
GUIDE DE FACILITATION POUR LE TRAVAIL DE BYRON KATIE

Les quatre questions, sous-questions et retournements

Utilisez les quatre questions et sous-questions suivantes (uniquement lorsqu'elles sont appropriées) pour le concept que vous remettez en cause. Pendant que vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et allez en profondeur tout en observant. Le Travail ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

1. Est-ce que c'est vrai ?

- La réponse est uniquement un "oui" ou un "non".
- Si votre réponse est "non", s'il vous plaît allez à la question 3.

2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, lorsque vous croyez cette pensée? (Parfois, certaines personnes trouvent utiles les sous-questions suivantes.)

- Comment vous sentez-vous quand vous croyez cette pensée ?
- Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
- Fermez les yeux, détendez-vous, contemplez, soyez témoin. Quelles images voyez-vous lorsque vous croyez cette pensée (passé, futur) ?
- Décrivez les sensations physiques qui surviennent lorsque vous croyez cette pensée.
- Comment traitez-vous cette personne et les autres lorsque vous croyez cette pensée ?
- Comment vous traitez-vous vous-même lorsque vous croyez cette pensée ?
- 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 ?)
- Où et quand (à quel âge) est-ce que cette pensée vous est apparue pour la première fois ?
- Dans les affaires de qui vous trouvez-vous lorsque vous avez cette pensée ?
- Que gagnez-vous à vous attacher à cette croyance ?
- Que craignez-vous qu'il arriverait si vous ne croyiez plus en cette pensée ? (Plus tard, remettez en question la liste de ces peurs.)

4. Qui seriez-vous sans la pensée?

Fermez les yeux et laissez tomber votre histoire un instant ; remarquez, qui seriez-vous sans cette pensée ? Qui seriez-vous sans votre histoire ?

Retournez la pensée :

Les affirmations peuvent être retournées vers soi, vers l'autre, et à l'opposé, et parfois il y a d'autres variations possibles. Lorsque vous évoquez un objet, remplacez l'objet par « ma façon de penser » ou « mes pensées », si cela résonne juste pour vous. Trouvez un minimum de trois exemples authentiques, précis de la façon dont chaque retournement est aussi vrai ou plus vrai que l'affirmation d'origine .