

Sur la ligne ci-dessous, écrivez votre croyance stressante à propos de quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas pardonné à cent pour cent. (Par exemple, « Il ne tient pas à moi » ou « je l'ai mal fait ».) Puis, remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements suivants. (Utilisez une feuille vierge si besoin.) Lorsque vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et allez en profondeur tout en observant. Le questionnement ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

Croyance : _____

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 ?

a) 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.)

b) Cette pensée apporte-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?

c) Quelles images voyez-vous (passé, futur) lorsque vous croyez cette pensée ?

d) 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 ?)

e) Décrivez les sensations physiques qui surviennent lorsque vous croyez cette pensée.

f) Comment traitez-vous cette personne et les autres lorsque vous croyez cette pensée ?

g) Comment vous traitez-vous vous-même lorsque vous croyez cette pensée ?
