LE TRAVAIL de Byron Katie®

Feuille de Travail Jugez-Votre-Prochain

Jugez votre prochain • Mettez cela par écrit • Posez les quatre questions • Retournez la pensée

Pensez à une situation stressante répétitive, une situation habituellement stressante même si elle n'est survenue qu'une fois et se répète seulement dans votre mental. Avant de répondre à chaque question ci-dessous, prenez le temps de revisiter mentalement le moment et le lieu de cet événement stressant. Ne soyez ni poli, ni gentil, ni sage.

1. **Dans cette situation, à ce moment et à cet endroit, qui vous fâche, vous bouleverse ou vous déçoit, et pourquoi ?**

   Je suis _____ à cause de _____ parce que _____
   émotion *nom*

   _____

   Exemple : Je suis *en colère* contre *Paul* parce qu'*il contredit tout ce que je dis.*

2. **Dans cette situation, comment voulez-vous que cette personne change ? Que voulez-vous qu'elle fasse?**

   Je veux que _____ fasse/soit _____
   nom

   _____

   _____

   Exemple : Je veux que *Paul voie qu'il a tort. Je veux qu'il s'excuse.*

3. **Dans cette situation, quel conseil pourriez-vous donner à *cette personne* ?**

   _____ devrait / ne devrait pas _____
   nom

   _____

   _____

   _____

   Exemple : Paul devrait *prendre davantage soin de lui-même. Il ne devrait pas me contredire. Il devrait arrêter de mentir. Il devrait se rendre compte que j'essaie seulement de l'aider.*

4. **De façon à ce que vous soyez heureux dans cette situation, qu'avez vous besoin que cette personne pense, dise, ressente ou fasse?**

   J'ai besoin que _____
   nom

   _____

   _____

   Exemple : J'ai besoin que *Paul m'écoute. J'ai besoin que Paul me respecte.*

5. **Que pensez-vous de cette personne dans cette situation? Faites une liste.**

   _____ est _____
   nom

   _____

   Exemple : Paul est *injuste, arrogant, bruyant, malhonnête, déplacé et inconscient.*

6. **Dans ou à propos de cette situation qu'y a t-il dont vous ne souhaiteriez plus faire l'expérience?**

   Je ne veux plus jamais _____

   _____

   Exemple : Je ne veux plus jamais *me sentir déprécié par Paul. Je ne veux plus le voir fumer et ruiner sa santé.*

Les quatre questions

Exemple : Paul ne m'écoute pas.

1. **Est-ce que c'est vrai?**
2. **Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai?**
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée?**
4. **Qui seriez-vous sans la pensée?**

Retournez la pensée

a) vers soi. *(Je ne m'écoute pas.)*
b) vers l'autre. *(Je n'écoute pas Paul.)*
c) à l'opposé. *(Paul m'écoute.)*

Et trouvez trois exemples précis, authentiques de la façon dont chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.

Pour plus d'informations sur la manière de faire Le Travail, visitez le site www.thework.com/francais

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. www.thework.com/francais Rev. 12 Jan 2012