

Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin

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

Remplissez les blancs. Ecrivez à propos de quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas encore pardonné à cent pour cent. Utilisez des affirmations simples et courtes. Ne vous censurez pas – essayez de faire l'expérience de la colère ou de la douleur comme si la situation se déroulait maintenant. Profitez de cette occasion pour exprimer vos jugements par écrit.

1. Qui vous fâche, vous bouleverse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi? Qu'est-ce que vous n'aimez pas à leur sujet ?

Je suis _____ à cause de _____ parce que _____
(nom)

(Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce *qu'il ne m'écoute pas, ne m'apprécie pas et contredit tout ce que je dis.*)

2. Comment voulez-vous qu'il/elle change ? Que voulez-vous qu'il/elle fasse ?

Je veux que _____ fasse/soit _____
(nom)

(Exemple : Je veux que *Paul* voie *qu'il a tort*. Je veux *qu'il s'excuse.*)

3. Que devrait-il / ne devrait-il pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous lui donner ?

_____ devrait/ne devrait pas _____
(nom)

(Exemple : *Paul* devrait prendre *davantage soin de lui-même*. Il ne devrait pas *me contredire.*)

4. Que devrait-il faire pour que vous soyez heureux ?

J'ai besoin que _____
(nom)

(Exemple : J'ai besoin que *Paul* *m'écoute et me respecte.*)

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

_____ est _____
(nom)

(Exemple : *Paul* est méchant, arrogant, bruyant, malhonnête, et inconscient.)

6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais expérimenter avec cette personne ?

Je ne veux plus jamais _____

(Exemple : Je ne veux plus jamais *me sentir déprécié par Paul*. Je ne veux plus *le voir fumer et ruiner sa santé.*)

Les quatre questions

1. Est-ce que c'est vrai?

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

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

4. Qui seriez-vous sans la pensée?

Retournez la pensée (pensée originale : *Paul ne m'écoute pas.*)

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 trois exemples authentiques, précis, de la façon dont chaque retournement est vrai dans votre vie.

Si vous souhaitez des informations sur la manière de faire Le Travail ou comment utiliser la Hotline gratuite, visitez le site www.thework.com/français.