

BYRON KATIE

**Une femme remarquable
qui aide les gens à sortir de toute souffrance !**



**Un texte
de
Julie Morin
(Solari Harmonia)**

**Ce document comprend le contenu
de mon ancien site Internet disparu du web:**

www.everyoneweb.fr/byronkatie



**LES ÉDITIONS
LE COEUR CRÉATEUR**

LA TABLE DES MATIÈRES

(Le contenu du menu de l'ancien site web...)

Accueil	3
Une précision	7
Les Miracles et le Pardon.....	10
Les 4 Étapes de la Libération	12
Un extrait du super livre : « Aimer ce qui est »	19
Les Croyances universelles	45
Feuille de travail	49
Vidéos + La Maison Byron Katie	54
Toronto : Rencontre avec BK	63
Documents audio	69
Un Complément	71
Consultations en privé	79

Mon nouveau site web :

LE CIEL DIVIN

www.lecieldivin.wix.com/thedivinesky

**La page web qui vous donne tous les documents pdf qui remplacent
mes anciens sites web Everyoneweb :**

<http://heavenonearthyes.wixsite.com/leparadissurterre/important-everyoneweb>

À NOTER :

Certaines des belles images de mon ancien site web n'ont pas pu être copiées ici
et le texte est souvent décalé vers le gauche ou vers la droite,
la mise en page n'a pas pu être faite comme sur le site web.

L'essentiel est là toutefois : toute l'information en texte est ici !

ACCUEIL

BONJOUR !

**Je vous invite à découvrir
Byron Katie, cette femme remarquable,
et le Travail qu'elle accomplit avec des milliers de gens
qui transforment présentement leur vie grâce à son aide.**

J'ai découvert son livre "**Aimer ce qui est**", que j'ai adoré.

J'ai passé une nuit blanche à le lire même, car je ne pouvais arrêter,
je voulais lire les autres transcriptions qui étaient données...
de discussions avec les gens lors de ses Ateliers.

J'ai vu aussi comment cela m'aidait profondément,
simplement en lisant son livre.

J'ai ensuite visité son site web:

www.thework.com

Et son blog:

www.byronkatie.com

Et j'ai découvert les vidéos avec elle...
tellement inspirants, aidants et imprégnés
du grand Amour et de la grande Paix
que l'on sent en cette femme.

J'ai aussi découvert qu'elle a écrit **3 autres livres**
(je suis en train de lire "Investiguez vos pensées")
et qu'elle a formé des gens, des "facilitateurs"
qui enseignent aussi son approche,
dans leur langue, dans leur pays.

Vous pouvez les découvrir, visiter leurs sites web respectifs
et choisir, par exemple, si vous parlez français, celui de **Marie Lasne**
qui habite en France, si vous voulez son aide en français:

www.thework-france.com

Ou encore le site de **Myriam Lebrun**, qui réside en Belgique à Bruxelles:

www.stimulin.be

http://users.skynet.be/ra033044/myriam_lebrun.html

Note ajoutée en avril 2013:

Voici aussi cette femme au Québec
qui aide les gens avec l'approche de Byron Katie:

www.lyndarenee.com

Il y a aussi sur le site de Byron Katie, une **ligne téléphonique**
où vous pouvez appeler afin d'être aidé(e) grandement, profondément,
par des bénévoles formés à son approche et
qui répondent gratuitement à vos questions.

Il y a aussi des **Bourses** qui sont disponibles pour les gens
qui veulent participer à ses Séminaires et Ateliers
et qui n'ont pas l'argent pour le faire.

**Ici à Montréal, je vais aider les gens gratuitement en français
avec cette approche et d'autres outils que je connais:**

www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire

Byron Katie a fait une énorme dépression il y a plus de 20 ans...
et tout à coup, elle a vécu une expérience mystique au-delà du mental
qui lui a fait comprendre ce qu'est la Réalité, la Paix, la Joie véritable,
le monde sans la peur...

Une fois revenue de cette expérience, tout était différent pour elle,
ses proches ne la reconnaissaient plus, sa colère, sa frustration,
sa dépression, sa peur... étaient disparues.

Mais ce qui est le plus formidable, c'est qu'elle a développé une approche
qui permet à chacun de se retrouver dans le même état qu'elle,
en se posant uniquement 4 questions et en faisant un retournement,
une inversion de certaines de nos pensées.

**Découvrez son approche... et vous aussi
vous pourrez voir ce que cela peut changer
dans votre vie !**

Solidairement et Amoureuusement,

Julie

juliedemontreal@gmail.com



P.S.

Il y a beaucoup de très bons vidéos Byron Katie aussi sur You Tube:

www.youtube.com/results?search_type=&search_query=byron+katie&aq=1&oq=Byron

www.youtube.com/watch?v=zHV0jzi7BBQ&feature=related

Et ici, on la voit en video avec Allan... à son émission: "Bridging Heaven & Earth"
:

www.youtube.com/view_play_list?p=E4BABEBA5D631BA4&search_query=byron+katie+oprah

Et il y a ici des vidéos (ou des documents audio) avec Oprah:

www.oprah.com/article/spirit/inspiration/pkgoprahssoulserieswebcast/20080811_oaf_oss_bkatie

Et il y a: The Work on the Web (pour de l'assistance...)

www.coachinginteractive.com/TheWork/bk1.asp

Et l'Institut pour le Travail:

www.institutforthework.com

Avec la **Hotline** (la ligne téléphonique)
avec des facilitateurs pour aider les gens GRATUITEMENT !

Et les **Conférences** de plusieurs
collaborateurs et collaboratrices.

Nouveauté: Novembre 2009
(Un film fait sur Katie et son travail...)

Visitez cette page pour voir la réalisatrice parler du film
(et voir aussi de petits extraits)

Vous pouvez commander ce film en version web (10\$) ou sur dvd (15\$ U.S.):

www.thework.com/turnitaroundmovie/

Note ajoutée: samedi, le 28 novembre 2009

Je viens de finir d'écouter ce super film !
Je l'ai beaucoup aimé.

Et j'ai eu de grands frissons
et versé quelques larmes...

Byron Katie est vraiment extraordinaire !!!

Je conseille ce film à 300% aux gens.
(Il dure 58 minutes.)

Il m'a suffit de cliquer sur le carré: Download the movie,
pour accéder à la page où j'ai indiqué mes coordonnées
et mis mon numéro de carte de crédit,
cela m'a coûté 9.99\$, et quelques secondes plus tard,
j'étais redirigée sur la page où je pouvais télécharger le film,
cela a pris 8-9 minutes de téléchargement, et j'ai pu écouter le film
aussitôt que le téléchargement a été complété.
C'est aussi facile que ça !



UNE PRÉCISION

**J'aime beaucoup les livres, les explications,
les compréhensions de Byron Katie.**

**Toutefois, pour être totalement honnête
avec les gens qui visiteront ce site,
je dois ajouter ceci: Je suis en accord
à environ 95% avec ce qu'elle dit.**

Il y a un 5% de ses visions que je ne partage pas parce que je sais que la vie du corps, peut être bien différente de ce qu'elle en dit (quand elle parle de santé, de guérison, de vieillesse et de maladie), je sais que la situation corporelle peut être bien différent de ce que Byron Katie enseigne sur ce sujet parce que je connais par expérience directe un domaine qu'elle ne connaît pas encore (donc dont elle ne peut parler):

La puissance régénératrice de la Sexualité tantrique !



Ce qui est formidable toutefois avec les enseignements de Byron Katie c'est qu'elle nous apprend à vivre en Paix maintenant, peu importe ce qu'on vit et à partir de cette Paix, pour améliorer quoi que ce soit que nous vivons.

Par conséquent, le jour où elle découvrira la Sexualité tantrique, elle pourra en parler pour expliquer aux gens qui veulent une vie corporelle différente de tous ceux qui vivent une sexualité conventionnelle, que cela est possible.

(Cette forme de Sexualité spirituelle produit en fait, une métamorphose multidimensionnelle en nous.)

Ainsi, le chemin d'exploration du Tantrisme se fera dans la Paix,
à partir de la Paix, tel qu'elle l'enseigne,
et non à partir de toutes sortes de malaises...
comme en vivent ceux et celles qui ne connaissent pas encore
les techniques si utiles de Byron Katie en 4 étapes et un revirement de pensée...

Alors, selon moi, le meilleur des deux mondes
est de connaître les livres de Byron Katie
et de connaître aussi ceux qui sont reliés à la Sexualité tantrique
et à l'initiation solaire qui permet aux gens de sortir définitivement
des cycles de morts et de renaissances et d'atteindre un jour, dans la Paix,
ce qui est la véritable résurrection initiatique.

Avec ces 2 approches, vous avez des outils intérieurs puissants
pour décrystalliser l'égo, les pensées qui conduisent à la souffrance...
et vous avez aussi des pratiques énergétiques exceptionnelles
pour métamorphoser votre corps, votre longévité, et vous immortaliser !

**Ceux et celles qui veulent dès maintenant découvrir
ce qu'est la Sexualité tantrique
peuvent lire mon résumé sur le sujet
sur mon site de L'ÉCOLE VIRTUELLE dans ce texte:**

**"PROGRAMME TANTRIQUE MULTIDIMENSIONNEL"
(Section Sexualité et Spiritualité)**

www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle

OU

<http://heavenonearthy.es.wixsite.com/leparadisurterre/free-ebooks---livres-gratuits>

**ou ici où sont réunis (depuis 2016) mes livres et mes vidéos
sur l'univers merveilleux du Tantrisme blanc :**

<http://lamarchedelamour.wixsite.com/bienvenue/les-t-shirts-revis-au-tantrisme-blanc>

Il y a finalement un petit livre intéressant que je conseille à toutes et à tous:

"KAREZZA, L'ART DE L'AMOUR"

de J. William Lloyd

Ce livre explique entre autre qu'une communauté d'êtres
qui ont connu et vécu avec ce mode sexuel (le Tantrisme)
a connu des choses extraordinaires... Ce livre vous en parle,
ce livre vous fait découvrir les richesses de la communauté Onéida.

Bonnes découvertes !

Bonnes surprises !!!

Julie

P.S. En mai, juin et juillet 2009,
je donne quelques **Formations en Massage tantrique.**
C'est une façon d'appivoiser doucement l'Univers extraordinaire du Tantrisme.

Les détails au sujet de ces belles soirées sont ici:

www.everyoneweb.fr/massagetantrique

LES MIRACLES ET LE PARDON

Ceux et celles qui voudraient comprendre par d'autres sources d'informations la notion de revirement de la pensée, de miroir, de responsabilité, expliquée par Byron Katie à la fin de ses 4 étapes... peuvent découvrir 3 livres qui parlent aussi de ce sujet de façon très éloquente:

LE COURS EN MIRACLES

www.acim.org

ET L'UNIVERS DISPARAÎTRA

www.garyrenard.com/order.htm

(en anglais)

www.ariane.qc.ca/fr/livre.php?idlivre=113

(en français)

Plusieurs millions de personnes connaissent déjà ces livres traduits en 20 langues !

Et le livre suivant de Gary Renard:

VOTRE RÉALITÉ IMMORTELLE

www.ariane.qc.ca/fr/livre.php?idlivre=156

(Le 3ème livre de Gary sortira d'ici quelques jours ou semaines... son titre: **"Love has forgotten no one" - "L'Amour n'a oublié personne"** La sortie est prévue pour le printemps ou l'été 2009.)

Si vous voulez lire un petit livre que j'ai écrit en lien avec certains des concepts décrits dans ces livres, vous pouvez visiter la section de mes livres gratuits ici: <http://heavenonearthy.wixsite.com/leparadisurterre/free-ebooks---livres-gratuits>

et lire le livre:

"LE SENS DIVIN DE LA VIE"

The School for The Work

April 2007



Certaines des idées de ce livre sont aussi développées différemment dans mon livre:

"LA GUÉRISON MULTIDIMENSIONNELLE"

LES 4 ÉTAPES DE LA LIBÉRATION

LES 4 ÉTAPES ET LA LIBÉRATION DE LA SOUFFRANCE

Pour ceux et celles qui veulent être aidés
afin de transformer rapidement les zones de leur mental
qui sont fausses et qui causent bien des souffrances dans leur vie,
je recommande vivement le processus **"The Work" (Le Travail)**
avec les quatre questions suivies du revirement...

Ce processus est enseigné par **Byron Katie dans ses 4 livres:**

"AIMER CE QUI EST"

"J'AI BESOIN QUE TU M'AIMES ! EST-CE VRAI ?"

"INVESTIGUEZ VOS PENSÉES, CHANGEZ LE MONDE"

"WHO WOULD YOU BE WITHOUT YOUR STORY"

(Qui seriez vous sans votre histoire ?)

Note ajoutée le 11 novembre 2012:

Ce livre a été traduit en français en juin 2012

QUI SERIEZ-VOUS SANS VOTRE HISTOIRE ?

www.amazon.fr/Que-seriez-vous-sans-votre-histoire/dp/2813204609

Et il y a aussi ce nouveau livre sorti en 2011:

"AIMER SANS LIMITES" (et il est accompagné d'un CD)

Vous pouvez en voir la couverture française des 2 premiers livres ici:

www.thework-france.com/index2.htm

Et la couverture anglaise des 4 livres ici:

www.thework.com/books.asp

Voici aussi un extrait (en anglais) de 20 pages de son livre "Loving what is":

www.byronkatie.com/2006/09/whats_the_difference_between_t.htm

**Au bas de la page, il y a aussi un document audio d'une heure qui est excellent,
à compter de la 25ème minute, Katie aide une femme
à se libérer de sa profonde colère
contre Dieu, contre la Vie, contre tout !
(Grâce à sa méthode en 4 étapes.)**

Le tout dernier livre, écrit en collaboration avec Stephen Mitchell, son mari,
est déjà un Best seller, mais il n'est pas encore traduit lui non plus,
voici son titre:

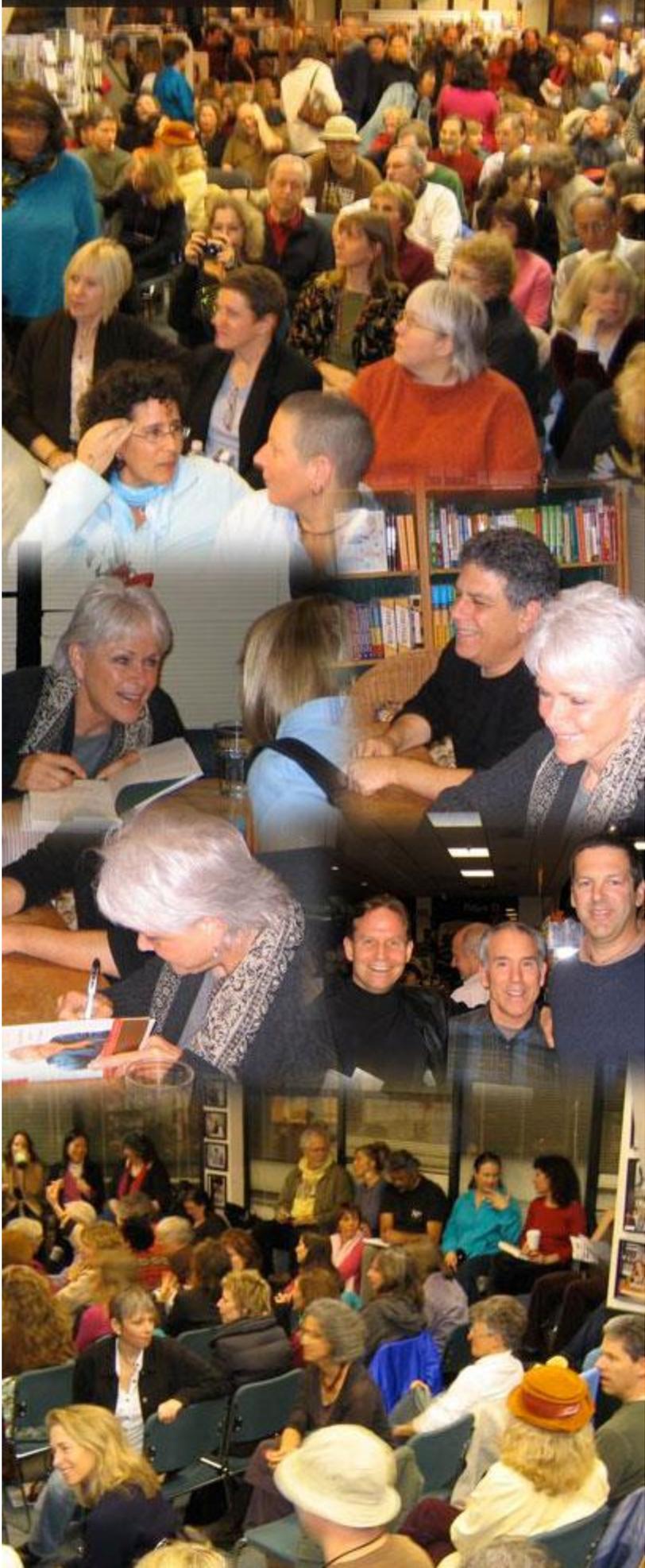
**"A THOUSAND NAMES FOR JOY:
LIVING IN HARMONY WITH THE WAY THINGS ARE !"**

(Vous pouvez lire 2 chapitres de ce livre sur son site.)

Ou les écouter ici, de la voix de Katie:

www.byronkatie.com/2007/02/audio_a_sampler_from_a_thousan.htm

BOOK PASSAGE
International



Katie parle de ce que font en nous les 4 étapes...

(Durée des documents audio: 5:30 min. + 4:10 min.)

www.byronkatie.com/2007/03/audio_your_inner_awakening_exc.htm

www.byronkatie.com/2007/04/audio_your_inner_awakening_exc_1.htm

Quatre exemples vidéo des 4 étapes avec les phrases:

"He should be more understanding."

www.byronkatie.com/2007/03/video_inquiryhe_should_be_more.htm

"He shouldn't have died."

www.byronkatie.com/2007/03/video_inquiry_he_shouldnt_have.htm

"I want the cancer to stop growing."

www.byronkatie.com/2007/02/video_inquiryi_want_the_cancer.htm

"My father isn't here for me."

www.byronkatie.com/2007/01/inquiry_my_father_isnt_here_for.htm

Le texte présent décrit une soirée de Conférence mémorable avec Katie, alors que bien d'autres personnes avaient plutôt choisi d'aller voir le Concert de "Pink Floyd" donné le même soir dans la ville !

www.byronkatie.com/2007/02/orlys_story_a_tale_of_hope.htm

Et ici elle aide une personne à se défaire de toutes ses peurs après l'événement de la chute des 2 tours à New York, le 9 septembre 2001:

www.byronkatie.com/2006/09/inquiry_terrorism_and_the_work.htm



LES 4 ÉTAPES ET LE REVIREMENT

En résumé le processus se déroule comme ceci:

Écrivez librement sur une feuille tout ce que vous reprochez à une autre personne, jugez-la librement, sans censure.

Ensuite, vous vous posez ces 4 questions profondément, seul(e), ou avec l'aide d'une autre personne, pour chacune des phrases écrites sur votre feuille:

1) Est-ce vrai ?

2) Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

3) Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

4) Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Inversez tout.

(Inversez les phrases écrites au début sur votre feuille... en vous attribuant ce que vous avez exprimé envers l'autre et découvrez ce que cela apporte comme prise de conscience).

Il y a plusieurs petits vidéos sur son site et son blog où on la voit en action, dans ce processus, avec des gens qu'elle a accompagnés:

www.thework.com

www.byronkatie.com

Ce que j'ai trouvé le plus clair toutefois, ce sont les informations contenue dans son premier livre, (et dans ses autres livres que j'ai lu par la suite) là où nous avons la transcription de ce processus vécu avec différentes personnes dans différents contextes.

Voici en terminant, un témoignage (en anglais) d'un participant à l'École de Katie:

www.byronkatie.com/richardlcohen.pdf

Bonne expérimentation de ce processus en solo, avec un(e) ami(e), avec un "facilitateur" certifié, ou encore avec moi, si vous venez à l'une de mes rencontres gratuites à Montréal !

BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS !

UN EXTRAIT DE SON SUPER LIVRE : «AIMER CE QUI EST»

Un extrait de

Aimer ce qui est

Quatre questions qui peuvent changer votre vie

par Byron Katie,
avec Stephen Mitchell

" Personne d'autre que vous ne peut vous donner votre liberté.
Ce petit livre vous montre comment faire. "

– Byron Katie

Ce petit livre est un extrait de *Aimer ce qui est (Loving What Is)*. Chaque année, des dizaines de milliers d'exemplaires de ce petit livre en version papier sont envoyés sur demande dans le monde entier, aidant des gens à découvrir gratuitement le pouvoir de transformation que procure Le Travail (The Work).

Si vous souhaitez explorer davantage cette démarche, nous vous suggérons de vous procurer *Aimer ce qui est*, disponible en librairie ou sur commande. Le livre complet vous permettra d'approfondir Le Travail, et contient de nombreux exemples où Katie facilite des gens au sujet de problèmes tels que la peur, la santé, les relations, l'argent, le corps et bien d'autres encore. *Aimer ce qui est* est aussi disponible en livre audio en anglais, ce qui vous offre l'expérience inégalable d'entendre l'enregistrement de Katie facilitant Le Travail en direct. Le livre en anglais et le livre audio sont disponibles sur notre site officiel, www.thework.com, ou peuvent être commandés par téléphone au +1-815-664-4209 or 1-800-98-KATIE (pour les Etats-Unis uniquement). Vous trouverez sur www.thework.com/français toutes les informations concernant les traductions et les publications de Byron Katie au fur et à mesure qu'elles seront disponibles.

© 2009 Byron Katie, Inc. All rights reserved. (Cet extrait est disponibles sur le site web officiel.)

Introduction

Le Travail de Byron Katie est une démarche permettant d'identifier et de questionner les pensées qui sont à l'origine de toute la souffrance dans le monde. C'est un moyen pour trouver la paix avec vous-même et avec le monde. Les personnes âgées, les jeunes, les malades, les bien-portants, les personnes éduquées ou sans éducation—toute personne à l'esprit ouvert peut faire ce Travail.

Byron Kathleen Reid a fait une dépression sévère à la trentaine. Pendant dix ans sa dépression s'est aggravée, et Katie (c'est ainsi qu'on la nomme) a passé presque deux ans quasiment incapable de quitter son lit, obsédée par des idées suicidaires. Puis un matin, du plus profond de son désespoir, elle vécut une expérience d'éveil qui transforma sa vie.

Katie comprit que lorsqu'elle croyait qu'une chose devrait être différente de ce qu'elle est (" Mon mari devrait m'aimer davantage ", " Mes enfants devraient m'apprécier ") elle souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ces pensées, elle était en paix. Elle réalisa que ce qui avait causé sa dépression n'était pas le monde autour d'elle, mais ce qu'elle croyait concernant le monde autour d'elle. Dans un éclair de compréhension, Katie réalisa que nos tentatives pour trouver le bonheur étaient inadaptées : au lieu d'essayer désespérément de changer le monde pour qu'il corresponde à nos pensées sur ce qu'il " devrait être ", nous pouvons questionner ces pensées et, en rencontrant la réalité telle qu'elle est, éprouver une liberté et une joie inimaginables. Katie a élaboré une démarche simple et puissante de questionnement appelée Le Travail, qui permet cette transformation de façon pratique. En conséquence de cela, une femme clouée au lit, suicidaire, est devenue une femme débordante d'amour pour tout ce que la vie apporte.

La compréhension personnelle de Katie concernant le mental correspond à l'approche actuelle de la recherche en psychologie cognitive, et Le Travail a été comparé aux dialogues socratiques, aux enseignements bouddhistes, et au programme des 12 étapes. Mais Katie a développé sa démarche sans connaissance religieuse ou psychologique. Le Travail est strictement basé sur l'expérience directe d'une femme concernant la création et la fin de la souffrance. C'est étonnamment simple, accessible aux gens de tous âges et de tous horizons, et cela ne nécessite rien d'autre qu'un papier, un crayon et un esprit ouvert. Katie réalisa immédiatement que de donner aux gens sa propre compréhension ou ses

réponses personnelles n'avait que peu d'intérêt. Par contre, elle offre une démarche qui permet aux gens de trouver *leurs propres* réponses. Les premières personnes qui ont utilisé ce Travail ont fait l'expérience d'une véritable transformation, et rapidement elle a reçu des invitations pour enseigner cette démarche au grand public.

Depuis 1986, Katie a présenté Le Travail à des millions de personnes dans le monde entier. En plus d'événements publics, elle a présenté Le Travail dans des institutions, des universités, des écoles, des églises, des prisons et des hôpitaux.

La joie et l'humour de Katie mettent rapidement les gens à l'aise, et les profondes compréhensions et découvertes que les participants vivent rapidement, rendent ces événements captivants (des mouchoirs en papier sont à portée de main). Depuis 1998, Katie dirige l'École pour Le Travail, un programme de neuf jours, proposé quatre fois par an. L'École pour Le Travail permet de valider la formation continue (aux États-Unis) et de nombreux psychologues et psychothérapeutes témoignent que Le Travail occupe la place la plus importante de leur pratique actuelle. Katie organise aussi chaque année un Nettoyage Mental du Nouvel An – un programme de quatre jours continus de questionnement qui se déroule fin décembre dans le sud de la Californie – et propose parfois des ateliers de week-end. Des enregistrements audio et vidéo de Katie facilitant Le Travail sur une variété de thèmes différents (le sexe, l'argent, le corps, l'éducation parentale) sont disponibles (en anglais) lors des événements et sur son site, www.thework.com.

En 2002, le premier livre de Katie a été publié, *Aimer ce qui est : Vers la fin de la souffrance* (traduction française, Ariane Editions, 2003), écrit avec son mari, l'écrivain de distinction Stephen Mitchell. Ce fut un best-seller aux États-Unis et il a déjà été traduit en 22 langues. *J'ai besoin que tu m'aimes : Est-ce vrai ?* (Guy Trédaniel Editeur, 2005), écrit avec Michael Katz, *Investiguez vos pensées, changez le monde* (Guy Trédaniel Editeur, 2009) et *Mille noms pour la joie : Vivre en harmonie avec les choses telles qu'elles sont* (*A Thousand Names for Joy : Living in Harmony with the Way Things Are*), écrit avec Stephen Mitchell, ont aussi été des best-sellers. Le dernier livre de Katie, *Qui seriez-vous sans votre histoire?* (*Who Would You Be Without Your Story?*) a été publié en octobre 2008. (Ces deux derniers livres ne sont pas encore traduits en français).

Bienvenue au Travail.

Ce qui est est

Nous ne souffrons que lorsque nous croyons une pensée qui conteste ce qui est. Lorsque l'esprit est parfaitement clair, ce qui est est ce que nous voulons. Si vous voulez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, vous pourriez tout aussi bien essayer d'apprendre à un chat à aboyer. Vous pourriez essayer et réessayer, et le chat finira par vous regarder en faisant " Miaou ". Vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est est futile.

Et pourtant, si vous y faites attention, vous remarquerez que vous avez ce genre de pensées des douzaines de fois par jour. " Les gens devraient être plus aimables. " " Les enfants devraient être sages. " " Mon mari (ma femme) devrait être d'accord avec moi. " " Je devrais être plus maigre, ou plus beau (belle), ou avoir plus de succès. " Ces pensées sont des façons de vouloir que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Si vous trouvez cela déprimant, vous avez raison. Tout le stress que nous ressentons est dû au fait de contester ce qui est.

Les personnes qui viennent de découvrir Le Travail me disent souvent, " Mais je vais perdre tout pouvoir si j'arrête de contester la réalité. Si j'accepte simplement la réalité, je vais devenir passif. Je risque même de perdre toute envie d'agir. " Je leur réponds par une question : " Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ? " " Qu'est-ce qui donne le plus de pouvoir ? " Je n'aurais pas dû perdre mon travail " ou " J'ai perdu mon travail ; que puis-je faire maintenant ? "

Le Travail révèle que ce que vous pensez qui n'aurait pas dû arriver, *aurait* dû arriver. Cela aurait dû arriver puisque c'est arrivé, et aucune pensée au monde ne peut rien y changer. Ceci ne veut pas dire que vous l'excusiez ou l'approuviez. Ceci veut simplement dire que vous pouvez voir les choses sans résistance et sans la confusion liée à votre combat intérieur. Personne ne veut que ses enfants soient malades, personne ne souhaite avoir un accident de voiture ; mais lorsque ces choses là arrivent, comment s'y opposer mentalement peut-il être aidant? Nous savons faire mieux que cela, et pourtant nous le faisons, faute de savoir comment arrêter.

Je suis amoureuse de ce qui est, non parce que je suis une personne spirituelle, mais parce que cela fait du mal quand je conteste la réalité. Nous pouvons savoir que la réalité est bonne telle qu'elle est, parce que lorsque nous la contestons, nous faisons l'expérience de la tension et de la frustration. Nous ne nous sentons alors ni naturels ni équilibrés. Lorsque nous cessons de contester la réalité, l'action devient simple, fluide, bienveillante et sans peur.

Rester dans vos propres affaires

Je ne peux trouver dans l'univers que trois sortes d'affaires : les miennes, les vôtres, et celles de Dieu. (Pour moi, le mot *Dieu* veut dire " la réalité ". La réalité est Dieu parce qu'*elle règne*. Tout ce qui est hors de mon contrôle, de votre contrôle, ou du contrôle de quelqu'un d'autre, j'appelle cela les affaires de Dieu.)

La majeure partie de notre stress vient du fait de nous trouver mentalement hors de nos propres affaires. Lorsque je pense, " Vous avez besoin de trouver un autre travail, je veux que vous soyez heureux, vous devriez être à l'heure, vous avez besoin de faire plus attention à vous ", je suis dans vos affaires. Lorsque je m'inquiète des tremblements de terre, des inondations, de la guerre et de la date à laquelle je vais mourir, je suis dans les affaires de Dieu. Si je suis mentalement dans vos affaires ou dans les affaires de Dieu, le résultat est la séparation. J'ai remarqué cela très tôt en 1986. Quand j'allais mentalement dans les affaires de ma mère, par exemple, avec une pensée du genre, " Ma mère devrait me comprendre ", j'éprouvais immédiatement un sentiment de solitude. Et je me suis rendu compte alors que chaque fois dans ma vie que je me sentais blessée ou seule, j'étais dans les affaires de quelqu'un d'autre.

Si vous vivez votre vie et que mentalement je vis votre vie, qui est ici pour vivre la mienne ? Nous sommes tous les deux là-bas. Etre mentalement dans vos affaires m'empêche d'être présent dans les miennes. Je suis séparé de moi-même, me demandant pourquoi ma vie ne va pas bien.

Penser savoir ce qui est mieux pour qui que ce soit d'autre, c'est être hors de mes affaires. Même au nom de l'amour, c'est de l'arrogance pure, et le résultat c'est la tension, l'anxiété et la peur. Est-ce que je sais ce qui est bon pour *moi* ? Seul cela est mon affaire. Laissez-moi donc m'occuper de cela avant que je n'essaie de résoudre vos problèmes à votre place.

Si vous comprenez suffisamment les trois sortes d'affaires pour rester dans les vôtres, cela pourrait libérer votre vie d'une façon que vous ne pouvez même pas imaginer. La prochaine fois que vous éprouverez du stress ou du mal-être, demandez-vous dans les affaires de qui vous vous trouvez mentalement, et vous pourriez éclater de rire ! Cette question peut vous ramener à vous-même. Et vous pourriez vous apercevoir que vous n'avez jamais été vraiment présent, que vous avez vécu toute votre vie dans les affaires des autres. Rien que de remarquer que vous êtes dans les affaires d'autrui peut vous ramener à l'être merveilleux que vous êtes.

Et si vous pratiquez cela un certain temps, vous en viendrez à voir que *vous* n'avez pas d'affaire en propre non plus et que votre vie se déroule parfaitement bien d'elle-même.

Rencontrer vos pensées avec compréhension

Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais *l'attachement* à nos pensées qui cause la souffrance. S'attacher à une pensée, c'est croire qu'elle est vraie, sans la remettre en question. Une croyance est une pensée à laquelle nous sommes attachés, souvent depuis des années.

La plupart des gens pensent *être* ce que leurs pensées leur disent qu'ils sont. Un jour j'ai remarqué que je ne respirais pas – j'étais respirée. Ensuite j'ai remarqué aussi, à mon grand étonnement, que je ne pensais pas – qu'en réalité j'étais pensée, et que penser n'a rien de personnel. Vous réveillez-vous le matin en vous disant à vous-même, " Je pense que je ne vais pas penser aujourd'hui " ? C'est trop tard : vous pensez déjà ! Les pensées apparaissent simplement. Elles surgissent de nulle part et retournent à nulle part, tel des nuages traversant le ciel vide. Elles viennent juste pour passer, pas pour rester. Elles ne font pas de mal jusqu'à ce que nous nous y attachions en les prenant pour vraies.

Personne n'a jamais été capable de contrôler ses pensées, même si certaines personnes disent y être parvenues. Je ne lâche pas mes pensées – je les rencontre avec compréhension. Ensuite ce sont *elles* qui *me* lâchent.

Les pensées sont comme la brise ou les feuilles des arbres ou les gouttes de pluie qui tombent. Elles apparaissent comme cela, et grâce au questionnement nous nous en faisons des amies. Lutteriez-vous contre une goutte de pluie ? Les gouttes de pluie ne sont pas personnelles, et les pensées non plus. Lorsqu'un concept douloureux est rencontré avec compréhension, la fois suivante il se peut que vous le trouviez intéressant. Ce qui était un cauchemar est maintenant simplement intéressant. La fois d'après il se peut que vous le trouviez drôle. La fois suivante peut-être ne le remarquerez-vous même pas. Ceci est le pouvoir d'aimer ce qui est.

Mettre le mental sur papier

La première étape du Travail consiste à écrire vos jugements à propos de n'importe quelle situation stressante de votre vie passée, présente ou future – à propos de quelqu'un que vous n'aimez pas, qui vous énerve, vous fait peur ou vous attriste. (Vous pouvez utiliser une feuille blanche ou vous pouvez trouver sur le site www.thework.com/français, dans la rubrique " Le Travail ", une Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à télécharger et à imprimer.)

Depuis des milliers d'années, on nous a appris à ne pas juger – mais (voyons les choses en face) nous le faisons toujours tout le temps. La vérité c'est que nous avons tous des jugements qui nous passent par la tête. Grâce au Travail nous avons enfin la permission de laisser s'exprimer ces jugements, ou même de hurler, sur le papier. Nous pouvons constater que même les pensées les plus désagréables peuvent être rencontrées avec un amour inconditionnel.

Je vous encourage à écrire à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore totalement pardonné. C'est l'endroit le plus puissant pour commencer. Même si vous avez pardonné à cette personne à 99 pour cent, vous n'êtes pas libre tant que votre pardon n'est pas total. Ce un pour cent que vous ne lui avez pas pardonné est l'endroit même où vous restez coincé dans toutes vos autres relations (incluant votre relation avec vous-même).

Si vous commencez à accuser en pointant le doigt vers l'extérieur, alors le centre d'attention n'est pas sur vous. Vous pouvez vous lâcher sans être censuré. Nous sommes souvent tout à fait sûrs de ce que les autres personnes doivent faire, de la façon dont elles devraient vivre, avec qui elles devraient être. Nous avons une vision exacte des autres, mais pas de nous-mêmes.

Quand vous faites Le Travail, vous voyez qui vous êtes en voyant qui vous pensez que les autres personnes sont. Finalement vous en venez à voir que toute chose à l'extérieur de vous est un reflet de votre propre mental. Vous êtes le conteur, le projecteur de toutes les histoires, et le monde est l'image projetée de vos pensées.

Depuis le commencement des temps, les gens ont essayé de changer le monde de façon à être heureux. Cela n'a jamais marché, parce que le problème est pris à l'envers. Ce que Le Travail nous donne, c'est une façon de modifier le projecteur – le mental – plutôt que ce qui est projeté. C'est comme lorsqu'il y a une poussière sur la lentille d'un projecteur. Nous pensons qu'il y a un défaut sur l'écran, et nous essayons de changer telle ou telle personne, quiconque semblant avoir ce défaut. Mais il est futile d'essayer de changer les images projetées. Une fois que nous comprenons où se trouve la poussière, nous pouvons nettoyer la lentille elle-même. C'est la fin de la souffrance et le début d'un peu de joie au paradis.

Comment écrire sur la Feuille de Travail

Je vous invite à être critique, dur, enfantin et mesquin. Écrivez avec la spontanéité d'un enfant qui est triste, fâché, confus ou effrayé. N'essayez pas d'être sage, spirituel, ou gentil. C'est le moment d'être totalement honnête et sans

censure concernant ce que vous ressentez. Permettez à vos sentiments de s'exprimer, sans aucune crainte des conséquences ou sans aucune menace de punition.

Sur la page suivante, vous trouverez un exemple de Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin complétée. J'ai écrit au sujet de mon deuxième mari, Paul, dans cet exemple (inséré ici avec sa permission); c'est le genre de pensées que j'avais l'habitude de croire avant que ma vie ne change. Tout en lisant, vous êtes invités à remplacer le nom de Paul par un nom approprié dans votre vie.

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

Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne m'écoute pas. Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne m'apprécie pas. Je n'aime pas Paul parce qu'il contredit tout ce que je dis.

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

Je veux que Paul me donne toute son attention. Je veux que Paul m'aime totalement. Je veux que Paul soit d'accord avec moi. Je veux que Paul fasse plus d'exercice.

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

Paul ne devrait pas tant regarder la télévision. Paul devrait arrêter de fumer. Paul devrait me dire qu'il m'aime. Il devrait toujours faire attention à moi.

4. Avez-vous besoin de quoi que ce soit de sa part ? Que doit-il/elle faire pour vous permettre d'être heureux ?

J'ai besoin que Paul m'écoute. J'ai besoin que Paul arrête de me mentir. J'ai besoin que Paul partage ses sentiments et soit émotionnellement disponible. J'ai besoin que Paul soit doux, gentil et patient.

5. Que pensez-vous de lui/elle ? Faites une liste. (Souvenez-vous d'être mesquin et critique.)

Paul est malhonnête. Paul est insouciant. Paul est enfantin. Il pense ne pas avoir à suivre les règles. Paul n'est pas attentionné et n'est pas disponible. Paul est irresponsable.

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

Je ne veux plus jamais vivre avec Paul s'il ne change pas. Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul. Je ne veux plus jamais que Paul me mente à nouveau.

Le questionnement : les quatre questions et le retournement

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 ?

Et

Retournez l'affirmation et trouvez trois exemples authentiques, précis, de la façon dont le retournement est vrai dans votre vie.

Maintenant, en utilisant les quatre questions, examinons une partie de la première affirmation du numéro 1 de l'exemple : *Paul ne m'écoute pas*. Tout en lisant, pensez à une personne à qui vous n'avez encore pas totalement pardonné.

1. Est-ce que c'est vrai ?

Posez-vous la question à vous-même : " Est-ce que c'est vrai que Paul ne m'écoute pas ? " Soyez calme. Si vous voulez vraiment connaître la vérité, la réponse va venir à la rencontre de la question. Laissez le mental poser la question et attendez que la réponse surgisse.

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

Prenez cette question en considération : " Puis-je absolument savoir que c'est vrai que Paul ne m'écoute pas ? Puis-je jamais vraiment savoir si quelqu'un écoute ou pas ? M'arrive-t-il parfois d'écouter alors que je n'en donne pas l'impression ? "

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

Comment réagissez-vous quand vous croyez que Paul ne vous écoute pas ? Comment le traitez-vous ? Faites une liste. Par exemple : " Je lui fais la tête. Je l'interromps. Je le punis en ne faisant pas attention à lui. Je commence à parler plus vite et plus fort et j'essaye de le forcer à écouter. " Continuez à faire votre liste tout en explorant en vous et regardez comment vous vous traitez vous-même dans cette situation comment cela vous fait ressentir. " Je me ferme. Je m'isole. Je mange et je dors trop, et je regarde la télévision pendant des jours. Je me sens déprimée et seule. " Remarquez tous les effets liés au fait de croire cette pensée *Paul ne m'écoute pas*.

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Maintenant, considérez qui vous seriez sans la pensée *Paul ne m'écoute pas*. Qui seriez-vous si vous n'étiez même plus capable de penser cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez Paul ne vous écoutant pas. Imaginez que vous n'avez pas la pensée que Paul ne vous écoute pas (ou qu'il *devrait* même vous écouter). Prenez votre temps. Remarquez ce qui vous est révélé. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ?

Retournez la pensée. L'affirmation initiale, *Paul ne m'écoute pas*, lorsqu'elle est retournée, peut devenir : " Je n'écoute pas Paul. " Est-ce aussi vrai ou plus vrai pour vous ? Ecoutez-vous Paul lorsque vous pensez qu'il ne vous écoute pas ? Trouvez trois exemples authentiques, précis, où cela est vrai dans votre vie. Un autre retournement est : " Je ne m'écoute pas moi-même. " Un troisième : " Paul m'écoute. " Pour chaque retournement que vous découvrez, trouvez trois exemples authentiques, précis, où ce retournement est vrai dans votre vie.

Après la séance des retournements, vous continuerez le questionnement classique avec l'affirmation suivante écrite en numéro 1 sur la Feuille de Travail – *Paul ne m'apprécie pas* – et ainsi de suite avec chaque affirmation de la Feuille de Travail.

À votre tour : la Feuille de Travail

Maintenant vous en savez assez pour essayer Le Travail. Tout d'abord vous allez mettre vos pensées sur papier. Choisissez une personne ou une situation et écrivez, en utilisant des phrases courtes et simples. Souvenez-vous *d'accuser ou de juger en pointant le doigt vers l'extérieur*. Vous pouvez écrire de là où vous êtes en ce moment ou à partir de votre point de vue à l'âge de cinq ans ou vingt-cinq ans. S'il vous plaît, *n'écrivez pas* maintenant à votre sujet.

1. Qui vous irrite, vous perturbe, vous attriste ou vous déçoit et pourquoi ? Qu'est-ce que vous n'aimez pas à leur sujet ? (Souvenez-vous : Soyez dur, enfantin, mesquin.)

Je n'aime pas (Je suis en colère, ou triste, ou effrayé, ou perturbé, etc., par) (nom) parce que _____.

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

Je veux que (nom) _____.

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

(Nom) devrait (ne devrait pas) _____.

4. Avez-vous besoin de quoi que ce soit de sa part ? Que doit-il/elle faire pour vous permettre d'être heureux ? (Imaginez que c'est votre anniversaire et que vous pouvez tout obtenir. Allez-y !)

J'ai besoin que (nom) _____.

5. Que pensez-vous de lui/elle ? Faites une liste. (Ne soyez ni rationnel ni gentil.)

(Nom) est _____.

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

Je ne veux plus jamais _____.

À votre tour : le questionnement

Une par une, examinez chaque affirmation de votre Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin à l'aide des quatre questions, et ensuite retournez l'affirmation sur laquelle vous travaillez. (Si vous avez besoin d'aide, reportez-vous à la partie

intitulée " Comment écrire sur la Feuille de Travail ".) Pendant cette démarche, ouvrez-vous aux possibilités au-delà de ce que vous croyez savoir. Il n'y a rien de plus passionnant que de découvrir le " mental-qui-ne-sait-pas ".

C'est comme une plongée. Posez la question et attendez. Laissez la réponse vous trouver. J'appelle cela le coeur rencontrant le mental : la polarité la plus douce du mental (que j'appelle le coeur) rencontre la polarité qui est confuse parce qu'on ne l'a pas remise en question. Lorsque le mental demande sincèrement, le coeur répondra. Vous pouvez commencer à faire l'expérience de révélations au sujet de vous-même et de votre monde, des révélations qui peuvent transformer votre vie, à jamais.

Regardez la première affirmation que vous avez écrite en numéro 1 sur votre Feuille de Travail. Maintenant posez-vous à vous-même les questions suivantes :

1. Est-ce que c'est vrai ?

La réalité, pour moi, est ce qui est vrai. La vérité, c'est tout ce qui est devant vous, tout ce qui est vraiment en train d'arriver. Que vous aimiez cela ou pas, il pleut maintenant. " Il ne devrait pas pleuvoir " n'est qu'une pensée. Dans la réalité, il n'y a rien de tel que " devrait " ou " ne devrait pas ". Ce ne sont que des pensées que nous plaquons sur la réalité. Sans les " devrait " ou " ne devrait pas " nous pouvons voir la réalité telle qu'elle est, et cela nous laisse libres d'agir efficacement, clairement et avec intelligence.

Lorsque vous posez la première question, prenez votre temps. Avec Le Travail il s'agit de découvrir ce qui est vrai au plus profond de vous. Vous écoutez vos réponses maintenant, pas celles des autres, ni ce qu'on vous a appris. Cela peut être très déstabilisant, car vous entrez dans l'inconnu. Tandis que vous continuez à plonger plus profondément, laissez la vérité en vous remonter et rencontrer la question. Soyez doux avec vous-même lorsque vous vous abandonnez au questionnement. Laissez-vous complètement prendre par cette expérience.

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

Si la réponse à la question 1 est oui, demandez-vous, " puis-je absolument savoir que c'est vrai ? " Dans de nombreux cas, l'affirmation *semble* vraie. Bien sûr qu'elle le semble. Vos concepts sont basés sur une vie entière de croyances non remises en question.

Après que je me sois éveillée à la réalité en 1986, je remarquais souvent comment les gens, dans les conversations, les médias et les livres affirmaient des choses comme " Il n'y a pas assez de compréhension dans le monde ", " Il y a trop de violence ", " Nous devrions nous aimer les uns les autres d'avantage. " C'étaient des histoires auxquelles j'avais l'habitude de croire autrefois, moi aussi. Elles semblaient tout à fait bienveillantes, mais en les entendant, je remarquais que d'y croire générait du stress et causait des sensations pénibles en moi.

Par exemple, lorsque j'entendais l'histoire " Les gens devraient être plus compatissants. " la question surgissait en moi " Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? Puis-je vraiment savoir pour moi, en moi, que les gens devraient être plus compatissants ? Même si le monde entier me le dit, est-ce en effet vrai ? " Et là, à mon grand étonnement, lorsque j'écoutais en moi, je vis que le monde était ce qu'il était - rien de plus, rien de moins. En ce qui concerne la réalité, il n'y a pas de " ce qui devrait être ". Il y a seulement " ce qui est ", tel que c'est, juste maintenant. La vérité précède toute histoire. Et toute histoire, avant d'être remise en question, nous empêche de voir ce qui est vrai.

Désormais, je pouvais enfin demander au sujet de n'importe quelle histoire inquiétante: " Puis-je absolument savoir que c'est vrai ? " Et la réponse comme la question était une expérience : Non. Je restais ancrée dans cette réponse - solitaire, paisible, libre.

Comment " non " pouvait-il être la bonne réponse ? Tous les gens que je connaissais et tous les livres disaient que la réponse devait être " oui ". Mais je parvins à voir que la vérité est elle-même et ne peut être dictée par personne. En présence de ce " non " intérieur, je parvins à voir que le monde est toujours tel qu'il doit être, que je m'y oppose ou non. Et je parvins à accueillir la réalité de tout mon coeur. J'aime le monde, sans aucune condition.

Si votre réponse est toujours " oui ", bien. Si vous pensez que vous pouvez absolument savoir que c'est vrai, c'est toujours très bien de passer à la question 3.

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

Avec cette question, nous commençons à remarquer la relation intérieure de cause à effet. Vous pouvez voir que lorsque vous croyez cette pensée, il y a une sensation de mal-être, une perturbation, qui peut s'étendre de la gêne modérée à la peur ou à la panique.

Après que les quatre questions m'aient trouvée, je remarquais des pensées comme " les gens devraient être plus compatissants " et je voyais que cela

générât une sensation de mal-être. Je remarquais qu'avant cette pensée, il y avait la paix. Mon mental était tranquille et serein. C'est ce que je suis sans mon histoire. Puis, dans le calme de la conscience, je commençais à remarquer les sentiments provenant du fait de croire la pensée ou de m'y attacher. Et dans le calme, je pouvais voir que si je croyais cette pensée, le résultat serait un sentiment de mal-être et de tristesse. Quand je me demandais " Comment est-ce que je réagis quand je crois la pensée que les gens devraient être plus compatissants ? " j'ai vu que non seulement j'avais un sentiment de mal-être (cela était évident), mais je réagissais aussi avec des images mentales pour prouver que la pensée était vraie. Je m'envolais dans un monde qui n'existait pas. Je réagissais en vivant dans un corps tendu, voyant tout d'un regard apeuré, telle une somnambule, quelqu'un dans un cauchemar interminable. Le remède était simplement de remettre en question ma pensée.

J'aime beaucoup la question 3. Une fois que vous y répondez pour vous-même, une fois que vous voyez la relation de cause à effet d'une pensée, toute votre souffrance commence à se dénouer.

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Cette question est très puissante. Imaginez-vous en présence de la personne au sujet de laquelle vous avez écrit, alors qu'elle fait ce que vous pensez qu'elle ne devrait pas faire. Maintenant, pendant une à deux minutes, fermez les yeux, et imaginez qui vous seriez si vous ne pouviez pas avoir cette pensée. Comment votre vie serait-elle différente dans la même situation sans cette pensée ? Gardez les yeux fermés et regardez-la sans votre histoire. Que voyez-vous ? Que ressentez-vous à son sujet, sans l'histoire ? Que préférez-vous, avec ou sans votre histoire ? Qu'est-ce qui semble plus bienveillant ? Qu'est-ce qui est le plus paisible ?

Pour de nombreuses personnes, la vie sans leur histoire est littéralement inimaginable. Ils n'ont pas de référence pour cela. Ainsi " Je ne sais pas " est une réponse fréquente à cette question. D'autres personnes répondent en disant " je serais libre ", " je serais en paix ", " je serais une personne plus compatissante. " Vous pourriez aussi dire : " je serais suffisamment claire pour comprendre la situation et agir efficacement. " Sans nos histoires, nous sommes capables non seulement d'agir clairement et sans peur, mais aussi d'être un ami, celui qui écoute. Nous sommes des gens vivant une vie heureuse. Nous sommes appréciation et gratitude qui sont devenues aussi naturelles que la respiration elle-même. Le bonheur est l'état naturel pour quelqu'un qui sait qu'il n'y a rien à savoir et que nous avons déjà tout ce dont nous avons besoin, dès à présent, là où nous nous trouvons.

Retourner la pensée.

Pour faire le retournement, réécrivez votre affirmation. Premièrement, écrivez-la comme s'il s'agissait de vous. Là où il y avait le nom de quelqu'un d'autre, écrivez le votre. A la place de " Il " ou " Elle " mettez " Je ". Par exemple " Paul ne m'apprécie pas " se retourne en " Je n'apprécie pas Paul " et " Je ne m'apprécie pas moi-même. " Une autre façon possible est le retournement à 180°, à l'extrême opposé " Paul m'apprécie. " Pour chaque retournement, trouvez trois exemples authentiques, précis, où cela est vrai dans votre vie. Il ne s'agit pas de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il s'agit de découvrir des alternatives qui puissent vous apporter la paix.

Le retournement est une partie très puissante du Travail. Tant que vous pensez que la cause de votre problème est extérieur – tant que vous croyez que quelqu'un ou quelque chose d'autre est responsable de votre souffrance – la situation est sans espoir. Cela veut dire que vous êtes à jamais dans le rôle de la victime, que vous souffrez au paradis. Donc ramenez la vérité en vous-même et commencez à vous libérer. Le questionnement combiné au retournement est le chemin rapide vers la réalisation de soi.

Le retournement pour le numéro 6

Le retournement pour l'affirmation numéro 6 de la Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin est un peu différent des autres. Nous changeons " Je ne veux plus jamais... " en " Je suis disposé à ... " et " Je me réjouis de ... " Par exemple, " Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul " se retourne par " Je suis disposé à me disputer avec Paul " et " Je me réjouis de me disputer avec Paul. "

Avec ce retournement il s'agit d'accueillir toute la vie. Dire – et vouloir dire – " Je suis disposé à ... " permet une ouverture, de la créativité et de la souplesse. Toute résistance que vous pouvez avoir est diminuée, vous permettant de vous alléger plutôt que de continuer sans espoir à appliquer la volonté ou la force pour éliminer la situation de votre vie. Dire – et vouloir dire – " Je me réjouis de... " vous ouvre activement à la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule.

Il est bon de reconnaître que les mêmes sentiments ou situations peuvent survenir de nouveau, voire seulement en pensées. Quand vous comprenez que la souffrance et le mal-être sont l'appel au questionnement, vous pouvez en fait commencer à vous réjouir de ces sentiments pénibles. Vous pouvez même les accueillir comme des amis qui viennent vous montrer ce que vous n'avez pas

encore questionné assez profondément. Il n'est plus nécessaire d'attendre que les gens ou les situations changent pour vous permettre de vivre en paix et dans l'harmonie. Le Travail est le chemin direct pour orchestrer votre propre bonheur.

Questions et réponses

Q J'ai du mal à écrire sur les autres. Puis-je écrire à mon sujet ?

R Si vous voulez vous connaître vous-même, je suggère que vous écriviez au sujet de quelqu'un d'autre. Commencez en dirigeant Le Travail à l'extérieur, et vous parviendrez à voir que chaque chose à l'extérieur de vous est le reflet direct de vos pensées. Tout est à votre sujet. La plupart d'entre nous avons dirigé nos critiques et jugements sur nous-mêmes pendant des années, et cela n'a jamais rien résolu. Juger quelqu'un d'autre, questionner et retourner les jugements, est le chemin rapide vers la compréhension et la réalisation de soi.

Q Comment pouvez-vous dire que la réalité est bonne ? Qu'en est-il de la guerre, du viol, de la pauvreté, de la violence et des abus sur les enfants ? Les approuvez-vous ?

R Comment pourrais-je les approuver ? Je remarque simplement que lorsque je crois que cela ne devrait pas exister alors que cela existe, je souffre. Puis-je simplement mettre fin à la guerre en moi ? Puis-je arrêter de me violer, moi et les autres, avec mes pensées et actions abusives ? Si non, je continue en moi exactement ce que je veux arrêter dans le monde. Je commence par mettre fin à ma propre souffrance, ma propre guerre. C'est le travail de toute une vie.

Q Donc, ce que vous dites, c'est que je devrais accepter la réalité telle qu'elle est et ne pas la contester ? C'est bien cela ?

R Le Travail ne dit à personne ce qu'il doit ou ne doit pas faire. Nous demandons simplement, " Quel est l'effet de contester la réalité ? Qu'est-ce que l'on ressent ? " Le Travail explore la relation de cause à effet lorsque l'on s'attache à une pensée douloureuse, et par cette recherche nous trouvons notre liberté. Se dire simplement que nous ne devrions pas contester la réalité ne fait que rajouter une histoire, une philosophie ou une religion de plus. Cela n'a jamais marché.

Q Aimer ce qui est semble vouloir dire ne rien vouloir. N'est-il pas plus intéressant de vouloir les choses ?

R Mon expérience est que je veux toujours quelque chose : ce que je veux, c'est ce que j'ai. Ce n'est pas seulement intéressant, c'est merveilleux! Lorsque je veux ce que j'ai, pensées et actions ne sont pas séparées. Elles ne font qu'un, sans conflit. Si jamais vous pensez qu'il manque quelque chose, écrivez vos pensées, et questionnez-les. J'ai compris que la vie n'est jamais en défaut et n'a pas besoin d'un futur. Tout ce dont j'ai besoin m'est fourni et je n'ai rien à faire pour cela. Il n'y a rien de plus passionnant que d'aimer ce qui est.

Q *Et si je n'ai pas de problème avec les gens ? Puis-je écrire au sujet de choses, telles que mon corps ?*

R Oui. Faites Le Travail sur n'importe quel sujet stressant. Lorsque vous deviendrez familier avec les quatre questions et le retournement, vous pourrez choisir des sujets tels que le corps, la maladie, la carrière, ou même Dieu. Essayez d'utiliser le terme " mes pensées " à la place du sujet lorsque vous faites le retournement. Exemple : " Mon corps devrait être fort et en bonne santé " devient " Mes pensées devraient être fortes et en bonne santé. "

N'est-ce pas ce que vous souhaitez vraiment – un esprit équilibré et en bonne santé ? Est-ce un corps malade qui a jamais fait problème ou est-ce que ce sont vos pensées à propos du corps qui causent le problème ? Remettez cela en question. Laissez le médecin s'occuper de votre corps tandis que vous prenez soin de votre mental. J'ai un ami qui ne peut plus bouger son corps, et il aime la vie. La liberté n'a pas besoin d'un corps en bonne santé. Libérez votre mental.

Q *Comment puis-je apprendre à pardonner à quelqu'un qui m'a fait très mal ?*

R Jugez votre ennemi, écrivez, posez les quatre questions et faites le retournement. Comprenez par vous-même que le pardon consiste à découvrir que ce que vous croyiez être arrivé ne l'est pas. Tant que vous ne comprenez pas qu'il n'y a rien à pardonner, vous n'avez pas vraiment pardonné. Personne n'a jamais fait de mal à quelqu'un d'autre. Personne n'a jamais fait quelque chose de terrible. Il n'y a rien de terrible en dehors de vos pensées non remises en question. Donc quand vous souffrez : questionnez, regardez les pensées que vous avez, et libérez-vous. Soyez un enfant. Partez d'un mental qui ne sait rien. Utilisez votre ignorance jusqu'à atteindre la liberté.

Q *Ce questionnement est une démarche intellectuelle, n'est-ce pas ? Si non, qu'est-ce que c'est ?*

R Ce questionnement semble être une démarche intellectuelle, mais en fait c'est une façon de déconstruire la pensée. Les pensées perdent de leur emprise sur nous lorsque nous comprenons qu'elles ne font qu'apparaître dans le mental. Elles ne sont pas personnelles. Grâce au Travail, au lieu d'essayer d'y échapper ou de les supprimer, nous apprenons les accueillir les bras ouverts.

Citations de Katie

Lorsque vous contestez la réalité, vous perdez – mais seulement à cent pour cent.

Les personnalités n'aiment pas – elles veulent quelque chose.

Si j'avais une prière, ce serait : " Dieu libère-moi du désir d'amour, d'approbation et d'appréciation. Amen. "

Ne prétendez pas être au-delà de votre évolution.

Un mental non remis en question est la seule souffrance.

Soit vous croyez vos pensées, soit vous les questionnez. Il n'y a pas d'autre choix. Personne ne peut me faire mal – c'est mon rôle.

La pire chose qui puisse jamais arriver est une pensée non remise en question.

Le mental sain ne souffre pas, jamais.

Si je pense que vous êtes mon problème, je suis fou.

Je ne lâche pas mes concepts – je les questionne. Ensuite ce sont eux qui me lâchent.

Vous vous égarez complètement de la réalité lorsque vous croyez qu'il y a une raison légitime de souffrir.

La réalité est toujours plus bienveillante que l'histoire que nous nous racontons à son sujet.

Je suis tout à fait sûre que tous les gens m'aiment. C'est seulement que je ne m'attends pas à ce qu'ils s'en soient déjà rendu compte.

Il n'y a pas de problèmes physiques – seulement des problèmes mentaux.

Pour moi, la réalité est Dieu, parce qu'elle règne.

Lorsque je suis parfaitement claire, ce qui est est ce que je veux.

Se disputer avec la réalité, c'est comme vouloir apprendre à aboyer à un chat - c'est futile.

Comment puis-je savoir que je n'ai pas besoin de ce que je veux ? Je ne l'ai pas.

Le pardon c'est réaliser que ce que nous pensions être arrivé, ne l'est pas.

Tout arrive *pour* moi, non *à* moi.

La gratitude est ce que nous sommes sans histoire.

Commentaires sur *Aimer ce qui est*

" Grand Dieu ! D'où vient Byron Katie ? Son Travail est étonnement efficace - un antidote simple et direct à la souffrance que nous nous infligeons inutilement à nous-mêmes. Elle ne demande pas de croire à quoi que ce soit, mais nous fournit un moyen incroyablement efficace de diminuer la trame des illusions dans lesquelles nous sommes pris. "

- David Chadwick, auteur de *Le concombre tordu : une biographie du maître de Zen Shunryu Suzuki (Crooked Cucumber)*

" Imaginez que vous puissiez trouver un moyen simple de consentir à votre vie joyeusement, d'arrêter de contester la réalité et de parvenir à la sérénité au milieu du chaos. C'est ce qu'offre *Aimer ce qui est*. Ce n'est pas moins qu'une façon révolutionnaire de vivre votre vie. La question est : Sommes-nous assez courageux pour l'accepter ?

- Erica Jong, auteur de *Le complexe d'Icare*

" Si je pouvais offrir un livre à chaque être humain sur la terre, ce serait celui-là. Je suis pasteur et je donnerais ce livre avant la Bible elle-même. C'est littéralement la clé pour mettre fin à la souffrance. L'information qu'il contient peut remplacer tous les livres de développement personnel. Il a un grand pouvoir de transformation personnelle !

- J.B., Nemaclin, PA (sur [Amazon.com](https://www.amazon.com))

" J'ai 52 ans et je ne suis pas quelqu'un qui cherche à améliorer ses relations avec les personnes d'autres races, ou qui cherche à comprendre pourquoi sa femme lui était infidèle. Je suis invalide de guerre, et il y a plus de trente ans j'ai été diagnostiqué comme 'schizophrène paranoïde'.

Il y a quelques semaines, mon ami Fred est passé. Il m'apporta un livre appelé *Aimer ce qui est*. " Essaye cela " me dit-il. J'ai fait cette démarche, tandis que Fred me facilitait. " Qui serais-tu sans cette pensée ? " Je m'immergeais dans ce que ce serait sans cette pensée, je serais quelqu'un qui apprécie simplement mes relations avec les autres, partageant des idées, passant un moment. Je me sentis... libre.

En vingt minutes, des années d'irritabilité, de colère et de confusion... s'en sont allées.

Autrefois j'ai participé à des groupes de soutien concernant le viol lors de la création des premiers Centres pour Vétérans et j'y ai vu des Vétérans se battre contre les horreurs qui ont si dramatiquement changé leur vie. Aujourd'hui, j'aurais aimé que quelqu'un se soit assis là comme mon copain Fred, avec *Aimer ce qui est* et un morceau de papier avec les quatre questions imprimées dessus. Qui alors aurait pu être aidé ? Je peux seulement me le demander. Trente ans plus tard, je sais que cela m'a aidé. Je n'ai qu'une chose à dire aux autres Vétérans à ce sujet : " Vous qui vous êtes battus pour la liberté, c'est votre tour d'être libres. Faites Le Travail. "

- J.M.L., Reno, NV

L'École pour Le Travail (en anglais)

C'est l'aventure intérieure ultime. Contrairement à toutes les autres écoles de la terre, celle-ci n'est pas faite pour apprendre, mais pour désapprendre. Vous passerez neuf jours à vous défaire des histoires fondées sur la peur auxquelles vous vous êtes innocemment agrippés toute votre vie. Le programme de l'École est vivant et évolutif, s'adaptant aux besoins des participants et basé sur l'expérience des étudiants précédents. Chaque exercice est animé par Katie elle-même et il est adapté pour répondre aux besoins des participants - deux Ecoles ne sont jamais identiques. Et après neuf jours passés avec Katie, vous ne serez plus la personne que vous étiez. " Quand les quatre questions sont vivantes en vous, " dit Katie, " votre esprit devient clair, et du coup le monde que vous projetez devient clair. C'est plus radical encore que ce que l'on peut imaginer. "

Les Ateliers de Week-end (en anglais)

Les ateliers de week-end sont une occasion de faire l'expérience du pouvoir de l'École en deux jours. Katie guide les participants à travers quelques-uns des exercices les plus puissants, conçus pour refléter l'évolution qu'elle a vécue après son éveil à la réalité. En travaillant sur des problèmes comme le genre, l'image corporelle, les addictions, l'argent et les relations, vous découvrirez une profonde qualité de liberté. Ces ateliers ont été qualifiés de " extraordinaires ", " révélateurs ", et de " week-end le plus puissant de ma vie ".

La Boutique du Travail

Une façon accessible et agréable d'approfondir la compréhension du Travail consiste à écouter Katie lorsqu'elle facilite d'autres personnes. Sa fluidité, son équilibre entre fermeté et compassion, son sens de l'humour si particulier, nous assurent de passer un bon moment et d'avoir de puissantes révélations. La Boutique propose des enregistrements et vidéos de Katie facilitant de façon experte des personnes de l'assistance sur des sujets comme le sexe, l'argent, les parents, les relations, le travail et bien d'autres.

Le Travail sur Internet

Katie et Le Travail sont toujours accessibles sur www.thework.com et www.thework.com/français. Lorsque vous visitez le site Internet, vous pouvez : regarder les vidéos de Katie facilitant Le Travail ; consulter le calendrier des événements avec Katie ; vous inscrire à la prochaine Ecole pour Le Travail de neuf jours ; trouver les instructions pour appeler le service gratuit *Faire Le Travail* " Soutien téléphonique " ; vous informer sur l'Institut pour Le Travail de Byron Katie ; télécharger les Feuilles de Travail; écouter des enregistrements d'interviews radio ; vous inscrire à la newsletter BKI ; et faire des achats sur la boutique en ligne. Une richesse d'information et de ressources sur Katie et Le Travail est disponible sur www.thework.com et www.thework.com/français.

Pour les diplômés de l'École : l'Institut pour Le Travail

Rejoignez l'Institut pour Le Travail de Byron Katie et continuez à approfondir votre expérience du Travail. L'Institut propose le seul programme officiel de certification de facilitateurs pour Le Travail de Byron Katie et donne ainsi aux

participants de l'École une possibilité de rester immergés dans Le Travail grâce à la communauté du Travail. Que vous choisissiez ou non de vous inscrire au programme de certification, les forums de la communauté du Travail sont un point de rencontre passionnant et interactif, où les membres venant du monde entier se connectent pour échanger sur des sujets appropriés et apprendre les uns des autres au sujet du Travail. Là il vous est possible de lire et d'échanger sur le sujet du " thème du mois " de Katie, et vous pouvez discuter sur des sujets tels que les relations, l'éducation, les addictions, et tout ce que vous souhaitez aborder d'autre sur les forums. Vous avez la possibilité de pratiquer Le Travail chaque jour dans le " round robin ", avec un nouveau partenaire chaque mois (des participants en français sont parfois disponibles). Allez sur www.instituteforthework.com (en anglais).

La Maison du Retournement pour Le Travail

La Maison du Retournement est un programme résidentiel de 28 jours qui permet de faire face à l'addiction ultime, la seule addiction : l'addiction du mental aux pensées non remises en question, responsables de toute la souffrance et de la violence interne dans le monde. Il est centré sur Le Travail de Byron Katie, une démarche particulièrement simple et puissante que des millions de personnes – dépendants, vétérans, prisonniers, étudiants, femmes au foyer, dirigeants, politiciens, professionnels de la santé mentale, personnes ayant tout un parcours de vie – ont utilisé pour surmonter des comportements autodestructeurs solidement ancrés. La Maison du Retournement est le seul établissement reconnu par Byron Katie pour utiliser Le Travail dans un programme de réhabilitation émotionnelle et de dépendances. Dans un endroit sécurisant, qui apporte du soutien et soucieux de l'environnement, Byron Katie et son équipe de facilitateurs certifiés vous guident à travers un programme qui est spécialement conçu pour retourner radicalement votre vie.

Les quatre questions

Voici de nouveau les quatre questions. Certaines personnes les impriment sur une carte et les gardent à portée de main.

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 l'affirmation, et trouvez trois exemples authentiques, précis, de la façon dont cela est vrai dans votre vie.

(Dans la suite du livre... Vous avez davantage de détails et plusieurs transcriptions du processus des 4 questions et du revirement de la pensée, vécu avec les gens. Byron les guide... à travers les situations particulières à chacun(e). La simple lecture de ces situations de vie, nous aide à faire de nombreuses prises de conscience pour notre vie.)

L'amie d'un de mes amis a découvert
qu'un **livre au complet** (en anglais)
de Byron Katie était à cette adresse:

http://books.google.ca/books?id=9r1e6-nDmE4C&pg=PA112&lpg=PA112&dq=byron+katie+violence&source=bl&ots=MZvvRBUIpw&sig=nCwfKsi32jK6So5K7v_YPEP8qbY&hl=en&ei=_tt9SrTNFemStgfH8_nzAQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3#v=onepage&q=&f=false

Il s'agit de son livre:

"QUESTION YOUR THOUGHTS, CHANGE THE WORLD"
(Investiguez vos pensées, Changez le monde)

Bonne découverte !

" A THOUSAND NAMES FOR JOY "
Living in Harmony with the Way Things Are
Traduction artisanale des premières pages du livre...
par
Julie Morin

UN MILLIER DE NOMS POUR LA JOIE

**Vivre en Harmonie
avec la façon dont les choses sont**

**Par
Byron Katie
et Stephen Mitchell**

**Byron Katie est l'auteur du Best-Seller national :
" Loving what is "**

(" Aimer ce qui est " déjà traduit en français)

www.everyoneweb.fr/byronkatie

**ÉLOGES
POUR LE LIVRE
" UN MILLIER DE NOMS POUR LA JOIE "**

" Un manifeste spirituel rafraîchissant et génial. "

Publisher Weekly

**" Un commentaire sur le Tao Te Ching qui stimule la réflexion.
Katie reflète l'ouverture qui est caractéristique de la vision de la réalité de Lao Tseu, "**

Spirituality and Health

Les enseignements et la vie quotidienne de Byron Katie sont une pure sagesse.
Un Millier de Noms pour la Joy nous montre le chemin pour la paix intérieure,
et elle nous conduit là sans peur, implacablement, et avec une immense générosité.
J'ai rarement vu quelqu'un – les enseignants spirituel inclus – incarner la sagesse
aussi puissamment que Katie dans son étroite passionnée de chaque moment. "

ROSHI BERNIE GLASSMAN, auteur de *Instructions to the Cook* :

A Zen Master's Lessons in Living a Life that Matters

" Un hommage au mental éveillé en action. "

Sonoma Index-Tribute

" *Un Millier de Noms pour la Joie* offre un commentaire particulier qui stimule la
réflexion
au sujet des Chapitres du Tao Te Ching et ses merveilleux mélanges
de conseils pratiques et de paradoxes. "

Spirituality and Practice

Byron Katie est un des enseignants véritablement grands et inspirants de notre temps.
Elle a été énormément aidante pour moi personnellement. J'aime cette femme très sage,
et j'encourage chaque personne à se plonger dans ce livre phénoménal. "

DR. WAYNE W. DYER, auteur de *Inspiration*

" Attendez-vous à avoir des croyances aimées – peut-être celles qui bloquent votre joie – confrontées d’une façon unique et honnête. Et attendez-vous à des perspectives radicalement différentes sur la vie et la mort, le bien et le mal. "

Common Ground

" Pour ceux qui cherchent une inspiration quotidienne, c’est un livre à conserver à côté du lit. "

SRQ

" Le monde de Byron Katie est à la fois amusant et curieusement familier. Son nouveau livre révèle ce que nous avons toujours su – comment la vie peut être vaste, spacieuse et joyeuse. En lisant *Un Millier de Noms pour la Joie*, vous êtes immergés dans ce monde, et rapidement vous nagez dedans - en voyant la lumière que Katie voit.

JOHN TARRANT, auteur de *Bring Me the Rhinoceros and Other Zen Koans to Bring You Joy*

" Autant de joie peut être difficile à avaler à la fois, c’est exactement pourquoi en entrant dans le processus de questionnement de Katie votre vie peut être bouleversée. Sa façon d’expérimenter directement comment nous persistons à nous emprisonner et à nous blesser nous-mêmes en croyant nos pensées souvent non-examinées peut être la thérapie mentale la plus profonde et la plus amoureuse de toutes. "

JOHN KABAT-ZINN, auteur de *Coming to Our Senses : Healing Ourselves and the World Through Mindfulness.*

Pour lire la suite...

il suffit de te procurer ce livre.

(Désormais, il est disponible en français.)

LES CROYANCES UNIVERSELLES

Nouveauté que j'ajoute ici en 2012:

Un petit texte fait de pensées du jour de Byron Katie:

www.thework-france.com/message%20jour.pdf

+ Une brève anthologie des mots de Katie:

www.thework-france.com/Anthologie_de_mots_de_Katie.pdf

Universal Beliefs (Croyances Universelles)

www.thework.com

(Note de Julie : Voici ma traduction artisanale entre parenthèses)

Toutes ces croyances erronées qui nous font souffrir habituellement, peuvent être défaites par Le Travail... avec l'approche de Byron Katie.

- *I need to know what to do. (J'ai besoin de savoir quoi faire.)*
- *I don't know what to do. (Je ne sais pas quoi faire.)*
- *I know what is best for others. (Je sais ce qui est le mieux pour les autres.)*
- *Something terrible is going to happen. (Quelque chose de terrible va se produire.)*
- *I can make a mistake. (Je peux faire une erreur.)*
- *People should not lie. (Les gens ne devraient pas mentir.)*
- *People should respect me. (Les gens devraient me respecter.)*
- *I can control how others feel about me. (Je peux contrôler comment les autres se sentent face à moi.)*
- *I feel your energy. (Je sens ton énergie.)*
- *I need more money. (J'ai besoin de plus d'argent.)*

- *Life should be fair. (La vie devrait être juste.)*
- *Parents should love their children. (Les parents devraient aimer leurs enfants.)*
- *I need to make a decision. (J'ai besoin de prendre une décision.)*
- *Children are supposed to love their parents. (Les enfants sont supposé aimer leurs parents.)*
- *I can't do anything right. (Je ne peux rien faire de bien.)*
- *I can disappoint people. (Je peux désapointer les gens.)*
- *I don't want to look foolish. (Je ne veux pas avoir l'air fou.)*
- *There's too much to do. (Il y a tellement à faire.)*
- *There's not enough time. (Il n'y a pas assez de temps.)*
- *I know what you need. (Je sais ce dont tu as besoin.)*
- *I am worthless. (Je suis sans valeur.)*
- *I need a partner to be happy. (J'ai besoin d'un partenaire pour être heureux.)*
- *It is my fault. (C'est ma faute.)*
- *I should be different. (Je devrais être différent.)*
- *I missed my chance. (J'ai perdu ma chance.)*
- *I need to be careful in life. (J'ai besoin de faire attention dans la vie.)*
- *People should listen to me. (Les gens devraient m'écouter.)*
- *I am not good enough. (Je ne suis pas assez bon.)*
- *I am a failure. (Je suis un échec.)*
- _____ *doesn't care about me. (_____ ne se soucie pas de moi.)*

- *I need to understand. (J'ai besoin de comprendre.)*
- *I have to do it right. (Je dois le faire comme il faut.)*
- *I did it wrong. (Je l'ai mal fait.)*
- *There is something wrong with me. (Il y a quelque chose qui ne va pas avec moi.)*
- *S/he rejected me. (Elle/Il m'a rejeté.)*
- *S/he doesn't trust me. (Elle/Il ne me fait pas confiance.)*
- *There should not be war in this world. (Il ne devrait pas y avoir de guerre dans ce monde.)*
- *Women shouldn't be so emotional. (Les femmes ne devraient pas être si émotives.)*
- *People shouldn't use animals (medical research, food, etc.). Les gens ne devraient pas utiliser les animaux (dans la recherche médicale, l'alimentation, etc...)*
- *The world is not a safe place. (Le monde n'est pas un endroit sécuritaire.)*
- *People are destroying the environment. (Les gens détruisent l'environnement.)*
- *People are judging me. (Les gens me jugent.)*
- *I know what they are thinking. (Je sais ce qu'ils pensent.)*
- *They should agree with me. (Ils devraient être d'accord avec moi.)*
- *I have to work hard. (Je dois travailler fort.)*
- *People should keep their promises. (Les gens devraient tenir leurs promesses.)*
- *Other people can hurt me. (Les autres personnes peuvent me blesser.)*
- *Money will make me happy. (L'argent va me rendre heureux.)*

- *I'm too fat, thin. (Je suis trop gros, trop mince.)*
- *I need to be in control. (J'ai besoin d'être en contrôle.)*
- *My body should be healthy. (Mon corps devrait être en santé.)*
- *People are not trustworthy. (Les gens ne sont pas dignes de confiance.)*
- *_____ betrayed me. (_____ m'a trahi.)*
- *There is a purpose to my life. (Il y a un but à ma vie.)*
- *Life is difficult. (La vie est difficile.)*
- *People should be grateful. (Les gens devraient être reconnaissant.)*
- *My boss should appreciate me. (Mon patron devrait m'apprécier.)*
- *I don't belong. (Ce n'est pas ma place.)*
- *People should not be angry. (Les gens ne devraient pas être en colère.)*
- *_____ did it wrong. (_____ a mal fait ça.)*
- *I am not good enough. (Je ne suis pas assez bon, bonne.)*
- *I am right. (J'ai raison.)*
- *I know what's best for me. (Je sais ce qui est le mieux pour moi.)*
- *I know what you are thinking (Je sais ce que tu penses.)*

For information on how to do The Work or how to use the free *Do The Work* Helpline, go to www.thework.com.

