THE WORK OF BYRON KATIE

Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin

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

Pensez à une situation stressante répétitive, une situation habituellement 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 revisiter mentalement le moment et le lieu de cet événement stressant. Ecrivez des phrases courtes et simples.

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

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

   Exemple : 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 _____ fasse / soit _____
   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 lui-même.*

3. **Dans cette situation, quel conseil 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 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 _____
   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.**

   _____ est _____
   nom

   Exemple : 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 _____

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

Maintenant questionnez chacune des affirmations ci-dessus avec les quatre questions. Donnez-vous toujours le temps pour que les réponses les plus profondes rencontrent les questions. Puis retournez chaque pensée. 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 sans peur, votre Travail n'est pas terminé.

Les quatre questions

Exemple : Paul ne m'écoute pas concernant sa santé.

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?**
4. **Qui seriez-vous sans la pensée?**

Retournez la pensée

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

Puis trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, où chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.

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

© 2015 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais