



Guide de facilitation pour Le Travail de Byron Katie

Les quatre questions, les sous-questions et les retournements

Utilisez les quatre questions et sous-questions suivantes (les sous-questions uniquement lorsqu'elles sont appropriées) pour le concept que vous remettez en question. Pendant que vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et allez en profondeur tout en observant. Le Travail ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

1. Est-ce que c'est vrai ?

- La réponse est uniquement un "oui" ou un "non".
- Si votre réponse est "non", allez à la question 3.

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?

(Parfois, certaines personnes trouvent utiles les sous-questions suivantes.)

- Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? (Dépression, angoisse, etc. Si besoin, une liste d'Emotions et réactions est disponible sur www.thework.com/francais.)
- Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
- Quelles images voyez-vous (passé, futur) lorsque vous croyez cette pensée ?
- Quelles sont les addictions/les obsessions qui commencent à se manifester lorsque vous croyez cette pensée ? (Alcool, carte de crédit, nourriture, télécommande de la télé ?)
- Décrivez les sensations physiques qui surviennent lorsque vous croyez cette pensée.
- Comment traitez-vous cette personne et les autres lorsque vous croyez cette pensée ?
- Comment vous traitez-vous vous-même lorsque vous croyez cette pensée ?

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Fermez les yeux et observez, contemplez.

Qui ou qu'êtes-vous sans cette pensée ?

Retournez la pensée.

Les affirmations peuvent être retournées vers soi, vers l'autre, et à l'opposé, et parfois il y a d'autres variations possibles. Lorsque vous évoquez un objet, vous pouvez remplacer l'objet par « ma façon de penser » ou « mes pensées », si cela résonne juste pour vous. Trouvez un minimum de trois exemples authentiques, précis de la façon dont chaque retournement est aussi vrai ou plus vrai que l'affirmation d'origine.

Si vous souhaitez plus d'information sur la manière de faire Le Travail, visitez le site
www.thework.com/francais