paramédicaux.*

*Merci à celles et ceux qui ont maintenu et même renforcé le lien avec nous tout au long de la période de restrictions diverses résultant de la crise sanitaire (confinements, distanciation sociale, couvre-feu...). La rédaction de ce livre démarra peu de temps avant l'apparition du funeste coronavirus (Covid 19) et se poursuivit en même temps que se développait la pandémie dans le monde. Ces pages ne sont pas pour autant le produit et/ou l'apologie du repli sur soi (que pouvait favoriser cette situation) ; elles sont , bien au contraire, une invitation à ouvrir large son esprit, à parcourir de vastes espaces (internes et externes), à s'y*

*déployer, à s'y épanouir, malgré les exigences que la vie nous impose.*

*Merci enfin à celles et ceux qui , désireux d'être "ontonautes", acceptent d'être "guidés" par ce livre (donc par nous) et s'engagent dans la démarche que nous leur proposons, en toute empathie.*

*Bonne navigation.*

## **AVANT-PROPOS : VOUS AVEZ DIT..."ESSENTIEL" !**

*"À force de sacrifier l'essentiel pour l'urgence, on finit par oublier l'urgence de l'essentiel" (Edgar Morin).*

*"L'essentiel n'est jamais là où on le croit" (Claude Lelouch).*

Nul doute que le contexte très particulier dans lequel a été écrit cet ouvrage, celui d'une crise sanitaire majeure et durable dûe à la pandémie de la Covid 19 et de ses divers "variants" affectant notre planète, n'a pas été sans incidence sur notre réflexion. Ce coronavirus dévastateur a certes causé d'innombrables morts et dommages corporels, des psychotraumatismes divers (liés aux deuils, aux confinements et isolements), des ravages sociaux et économiques mais il a aussi provoqué des réajustements dans les systèmes de pensée (Philosophie, Psychologie, Sociologie) et dans les modes d'intervention s'inscrivant dans les champs de la Santé (physique et mentale) et du Développement Personnel.

Nous avons été ainsi, à notre niveau, sensibles aux conséquences des mesures de « distanciation sociale » prises par les gouvernements sur les relations humaines : relations entre personnes (dans les sphères publique et privée) mais aussi des personnes avec elles-mêmes (rapport à soi, à sa propre vie, à sa destinée...). Indéniablement, nos modes de communication se sont modifiés, il y a eu cependant tout à la fois des attitudes de repli égocentrique (par peur de la contamination), des conduites transgressives irresponsables (repas et rassemblements clandestins) et des comportements solidaires (soutien moral aux personnels soignants, aide aux personnes précaires et démunies), tout à la fois aussi des sentiments de lassitude et de colère et des manifestations de résilience et de créativité, comme dans d'autres situations critiques et extrêmes (guerre, catastrophe naturelle).

Le débat qui s'est ouvert dans les media à propos de ce qui est « essentiel » ou non dans notre vie quotidienne et doit donc être préservé ou non dans les périodes de confinement a retenu notre attention. Ont été considérés comme « essentiels » et, à ce titre, sont restés ouverts les établissements fournissant des denrées alimentaires et des biens de consommation considérés comme indispensables. Ont été considérés comme « non essentiels » et ont dû fermer des

lieux d'échanges, de loisirs, de sports, de culture, de culte. Nous nous positionnerons non sur les mesures prises mais sur les terminologies utilisées ; nous tenons en effet à qualifier plutôt d' « existentiels » les besoins physiques et matériels et d' « essentiels » les besoins intellectuels, ludiques, artistiques, sportifs. Nous procédons ainsi à une inversion des termes et des concepts adoptés officiellement.

L' « essentiel » est pour nous ce qui concerne notre « être profond », ce que les philosophes appellent l' « essence », ce que divers psychologues, maîtres spirituels et coachs en Développement Personnel intitulent le « Soi » ou le « Self ». La création et la réception d'une œuvre d'art, une démarche introspective, la pratique de la prière, de la méditation, d'un sport de haut niveau...ont rapport à l' « Essentiel ». Hélas, dans cette société matérialiste, l'essentiel est devenu l'existentiel urgent, indispensable à la survie ou, pire encore, le superficiel et l'accessoire. Comme le dit le poète René Char, *« l'essentiel est sans cesse menacé par l'insignifiant »*.