Pour obtenir des informations sur comment faire Le Travail ou comment utiliser la Ligne téléphonique gratuite Faire le Travail, allez sur le site www.thework.com

(Note de Julie : ou sur ce site francophone : www.everyoneweb.fr/cao)

FEUILLE DE TRAVAIL

Un extrait du site: www.thework.com/français www.thework.com

Feuille de Travail Jugez-Votre-Voisin

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

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

(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

(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

(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

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

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

_____ est

(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.

(Au besoin, utilisez la feuille : " Instructions pour faire Le Travail " pour vous aider à répondre aux 4 questions et à retourner la pensée.)

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 (Note ajoutée par Julie : ou visitez ce site francophone : www.everyoneweb.fr/cao).

Un extrait du site: www.thework.com/français www.thework.com

Instructions pour faire Le Travail

Voulez-vous vraiment connaître la vérité? Questionnez chacune de vos affirmations en utilisant les quatre questions et les retournements ci-dessous. Laissez tomber les " mais ", " parce que ", ou " et ". Ne travaillez qu'une seule pensée négative à la fois. Souvent vous aurez plusieurs jugements négatifs concernant une personne. Remettez en cause chaque jugement, séparément, à l'aide du processus de questionnement. Le Travail est une méditation. Il y est question de conscience. Il ne s'agit pas d'essayer de changer votre mental. Laissez le mental poser les questions, puis contemplez. Prenez votre temps, laissez-vous pénétrer, et attendez que les réponses émergent du plus profond de vous-même.

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 ?

Voici un exemple de comment les quatre questions pourraient s'appliquer à la phrase " Paul devrait me comprendre. "

1. Est-ce que c'est vrai? Est-il vrai qu'il devrait vous comprendre? Restez silencieux. Attendez la réponse du coeur.

2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai?** Ultiment, pouvez-vous réellement savoir ce qu'il devrait ou ne devrait pas comprendre? Pouvez-vous savoir qu'il est dans son meilleur intérêt de vous comprendre?

3. **Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée?** Que se passe-t-il quand vous croyez que Paul devrait vous comprendre et qu'il ne vous comprend pas? Expérimentez-vous la colère, le stress, la frustration? Le regardez-vous de travers? Essayez-vous de le changer de quelque façon ? Comment vous sentez-vous quand vous réagissez ainsi? Cette pensée apporte-t-elle le stress ou la paix dans votre vie? Restez silencieux et écoutez.

4. **Qui seriez-vous sans la pensée?** Fermez les yeux. Visualisez-vous en présence de la personne dont vous désirez la compréhension. Maintenant imaginez-vous regardant cette personne, juste pour un moment, sans la pensée " je veux qu'il me comprenne. " Que voyez-vous? A quoi votre vie ressemblerait-elle sans cette pensée?

Le retournement

Ensuite, retournez votre phrase.

Les retournements sont des opportunités de considérer le contraire de ce que vous croyez être vrai. Vous pouvez trouver plusieurs retournements.

Par exemple, "Paul devrait me comprendre " se retourne en :

- *Paul ne devrait pas me comprendre. (N'est-ce pas la réalité parfois?)*
- *Je devrais me comprendre. (C'est mon travail, pas le sien.)*
- *Je devrais comprendre Paul. (Puis-je comprendre qu'il ne me comprend pas?)*

Laissez-vous expérimenter pleinement les retournements. Pour chacun, demandez-vous : " est-ce aussi vrai ou plus vrai?" Pouvez-vous trouver des exemples précis où ce retournement est vrai dans votre vie ? Il n'est pas question de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il est question de découvrir les alternatives qui peuvent vous apporter la paix.

Le retournement pour le N° 6

Le retournement de la phrase n° 6 est un peu différent :

" Je ne veux plus jamais expérimenter une dispute avec Paul " se retourne en:

Je suis disposé à expérimenter une dispute avec Paul, et Je me réjouis d'expérimenter une dispute avec Paul.

Le n° 6 consiste à accueillir toutes vos pensées et expériences à bras ouverts et vous montre que vous êtes encore en guerre contre la réalité. Si vous sentez une quelconque résistance à une pensée, votre Travail n'est pas achevé. Quand vous pouvez honnêtement envisager de vous réjouir des expériences qui ont été inconfortables, il n'y a plus rien à craindre dans la vie—vous voyez tout comme un cadeau qui peut vous apporter la réalisation de soi.

VIDÉOS

LA MAISON BYRON KATIE

**J'aimerais ouvrir à Montréal ou en périphérie de Montréal,
une Maison qui accueillerait gratuitement les gens de tout âge
qui voudraient venir découvrir les enseignements
si puissants de cette femme !**

"SALON DE RENCONTRE, SALLE DE PROJECTION VIDÉO, ENTRAIDE."

Dans le Salon de rencontre, il pourrait y avoir un **petit resto-santé**,
je vois juste à côté: une belle **salle de projection**
pour présenter les vidéos de Katie
(idéalement, si nous avions le financement pour cela,
nous pourrions les faire traduire en français)
et il y aurait sur place pour ceux qui le voudraient,
des **jumelages spontanés** entre les gens
pour **faire 2 par 2 les exercices qu'elle propose**,
ce qu'elle appelle: The Work (Le Travail)
afin de nous défaire de nos pensées de toutes sortes
qui nous causent des souffrances.

**Comme ma fille aime beaucoup les chiens,
j'imagine aussi que nous pourrions accepter les chiens
dans cette belle Maison, car eux aussi, ils ont beaucoup d'Amour à offrir,
et ils feraient de la zoothérapie !**

J'imagine pour le ressourcement:
une salle de jeux, une salle de musique, une salle de silence et une bibliothèque.

Nous pourrions aussi créer comme en Californie:
une ligne téléphonique gratuite pour que les gens
puissent appeler et **investiguer leurs pensées selon sa méthode**,
avec une personne bienveillante.

Si vous aimeriez vous aussi que cette **MAISON BYRON KATIE**
puisse exister à Montréal, au Québec,
et que vous voulez collaborer financièrement ou autrement,
il suffit de me contacter:

Julie Morin

juliedemontreal@gmail.com



P.S.

Je vous invite à écouter
ce que le "staff" (le personnel) à l'École de Katie,
aux États-Unis, souhaite aux gens qui commencent le Travail...

Cela donne des frissons (de bonheur) :

www.byronkatie.com/2006/10/the_school.htm

VIDÉOS

Voici divers vidéos de Byron Katie que j'ai beaucoup aimés.

Voici 3 vidéos sous-titrés en français, les autres sont en anglais:

<http://www.youtube.com/watch?v=hvMpBDxfPRA&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=UKUm-GfzFeQ&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=vHCsA3A12FI&feature=related>

Voici ce vidéo, très touchant en deux parties:

**C'est l'histoire d'un gars qui est dyslexique, qui ne sait ni lire ni écrire,
qui a honte, qui se voit handicapé... et qui en quelques minutes, grâce à Katie
voit sa vie, sa situation, comme une bénédiction et non comme un enfer !**

http://www.byronkatie.com/2007/08/video_im_angry_at_my_readingwr.htm

http://www.byronkatie.com/2007/08/video_im_angry_at_my_readingwr_1.htm

ICI ELLE ENSEIGNE À UNE FEMME ISRAÉLIENNE À NE PLUS AVOIR PEUR DE LA GUERRE !

www.byronkatie.com/2007/08/video_israel_2007_im_afraid_of.htm

www.byronkatie.com/2007/08/video_israel_2007_im_afraid_of_1.htm

www.byronkatie.com/2007/08/video_israel_2007_im_afraid_of_2.htm

Ici, c'est le le petit vidéo de 2 minutes qui explique son approche en résumé et qui présente le site web de COACHING INTERACTIF:

<http://www.coachinginteractive.com/TheWork/demo.asp>

ICI ELLE AIDE UNE FEMME À SORTIR DE SA SOUFFRANCE FACE AU FAIT D'ÊTRE NOIRE

http://www.byronkatie.com/2008/03/video_black_and_white.htm

ICI, ELLE AIDE UNE FEMME À SE DÉBARRASSER DE SA PEUR DU FUTUR

http://www.byronkatie.com/2008/03/video_fear_of_the_future.htm

ICI, ELLE AIDE QUELQU'UN À NE PLUS AVOIR BESOIN D'ÊTRE APPROUVÉ

http://www.byronkatie.com/2007/10/video_i_need_peoples_approval.htm

ICI, ELLE AIDE QUELQU'UN A DIRE NON FACE AUX DEMANDES D'ARGENT DE SON FILS...

http://www.byronkatie.com/2007/10/video_i_need_to_give_my_son_mo.htm

ICI, ELLE AIDE UNE JEUNE FILLE À SE DÉFAIRE DE SA PEUR D'EMBARQUER DANS LES AUTOBUS CAR ELLE A, DANS LE PASSÉ, ÉTÉ PRÉSENTE LORS D'UNE ATTAQUE TERRORISTE

http://www.byronkatie.com/2007/09/video_fear_of_a_terrorist_atta_1.htm

http://www.byronkatie.com/2007/09/video_fear_of_a_terrorist_atta.htm

ICI, ELLE AIDE UNE PERSONNE A ACCEPTER SON CORPS

http://www.byronkatie.com/2007/06/video_im_too_fat.htm

ET ICI, CE VIDÉO QUI EXPLIQUE QU'IL N'Y A RIEN DE NÉGATIF DANS LE MONDE !

www.byronkatie.com/2006/10/video_theres_nothing_negative.htm

The Work in Israel 2007



CITATIONS

Voici ce qui est marqué au verso de son livre:

"INVESTIGUEZ VOS PENSÉES, CHANGEZ LE MONDE."

"Byron Katie fait partie des plus grands maîtres inspirants de notre époque."

(Dr.Wayne W. Dyer, auteur du best-seller *Le pouvoir de l'intention*)

Dans ce formidable recueil de citations, Byron Katie nous entretient des sujets les plus essentiels qui nous touchent tous - l'amour, la sexualité et les relations, la santé, la maladie et la mort, les parents et les enfants, le travail et l'argent, l'épanouissement personnel. La profonde sagesse du coeur que ce recueil renferme n'est pas théorique mais absolument authentique.

En plus de vous conseiller sur de nombreuses questions précises, ce livre vous orientera vers votre propre sagesse et vous encouragera à interroger votre esprit à l'aide de quatre questions toutes simples mais incroyablement puissantes, qui forment la base du processus d'investigation personnelle de l'auteure, appelée "le Travail".

"Les gens me demandaient souvent si j'avais atteint l'illumination" raconte-t-elle, et je leur répondais que je ne connaissais rien de tout cela. Je suis tout simplement quelqu'un qui comprend la différence entre *cela fait mal* et *cela ne fait pas mal*. Je suis une personne qui veut tout simplement ce qui est. Rencontrer tel un ami tout concept qui se présente à moi a été ma liberté."

Depuis 1986, Byron Katie a initié au "Travail" des centaines de milliers de gens de par le monde à des présentations publiques, dans des prisons, des hôpitaux, des églises, des entreprises, des universités et des écoles, de même que dans le cadre de séminaires intensifs d'un week-end ou à son école du "Travail". Elle est l'auteure des succès de librairie "**AIMER CE QUI EST**" et "**J'AI BESOIN QUE TU M'AIMES ! EST-CE VRAI?**" ainsi que d'autres ouvrages.

VOICI QUELQUES CITATIONS TIRÉES DE SES LIVRES:

"Je n'ai jamais éprouvé de sentiment stressant qui n'était pas le résultat d'un attachement à une idée fausse."

"Derrière chaque sensation désagréable se cache une pensée qui n'est pas vraie pour nous."

"Il est utile de se souvenir que toute impression stressante fait office de signal d'alerte bienveillant nous avertissant que nous nous empêtrons dans un rêve."

"Il est douloureux de croire que vous êtes quelqu'un d'autre que celui ou celle que vous êtes, de vivre une fiction autre que le bonheur."

(Ces citations proviennent des pages 6 et 7 de son livre: "AIMER CE QUI EST".)



LA DIFFÉRENCE ENTRE BYRON KATIE ET NOUS:

Lors de son expérience mystique, elle a plongé au-delà du mental et de tous nos concepts, préjugés, peurs... afin de revenir ici ensuite en étant capable de voir et de sentir rapidement les illusions, les faussetés, les chimères... dans nos pensées, nos histoires sur nous-mêmes, sur les gens, sur la vie ou sur Dieu.

**Par son processus en 4 étapes suivi du revirement,
elle nous aide graduellement
à nous débarrasser de chacune de nos pensées fausses,
limitée, qui nous fait souffrir
et qui nous maintient dans le passé ou le futur,
et jamais dans la Joie du présent.**

**Avec son aide... nous faisons le processus graduellement
en investiguant nos pensées.**

**Et nous retrouvons, peu à peu
(avec chaque pensée fausse éliminée)
notre Paix véritable.**

**Elle, elle est presque en permanence
dans un état où il n'y a presque plus de pensées fausses,
de rêves, d'histoires que nous nous racontons...
qui nous font souffrir. Alors elle vit dans la Paix.**

Les gens lui ont demandé si elle ne trouvait pas cela épuisant de faire avec tant de gens le Travail d'investigation des pensées avec les 4 étapes et le revirement ? Et elle a répondu que non parce qu'elle, elle n'est pas prise émotionnellement comme nous dans les situations que nous lui partageons. Ce qui pour nous est un serpent, a t-elle dit, est une simple corde pour elle, dont elle n'a aucunement peur et qui ne l'affecte pas du tout !

De plus, elle a dit qu'elle se sent Une avec toute l'humanité et que chaque personne qui souffre est pour elle comme une partie d'elle-même qui souffre. (Je ressens la même chose, alors j'ai été très touchée par cette réponse et je suis entièrement d'accord avec elle.) C'est pourquoi, a-t-elle dit, tant qu'il y aura une personne quelque part qui souffrira, je serai disponible pour elle, afin de l'aider à cesser de souffrir, car sa souffrance est ma souffrance. (C'est aussi ce que je ressens.)

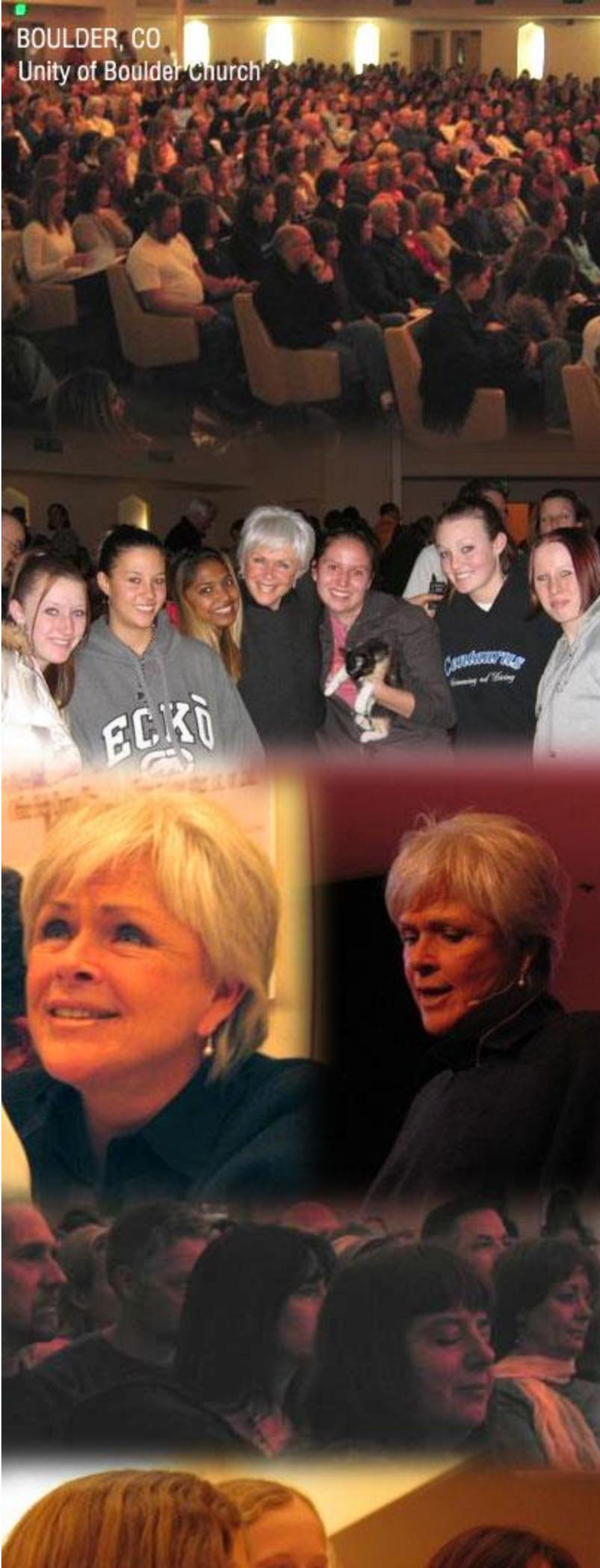
Cela dit, ce n'est pas une femme parfaite, comme n'importe qui en ce monde: vous, moi ou qui que ce soit à qui nous pouvons penser. Elle ne sait pas tout, et elle se trompe par moments, ici et là, dans ses explications... mais c'est l'une des personnes les plus rayonnantes, libérées et "illuminées" (oui, j'ose le dire) que j'ai vue de toute ma vie, après plus de 20 ans de cheminement spirituel et de rencontres de nombreuses personnes qui cheminent aussi depuis très longtemps.

**Alors j'ai senti qu'il était bon d'apprendre d'elle...
et de partager avec les gens ce qu'elle partage
de si précieux et de si libérant !**

Solidairement,

Julie

BOULDER, CO
Unity of Boulder Church



"Le "Travail" de
Byron Katie est une
bénédiction pour
l'humanité.

Il agit telle la lame
d'un sabre, tranchant
dans le vif des
illusions,

vous permettant de
découvrir l'essence
éternelle de votre
être."

(Eckart Tolle, auteur
du grand succès
« *Le pouvoir du
moment présent* ».)

TORONTO

BYRON KATIE SERA À TORONTO DU 2 AU 4 OCTOBRE 2009 POUR UN SÉMINAIRE DE WEEK-END

Les Détails sont ici:

www.inspirationalworks.net/

J'en ai été informée par Annabelle,
une femme qui vit à Montréal tout comme moi
et qui aime Byron Katie comme moi aussi.

Nous voulons participer à ce séminaire,
si vous voulez participer vous aussi
et vous joindre à nous,
contactez-moi:

Julie

juliedemontreal@gmail.com

P.S.

Voici les informations résumées pour l'événement:

Toronto, Canada
October 2 - 4, 2009

Loving What Is

- Friday, 7 pm - 9 pm (Book signing to follow)
- Saturday, 9:30 am - 12 pm & 2 pm - 5 pm
- Sunday, 9 am - 12 pm

Location:

John Bassett Theater
(in the Metro Toronto Convention Center)
255 Front Street West (at level 100)
Toronto, Canada

Cost: \$290 early bird special, limited quantity.
Regular price \$340

Information and tickets:

Available at
www.inspirationalworks.net

Voici la Newsletter de Katie pour le mois de Septembre 2009:

http://www.byronkatie.com/newsletter_SEP09.html

IN THIS ISSUE:

Dearest Family,

Thank you for the love you have shown at yet another School for The Work this past month--love for each other, your families, and the world. Here are a few special moments:

In this edition of the newsletter:

games"

- Photos from The School
- Katie koans (as noted by Stephen Mitchell)
- Eileen responds to "My son shouldn't play violent video

- Eric's comment from the blog
- Letter: Shalom from the Holy Land
- Letters from Lebanon
- Letter: "Thanks"

Ojai]

- Inquiry: "I'm angry at Death"
- Forgiveness with Byron Katie [September 18 - 20, 2009]
- The School for The Work [October 23 - November 1, 2009]

Voici un extrait de mon Petit Journal Bi-Mensuel no. 16

(Le Journal en entier est ici: www.everyoneweb.fr/tousunis)

J'ai créé un site pour une femme remarquable que j'ai connue grâce à un homme qui est venu dans mes Activités hebdomadaires et qui m'a fait connaître son livre "**Aimer ce qui est**".

Je ne cesse de faire des prises de conscience en lien avec la méthode en 4 étapes proposées dans ce livre par cette femme, afin de nous libérer de toutes souffrances. J'ai fini de lire mon 2ème livre d'elle hier ("**Investiguez vos pensées, Changez le monde**") **que j'ai adoré**, et je veux lire ses 2 autres livres (4 au total) dans les prochaines semaines. J'ai aussi appliqué sa méthode avec 2 personnes qui ont participé à mes activités et les résultats ont été très intéressants. Alors je vais l'appliquer encore... dans le futur... avec moi et avec les gens qui viendront et qui voudront essayer cette méthode simple, directe et très efficace.

Voici le site que j'ai fait pour la faire découvrir aux gens (comme je le dis dans une section du site: **c'est la femme la plus rayonnante, la plus Amoureuse, la plus illuminée que j'ai rencontrée de toute ma vie**) et elle aide chaque année depuis plus de 20 ans, des milliers de gens:

BYRON KATIE: UNE FEMME REMARQUABLE
www.everyoneweb.fr/byronkatie



The School for The Work

BAD NEUENAHR
2007

Voici finalement un extrait de mon Petit Journal no. 18:

J'ai reçu par la poste le livre **"Who would you be without your Story"** et je l'ai lu en entier en quelques jours, avec l'aide de mon dictionnaire anglais-français puisque je comprends à 85% environ, je manque un peu de vocabulaire en anglais, et je voulais bien comprendre chacun des mots ! Mon livre est donc tout souligné et noté de résumés et de mots traduits !

Ce livre que j'ai adoré est la transcription de 15 processus en 4 étapes et un revirement... soit ce qui est enseigné par Byron Katie pour qui j'ai fait un site en textes, en photos et en vidéos: www.everyoneweb.fr/byronkatie.

Dans ce livre, nous la suivons donc avec 15 personnes à travers ce qu'ils ont décrystallisé comme souffrance. C'était formidable ! (Comme la nature humaine est identique partout, simplement à lire le processus vécu par quelqu'un d'autre, nous faisons des prises de conscience pour notre propre vie et éliminons nous aussi des souffrances.)

Voici les 15 titres de Chapitre de ce livre (les 15 types de colère ou de souffrance qui ont été éliminées avec l'aide de Katie):

- 1) Joe est Irresponsable
- 2) Les problèmes de sommeil
- 3) Ma mère ne m'approuve pas
- 4) Je ne peux pas supporter que Georges soit tombé en Amour avec Linda (ma voisine)
- 5) L'augmentation de mon loyer
- 6) Bienvenue à Al-Anon
- 7) Frank se prend pour mon patron
- 8) Ma mère me manipule
- 9) Le cancer a ruiné ma vie
- 10) Ma soeur la prostituée
- 11) Ma mère a fait de moi une victime
- 12) Mon mari ne devrait pas m'avoir quitté
- 13) Je ne suis pas assez - Et certaines personnes sont mieux que d'autres
- 14) Mon père a abusé de moi
- 15) Je suis effrayé et en colère contre Dieu

Quand j'ai réalisé tout ce qui changeait en moi en lisant ce nouveau livre, j'ai appelé dans plusieurs librairies afin de me trouver rapidement son autre livre en anglais: **"A Thousand Names for Joy"** que j'ai aussi Aimé comme je ne peux le dire, l'exprimer ! Il n'y a pas de mots pour moi pour dire ce que représente Katie et son enseignement universel dans ma vie.

Cet autre livre (que j'ai aussi lu avec mon dictionnaire !) raconte plusieurs éléments de sa vie, et de ce qui s'est passé quand elle a eu son illumination en 1986, comment elle est entrée dans un état d'unité avec tout, et qu'elle voyait les illusions de problèmes, de souffrances, de peur, dans lesquelles nous sommes presque constamment.

Elle dit que les gens étaient pour elle comme des bébés qui se blessent eux-mêmes avec des couteaux.

Elle comprenait que la souffrance était volontaire, dans le sens que par un certain processus mental, on peut cesser rapidement de souffrir en n'importe quelle situation, et elle explique comment dans son livre.

Elle décrit très bien comment elle n'est plus en bataille avec rien dans la vie et qu'elle est en Amour avec tout et tous en tout temps depuis 23 ans. Que sa joie est parfois si

grande qu'elle a l'impression qu'elle va éclater. Qu'elle voit l'essence de chacun en tout temps, en miroir de sa propre essence. Et qu'elle est au-delà de son corps, son identité, son nom, toutes formes externes... car elle sent l'unité avec tout, autant avec les bourreaux qu'avec les victimes aussi !

Je ne peux vous décrire en quelques mots tout ce qu'elle exprime si bien... Je peux juste vous dire ou vous redire que je n'ai jamais connue sur cette Terre une femme vivante, vibrante, enseignante, aidante, aussi illuminée qu'elle. C'est un cadeau du Ciel. Je comprends pourquoi des milliers de gens se déplacent de tous les pays du monde pour aller la rencontrer... et pourquoi des millions de gens ont transformé leur vie, depuis qu'elle les a aidés.

Je ne comprends juste pas pourquoi je ne l'ai pas découverte avant !?! Je me dis que je suis quand même choyée car j'ai 41 ans seulement, et elle, elle a vécu son illumination à 43 ans (après 10 années de dépression et colère profondes), donc je peux bénéficier de son Amour et sa Sagesse comme deux ans avant ce qu'elle elle avait connu... Par contre, pour elle, ce fut total, en une journée. Alors que pour nous, nous en aurons pour x mois ou x années avant d'atteindre, pas à pas, son état, car elle nous apprend à le faire graduellement, mais ne sait pas comment cela pourrait se faire totalement, en un jour, comme ce fut le cas pour elle !

Son livre "**A Thousand Names for Joy**" a été co-écrit avec son mari: Steven Mitchel, qui a traduit le Tao Te Ching, et au début de chaque Chapitre, il y a une phrase du sage Lao Tseu, et Katie la commente, non pas avec des théories, mais avec son expérience vivante en tant que femme qui vit dans ce même état de conscience qui fut attribué à Lao Tseu !

J'ai aussi lu son 2ème livre en français (que j'ai trouvé à rabais dans une librairie de Montréal): "**J'ai besoin que tu m'aimes ! Est-ce vrai ?**" Ce livre aussi est formidable et profondément relié à tout ce qui touche l'Amour de soi et des autres, le couple, la famille. J'ai pris des décisions dans ma vie, dans ma famille, que je n'avais jamais été capable de prendre avant la lecture de ce livre. J'ai compris que je pouvais m'aimer et me respecter totalement et sans peur en lisant ce livre... et je ne cesse de m'étonner de ce qu'il me fait chaque jour découvrir en l'appliquant un peu plus profondément avec de nouveaux exemples qui se présentent dans mon quotidien.

Ces lectures ont aussi eu un effet paradoxal en moi: D'un côté, j'ai senti que je pourrais presque me retirer de l'enseignement, car je sais que quiconque lira les 5 livres de Katie pourra se libérer de toutes ses souffrances. Je sens que plus personne n'a besoin de moi. Tout est là, tout est dit. Je pourrais ne plus jamais écrire, parler, enseigner, et tout serait parfait je crois.

D'un autre côté, sa technique et sa puissance sont si grandes, que mon enthousiasme déborde et j'ai un élan pour en parler à tout le monde que je rencontre ! Alors j'en parle... à ceux qui sont intéressés. Et je sens que d'ici peu, je ne rencontrerai que les gens qui veulent éliminer leurs souffrances, mon temps sera consacré entièrement à ces gens. Tout le reste, actuellement, me semble secondaire et moins intéressant. Je veux donc me consacrer à approfondir avec les gens **ce processus de Grande Libération !**

Mes rencontres sont toujours gratuites et annoncées

ici: www.everyoneweb.fr/programmehebdomadaire

TRANSITIONS

BOOKPLACE

CHICAGO, IL



DOCUMENTS AUDIO

Je vous suggère vivement d'écouter certaines entrevues que Byron Katie a donné à la radio et qui ont été enregistrées.

Nous pouvons les écouter en allant sur cette page:

www.thework.com/interviews.asp

J'ai beaucoup aimé, entre autre, celle du 15 juin 2009.

Bonne écoute !

Julie

(**P.S.** Cliquez à droite de votre souris, pour pouvoir enregistrer sur votre ordinateur les documents en format mp3.)

Je vous invite aussi à écouter
LE VOYAGE DE GUÉRISON
au bas de la page
de la section:
Un Complément

**Ce Voyage guidé est très précieux
pour les adultes, les adolescents et les enfants !**

Stuttgart 2008



UN COMPLÉMENT PRÉCIEUX

Pour ceux et celles qui souhaitent découvrir une autre Avenue de Guérison physique ou émotionnelle rapide, intense, et qui peut guérir presque n'importe quoi, y compris les tumeurs et les cancers, je vous invite à lire l'excellent livre:

**"THE JOURNEY"
de Brandon Bays**

www.thejourney.com

En français, au Québec, vous avez le site de Mireille:

www.liberationemotions.com

www.thejourneyusa.com/french/journeyweekend.htm

En français (et en 5 autres langues) à Bruxelles, en Belgique, vous avez le site de Birgitta:

www.birgitta-journey.com

Depuis le 10 juillet 2009,
je guide moi aussi les gens
dans ce processus de Guérison...
(Soit: de 14 à 18h ou de 19 à 23h)

J'explique au départ le processus
de guérison grâce à ce Voyage intérieur...

