

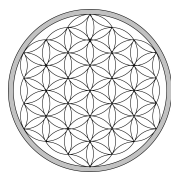
**Conversation Papillon présente...**

# **L'alchimie au quotidien**

**Étape 2 :  
Transmuter nos défauts  
en compétences utiles**

**Jean-Jacques Crèvecoeur**

**Résumé de l'exercice et  
programme d'entraînement**



**[www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com)**

# Quelques citations de cet atelier



« Le Péché originel, c'est séparer le Bien et le Mal (c'est le sens de DIABOLOS) »

« Alchimie : ré-unir les opposés pour accéder à la complétude, à la plénitude (c'est la démarche de l'INDIVIDUATION) »

« Si tu n'acceptes pas de fouler aux pieds le fumier qui est en toi, lorsque tu voudras t'élever, tu tomberas sur la tête ! »

# Quelques citations à propos des défauts...



**« Il en est des défauts comme des phares des automobiles : seuls ceux des autres nous aveuglent... »**

**(Maurice Druon)**

**« Nous avons les défauts d'autrui dans l'œil et les nôtres dans le dos »**

**(Sénèque)**

**« Fuyez un ennemi qui sait votre défaut »**

**(Pierre Corneille, dans Polyeucte)**

**« Les femmes ont tous les défauts : elles sont autoritaires, dépensières, sans culture. Et le pire de tous : elles sont jolies »**

**(Paul Morand)**

**« On a toujours les défauts de ses qualités, rarement les qualités de ses défauts »**  
**(Herbert George Wells)**

**« La curiosité est un vilain défaut »**  
**(dicton populaire)**

**« Un défaut, c'est une compétence naturelle utilisée dans un contexte inadapté »**  
**(Françoise Kourilsky)**

# Exercice pratique

**Objectif de l'exercice :** Identifier la compétence naturelle qui se cache au cœur de chaque défaut, pour trouver le contexte adapté dans lequel ce « défaut » deviendra utile pour soi et les autres.

**Étape 1 :** Noter un ou plusieurs « défauts » qui me dérangent, que je considère comme « négatifs » ou que les autres considèrent comme « négatifs ».

**Étape 2 :** Choisir un défaut dans ma liste

**Étape 3 :** Traduire le défaut en description comportementale objective - c'est-à-dire en actions observables

**Étape 4 :** Considérer à présent ces comportements comme appartenant à quelqu'un d'autre, mais pas à moi

**Étape 5 :** Suspendre tout jugement concernant ce comportement (ces actes)

**Étape 6 :** Chercher en quoi ce comportement (ces actes) peut être une compétence naturelle utile pour cette personne ou pour les autres

**Étape 7 :** Chercher dans quel contexte cette compétence peut être utile pour moi-même cette fois, ou pour mon entourage...

# Entraînement

- 👤 Se mettre en position d'observateur de soi-même
- 👤 Traduire ses défauts en comportements en suspendant tout jugement
- 👤 Imaginer que ces comportements sont ceux de quelqu'un d'autre
- 👤 Trouver la manière et le contexte de transformer le comportement en compétence naturelle



**Et n'oubliez pas qu'un défaut, ce n'est jamais qu'une compétence naturelle utilisée dans un contexte inadapté...**



## **Mettre l'alchimie au cœur de notre vie...**

Un livret de notes de conférence,  
en format pdf

50 pages

Disponible sur :

[www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com)

Prix spécial Canada : 8 \$

Prix spécial Europe : 5 €



## **Les fabuleuses perspectives de la physique quantique**

Un livret de notes de conférence,  
en format pdf

70 pages

Disponible sur :

[www.jean-jacques-crevecoeur.com](http://www.jean-jacques-crevecoeur.com)

Prix spécial Canada : 9,95 \$

Prix spécial Europe : 6,5 €