



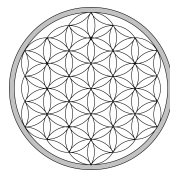
**Conversation Papillon présente...**

# **L'alchimie au quotidien**

**Étape 4 :  
Transmuter nos échecs  
en enseignements enrichissants**

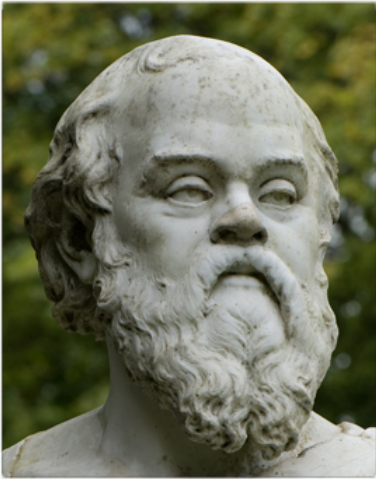
**Jean-Jacques Crèvecoeur**

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



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

# Quelques citations de cet atelier



- 🕒 Tous les échecs sont vécus comme quelque chose **qu'on visait et qu'on a raté**, avec pour conséquence d'être exclu...
- 🕒 Cette conception vient-elle de la vision que l'on a de l'être humain :
  - \*soit un **vide** qu'il faut remplir de savoir
  - \*soit un **plein** dont il faut révéler la connaissance

- 🕒 **Savoir**, c'est aussi s'avoir, c'est aussi ça voir = une logique d'enseignant qui possède quelque chose qu'il va transmettre (ou imposer) à celui qui est démuné. Le problème, c'est qu'un savoir, on peut l'acquérir, mais on peut le perdre aussi...
- 🕒 **Connaître**, c'est aussi con-être, c'est aussi co-naître = une logique d'accoucheur qui accompagne un processus de révélation de ce que l'autre porte en lui de manière innée. Cette connaissance, une fois révélée, ne peut jamais être perdue...
- 🕒 Dans la quête alchimique, on va chercher dans nos profondeurs infernales l'élévation de notre énergie-conscience...
- 🕒 Dans la quête de la connaissance, on va chercher au cœur de nos expériences douloureuses l'élévation de notre expertise conscience...

« *Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux* »

(inscription sur le fronton du Temple de Delphes)

« *Ce n'est pas parce qu'on a vécu des expériences que l'on a de l'expérience... Il faut sans cesse se les remémorer et les reméditer... Une fois que nous avons transformé les expériences en conscience, nous sommes prêts pour un nouveau commencement* »

Edgar Morin

« *La chouette de Minerve s'envole à la tombée du jour...* »

Friedrich Nietzsche

# Exercice pratique

**Objectif de l'exercice :** À partir d'une expérience d'échec ou de frustration, recueillir objectivement les éléments de l'expérience et les analyser pour en tirer des enseignements enrichissants...

Choisissez une expérience d'échec où soit vous n'avez pas atteint votre objectif, soit vous n'avez pas satisfait votre besoin. Répondez aux questions suivantes par écrit, en prenant le temps de noter le maximum de réponses possibles (les dernières sont les plus riches en enseignements !)

## 🕒 Étape 1 : objectif

- Quel était mon objectif ? Quel était mon besoin ?

## 🕒 Étape 2 : évaluation de l'expérience

- Mon objectif a-t-il été atteint ? Mon besoin a-t-il été satisfait ?

## 🕒 Étape 3 : recueil objectif des informations

- Que s'est-il passé ? Quel était le contexte ?
- Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je dit ? Qu'ai-je ressenti ? Qu'ai-je pensé ?
- Qu'est-ce que l'autre (les autres) a (ont) fait ? Qu'est-ce qu'il(s) a (ont) dit ?

## 🕒 Étape 4 : objectivation

- Relire mes réponses, comme s'il s'agissait de l'histoire de quelqu'un d'autre... Ne pas chercher à analyser ou à trouver des solutions...

## 🕒 Étape 5 : analyse (faire deux colonnes)

- Colonne de gauche : Qu'est-ce qui dans mes comportements était adapté à l'atteinte de mon objectif (ou à la satisfaction de mes besoins) ?
- Colonne de droite : Qu'est-ce qui était inadapté...
- Qu'est-ce qui a manqué ?
- Qu'est-ce qui aurait dû être fait ?

