

# Feuille de Travail Une croyance à la fois

## Le Travail – Une méditation écrite

Sur la ligne ci-dessous, écrivez votre croyance stressante à propos de quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas pardonné à cent pour cent. (Par exemple, « Il ne tient pas à moi ».) Puis, remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements suivants. (Utilisez une feuille vierge si besoin.) 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.

**Croyance:** \_\_\_\_\_

**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 ?**

a) Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?

\_\_\_\_\_

b) Quelles images voyez-vous, du passé et du futur, et quelles sensations physiques surviennent lorsque vous pensez cette pensée et observez ces images ?

\_\_\_\_\_

c) Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? (Reportez-vous à la Liste des Emotions, disponible sur [thework.com/francais](http://thework.com/francais).)

\_\_\_\_\_

d) 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 ?)

\_\_\_\_\_

e) Comment traitez-vous cette personne dans cette situation quand vous croyez la pensée ? Comment traitez-vous les autres personnes et vous-même ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

