



Guide de facilitation pour Le Travail de Byron Katie

Les quatre questions et le retournement

Utilisez les quatre questions suivantes et les sous-questions optionnelles 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 questionnement ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

1. Est-ce que c'est vrai ? (Oui ou non. Si non, allez à 3.)

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ? (Oui ou non.)

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

Considérez ce qui suit :

- Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
- Quelles sensations physiques et émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? Permettez-vous de les ressentir maintenant. (Voir la liste des Emotions sur thework.com/francais.)
- Quelles images voyez-vous du passé et du futur lorsque vous croyez cette pensée ?
- Quelles sont les addictions ou les obsessions qui commencent à se manifester lorsque vous êtes témoins des images et que vous croyez cette pensée ? (Est-ce que vous usez l'une des choses suivantes : alcool, drogues, carte de crédit, nourriture, sexe, télévision, etc. ?)
- Comment traitez-vous cette personne, vous-même et les autres dans cette situation lorsque vous croyez la 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. Trouvez au moins trois exemples spécifiques, authentiques de la façon dont chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.