## 🕒 Étape 6 : enseignements

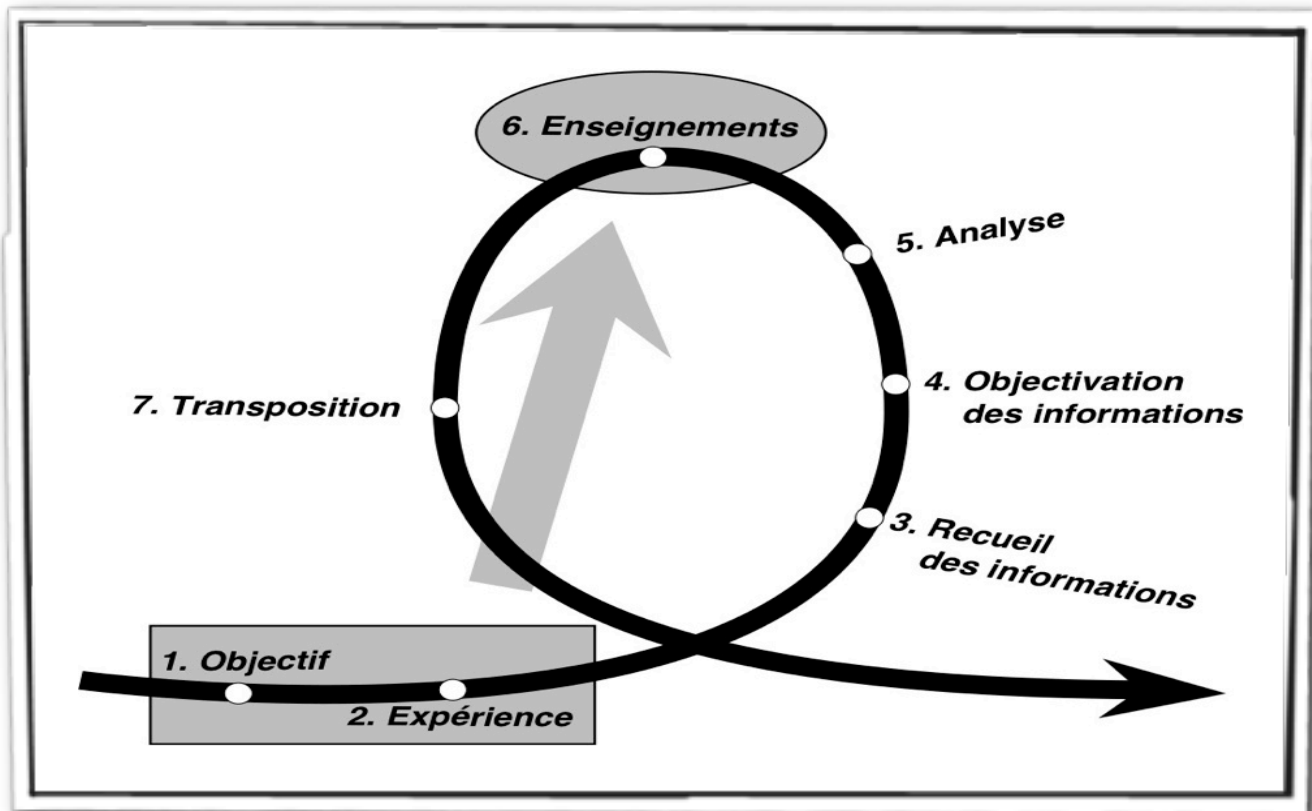
Quels enseignements je tire de cette analyse (noter le plus d'enseignements possibles)

## 🕒 Étape 7 : transposition

Quel nouvel objectif (quel nouveau comportement) vais-je mettre en place sur base de ces enseignements ?

# Entraînement

- Se mettre en position d'observateur de soi-même
- Changer votre regard sur les échecs
- Prendre le temps de répondre par écrit aux différentes questions auto-accouchantes. Ne vous contentez pas des premières réponses...



**Et n'oubliez pas que le succès,  
c'est l'échec de l'échec !**



## **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 €