

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

Remplissez les blancs, ci-dessous, en écrivant à propos de quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas encore pardonné à cent pour cent. Utilisez des affirmations simples et courtes. Ne vous censurez pas – essayez de ressentir vivement la colère ou la douleur comme si la situation se déroulait maintenant. Profitez de cette occasion pour exprimer vos jugements par écrit.

**1. Qui vous fâche, vous bouleverse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi? Qu'est-ce que vous n'aimez pas à leur sujet ?**

Je suis \_\_\_\_\_ à cause de \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_  
(nom)

(Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce *qu'il ne m'écoute pas, ne m'apprécie pas et contredit tout ce que je dis.*)

**2. Comment voulez-vous qu'il / elle change ? Que voulez-vous qu'il / 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. Que devrait-il / ne devrait-il pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous lui donner ?**

\_\_\_\_\_ devrait / ne devrait pas \_\_\_\_\_  
(nom)

(Exemple : *Paul* devrait prendre *davantage soin de lui-même*. Il ne devrait pas *me contredire.*)

**4. Que devrait-il faire pour que vous soyez heureux ?**

J'ai besoin que \_\_\_\_\_  
(nom)

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

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

\_\_\_\_\_ est \_\_\_\_\_  
(nom)

(Exemple : *Paul* est injuste, arrogant, bruyant, malhonnête, trop rebelle et inconscient.)

**6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais expérimenter avec cette personne ?**

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

1. Est-ce que c'est vrai?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est 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 (pensée originale : *Paul ne m'écoute pas.*)

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

**Trouvez trois exemples authentiques, précis, de la façon dont chaque retournement est vrai dans votre vie.**

**Si vous souhaitez des informations sur la manière de faire Le Travail, visitez le site [www.thework.com/francais](http://www.thework.com/francais).**