THE WORK OF BYRON KATIE

Feuille de Travail « Jugez vos semblables »

Jugez quelqu'un • Mettez cela par écrit • Posez–vous quatre questions • Retournez le tout

Pensez à une situation stressante répétitive, une situation réellement stressante même si elle n'est survenue qu'une fois et se répète seulement dans votre mental. Alors que vous répondez à chaque question ci-dessous, prenez le temps de retourner mentalement dans le moment et au lieu de cet événement stressant. Faites des phrases courtes et simples.

1. **Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?**

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

   Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'*il ne m'écoute pas.*

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

   Je veux que _____
   nom

   Exemple : Je veux que *Paul voie qu'il a tort. Je veux qu'il arrête de me mentir. Je veux qu'il voie qu'il est en train de se tuer.*

3. **Dans cette situation, quels conseils pourriez-vous donner à cette personne ?**

   _____ devrait / ne devrait pas _____
   nom

   Exemple : Paul devrait *respirer profondément. Il devrait se calmer. Il devrait voir que son comportement me fait peur. Il devrait comprendre que vouloir avoir raison ne vaut pas la peine de risquer une autre crise cardiaque.*

4. **Pour 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'entende quand je lui parle. J'ai besoin qu'il prenne soin de lui. J'ai besoin qu'il admette que j'ai raison.*

5. **Que pensez-vous de cette personne dans cette situation? Faites une liste. (N'hésitez pas à vous montrer mesquin et sévère dans vos jugements.)**

   _____ est _____
   nom

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

6. **Par rapport à cette situation, que voulez-vous ne plus jamais revivre ?**

   Je ne veux plus jamais _____

   Exemple : Je ne veux plus jamais que *Paul me mente. Je ne veux plus jamais le voir détruire sa santé.*

Maintenant questionnez chacune des assertions ci-dessus à l'aide des quatre questions. Donnez-vous toujours suffisamment de temps pour qu'émergent les réponses les plus profondes à ces questions puis retournez chaque pensée une à une. Pour le retournement de l'affirmation 6, remplacez les mots « Je ne veux plus jamais... » par « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... ». Tant que vous ne pouvez pas vous réjouir de tous les aspects de la vie et les accueillir sans peur, votre Travail n'est pas terminé.

Les quatre questions

Exemple : Paul ne m'écoute pas.

1. **Est-ce que c'est vrai ?** (Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous savoir de façon absolue que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
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*.)

Trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, montrant que chacun des retournements est vrai pour vous dans cette situation.

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

© 2016 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais