

« Le Travail de Byron Katie est une
bénédiction pour la planète.

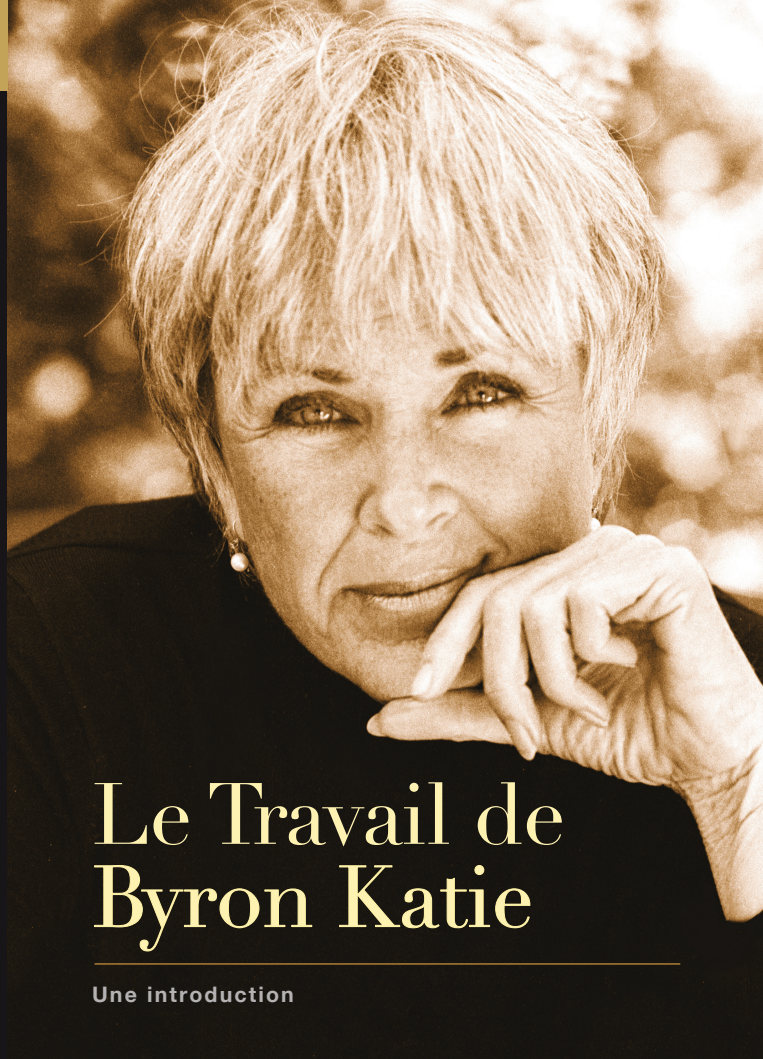
Le Travail agit tel un rasoir acéré qui coupe à travers
l'illusion et vous permet de connaître l'éternelle
essence de votre être. »

– Eckhart Tolle, auteur de *Le pouvoir du moment présent*

THE WORK OF BYRON KATIE

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

Une version PDF de ce petit livre est téléchargeable sur
thework.com/francais. Ce petit livre contient des extraits de *Aimer ce qui*
est, disponible dans tous les lieux de vente de livres et sur
thework.com/francais.



Le Travail de Byron Katie

Une introduction

« Personne d'autre que vous ne peut vous donner votre liberté. Ce petit livre vous montre comment faire. »
– Byron Katie

Ce petit livre présente l'essentiel du Travail de Byron Katie. Chaque année, des milliers d'exemplaires de ces livrets en version papier sont envoyés gratuitement sur demande, à des organisations à but non lucratif dans le monde entier, aidant des gens à découvrir le pouvoir de transformation que procure le questionnement.

Si vous souhaitez explorer davantage cette démarche, nous vous suggérons de vous procurer *Aimer ce qui est*, disponible en librairie ou sur commande. Le livre vous permettra d'approfondir Le Travail, et contient de nombreux exemples où Katie facilite des gens au sujet de problèmes tels que la peur, la santé, les relations, l'argent, le corps et bien d'autres encore. *Aimer ce qui est* est aussi disponible en livre audio en anglais, ce qui vous offre l'expérience inégalable d'entendre l'enregistrement de Katie facilitant Le Travail en direct. Le livre et le livre audio sont aussi disponibles sur notre site, thework.com/francais, ou peuvent être commandés par téléphone au +1 805 444 57 99.

Les donations pour la Fondation pour Le Travail sont reçues avec reconnaissance. Grâce à vos dons, d'autres personnes auront l'occasion d'apprendre cette pratique source de transformation. Vous pouvez faire un don par courrier à The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA ; ou en ligne sur theworkfoundationinc.org ; ou en appelant Byron Katie International au +1 805 444 57 99.

La Fondation pour Le Travail est exonérée de taxe, en tant qu'organisation caritative 501(c)(3). Votre don peut être déductible de vos impôts dans la mesure autorisée par la loi.

Introduction

Le Travail de Byron Katie est une démarche permettant d'identifier et de questionner les pensées qui sont à l'origine de toute la souffrance dans le monde. C'est un moyen pour trouver la paix avec vous-même et avec le monde. Toute personne ayant un esprit ouvert peut faire ce travail.

Byron Kathleen Reid a fait une dépression sévère à la trentaine. Pendant dix ans sa dépression s'est aggravée, et les deux dernières années Katie (c'est ainsi qu'on la nomme) était quasiment incapable de quitter sa chambre. Puis un matin, du plus profond de son désespoir, elle vécut une expérience d'éveil qui transforma sa vie.

Katie comprit que lorsqu'elle croyait ses pensées elle souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ses pensées, elle ne souffrait pas. Ce qui avait causé sa dépression n'était pas le monde autour d'elle, mais ce qu'elle *croyait* concernant le monde autour d'elle. Dans un éclair de compréhension, elle réalisa que nos tentatives pour trouver le bonheur étaient inadaptées : au lieu d'essayer désespérément de changer le monde pour qu'il corresponde à nos pensées sur ce qu'il « devrait être », nous pouvons questionner ces pensées et, en

rencontrant la réalité telle qu'elle est, éprouver une liberté et une joie inimaginables. En conséquence de cela, une femme clouée au lit, suicidaire, est devenue une femme débordante d'amour pour tout ce que la vie apporte.

Katie a élaboré une démarche simple et puissante de questionnement appelée Le Travail, qui montre aux gens comment se libérer eux-mêmes. Sa compréhension personnelle concernant le mental correspond à l'approche actuelle de la recherche en neurosciences cognitives, et Le Travail a été comparé aux dialogues socratiques, aux enseignements bouddhistes, et au programme des 12 étapes. Mais Katie a développé sa démarche sans connaissance religieuse ou psychologique. Le Travail est strictement basé sur l'expérience directe d'une femme concernant la création et la fin de la souffrance. C'est étonnamment simple, accessible aux gens de tous âges et de tous horizons, et cela ne nécessite rien d'autre qu'un papier, un crayon et la volonté d'ouvrir son esprit. Katie réalisa immédiatement que de donner aux gens sa propre compréhension ou ses réponses personnelles n'avait que peu d'intérêt – par contre, elle offre une démarche qui permet aux gens de trouver leurs propres réponses. Les premières personnes qui ont utilisé ce Travail ont fait l'expérience d'une véritable transformation, et rapidement

elle a reçu des invitations pour enseigner cette démarche au grand public.

Depuis 1986, Katie a présenté Le Travail à des millions de personnes dans le monde entier. En plus d'événements publics, elle a fait Le Travail dans des entreprises, des universités, des écoles, des églises, des prisons et des hôpitaux. La joie et l'humour de Katie mettent rapidement les gens à l'aise, et les profondes compréhensions et découvertes que les participants vivent rapidement, rendent ces événements captivants. Depuis 1998, Katie dirige l'Ecole pour Le Travail, un programme de neuf jours, proposé plusieurs fois par an. L'Ecole pour Le Travail permet de valider la formation continue (aux États-Unis) et de nombreux psychologues et psychothérapeutes témoignent que Le Travail occupe la place la plus importante de leur pratique actuelle. Katie organise aussi un programme de cinq jours « No-Body Intensive » et chaque année un « New Year's Mental Cleanse » – un programme de quatre jours continus de questionnement qui se déroule fin décembre à Los Angeles. Elle propose aussi parfois des ateliers de week-end. Des enregistrements audio et vidéo (des sous-titres en plusieurs langues sont disponibles sur une sélection de vidéos) de Katie facilitant Le Travail sur une grande

variété de thèmes (le sexe, l'argent, le corps, l'éducation parentale, etc.) sont disponibles lors des événements et sur son site, thework.com.

Katie a écrit trois best-sellers : *Aimer ce qui*, a été écrit avec son mari, l'écrivain de distinction Stephen Mitchell et a été traduit en vingt-neuf langues ; *J'ai besoin que tu m'aimes : Est-ce vrai ?* écrit avec Michael Katz ; et *Les mille visages du bonheur*, écrit avec Stephen Mitchell. Ses autres livres sont : *Investiguez vos pensées Changez le monde* ; *Aimer sans limites* ; *Peace in the Présent Moment* (La paix dans l'instant présent) avec des morceaux choisis de Byron Katie et Eckhart Tolle, et des photos de Michele Penn) ; pour les enfants, *Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ?* illustré par Hans Wilhelm ; et le tout dernier, *Un univers qui vous veut du bien*, illustré aussi par Hans Wilhelm.

Bienvenue au Travail.

Ce qui est est

Nous ne souffrons que lorsque nous croyons une pensée qui conteste ce qui est. Lorsque l'esprit est parfaitement clair, ce qui est est ce que nous voulons. Si vous voulez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, vous pourriez tout aussi bien essayer d'apprendre à un chat à aboyer. Vous pourriez essayer et réessayer, et le chat finira par vous regarder en faisant « Miaou ». Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est est futile.

Et pourtant, si vous y faites attention, vous remarquerez que vous croyez ce genre de pensées des douzaines de fois par jour. « Les gens devraient être plus aimables. » « Les enfants devraient être sages. » « Mon mari (ou ma femme) devrait être d'accord avec moi. » « Je devrais être plus maigre, (ou plus beau (belle), ou avoir plus de succès.) » Ces pensées sont des façons de vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Si vous trouvez cela déprimant, vous avez raison. Tout le stress que nous ressentons est dû au fait de contester ce qui est.

Les personnes qui viennent de découvrir Le Travail me disent souvent, « Mais je vais perdre tout pouvoir si j'arrête de contester la réalité. Si j'accepte simplement la réalité, je vais devenir passif. Je risque même de perdre toute envie d'agir. » Je leur réponds par une question : « Pouvez-vous

absolument savoir que c'est vrai ? » Qu'est-ce qui donne le plus de pouvoir ? – « Je n'aurais pas dû perdre mon emploi » ou « J'ai perdu mon emploi ; quelles solutions intelligentes puis-je trouver maintenant ? ».

Le Travail révèle que ce que vous pensez qui n'aurait pas dû arriver, *aurait* dû arriver. Cela aurait dû arriver puisque c'est arrivé, et aucune pensée au monde ne peut rien y changer. Ceci ne veut pas dire que vous l'excusiez ou l'approuviez. Ceci veut simplement dire que vous pouvez voir les choses sans résistance et sans la confusion liée à votre combat intérieur. Personne ne veut que ses enfants tombent malades, personne ne souhaite avoir un accident de voiture ; mais lorsque ces choses là arrivent, comment s'y opposer mentalement peut-il être aidant ? Nous savons faire mieux que cela, et pourtant nous le faisons, faute de savoir comment arrêter.

Je suis amoureuse de ce qui est, non parce que je suis une personne spirituelle, mais parce que cela fait du mal quand je conteste la réalité. Nous pouvons savoir que la réalité est bonne telle qu'elle est, parce que lorsque nous la contestons, nous faisons l'expérience de la tension et de la frustration. Nous ne nous sentons alors ni naturels ni équilibrés. Lorsque nous cessons de contester la réalité, l'action devient simple, fluide, bienveillante et sans peur.

Rester dans vos propres affaires

Je ne peux trouver dans l'univers que trois sortes d'affaires : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu. (Pour moi, le mot *Dieu* veut dire « la réalité ». La réalité est Dieu parce qu'*elle* *règne*. Tout ce qui est hors de mon contrôle, de votre contrôle, ou du contrôle de quelqu'un d'autre – j'appelle cela les affaires de Dieu.)

La majeure partie de notre stress vient du fait de nous trouver mentalement hors de nos propres affaires. Lorsque je pense, « Vous avez besoin de trouver du travail, je veux que vous soyez heureux, vous devriez être à l'heure, vous avez besoin de faire plus attention à vous », je suis dans vos affaires. Lorsque je m'inquiète des tremblements de terre, des inondations, de la guerre et de la date à laquelle je vais mourir, je suis dans les affaires de Dieu. Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat c'est la séparation. J'ai remarqué cela très tôt en 1986. Quand j'allais mentalement dans les affaires de ma mère, par exemple, avec une pensée du genre, « Ma mère devrait me comprendre », j'éprouvais immédiatement un sentiment de solitude. Et j'ai compris que chaque fois que je me sentais blessée ou seule dans ma vie, j'étais dans les affaires de quelqu'un d'autre.

Si vous vivez votre vie et que mentalement je vis votre vie, qui est ici pour vivre la mienne ? Nous sommes tous les deux là-bas. Etre mentalement dans vos affaires m'empêche

d'être présent dans les miennes. Je suis séparé de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien.

Penser savoir ce qui est mieux pour qui que ce soit d'autre, c'est être hors de mes affaires. Même au nom de l'amour, c'est de l'arrogance pure, et le résultat c'est la tension, l'anxiété et la peur. Est-ce que je sais ce qui est bon pour *moi* ? Seul cela est mon affaire. Laissez-moi donc m'occuper de cela avant que je n'essaye de résoudre vos problèmes à votre place.

Si vous comprenez suffisamment les trois sortes d'affaires pour rester dans les vôtres, cela pourrait libérer votre vie d'une façon que vous ne pouvez même pas imaginer. La prochaine fois que vous éprouverez du stress ou du mal-être, demandez-vous dans les affaires de qui vous vous trouvez mentalement, et vous pourriez éclater de rire ! Cette question peut vous ramener à vous-même. Et vous pourriez vous apercevoir que vous n'avez jamais été vraiment présent, que vous avez vécu toute votre vie dans les affaires des autres. Rien que de remarquer que vous êtes dans les affaires d'autrui peut vous ramener à l'être merveilleux que vous êtes.

Et si vous pratiquez cela un certain temps, vous en viendrez à voir que vous n'avez pas d'affaire en propre non plus et que votre vie se déroule parfaitement bien d'elle-même.

Rencontrer vos pensées avec compréhension

Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais *l'attachement* à nos pensées qui cause la souffrance. S'attacher à une pensée, c'est croire qu'elle est vraie, sans la remettre en question. Une croyance est une pensée à laquelle nous sommes attachés, souvent depuis des années.

La plupart des gens pensent *être* ce que leurs pensées leur disent qu'ils sont. Un jour j'ai remarqué que je ne respirais pas – j'étais respirée. Ensuite j'ai remarqué aussi, à mon grand étonnement, que je ne pensais pas – qu'en réalité j'étais pensée, et que penser n'a rien de personnel. Vous réveillez-vous le matin en vous disant à vous-même, « Je pense que je ne vais pas penser aujourd'hui » ? C'est trop tard : vous pensez déjà ! Les pensées apparaissent simplement. Elles surgissent de nulle part et retournent nulle part, tel des nuages traversant le ciel vide. Elles viennent juste pour passer, pas pour rester. Elles ne font pas de mal jusqu'à ce que nous nous y attachions en les prenant pour vraies.

Personne n'a jamais été capable de contrôler ses pensées, même si certaines personnes disent y être parvenues.

Je ne lâche pas mes pensées – je les rencontre avec compréhension. Ensuite ce sont *elles* qui *me* lâchent.

Les pensées sont comme la brise ou les feuilles des arbres ou les gouttes de pluie qui tombent. Elles apparaissent comme cela, et grâce au questionnement nous nous en faisons des amies. Lutteriez-vous contre une goutte de pluie ? Les gouttes de pluie ne sont pas personnelles, et les pensées non plus. Lorsqu'un concept douloureux est rencontré avec compréhension, la fois suivante il se peut que vous le trouviez intéressant. Ce qui était un cauchemar est maintenant simplement intéressant. La fois d'après, il se peut que vous le trouviez drôle. La fois suivante, peut-être ne le remarquerez-vous même pas. Ceci est le pouvoir d'aimer ce qui est.

Mettre le mental sur papier

La première étape du Travail consiste à identifier les pensées et les jugements qui sont à l'origine de vos émotions stressantes et de les mettre par écrit. (Sur le site thework.com/francais, vous trouverez une Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à télécharger et à imprimer.)

Depuis des milliers d'années, on nous a appris à ne pas juger – mais voyons les choses en face, nous continuons à le faire tout le temps. La vérité c'est que nous avons tous des jugements qui nous passent par la tête. Grâce au Travail nous avons enfin la permission de laisser s'exprimer ces jugements, ou même de les hurler, sur le papier. Nous pouvons constater que même les pensées les plus désagréables peuvent être rencontrées avec un amour inconditionnel.

Je vous encourage à écrire à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore totalement pardonné, à qui vous en voulez encore. C'est l'endroit le plus puissant pour commencer. Même si vous avez pardonné à cette personne à 99 pour cent, vous n'êtes pas libre tant que votre pardon n'est pas total.

Ce 1 pour cent que vous ne lui avez pas pardonné est l'endroit même où vous restez coincé dans toutes vos autres relations (incluant votre relation avec vous-même).

Si vous commencez à accuser en pointant le doigt vers l'extérieur, alors le centre d'attention n'est pas sur vous. Vous pouvez vous lâcher sans être censuré. Nous sommes souvent tout à fait sûrs de ce que les autres personnes doivent faire, de la façon dont elles devraient vivre, avec qui elles devraient être. Nous avons une vision à 10/10^{ème} des autres, mais pas de nous-mêmes.

Quand vous faites Le Travail, vous voyez qui vous êtes en voyant qui vous pensez que les autres personnes sont. Finalement vous en venez à voir que toute chose à l'extérieur de vous est un reflet de votre propre mental. Vous êtes le conteur, le projecteur de toutes les histoires, et le monde est l'image projetée de vos pensées.

Depuis le commencement des temps, les gens ont essayé de changer le monde de façon à être heureux. Cela n'a jamais marché, parce que le problème est pris à l'envers. Ce que Le Travail nous donne, c'est une façon de modifier le projecteur – le mental – plutôt que ce qui est projeté. C'est comme lorsqu'il y a une poussière sur la lentille d'un projecteur. Nous pensons qu'il y a un défaut sur l'écran, et nous essayons de changer telle ou telle personne, quiconque semblant avoir ce défaut. Mais il est futile d'essayer de changer les images projetées. Une fois que nous comprenons où se trouve la poussière, nous pouvons nettoyer la lentille elle-même. C'est la fin de la souffrance et le début d'un peu de joie au paradis.

Comment remplir la Feuille de Travail

Je vous invite à observer pendant un instant une situation où vous étiez en colère, blessé, triste ou déçu par quelqu'un. Surtout, soyez aussi critique, enfantin et mesquin, que vous l'étiez dans cette situation. N'essayez pas d'être plus sage, plus spirituel, ou plus gentil que vous ne l'étiez. C'est le moment d'exprimer la colère, de regarder en vous, de revisiter cette situation spécifique et d'être totalement honnête et sans censure concernant les raisons pour lesquelles vous étiez blessé et ce que vous ressentiez au moment où se déroulait cette situation. Permettez à vos sentiments de s'exprimer au fur et à mesure qu'ils surviennent, sans aucune crainte des conséquences ou sans aucune menace de punition.

Ci-dessous, vous trouverez un exemple de Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin complétée. J'ai écrit au sujet de mon deuxième mari, Paul, dans cet exemple (inséré ici avec sa permission); c'est le genre de pensées que j'avais l'habitude de croire avant le questionnement. Tout en lisant, vous êtes invités à remplacer le nom de Paul par un nom approprié dans votre vie.

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

Je suis en colère contre Paul parce qu'il ne m'écoute pas concernant sa santé.

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

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 lui-même.

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

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

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 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.

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 que Paul me mente à nouveau. Je ne veux plus jamais le voir ruiner sa santé à nouveau.

Recommandations

Point 1 : assurez-vous de bien identifier ce qui vous bouleverse le plus dans cette situation à propos de cette personne au sujet de laquelle vous écrivez. Alors que vous remplissez les points 2 à 6, imaginez-vous dans la situation que vous avez décrit au point 1.

Point 2 : listez ce que vous souhaitiez qu'ils fassent dans cette situation, peu importe le côté ridicule ou puéril de vos demandes.

Point 3 : assurez-vous que votre conseil est vraiment précis, pratique et détaillé. Exprimez clairement, étape par étape, comment ils pourraient suivre votre conseil ; dites leur exactement ce que vous pensez qu'ils devraient faire. S'ils suivaient votre conseil, est-ce que cela réglerait votre problème du point 1 ? Vérifiez que votre conseil est pertinent et réalisable par cette personne (telle que vous l'avez décrite au point 5).

Point 4 : êtes-vous resté dans la situation décrite au point 1 ? Si vos besoins étaient comblés, cela vous rendrait-il vraiment heureux ou est-ce que cela stopperait uniquement la douleur ? Assurez-vous que les besoins exprimés sont vraiment précis, pratiques et détaillés.

Le questionnement : les quatre questions et les retournements

1. Est-ce que c'est vrai ?

(Oui ou non. Si non, allez à la question 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 ?

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Retournez la pensée. Puis trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, de la façon dont le retournement est vrai pour vous dans cette situation.

Maintenant, en utilisant les quatre questions, examinons la première affirmation de la Feuille de Travail : *Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé*. Tout en lisant, pensez à une personne à qui vous n'avez encore pas totalement pardonné, quelqu'un qui ne vous écouterait pas.

1. Est-ce que c'est vrai ?

En considérant de nouveau la situation, posez-vous la question à vous-même : « Est-ce que c'est vrai que Paul

ne m'écoute pas au sujet de sa santé ? » Soyez calme. Si vous voulez vraiment connaître la vérité, le oui ou le non honnête de l'intérieur va venir à la rencontre de la question alors que vous vous souvenez de la situation dans l'œil de votre mental. Laissez le mental poser la question et attendez que la réponse surgisse. (La réponse aux questions un et deux a juste une syllabe ; c'est soit un oui soit un non. Et observez si vous ressentez une résistance alors que vous répondez. Si votre réponse contient « parce que... » ou « mais... » ce n'est pas la réponse en une syllabe que vous attendez, et vous n'êtes plus en train de pratiquer Le Travail. Vous recherchez la liberté à l'extérieur de vous. Je vous invite dans un nouveau paradigme – vivant, juste ici, là tout de suite.)

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?

Prenez en compte ces questions : « Dans cette situation, puis-je absolument savoir que c'est vrai que Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé ? Puis-je jamais vraiment savoir si quelqu'un écoute ou pas ? M'arrive-t-il parfois d'écouter alors que je n'en donne pas l'impression ? »

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

Comment réagissez-vous émotionnellement quand vous croyez que Paul ne vous écoute pas au sujet de sa santé ? Comment le traitez-vous ? Soyez calme, regardez. Par exemple : « Je me sens frustrée et j'ai mal à l'estomac, je lui fais la tête. Je l'interromps. Je le punis, je l'ignore, je perds mon calme. Je commence à parler plus vite et plus fort, je lui mens, je le menace. » Continuez à faire votre liste tout en observant la situation et en laissant les images de l'œil de votre mental vous montrer comment vous réagissez quand vous croyez cette pensée.

Est-ce que cette pensée vous apporte de la paix ou du stress dans votre vie ? Quelles images voyez-vous, du passé ou du futur, et quelles sensations physiques apparaissent lorsque vous observez ces images. Laissez-vous en faire l'expérience maintenant. Y a-t-il des obsessions ou des addictions qui commencent à apparaître lorsque vous croyez cette pensée ? (Est-ce que vous utilisez l'une des choses suivantes : alcool, drogues, carte de crédit, nourriture, sexe, télévision, etc. ?) De même, observez comment vous vous traitez vous-même et comment vous vous sentez. « Je me tais. Je m'isole, je me sens mal, je suis en colère, je mange compulsivement, et

je passe des jours à regarder la télévision sans vraiment la voir. Je me sens déprimée, séparée, j'ai du ressentiment et je me sens seule. » Remarquez tous les effets qui résultent du fait de croire en la pensée *Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé*.

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Maintenant, considérez qui vous seriez, dans cette même situation, sans la pensée *Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé*. Qui (ou comment) seriez-vous dans la même situation si vous ne croyiez plus cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez Paul qui apparemment ne vous écoute pas. Imaginez-vous sans la pensée que Paul ne vous écoute pas (ou qu'il *devrait* même vous écouter). Prenez votre temps. Remarquez tout ce qui vous est révélé. Que voyez-vous maintenant ? Remarquez la différence.

Retournez la pensée.

L'affirmation initiale, *Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé*, lorsqu'elle est retournée, devient : « Je ne m'écoute pas moi-même au sujet de ma santé. » Ce retournement est-il aussi vrai ou plus vrai ? Et maintenant trouvez des exemples sur la façon dont vous ne vous écoutez pas vous-même au sujet de votre santé dans la même situation qu'avec Paul. Trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, où ce retournement est vrai. Pour

moi, un exemple est que dans cette situation j'étais émotionnellement hors de moi, et mon cœur battait très vite.

Un autre retournement est : « Je n'écoute pas Paul à propos de sa santé ». Trouvez au moins trois exemples où vous n'écoutez pas Paul au sujet de sa santé, selon son point de vue, dans cette situation. Écoutez-vous Paul lorsque vous pensez au fait qu'il ne vous écoute pas ?

Un troisième retournement est « Paul m'écoute au sujet de sa santé. » Par exemple il écrase la cigarette qu'il était en train de fumer. Peut être qu'il en allumera une autre cinq minutes après, mais dans cette situation, même s'il me disait qu'il n'avait rien à faire de sa santé, visiblement il m'écouterait. Pour ce retournement et pour chacun des autres retournements que vous avez découverts, trouvez au moins trois exemples précis, authentiques où ce retournement est vrai pour vous dans cette situation.

Après la séance des retournements, vous continuerez le questionnement classique avec l'affirmation suivante écrite sur la Feuille de Travail – à l'emplacement, *je veux que Paul voit qu'il a tort* – et ainsi de suite avec chaque affirmation de la Feuille de Travail.



*Jugez votre voisin,
mettez cela par écrit.*

*Posez les quatre questions,
retournez la pensée.*

– bk

A votre tour : la Feuille de Travail

Maintenant vous en savez assez pour essayer Le Travail. Tout d'abord détendez vous, soyez vraiment calme, fermez les yeux et attendez qu'une situation stressante vous vienne à l'esprit. Remplissez la feuille de travail Jugez-Votre-Voisin au fur et à mesure que vous identifiez les pensées et émotions que vous aviez dans la situation au sujet de laquelle vous avez choisi d'écrire. Utilisez des phrases courtes et simples. Souvenez-vous *d'accuser ou de juger en pointant le doigt vers l'extérieur*. Vous pouvez écrire à partir de votre point de vue à l'âge de cinq ans ou à tout moment ou lors de toute situation de votre vie. S'il vous plaît, *n'écrivez pas* maintenant à votre sujet.

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

Je n'aime pas (Je suis en colère, ou triste, ou effrayé, ou perturbé, etc., par) (nom) parce que _____.

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

Je veux que (nom) _____.

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

(Nom) devrait (ne devrait pas) _____.

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

J'ai besoin que (nom) _____.

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

(Nom) est _____.

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 _____.

A votre tour : le questionnement

Une par une, examinez chaque affirmation de votre Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à l'aide des quatre questions. Puis retournez l'affirmation sur laquelle vous travaillez et trouvez au moins trois exemples précis, authentiques de la façon dont chaque retournement est aussi vrai voir plus vrai que dans l'affirmation d'origine. (Reportez-vous aux exemples de la partie intitulée « Comment écrire sur la Feuille de Travail ».) Vous pouvez aussi trouver de l'aide sur thework.com/francais, ou sur The Work App (en anglais), qui inclus un tutoriel avec Byron Katie. Pendant cette démarche, ouvrez-vous aux possibilités au-delà de ce que vous croyez savoir. Il n'y a rien de plus passionnant que de découvrir le « mental-qui-ne-sait-pas ».

Ce Travail est une méditation. C'est comme une plongée. Contemplez les questions, plongez dans les profondeurs de vous-même, écoutez et attendez. La réponse trouvera votre question. Le mental rencontrera le cœur, peu importe combien vous vous sentez fermé ou sans espoir : la polarité la plus douce du mental (que j'appelle le cœur) rencontrera la polarité qui est confuse parce qu'elle n'a pas encore été éclairée par elle-même. Lorsque le mental demande sincèrement, le cœur répondra. Vous pouvez

commencer à faire l'expérience de révélations au sujet de vous-même et de votre monde, des révélations qui transformeront votre vie, à jamais.

Regardez l'affirmation 1 que vous avez écrite sur votre Feuille de Travail. Maintenant posez-vous à vous-même les questions suivantes :

1. Est-ce que c'est vrai ?

La réalité, pour moi, est ce qui est vrai. La vérité, c'est tout ce qui est devant vous, tout ce qui est vraiment en train d'arriver. Que vous aimiez cela ou pas, il pleut maintenant. « Il ne devrait pas pleuvoir » n'est qu'une pensée. Dans la réalité, il n'y a rien de tel que « devrait » ou « ne devrait pas ». Ce ne sont que des pensées que nous plaquons sur la réalité. Sans les « devrait » ou « ne devrait pas » nous pouvons voir la réalité telle qu'elle est, et cela nous laisse libres d'agir efficacement, clairement et raisonnablement.

Lorsque vous posez la première question, prenez votre temps. La réponse est soit un oui soit un non. (Si c'est non, allez à la question 3). Avec Le Travail il s'agit de découvrir ce qui est vrai au plus profond de vous. Vous écoutez *votre* réponse maintenant, pas celles des autres, ni ce qu'on vous a appris. Cela peut être très déstabilisant

au début, car vous entrez dans l'inconnu. Tandis que vous continuez à plonger de plus en plus profondément, laissez l'expérience vous envahir complètement.

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ?

Si la réponse à la question 1 est oui, demandez-vous, « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? » Dans de nombreux cas, l'affirmation *semble* vraie. Bien sûr qu'elle le *semble*. Vos concepts sont basés sur une vie entière de croyances non remises en question.

Après que je me sois éveillée à la réalité en 1986, je remarquais souvent comment les gens, dans les conversations, les médias et les livres affirmaient des choses comme « Il n'y a pas assez de compréhension dans le monde », « Il y a trop de violence », « Nous devrions nous aimer les uns les autres d'avantage. » C'étaient des histoires auxquelles j'avais l'habitude de croire autrefois, moi aussi. Elles semblaient tout à fait délicates, bienveillantes et attentionnées, mais en les entendant, je remarquais que d'y croire générait du stress et causait des sensations pénibles en moi.

Par exemple, lorsque j'entendais quelqu'un dire, « Les gens devraient être plus affectueux. » la question

surgissait en moi « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? Puis-je vraiment savoir pour moi, en moi, que les gens devraient être plus affectueux ? Même si le monde entier me le dit, est-ce en effet vrai ? » Et là, à mon grand étonnement, lorsque j'écoutais en moi, je vis que le monde était ce qu'il était en ce moment et qu'à ce moment les gens ne pouvaient pas être plus affectueux qu'ils ne l'étaient. En ce qui concerne la réalité, il n'y a pas de « ce qui devrait être ». Il y a seulement « ce qui est », tel que c'est, juste maintenant. La vérité précède toute histoire. Et toute histoire, avant d'être remise en question, nous empêche de voir ce qui est vrai.

Désormais, je pouvais enfin demander au sujet de n'importe quelle histoire inquiétante: « Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? » Et la réponse comme la question était une expérience : Non. Je restais ancrée dans cette réponse – solitaire, paisible, libre.

Comment « non » pouvait-il être la bonne réponse ? Tous les gens que je connaissais et tous les livres disaient que la réponse devait être « oui ». Mais je parvins à voir que la vérité est elle-même et ne peut être dictée par personne. En présence de ce « non » intérieur, je parvins à voir que le monde est toujours tel qu'il doit être, que je m'y oppose

ou non. Et je parvins à accueillir la réalité de tout mon cœur. J'aime le monde, sans aucune condition.

Si votre réponse est toujours « oui », bien. Si vous pensez que vous pouvez absolument savoir que c'est vrai, c'est comme cela devrait être, et c'est bien de passer à la question 3.

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

Avec cette question, nous commençons à remarquer la relation intérieure de cause à effet. Vous pouvez voir que lorsque vous croyez cette pensée, il y a une sensation de mal-être, une perturbation, qui peut aller de la gêne modérée à la peur ou à la panique.

Après que les quatre questions m'aient trouvée, je remarquais des pensées comme « les gens devraient être plus affectueux » et je voyais que ce type de pensées me procurait une sensation de mal-être. Je remarquais qu'avant cette pensée, il y avait la paix. Mon mental était tranquille, disponible et serein. C'est ce que je suis sans mon histoire. Puis, dans le calme de la conscience, je commençais à remarquer les sentiments provenant du fait de croire la

pensée ou de m'y attacher. Et dans le calme, je pouvais voir que si je croyais cette pensée, le résultat serait un sentiment de mal-être et de tristesse. Quand je me demandais « Comment est-ce que je réagis quand je crois la pensée que les gens devraient être plus affectueux ? » j'ai vu que non seulement j'avais un sentiment de mal-être (cela était évident), mais je réagissais aussi avec des images mentales pour prouver que la pensée était vraie. Je m'envolais dans un monde imaginaire qui n'existait pas. Je réagissais en vivant dans un corps et un mental stressés, voyant tout d'un regard apeuré, telle une somnambule, quelqu'un dans une sorte de cauchemar interminable. Le remède était simplement de poser les questions.

J'aime beaucoup la question 3. Une fois que vous y répondez pour vous-même, une fois que vous voyez la relation de cause à effet d'une pensée, toute votre souffrance commence à se dénouer.

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Cette question est très puissante. Qui ou que seriez vous sans la pensée ? *Comment* seriez-vous sans la pensée ? Imaginez-vous en présence de la personne au sujet de laquelle vous avez écrit, alors qu'elle fait ce que vous pensez qu'elle ne devrait pas faire. Maintenant, pendant une à deux minutes, fermez les yeux, et imaginez qui vous

seriez si vous n'étiez même plus capable d'avoir cette pensée. Comment votre vie serait-elle différente dans la même situation sans la pensée ? Gardez les yeux fermés et regardez-la sans votre histoire. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous à son sujet, sans l'histoire ? Que préférez-vous, avec ou sans votre histoire ? Qu'est-ce qui semble plus bienveillant ? Qu'est-ce qui est le plus paisible ?

Pour de nombreuses personnes, la vie sans leur histoire est littéralement inimaginable. Ils n'ont pas de référence pour cela. Ainsi « Je ne sais pas » est une réponse fréquente à cette question. D'autres personnes répondent en disant « je serais libre », « je serais en paix », « je serais une personne plus aimante. » Vous pourriez aussi dire : « je serais suffisamment claire pour comprendre la situation et agir d'une façon adaptée et intelligente. » Sans nos histoires, nous sommes capables non seulement d'agir clairement et sans peur, mais aussi d'être un ami, celui qui écoute. Nous sommes des gens vivant une vie heureuse. Nous sommes appréciation et gratitude qui sont devenues aussi naturelles que la respiration elle-même. Le bonheur est l'état naturel pour quelqu'un qui sait qu'il n'y a rien à savoir et que nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin, dès à présent, là où nous nous trouvons.

Retourner la pensée.

Pour faire les retournements, cherchez les opposés de l'affirmation originale de votre feuille de travail. Souvent une affirmation peut être retournée vers vous-même, vers l'autre et vers l'opposé. Dans un premier temps, écrivez-la comme s'il s'agissait de vous. Là où il y avait le nom de quelqu'un d'autre, écrivez le votre. A la place de « Il » ou « Elle » mettez « Je ». Par exemple « Paul ne m'écoute pas au sujet de sa santé. » se retourne en « Je ne m'écoute pas au sujet de ma santé. » Trouvez au moins trois exemples, précis, authentiques, sur la façon dont ce retournement est aussi vrai voir plus vrai que votre affirmation initiale. Puis continuez avec « Je n'écoute pas Paul au sujet de sa santé ». Une autre façon possible est le retournement à 180°, à l'extrême opposé « Paul m'écoute au sujet de sa santé. » Et n'oubliez pas, pour chaque retournement, trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, où cela est vrai pour vous dans cette situation. Il ne s'agit pas de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il s'agit de découvrir des alternatives qui puissent vous apporter la paix.

Toutes les affirmations n'ont pas trois retournements et certaines en ont plus de trois. Certains retournements n'auront aucun sens pour vous. N'insistez pas.

Pour chaque retournement, retournez à l'affirmation initiale. Par exemple, « Il ne devrait pas perdre son temps » peut être retourné en « Je ne devrais pas perdre mon temps », « Je ne devrais pas perdre son temps » et « Il devrait perdre son temps ». Remarquez que « Je devrais perdre mon temps » et « Je devrais perdre son temps » ne sont pas des retournements valables. Ce sont des retournements de retournements et non des retournements de l'affirmation initiale.

Les retournements sont une partie très puissante du Travail. Tant que vous pensez que la cause de votre problème est extérieure – tant que vous croyez que quelqu'un ou quelque chose d'autre est responsable de votre souffrance – la situation est sans espoir. Cela veut dire que vous êtes à jamais dans le rôle de la victime, que vous souffrez au paradis. Donc ramenez la vérité en vous-même et commencez à vous libérer. Il n'est alors plus nécessaire d'attendre que les gens ou les situations changent pour vous permettre de vivre en paix et en harmonie. Le Travail est le chemin direct pour orchestrer votre propre bonheur.

Le retournement l'affirmation point 6

Le retournement pour l'affirmation point 6 de la Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin est un peu différent des autres retournements. « Je ne veux plus jamais... » est retourné en « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... » Par exemple, « Je ne veux plus jamais que Paul me mente encore » se retourne par « Je suis disposé à ce que Paul me mente encore » et « Je me réjouis que Paul me mente encore. »

Avec ce retournement il s'agit d'accueillir toute la vie, telle qu'elle est. Dire – et vouloir dire – « Je suis disposé à... » permet une ouverture d'esprit, de la créativité et de la souplesse. Toute résistance au monde que vous pouvez avoir est atténuée, et cela vous permet de vous ouvrir à la situation de votre vie plutôt que de désespérément tenter par votre volonté de l'éradiquer ou de la tenir à distance. Dire – et vouloir dire – « Je me réjouis de... » vous ouvre activement à la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule. Certains d'entre nous ont appris à accepter ce qui est, et je suis là pour vous inviter à aller plus loin, de vraiment aimer ce qui est. C'est notre nature même. La liberté totale sans peur est notre droit de naissance.

Il est bon de reconnaître que les mêmes sentiments ou

situations peuvent survenir de nouveau, voire seulement en pensées. Quand vous comprenez que la souffrance et le mal-être sont un appel au questionnement, et à la liberté qui s'en suit, vous pouvez en fait commencer à vous réjouir de ces sentiments pénibles. Vous pouvez même les accueillir comme des amis qui viennent vous montrer ce que vous n'avez pas encore questionné assez profondément.

Questions et réponses

Q *J'ai du mal à écrire sur les autres. Puis-je écrire à mon sujet ?*

R Si vous voulez vous connaître vous-même, je suggère que vous écriviez au sujet de quelqu'un d'autre. Commencez en dirigeant Le Travail à l'extérieur, et vous parviendrez à voir que chaque chose à l'extérieur de vous est le reflet direct de vos pensées. Tout est à votre sujet. La plupart d'entre nous avons dirigé nos critiques et jugements sur nous-mêmes pendant des années, et cela n'a jamais rien résolu. Juger quelqu'un d'autre, questionner ces jugements et les retourner, est le chemin rapide vers la compréhension et la réalisation de soi.

Q *Comment pouvez-vous dire que la réalité est bonne ? Qu'en est-il de la guerre, du viol, de la pauvreté, de la violence et des abus sur les enfants ? Les approuvez-vous ?*

R Comment pourrais-je les approuver ? Je ne suis pas folle. Je remarque simplement que lorsque je crois que cela ne devrait pas exister alors que cela existe, je souffre. Puis-je simplement mettre fin à la guerre en moi ? Puis-je arrêter de me violer, moi et les autres, avec mes pensées et actions abusives ? Si non, je continue en moi exactement

ce que je veux arrêter dans le monde. Je commence par mettre fin à ma propre souffrance, ma propre guerre. C'est le travail de toute une vie.

Q *Donc, ce que vous dites, c'est que je devrais accepter la réalité telle qu'elle est et ne pas la contester ? C'est bien cela ?*

R Ce n'est pas à moi de dire à quiconque ce qu'il doit ou ne doit pas faire. Je demande simplement, « Quel est l'effet de contester la réalité ? Qu'est-ce que l'on ressent ? » Le Travail explore la relation de cause à effet lorsque l'on s'attache à une pensée douloureuse, et par cette recherche nous trouvons notre liberté. Se dire simplement que nous ne devrions pas contester la réalité ne fait que rajouter une histoire, un concept spirituel de plus. Cela n'a jamais marché..

Q *Aimer ce qui est semble vouloir dire ne rien vouloir. N'est-il pas plus intéressant de vouloir les choses ?*

R Mon expérience est que je veux toujours quelque chose : ce que je veux, c'est ce que j'ai. Ce n'est pas seulement intéressant, c'est merveilleux! Lorsque je veux ce que j'ai, pensées et actions ne sont pas séparées. Elles ne font qu'un, sans conflit. Si jamais vous pensez qu'il manque quelque chose, écrivez vos pensées et questionnez-les.

J'ai compris que la vie n'est jamais en défaut et n'a pas besoin d'un futur. Tout ce dont j'ai besoin m'est fourni et je n'ai rien à faire pour cela. Il n'y a rien de plus passionnant que d'aimer ce qui est.

Q *Et si je n'ai pas de problème avec les gens ? Puis-je écrire au sujet de choses, telles que mon corps ?*

R Oui. Faites Le Travail sur n'importe quel sujet stressant. Lorsque vous deviendrez familier avec les quatre questions et les retournements, vous pourrez choisir des sujets tels que le corps, la maladie, la carrière, ou même Dieu. Puis essayez d'utiliser le terme « mes pensées » à la place du sujet lorsque vous faites le retournement.

Exemple : « Mon corps devrait être fort, souple et en bonne santé » devient « Mes pensées devraient être fortes, souples et en bonne santé. »

N'est-ce pas ce que vous souhaitez vraiment – un esprit équilibré et en bonne santé ? Est-ce le corps malade qui pose problème ou est-ce que ce sont vos pensées à propos du corps qui sont à l'origine du problème ? Remettez cela en question. Laissez le médecin s'occuper de votre corps tandis que vous prenez soin de votre mental. J'ai un ami qui ne peut plus bouger son corps, et il aime la vie parce qu'il aime ce qu'il pense. La liberté n'a pas besoin d'un corps en bonne santé. Libérez votre mental.

Q *Comment puis-je apprendre à pardonner à quelqu'un qui m'a fait très mal ?*

R Jugez votre ennemi, écrivez, posez les quatre questions et faites le retournement. Comprenez par vous-même que le pardon consiste à découvrir que ce que vous croyiez être arrivé ne l'est pas. Tant que vous ne comprenez pas qu'il n'y a rien à pardonner, vous n'avez pas vraiment pardonné. Nous sommes tous innocents ; nous blessons les autres parce que nous croyons nos pensées non remise en question. Aucune personne ne blesserait jamais un autre être humain, à moins d'être confus. Donc quand vous souffrez : identifiez les pensées que vous avez, mettez les par écrit, questionnez-les et laissez les réponses venant de l'intérieur vous libérer. Soyez un enfant. Partez d'un mental qui ne sait rien. Utilisez votre ignorance jusqu'à atteindre la liberté.

Q *Ce questionnement est une démarche intellectuelle, n'est-ce pas ? Si non, qu'est-ce que c'est ?*

R Ce questionnement semble être une démarche intellectuelle, mais en fait c'est une façon de déconstruire la pensée. Les pensées perdent de leur emprise sur nous lorsque nous comprenons qu'elles ne font qu'apparaître dans le mental. Elles ne sont pas personnelles. Grâce au Travail, au lieu d'essayer d'y échapper ou de les supprimer, nous apprenons les accueillir avec un amour inconditionnel et avec compréhension.

Citations de Katie

Lorsque vous contestez la réalité, vous perdez – mais seulement à cent pour cent.

Les personnalités n'aiment pas – elles veulent quelque chose.

Si j'avais une prière, ce serait : « Dieu libère-moi du désir d'amour, d'approbation et d'appréciation. Amen. »

Ne prétendez pas être au-delà de votre évolution.

Un mental non remis en question est la seule souffrance.

Soit vous croyez vos pensées, soit vous les questionnez. Il n'y a pas d'autre choix.

Personne ne peut me faire mal – c'est mon rôle.

La pire chose qui soit jamais arrivé est une pensée non remise en question.

Le mental sain ne souffre pas, jamais.

Si je pense que vous êtes mon problème, je suis fou.

Je ne lâche pas mes concepts – je les questionne. Ensuite ce sont *eux* qui *me* lâchent.

Vous vous égarez complètement de la réalité lorsque vous croyez qu'il y a une raison légitime de souffrir.

La réalité est toujours plus bienveillante que l'histoire que nous croyons à son sujet.

Je suis tout à fait sûre que tous les gens m'aiment. C'est seulement que je ne m'attends pas à ce qu'ils s'en soient déjà rendu compte.

Il n'y a pas de problèmes physiques – seulement des problèmes mentaux.

Pour moi, la réalité est Dieu, parce qu'elle règne.

Lorsque je suis parfaitement claire, ce qui est est ce que je veux.

Se disputer avec la réalité, c'est comme vouloir apprendre à aboyer à un chat – c'est futile.

Comment puis-je savoir que je n'ai pas besoin de ce que je veux ? Je ne l'ai pas.

Le pardon c'est réaliser que ce que nous pensions être arrivé, ne l'est pas.

Tout arrive *pour* moi, non à moi.

La gratitude est ce que nous sommes sans histoire.

L'Ecole pour Le Travail

L'Ecole pour Le Travail est l'aventure intérieure ultime. Contrairement à toutes les autres écoles de la terre, celle-ci n'est pas faite pour apprendre, mais pour désapprendre. Vous passerez neuf jours à vous défaire des histoires fondées sur la peur auxquelles vous vous êtes innocemment agrippés toute votre vie. Le programme de L'Ecole est vivant et évolutif, s'adaptant aux besoins des participants et basé sur l'expérience des étudiants précédents. Chaque exercice est animé par Katie elle-même et il est adapté pour répondre aux besoins des participants – deux Ecoles ne sont jamais identiques. Et après neuf jours passés avec Katie, vous ne serez plus la personne que vous étiez. « Quand les quatre questions sont vivantes en vous, » dit Katie, « votre esprit devient clair, et du coup le monde que vous projetez devient clair. C'est plus radical encore que ce que l'on peut imaginer ».

Le No-Body Intensive

Le No-Body Intensive, une exploration guidée de votre système de croyance pendant 5 jours, explore et questionne les aspects essentiels de l'identité. Il permet de prendre conscience de tout ce qui construit l'identité. Il regarde comment nous créons notre identité, ce que l'on ressent lorsqu'on l'endosse, et comment nous pouvons la déconstruire. Chaque étape est un joyeux éclairage pour être tel que votre véritable nature apparaît.

Les Ateliers de Week-end

Les ateliers de week-end sont une occasion de faire l'expérience du pouvoir de L'Ecole en deux ou trois jours. Katie guide les participants à travers quelques-uns de ses exercices les plus puissants, conçus pour refléter l'évolution qu'elle a vécue après son éveil à la réalité. En travaillant sur des problèmes comme le genre, l'image corporelle, les addictions, l'argent et les relations, vous découvrirez une profonde qualité de liberté. Ces ateliers ont été qualifiés de « extraordinaires », « révélateurs », et de « week-end le plus puissant de ma vie ».

La Boutique pour Le Travail

Une façon accessible et agréable d'approfondir la compréhension du Travail consiste à écouter Katie lorsqu'elle facilite d'autres personnes. Sa fluidité, son équilibre entre fermeté et compassion, son sens de l'humour si particulier, nous assurent de passer un bon moment et d'avoir de puissantes révélations. La Boutique pour Le Travail propose des enregistrements et vidéos (principalement en anglais) de Katie facilitant habilement des personnes de l'assistance sur des sujets comme le sexe, l'argent, les parents, les relations, le travail et bien d'autres. Visitez storeforthework.com.

Le Travail sur Internet

Katie et Le Travail sont toujours accessibles sur thework.com. Lorsque vous visitez le site Internet, vous pourrez faire les choses suivantes : lire des instructions détaillées sur la façon de faire Le Travail, regarder les vidéos de Katie facilitant des gens sur une grande variété de problèmes ; consulter le calendrier des événements avec Katie ; vous inscrire à la prochaine Ecole pour Le Travail de neuf jours, un No-Body Intensive de 5 jours, un atelier de week-end, ou Turnaround House ; trouver les instructions pour appeler le service gratuit Faire Le Travail « Soutien téléphonique » ; vous informer sur l'Institut pour Le Travail et ses Facilitateurs Certifiés ; télécharger les Feuilles de Travail Jugez-Votre-Voisin ; écouter des enregistrements d'interviews radio ; télécharger une application pour votre iPhone, iPad, ou Android ; vous inscrire à la newsletter gratuite ; ou faire des achats sur la boutique en ligne. Nous vous invitons aussi sur les pages Facebook, Twitter, Google+ et Pinterest de Katie. Pour les vidéos consultez la chaîne YouTube TheWorkofBK et pour les événements en direct en streaming, consultez livewithbyronkatie.com.

Pour les diplômés de l'Ecole : l'Institut pour Le Travail

Après avoir fait l'Ecole pour Le Travail, vous êtes invité à vous joindre au millier de membres inscrits à l'Institut pour Le Travail de Byron Katie. L'institut offre aux diplômés de l'Ecole la possibilité de rester immergé dans Le Travail et offre le seul programme officiel de certification pour Le Travail. Que vous choisissiez ou non de vous inscrire au programme de certification, vous aurez accès aux forums de la communauté. Les forums sont un point de rencontre passionnant et interactif, où les membres venant du monde entier se connectent pour échanger sur des sujets appropriés, et où vous pouvez lire et échanger sur « Thèmes avec Byron Katie ». Vous aurez aussi la possibilité de pratiquer Le Travail régulièrement avec notre programme de Pratique Journalière. Pour de plus amples informations, visitez le site : instituteforthework.com (en anglais).



Turnaround House pour Le Travail

Turnaround House est un programme résidentiel de vingt huit jours qui permet de faire face à l'addiction ultime, la seule addiction : l'addiction du mental aux pensées non remises en question, responsables de toute la souffrance et de la violence interne dans le monde. Il est centré sur Le Travail de Byron Katie, que des millions de personnes – dépendantes, vétérans, prisonniers, étudiants, femmes au foyer, dirigeants, politiciens, professionnels de la santé mentale, personnes de tous horizons de vie – ont utilisé pour surmonter confusion, dépression, addiction et comportements indésirables, solidement ancrés et autodestructeurs. Turnaround House est le seul programme reconnu par Byron Katie pour utiliser Le Travail en vue de la rééducation émotionnelle et des dépendances. Dans un endroit sécurisant, qui apporte du soutien et soucieux de l'environnement, Byron Katie et son équipe de facilitateurs certifiés vous guident à travers un programme qui est spécialement conçu pour retourner radicalement votre vie.



Les quatre questions

Voici de nouveau les quatre questions. Certaines personnes les impriment à partir d'un modèle gratuit disponible sur thework.com/francais, ou achètent The Work App (en anglais), afin de toujours avoir à portée de main un esprit sain.

1. Est-ce que c'est vrai ?
(Oui ou non. Si non, allez à la question 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 ?
4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Retournez l'affirmation vers vous-même, vers l'autre et à l'opposé. Puis trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, de la façon dont chaque retournement est aussi vrai ou plus vrai que l'affirmation initiale.