

# Changer de vie !

Yes, you can !

La méthode OPERA®

(Optimisation et rationalisation des aspirations)

Le changement est un processus difficile à réaliser d'autant que nous ne sommes pas programmés pour ça. Et pourtant, depuis notre naissance, nous devons nous adapter sans cesse à une société en mutation permanente si nous ne voulons pas finir par disparaître. Confrontés à une obligation de changer, il y a ceux (nombreux) qui refusent l'inéluctable à l'aide d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques, et puis il y a ceux qui retardent le passage à l'acte, attendant souvent le dernier moment pour choisir une solution toute faite, au lieu de prendre quelques heures pour décider de la meilleure stratégie.

C'est à partir de ce constat que deux spécialistes de l'accompagnement des personnes, Pierre Nantas et Jean-Arthur Pinçon, ont réuni leurs compétences pour concevoir la méthode OPERA® dont l'objectif est de vous aider à *choisir* et *structurer* votre projet de changement que vous aurez décidé et à *soutenir le processus* de sa mise en place.

Pierre Nantas, psychothérapeute d'approche humaniste, systémicien, diplômé de l'École Parisienne de Gestalt et Jean-Arthur Pinçon, consultant formateur, ingénieur ESPCI et IEP Paris ont uni leurs compétences pour vous proposer dans ce livre attrayant, interactif et illustré de nombreux exemples, une méthodologie innovante et passionnante que vous aurez immédiatement envie de tester.

*Alors, changez !*

*Yes, you can !*

**Pierre Nantas** est Psychothérapeute et coach spécialisé dans le traitement des troubles de la personnalité, la prévention et le traitement des RPS. Diplômé de l'École Parisienne de Gestalt et titulaire du D.U. d'Alcoologie de l'Hôpital Broussais Pitié-Salpêtrière, il exerce à Paris.



**Jean-Arthur Pinçon** est Ingénieur ESPCI avec l'IEP Paris. Il est l'auteur de 5 ouvrages sur les Achats et d'un ouvrage d'économie politique Le GÂCHIS : 30 milliards d'euros perdus par an dans les Achats Publics. Consultant et formateur auprès de grandes entreprises et des principales administrations.

Photographie de couverture : Qammer Wazir

ISBN : 978-2-343-10169-9

16,50 €



9 782343 101699

Pierre Nantas  
Jean-Arthur Pinçon

Pierre Nantas  
Jean-Arthur Pinçon

# Changer de vie ! Yes, you can !

La méthode OPERA®

(Optimisation et rationalisation des aspirations)

Changer de vie ! Yes, you can !



L'Harmattan