ETRE, dans le cas des humains, n'est pas qu'exister. C'est aussi rechercher, découvrir, ressentir qui l'on est et/ou ce que l'on est fondamentalement, profondément, pleinement...essentiellement. Que les discours entendus et les comportements observés en cette période nécessitant restrictions et interdictions ne nous le fassent pas oublier. L'Existentiel et l'Essentiel sont deux dimensions complémentaires de notre vie et de notre personne. Ainsi l'Ontologie Pratique, notre méthode d'Exploration et de Développement de Soi, est-elle basée non sur l'opposition mais sur la mise en relation des deux dimensions. Rappelons-nous ce que disait Albert Camus : *"Deux erreurs vulgaires : l'existence précède l'essence ou l'essence précède l'existence. L'une et l'autre marchent et s'élèvent du même pas"*.

Nous incitons simplement à réinvestir et à réhabiliter la dimension cachée, négligée, oubliée ou abandonnée et pourtant...essentielle, celle qui est « invisible pour les yeux » et qu'on « ne voit bien qu'avec le coeur » (citant ici « Le Petit Prince », d'Antoine de Saint-Exupéry), celle du SOI.

Le voyage intérieur (mission que s'assignent les « Ontonautes ») a pour objectif : ETRE SOI, c'est à dire ETRE vraiment, totalement, intégralement, en avoir conscience et en tirer profit...non pour son unique intérêt personnel mais aussi, en tant qu'être social, pour une sociabilité et citoyenneté accrue.

## *À propos de l'Etre et de l'Essence, de la Vie et de l'Existence*

*“ Chaque chose a une réalité qui lui est propre, à savoir son essence ”*  
(Avicenne)

*“ Il faut vivre et non pas seulement exister ”* (Plutarque)

*“ Le plus grand ennui, c'est d'exister sans vivre ”* (Victor Hugo)

*“ Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens ne font qu'exister ”*  
(Oscar Wilde)

*“ Que veut dire exister ? Je suis sans être moi ”* (Alain Bosquet)

*“ Le propre de l'existence, c'est de se donner à elle-même une essence, c'est à dire de retrouver un accès vers cet être qui est le lieu-même de l'essence. Ce n'est pas à l'essence qu'il appartient de s'extentialiser. C'est plutôt à l'existence qu'il convient de s'essentialiser ”* (Louis Lavelle)

*“ L'essence coïncide avec ce qu'il y a de plus intime et de presque secret dans la nature de la chose, bref ce qu'il y a en elle d'essentiel ”* (Etienne Gilson)

*“ C'est dans les conditions toujours plus ou moins défavorables à la perfection que l'homme a la chance de percevoir l'essence ”* (Karlfried Graf Dürckheim)

*“ La recherche de l'être est ma liberté même. Si je cesse de le rechercher, c'est comme si moi-même je cessais d'être ”* (Karl Jaspers).

*“ Si philosopher est découvrir le sens premier de l'être, on ne philosophe donc pas en quittant la situation humaine. Il faut au contraire s'y enfoncer ”* (Maurice Merleau-Ponty).

*“ Tout comportement fait éclater cette antinomie que l'homme connaît l'étant et oublie l'Etre. L'homme s'approche progressivement de l'étant mais n'arrive pas à se concentrer sur l'Etre lui-même ”* (Martin Heidegger).

*“ Nous nous cramponnons à l'existence. Or exister est un fait. Mais vivre est un art ”* (Frédéric Lenoir)



*“ On ne peut pas tout vivre, alors l'important est de vivre l'essentiel et chacun de nous a son essentiel ” (Marc Lévy)*

## **INTRODUCTION :**

### **Quatrième Exploration : la Self-Exploration**

*“En réalité, nous ne cessons jamais d'être en voyage depuis l'instant de notre constitution originelle et celui de la constitution de nos principes physiques, jusqu'à l'infini. Quand t'apparaît une demeure, tu te dis : voici le terme ; mais à partir d'elle s'ouvre une autre voie dont tu tires un viatique pour un nouveau départ” (Ibn Arabi).*

*" Le chemin de la sagesse ou de la liberté est un chemin qui mène au centre de ton propre être”  
(Mircea Eliade).*

*"Le voyage le plus long est le voyage vers l'intérieur car celui qui a choisi cette destinée vient de commencer sa quête vers la source de son être" (Dag Hammarskjöld).*

*"Le seul voyage qui compte est celui qu'on fait sans bouger à l'intérieur de soi-même" (René Barjavel).*

*"Aller sur la lune, ce n'est pas si loin. Le voyage le plus lointain est à l'intérieur de soi-même » (Anaïs Nin).*

#### **. La légende hindoue : les quatre explorations**

Amie lectrice, ami lecteur, nous t'invitons pour commencer à lire ou relire une vieille et célèbre légende hindoue qui, selon nous, rend parfaitement compte du défi que représente tout projet de découverte et de conquête de notre être propre et d'exploitation de notre richesse intérieure (qui, jadis et/ou ailleurs, a pu être considérée comme notre part de « divinité »).

*« Il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette. Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci :*