

Document réalisé par

**Le comité des événements spéciaux de l'IOAFM**

Lors du

**Marathon de *défauts de caractère* en rafale**

Du

Samedi 13 juin 2020

Puisse ce document vous être utile dans votre rétablissement.

# Marathon de défauts de caractère en rafale

Organisé par le Comité des événements spéciaux de l'IOAFM



**6<sup>e</sup> Étape** : Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

Pour les éliminer, il faut prendre conscience de leurs manifestations et « ... d'apprendre une vérité fondamentale sur nous comme sur les Douze

Étapes : nous sommes aussi impuissants devant nos défauts que devant la nourriture. Seule une force plus grande que nous peut les éliminer;

laissés à nous-mêmes, nous n'y arrivons pas. » 12-12 OA p. 66



**Samedi 13 juin 2020 de 9h à 18h**

**ZOOM** : 490 715 897 Ou par **téléphone** : 438 809 7799 Canada

## Mot de bienvenue

9h Présentation	9h10 Égoïsme	9h25 Égocentrisme	9h40 Égotisme	9h55 Conclusion
10h Présentation	10h10 Orgueil	10h25 Ressentiment	10h40 Envie/Jalousie	10h55 Conclusion
11h Présentation	11h10 Justification/ rationalisation	11h25 Malhonnêteté	11h40 Apparence de grandeur/Être fauné	11h55 Conclusion

## Midi Diner / Accueil du nouveau / Mini-partages

7<sup>e</sup> Tradition : un montant de 5\$ est suggéré ou tout autre montant est accepté.

13h Présentation	13h10 Perfectionnisme	13h25 Défi	13h40 Critique / Jugement	13h55 Conclusion
14h Présentation	14h10 Dépendance à une substance	14h25 Dépendance affective	14h40 Co-dépendance	14h55 Conclusion
15h Présentation	15h10 Isolement	15h25 Peurs	15h40 Anxiété	15h55 Conclusion
16h Présentation	16h10 Apitoiement	16h25 Pensées illusoire	16h40 Hypersensibilité	16h55 Conclusion
17h Présentation	17h10 Impatience	17h25 Intolérance	17h40 Impulsivité	17h55 Conclusion

## Mot de la fin

Accueil du nouveau

# Égoïsme (9h10)

*L'égoïste se préoccupe essentiellement de lui-même ; ses choix, ses activités, ses relations convergent vers un même but : ramener tout à soi, s'approprier ce qui lui semble plaisant ; il ne tient compte ni du monde ni des intérêts extérieurs, ne se soucie pas des autres et organise sa vie pour ne pas être dérangé. S'il entre en relation avec certaines personnes, c'est qu'il pense pouvoir en tirer quelque chose : du prestige, des avantages, du plaisir ...*

## **Ou**

*Tendance à trop faire passer les autres avant soi-même pour combler un manque quelconque.*

- Trop prêter ses choses ou ne pas assez les prêter. Être trop gentil.
- Vouloir que les choses marchent à ma manière en ne tenant pas assez compte de l'autre.
- Célibataire endurci.

**Valeurs spirituelles** : Altruisme / Générosité

# Égocentrisme (9h25)

*Tendance à trop être centré sur soi-même, à juger ou à tout orienter en fonction de soi, de ses intérêts. Considère le monde extérieur en fonction de l'intérêt positif ou négatif qu'on se porte.*

- Analyser une conversation et se dire : « Il doit parler de moi ».
- Tout le monde va remarquer que je ne suis pas peigné.
- Je me regarde sans cesse dans le miroir, autant pour me trouver beau que laid.
- Je monopolise la conversation et n'écoute pas ce que les autres ont à dire.
- Je ne m'intéresse aux autres sauf pour savoir ce qu'ils pensent de moi. Je suis avare de compliments.
- Je jalouse le succès des autres. Je ne supporte pas l'échec, je suis très compétitif. Si j'échoue, c'est de ta faute.

**Valeurs spirituelles** : Être à l'écoute de soi et des autres / Se décentrer de sur soi

# Égotisme (9h40)

*Sentiment exagéré de sa valeur personnelle, autosuffisance. Un désir insatiable de montrer aux autres son importance. Embellir les situations pour accroître l'intérêt que les autres portent à ce qu'il dit. Manie de ne parler que de soi (culte du moi). Je-me-moi... Considère ses propres affaires et ses besoins supérieurs à ceux des autres : les autres sont un moyen pour arriver à ses fins.*

- Je coupe la parole pour parler de moi.
- Je sais exactement comment les choses doivent être faites et comment vous devez vous comporter.
- Moi au-dessus des autres. Tout le monde a tort; tout le monde est con.
- Je l'ai donc l'affaire : *il y a des moments où je me parle à moi-même... parce que parfois j'ai besoin des conseils d'un expert!*
- Pourquoi se donner la peine de changer alors que nous pensons être parfaits.

**Valeurs spirituelles** : Se décentrer de sur soi / Être à l'écoute des autres

# Orgueil (10h10)

*Sentiment exagéré de sa propre valeur, estime excessive et opinion trop avantageuse de soi-même, qui porte à se mettre au-dessus des autres. La personne orgueilleuse est donc convaincue d'avoir raison et surtout de devoir tout faire pour arriver à convaincre les autres de ce qu'elle croit.*

## **Envers moi-même :**

- J'ai peur d'être moi...Je vais donc amplifier ce que je suis. Je fais l'étalage de mes qualités.
- J'ai de la difficulté à me pardonner mes erreurs.
- Je me sens indigne d'être aimé pour ce que je suis.
- Complexe d'infériorité, syndrome de l'imposteur.
- Je me sens accusé rapidement, je tombe vite sur la défensive.

## **Envers les autres :**

- Quand je suis en désaccord, je coupe la parole pour argumenter : oui, mais... non, mais...
- Je suis intolérant avec ceux qui ne comprennent pas assez vite.
- Incapacité à admettre mes torts. Je veux avoir raison même si je sais que j'ai tort.
- Je critique facilement ouvertement ou intérieurement.

**Valeurs spirituelles :** Humilité / Modestie / La réserve

# Ressentiment (10h25)

*Fait de se souvenir avec aigreur de quelque chose. Avoir le désir de se venger d'un tort, d'une injustice. Sentiment d'hostilité ou de rancune face à ce qui est identifié comme la cause d'une frustration.*

- Ressasser continuellement la même histoire.
- Je vais lui dire ses 4 vérités quand je le verrai.
- Renoter continuellement quelque chose à quelqu'un.
- Plus mon orgueil est fort, plus je fais du ressentiment.

**Valeurs spirituelles** : Pardon / Compréhension spirituelle des gens et des événements

# Envie / Jalousie (10h40)

**Envie** : *Convoitise mêlée d'un sentiment de déception face à soi, face au bonheur d'autrui ou aux avantages de quelqu'un d'autre.*

- Elle est chanceuse : elle travaille dans ce qu'elle aime, elle a un poids idéal.
- Je ne suis pas assez... pour avoir ce qu'elle a.

**Jalousie** : *Sentiment d'envie qui s'accompagne d'hostilité à l'égard de quelqu'un qui possède ce que l'on n'a pas, ou ce que l'on voudrait avoir, ou qu'on pense qu'on ne peut pas avoir.*

- Les gens riches sont tous des voleurs.
- Les petites filles à papa, je ne suis pas capable.
- On sait bien, elle!!!

**Valeurs spirituelles** : Bénir / Dire du bien de... / Aspirer à... / Souhaiter le meilleur



# Justification / Rationalisation (11h10)

*Justification consciente et rationnelle d'une conduite inspirée par des motivations inconscientes. **Rendre acceptables** ses comportements dysfonctionnels et destructeurs pour soi et les autres.*

- Ce n'est pas si pire que ça dans le fond.
- Laisse-moi t'expliquer, dans mon cas ce n'est pas pareil.
- Il ne s'impatiente pas si souvent que ça.
- Je n'en ai pas mangé tant que ça.

**Valeurs spirituelles** : Réalité / Dire la vérité / Honnêteté

# Malhonnêteté (11h25)

*Caractère malhonnête de quelqu'un, de son comportement. Capacité de camoufler la vérité.*

- Des menteries blanches pour bien paraître.
- Je ne dis pas mes vraies affaires.
- Je dis des menteries pour combler mes besoins, pour ne pas être rejeté.
- Est-ce que c'est toi qui as mangé les derniers biscuits? NON!!!!
- Voler de la nourriture.

**Valeurs spirituelles** : Rigoureuse honnêteté (parfois brutale et cruelle)

# Apparence de grandeur / Être fauné (11h40)

*Apparence de grandeur : Aspect superficiel et trompeur d'une personne par opposition à sa réalité.*

*Être fauné : Ne pas être sincère, vrai; porter des masques; complexe d'infériorité.*

- Jouer au gars ou à la fille qui va bien, mais dans le fond...
- Je joue à la personne au-dessus de ses affaires (travail, finance, amour...)
- Toujours être de bonne humeur en public.

