



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extrait de la

Feuille de Travail « Jugez votre prochain »

Aussi appelée « La petite carte jaune »

Remémorez-vous la situation stressante en question. Remplissez les blancs ci-dessous en vous remémorant l'endroit et le moment où s'est passée la situation stressante.

Dans cette situation, qui vous fâche, vous perturbe, vous blesse, vous attriste ou vous déçoit, et pourquoi ?

Je suis _____ à cause de _____
émotion *nom*

parce que _____

Exemple : Je suis *en colère* à cause de *Paul* parce qu'il m'a menti.

Maintenant, remettez en question la pensée à l'aide des **quatre questions et des retournements** au verso .

Pour en savoir plus à propos du Travail, lisez **Aimer ce qui est** et visitez le site **thework.com/francais**.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais 2 July 2019



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.



Les quatre questions

Exemple: Paul m'a menti.

Répétez la pensée et demandez-vous :

1. **Est-ce vrai ?**
(Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.)
2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?**
4. **Qui ou que seriez-vous sans la pensée ?**

Retournez la pensée.

*Je me suis menti.
J'ai menti à Paul.
Il ne m'a pas menti.
Paul m'a dit la vérité.*

Visualisez la situation et pour chaque retournement, voyez s'il est au moins tout aussi vrai, sinon plus vrai.