

Guide de facilitation pour Le Travail de Byron Katie

Quatre Questions et Retournements

Utilisez les quatre questions suivantes et les sous-questions optionnelles pour le concept que vous remettez en question. Pendant que vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et observez ce qui apparaît. Le questionnement ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

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 ?**
 - Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
 - Quelles images voyez-vous, du passé et du futur, et quelles sensations physiques surviennent lorsque vous pensez cette pensée et observez ces images ?
 - Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? (Reportez-vous à la Liste des Emotions, disponible sur thework.com/francais.)
 - 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 ?)
 - Comment traitez-vous cette personne dans cette situation quand vous croyez la pensée ? Comment traitez-vous les autres personnes et vous-même ?
4. **Qui seriez-vous sans la pensée ?**
 - Qui ou qu'êtes-vous sans cette pensée ?

Retournez la pensée.

Une affirmation peut être retournée vers soi, vers l'autre, et à l'opposé. Trouvez au moins trois exemples spécifiques, authentiques de la façon dont chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.

(Pour chaque retournement, revenez et recommencez à partir de l'affirmation initiale. Ne retournez pas une affirmation qui a déjà été retournée. 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 » Notez 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.)