**Valeurs spirituelles :** Être vrai / Soi-même / Authentique / Transparence

# Perfectionnisme (13h10)

*Personne qui est animée, obsédée par un souci exagéré de la perfection en toute chose.*

## **Actif :**

- Apporter un soin extrême, excessif dans la finition de son travail ou de différentes tâches.
- Ce que je fais doit être parfait.
- Je ne suis jamais assez.

## **Passif :**

- Je ne fais rien, je ne m'implique pas, comme ça, je ne me trompe pas et personne ne pourra dire que je n'ai pas bien fait.
- J'ai de la difficulté à choisir un vêtement, une couleur de peinture... Je ne veux pas me tromper.

**Valeurs spirituelles :** Admettre ses limites / Accueil de soi

## Défi (13h25)

*Refus, parfois inconsideré (irréfléchi), de se soumettre; attitude insolente. Défier les gens qui essaient de nous aider pour leur prouver que vous êtes à la hauteur et qu'on n'a pas besoin d'aide. Refus de s'incliner devant l'autorité de quelqu'un, de quelque chose.*

- Je suis capable de m'en sortir tout seul ou de faire telle tâche sans aide.
- Au travail, difficulté à se soumettre aux nouvelles consignes et le faire sentir.
- L'autre n'a pas fini de parler et on a déjà dit non; on fait à notre tête.

**Valeurs spirituelles** : Souplesse / Humilité / Acceptation

# Critique / Jugement (13h40)

*Évaluation défavorable portée sur soi, quelqu'un ou sur quelque chose en se fondant sur une ou des imperfections que ceux-ci présentent. Le jugement des autres est souvent à la mesure de ce que l'on pense ou exige inconsciemment de soi.*

- Franchement! As-tu vu comment elle est habillée!
- Lui, il n'est pas vite!
- J'ai trop des grosses fesses; mon nez est trop long...

**Valeurs spirituelles** : Discernement / Acceptation de ce qui est /  
Accueil de soi et des autres / Jeu du miroir

# Dépendance à une substance (14h10)

*État d'asservissement ou de soumission à quelque chose; alcool, drogues, pilules, jeux pathologiques, nourriture, argent, travail, sexe, humains, etc.*

- Manger une crème glacée pour se récompenser.
- Ce soir, je m'en vais magasiner, ça va me faire du bien.
- Rappeler son ex-conjoint quand on s'ennuie.

**Valeurs spirituelles** : Autonomie / Amour de soi

# Dépendance affective (14h25)

*État d'une personne qui est ou se place sous l'autorité, sous la protection d'une autre personne par manque d'autonomie. Avoir besoin de l'autre, car l'autre est responsable de mon bonheur; besoin d'être sauvé.*

- J'attends que l'autre vienne me parler pour régler les inconforts.
- Je compte des menteries pour acheter la paix.
- Ça me dérange, mais je ne dis rien.

**Valeurs spirituelles :** Autonomie / Amour de soi



# Co-dépendance (14h40)

*C'est le fait de s'occuper des autres en s'oubliant soi-même. J'ai besoin que l'autre ait besoin de moi. Je suis responsable du bonheur de l'autre; besoin de contrôler, d'être reconnu, de sauver l'autre, de prendre en charge, etc.*

- C'est moi qui en général va vers l'autre pour régler les inconforts. Je dirige la gestion de conflits.
- Je me mets au service des autres pour être indispensable.
- Je m'attire des canards à pattes cassées.

**Valeurs spirituelles** : Autonomie / Amour de soi

# Isolement (15h10)

*S'enfermer, se replier dans l'isolement. Ne pas se confier ou peu aux autres. Secrets bien cachés qui nous empoisonnent et nous détruisent intérieurement; incapacité d'entrer en contact avec les autres et soi-même.*

- Quand je ne vais pas bien, je fuis et je ne dis pas ce qui se passe vraiment en moi.
- Lorsque quelqu'un m'a blessé ou m'a contrarié, je me fais accroire que cela ne donnera rien de lui en parler.
- Je m'isole des autres pour me protéger.

**Valeurs spirituelles** : Aller vers les autres / Exprimer mes vraies affaires.

# Peurs (15h25)

*Appréhension, crainte ou angoisse éprouvée devant une pensée ou un danger réel ou imaginaire, qui pousse à fuir ou à éviter cette situation.*

- Ne pas vouloir aller à certains endroits, de peur que...

*Crainte que quelque chose considérée comme dangereuse, pénible ou regrettable, se produise.*

- Peur que quelqu'un ait un accident.
- Peur de maigrir, de grossir...

*Crainte du jugement, des réactions de quelqu'un, qui fait qu'on adapte son comportement, qu'on obéit à certaines consignes.*

- J'ajuste mes comportements devant mon patron, mon conjoint... de peur de...

**Valeurs spirituelles** : Confiance en la vie / en soi / aux autres / en Dieu

# Anxiété (15h40)

*État émotionnel stressant causé par des situations menaçantes, soit un danger physique ou psychologique, nous mettant dans un état spécifique hors de notre contrôle. Celui-ci peut être accompagné de réactions physiologiques : tremblements, sueurs, maux de ventre ou d'estomac, accélération du pouls, eczéma ...*

- Qu'est-ce que le monde va penser de moi si je fais ceci ou cela?
- Je ne veux pas parler en public.
- Je fais des crises de panique, des crises d'angoisse.

**Valeurs spirituelles** : Confiance en la vie / en soi / aux autres / en Dieu

# Apitoiement (16h10)

*Susciter la pitié de quelqu'un pour se faire plaindre. Paroles, gestes, comportements, pour attirer l'attention et l'amitié des gens. Être une victime des circonstances.*

- Moi, c'est pire que les autres : attends, je vais t'expliquer,
- Tu ne me comprends pas. Il y a juste à moi que ça arrive.
- Je ne pourrai plus jamais manger de gâteaux/chips!!!

*Faire siennes, les douleurs et les tracas des autres.*

- Ma fille vit quelque chose de tellement difficile.
- Mon garçon s'est fait congédier.
- Mon chat est tellement malade.

**Valeurs spirituelles** : Dédramatiser / M'exprimer sainement / Sympathie

## Pensées illusives (16h25)

*Le grand art d'arranger les choses de façon à ce qu'elles paraissent raisonnables. Toujours dans le passé (j'aurais dû) ou le futur (faudrait bien) jamais dans le présent.*

- Je vais être bien quand... j'aurai maigri, j'aurai un amoureux, un travail, etc.
- Si je n'avais pas pris telle décision aussi!
- Nos pensées baignent dans la peur : « Il faudrait bien que je prenne soin de moi, que je fasse du sport ».

**Valeurs spirituelles** : Responsable / Dans le moment présent / La réalité c'est quoi

# Hypersensibilité (16h40)

*Sensibilité excessive à un facteur ou à un agent extérieur. La personne hypersensible est facilement blessée. Elle garde en elle-même, pour de longues périodes, ses sentiments de vexation, qui sont la base des ressentiments (généralement en lien avec ses besoins non répondus).*

- Il faut mettre des gants blancs pour me parler : soit que je pleure à rien ou que je réagisse de façon excessive.
- Je suis facilement submergé par mes propres émotions et celles des autres.
- Les moindres bruits, paroles ou odeurs un peu démesurés, m'irritent.

**Valeurs spirituelles** : Calme / Dédramatiser / Rien n'est dirigé contre soi /  
Me mêler de mes affaires / Observer ma sensibilité

# Impatience (17h10)

*Incapacité à se contraindre ou à attendre avec calme.*

- Ça ne va jamais assez vite (la serveuse, la caissière, la madame qui compte son change...).

*Trait de caractère d'une personne qui ne peut s'empêcher d'agir.*

- Je ne suis pas capable de rester assise à ne rien faire.

*État de quelqu'un qui supporte avec difficulté les choses ou les personnes importunes.*

- Je lève les yeux, je tape du pied...

**Valeurs spirituelles** : Patience / Calme / Acceptation



# Intolérance (17h25)

*Refus d'admettre l'existence d'idées, de croyances, d'opinions ou de façons de se comporter autres que siennes, engendrant des attitudes hostiles ou agressives à l'égard de soi ou des autres.*

- Devenir frustré quand quelqu'un nous coupe sur la route.
- Il est vraiment con de penser / d'agir de telle façon.
- Difficulté à pardonner ses erreurs et celles des autres.

**Valeurs spirituelles** : Tolérance / Ouverture d'esprit / Respirer par le nez

# Impulsivité (17h40)

*Caractère impulsif de quelqu'un ou d'une conduite. Comportement irréfléchi qui fait vivre du regret par la suite et qui peut engendrer des conséquences fâcheuses.*

- Crier après quelqu'un.
- Briser des objets.
- Acheter des choses qu'on regrette par la suite.
- Manger sous le coup de l'émotion. « Tant qu'à y être!!! »
- Je le fais et après je pense.

**Valeurs spirituelles** : Pondération / Tempérance / Saine affirmation d'exister