(Durée approximative: une heure)

**Je guide ensuite la personne dans ce Voyage de Guérison
qui lui procurera peu après de grands soulagements
à divers niveaux dans son corps et ses émotions.**

(Durée approximative: 2 heures)

Et nous avons ensuite un temps ensemble pour parler
de tout ce qui vient d'être vécu ou de quoi que ce soit
que la personne souhaite approfondir ou partager
et je réponds aussi à toutes ses questions.

DEUXIÈME ALTERNATIVE:

Cette dernière étape peut aussi comprendre une **belle relaxation guidée**, **quelques échanges avec la méthode de Byron Katie** pour compléter l'information, ou **une deuxième session plus brève de Voyage guidé...** pour régler un deuxième thème important de sa vie, pour ceux et celles qui souhaitent avancer plus rapidement dans leur parcours de Guérison et de Transformation intérieure.

(Durée approximative: 1 heure)

Je peux aussi animer cet Atelier de Guérison en petit groupe dans une **École** ou une **Association à but non lucratif** je peux aussi l'animer dans une **Entreprise commerciale**, pour dynamiser la Santé de tous les employés...

Dans un **Atelier en Groupe**, la guidance du Voyage de Guérison ne peut pas être aussi précise et personnalisée qu'en privée, alors il se peut que certaines personnes ne puissent pas approfondir autant qu'en privé leur processus... mais comme elles connaîtront la méthode, elles pourront l'utiliser par elle-même par la suite, pour refaire en profondeur, les étapes nécessaires, afin d'entrer dans la Guérison complète.

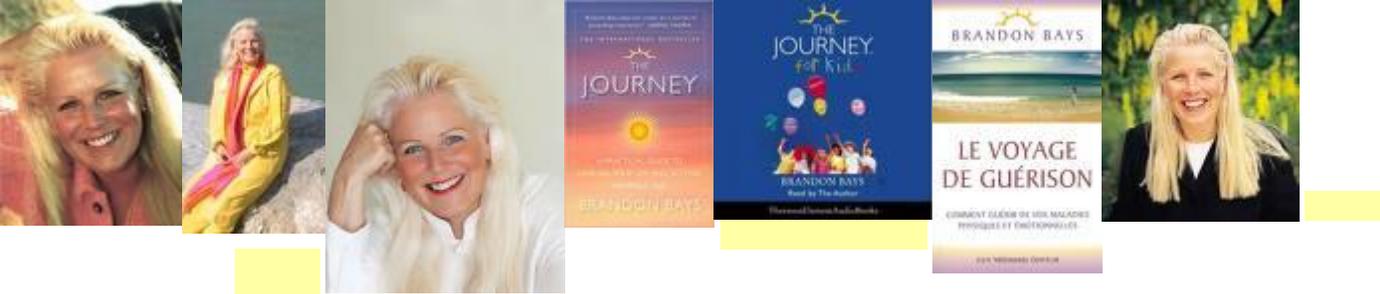
Quelques feuilles explicatives

qui résument le processus sont toujours laissées aux gens, afin d'avoir par la suite cet aide-mémoire bien utile, pour revivre le processus chez soi, à la maison !

À NOTER:

Après avoir lu le livre "THE JOURNEY", (www.thejourneyusa.com/products.html) ceux et celles qui sont **autodidactes** peuvent faire ce processus par eux-mêmes, en se laissant guider par le CD de guidance créé par Brandon Bays et que vous trouverez en vente sur son site, ainsi que ses autres produits (livres et CD).

Voici aussi une introduction de Brandon directement:
(Un document audio ou vidéo - au choix - de 20 minutes)
www.thejourneyusa.com/journeyintroductionaudio.htm



Le processus **THE JOURNEY** qui a été vécu par des milliers de gens dans de nombreux pays... depuis près de 17 ans est tout aussi efficace pour les adultes que les adolescents ou les enfants.

Brandon Bays l'a découvert **en 1992**, à l'âge de 39 ans, alors qu'elle s'est guérie en 6 semaines et demi d'une tumeur dans l'utérus grosse comme un ballon de basket-ball - les gens pensaient qu'elle était enceinte de 5 mois et son médecin refusait de croire qu'elle parviendrait à éliminer elle-même cette tumeur, sans les outils de la médecine conventionnelle !

Ce processus permet aux gens de **résoudre un ou plusieurs conflits émotionnels** enfouis en eux depuis x temps, voir même dans plusieurs cas, depuis de nombreuses années, et les ayant conduit à devenir malades, ou à devenir dépendants de diverses substances (drogue, alcool, jeu, achats compulsifs, etc) et à souffrir de différentes façons...

Lorsque la cause émotionnelle est identifiée et réglée par ce voyage intérieur, une grande partie de la souffrance disparaît et les éléments physiques qui se trouvaient à matérialiser dans le corps ce conflit intérieur, disparaissent subitement ou graduellement.

Les histoires de cas que vous pourrez lire dans le livre sont vraiment étonnantes et enthousiasmantes. Elles donnent plein d'espoir pour les gens de partout qui veulent se guérir, sans médication, sans chirurgie, sans chimiothérapie.

Brandon a guéri également ses yeux et une situation de couple exceptionnelle...

Un des hommes qu'elle a aidé a fait disparaître complètement une tumeur au poumon (les médecins lui avaient également dit que cela était impossible).

Une femme a guéri complètement ses genoux qui la faisaient profondément souffrir et l'handicapaient depuis des années.

Une femme a cessé de vivre dans les bars, l'alcool, la drogue et à enfin pu se sentir bien à vivre en santé avec ceux qu'elle aime.

Un homme d'affaires ex-millionnaire qui avait perdu toute sa fortune a retrouvé sa confiance en lui et sa capacité d'entrepreneur de jeunesse.

Un homme obèse et dépressif a compris ce qui le poussait à tant manger depuis très longtemps... Il s'est libéré de sa souffrance oubliée, cachée, étouffée, et a pu retrouver un poids santé ainsi que la joie de vivre.

Des enfants se sont libérés de traumatismes liés à la guerre dans leur pays ou à des expériences difficiles en famille dysfonctionnelle, etc. etc...

Ce ne sont que quelques exemples des milliers de cas de Guérison et de Transformation vécus un peu partout dans le monde, avec cette approche.

Plusieurs professeurs qui ont vécu un Voyage de Guérison en privé ou en groupe, enseignent maintenant cette méthode dans leur école, à leurs étudiants, au niveau primaire, secondaire, collégial ou universitaire !

Il existe également un service (en anglais seulement actuellement) de guidance de Guérison qui est **gratuit et offert tous les jours**. Des gens de partout dans le monde téléphonent pour participer... C'est à 10 heures, chaque soir:

www.nightlyhealing.com

Les gens qui participent à cet appel conférence peuvent se parler entre eux quelques minutes avant que la guidance commence... et quelques minutes aussi, après qu'elle est terminée.

Ils peuvent aussi rester silencieux, s'ils préfèrent écouter sans parler.

Chaque soir, c'est une personne différente qui fait la guidance et qui accompagne les gens.

Ce n'est pas le processus complet de guidance de Guérison enseigné par Brandon Bays, mais **un petit voyage intérieur de Guérison, plus bref, qui peut quand même aider bien des gens, simultanément**, dans plusieurs pays !

Lorsque j'ai participé,
nous étions environ 20 personnes
sur la ligne, à écouter ensemble la guidance...
Il y avait possiblement aussi 10 personnes ou plus
qui n'ont pas parlé, qui ont simplement écouté.

Nous pouvons participer
à partir de n'importe quel pays,
simplement en composant le no. de téléphone donné...
C'est donc une expérience de **Communauté internationale
au niveau de la Guérison, ensemble !**

J'aimerais bien pouvoir un jour...
offrir en français, **dans toute la francophonie
un service semblable et gratuit**, grâce à toute une équipe
de gens qui seraient intéressés tout comme moi
à rendre la guérison accessible aisément
à de plus en plus de gens,
par ce chemin.



Le processus complet découvert par Brandon Bays,
autrement dit: **le Voyage de Guérison complet** qu'elle propose...
est en grande partie assisté de la Présence Divine en nous,
de la **Source**, qui nous guide, pour découvrir certaines choses
que dans notre présent, notre conscience présente,
nous pouvons ignorer, nous avons pu étouffer,
oublier, enfouir en nous dans le passé.

Le Voyage pourra nous guider
pour retrouver cela et nous en libérer
tout en douceur, dans un travail vraiment en profondeur.

Ce Voyage de Guérison peut apporter bien des surprises !

Et cela devient... un Voyage intense de Libération !!!

P.S.

Voici un extrait (le Chapitre 1) de son livre: "Freedom is"

www.thejourneyusa.com/freedomis.pdf

Et ici, un extrait (le Chapitre 1) de son livre: "The Journey"

www.thejourney.com/resources/Journey_Book_Chapter_One.pdf

Je vous partage également ce lien: 8 Conférences consécutives = 8 Days Cleanse

www.thejourneyusa.com/nbcleanse-recordings.html

En terminant...

**Pour résumer tout ce que j'enseigne
EN GUÉRISON MULTIDIMENSIONNELLE
depuis plusieurs années,
je dirais ceci:**

La connaissance gnostique spirituelle nous enseigne comment retourner à l'Absolu
et comment nous libérer du cycle des morts et renaissances,
elle permet une Guérison spirituelle profonde.

La connaissance intellectuelle de Byron Katie nous enseigne comment
éliminer toute forme de souffrance en identifiant
et en éliminant en nous toutes pensées
ou croyances stressantes.

La connaissance émotionnelle de Brandon Bays nous enseigne comment éliminer toute émotion négative qui a été enfouie en nous depuis très longtemps... et qui nous a rendu malade à divers niveaux.

La connaissance sexuelle de l'Archange Samael nous enseigne comment éliminer la dévitalisation qui vient de la sexualité conventionnelle, afin de découvrir les richesses de la Sexualité tantrique spirituelle qui revitalise, régénère et rajeunit le corps constamment

En découvrant divers éléments dans chacune de ces dimensions: **spirituelle, intellectuelle, émotionnelle, et sexuelle,** nous en venons à éliminer toute forme de maladie, de malaise, de souffrance en nous, y compris la nécessité de nous réincarner !

La **dimension corporelle** est toujours la résultante de nos autres activités beaucoup plus subtiles dans nos autres dimensions de vie...

Le subtil génère toujours le dense en nous.

**La cause est toujours au niveau subtil,
l'effet est au niveau dense
ou corporel.**

En changeant au niveau spirituel,
intellectuel, émotionnel et sexuel,
la dimension corporelle change
automatiquement !

Autrement dit: en changeant notre spiritualité,
notre pensée, notre émotivité et notre sexualité,
nos activités au niveau physique et nos conditions
de santé physique vont changer elles aussi !

**Ceux et celles qui souhaitent découvrir
mon résumé d'informations gratuit
sur la connaissance gnostique
et tantrique peuvent visiter
cette page web:**

www.everoneweb.fr/croissancepersonnelle

**VOICI UN ENREGISTREMENT AUDIO
POUR VOUS FAIRE DÉCOUVRIR
"LE VOYAGE DE GUÉRISON"
DE BRANDON BAYS:**

**Introduction au Voyage
(Durée: 22:11 minutes)**

Le document audio doit être séparé
en boîtes audio de 4 minutes environ,
soit, la durée maximale des boîtes audio
sur Everyoneweb.fr

1-

2-

3-

4-

5-

6-

**LE VOYAGE DE GUÉRISON
guidé
par
Julie Morin
(Durée: 47:08 minutes)**

**Pesez sur pause, au besoin, si vous voulez
prendre un peu plus de temps...
pour une partie ou une autre
de l'enregistrement,
du voyage interne
que vous faites !**

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-

11-

12-

13-

**(Note ajoutée ici en 2016 : Quand je trouverai le temps
pour cela, je remettrai sur le web quelque part
ce fichier audio du Voyage de Guérison.)**

CONSULTATION EN PRIVÉ AVEC L'APPROCHE DE BYRON KATIE

POUR APPRENDRE À NOUS LIBÉRER DE TOUTES NOS SOUFFRANCES

Ceux et celles qui le souhaitent peuvent me rencontrer
en Consultation privée pour vivre le processus de Libération
enseignée par Byron Katie...

Je vis ce processus intensément, avec les thèmes de ma propre vie
depuis que j'ai découvert ses livres et ses vidéos, et je suis maintenant
prête pour pouvoir l'offrir en Consultation privée aux gens qui en ont envie !



Je suis écrivaine, consultante et conférencière
en Psychologie multidimensionnelle
depuis plus de 15 ans,
alors j'ai compris très rapidement,
l'approche de Byron Katie que je trouve géniale
et que j'aime beaucoup faire découvrir aux gens.

Tous mes textes, mes livres et mes vidéos
sont offerts gratuitement sur mes sites web:

www.juliemorin.ca

et section Cadeau ici:

www.everyoneweb.fr/havredepaix

Le service d'Aide téléphonique gratuite que je suis aussi
en train de mettre sur pieds pour les gens de tout âge,
partout dans la francophonie, est à cette adresse:

www.everyoneweb.fr/cao

CONSULTATIONS EN PRIVÉ

**Mes activités en privé, en personne,
pour vous accompagner dans le processus
des 4 questions et du revirement de pensée
sont offertes présentement de cette façon...**

Le coût:

Un Don selon sa conscience et ses possibilités.

LE HAVRE DE PAIX

www.everyoneweb.fr/havredepaix

Nous pouvons nous rencontrer en personne ou au téléphone.

**(Pour les rencontres au téléphone, le Don se fait à l'avance,
la veille de la rencontre, par Paypal, par Western Union ou par Intercaisse.)**

MES THÈMES FAVORIS:

1- La Psychologie Multidimensionnelle

www.everyoneweb.fr/ecoledepmd

2- La Santé Globale et l'Auto-Guérison sans médication

www.everyoneweb.fr/lasanteillimitee

3- La Sexualité tantrique et le Massage tantrique spirituel pour couples d'Amoureux

www.everyoneweb.fr/massagespirituel

4- Les Enfants et Adolescents indigo et l'Éducation Multidimensionnelle

www.everyoneweb.fr/ecolevirtuelle

5- L'implantation de Centres ou Micro-Centres Multidimensionnels

www.everyoneweb.fr/centrecommunautaire

6- La Relaxation, la Méditation et la Visualisation créatrice

www.everyoneweb.fr/centredemeditation

7- La Libération de toute forme de souffrance

selon l'approche de Byron Katie:

www.everyoneweb.fr/byronkatie

8- La Loi d'Attraction (l'Aimantation énergétique):

www.everyoneweb.fr/abraham

9- La Sociocratie:
www.everyoneweb.fr/sociocratie

10- L'Unification
www.everyoneweb.fr/tousunis

Je réponds gratuitement aux questions des gens par courriel.
(Mon service gratuit de Consultation par email est toujours disponible.)

LE LIEU POUR LES RENCONTRE EN PERSONNE:

**Mon petit Jardin de l'Amour
(mon salon de discussion, plein de verdure...)
là où j'habite, aux Dauphins sur le Parc,
sur la rue Papineau, à Montréal.**

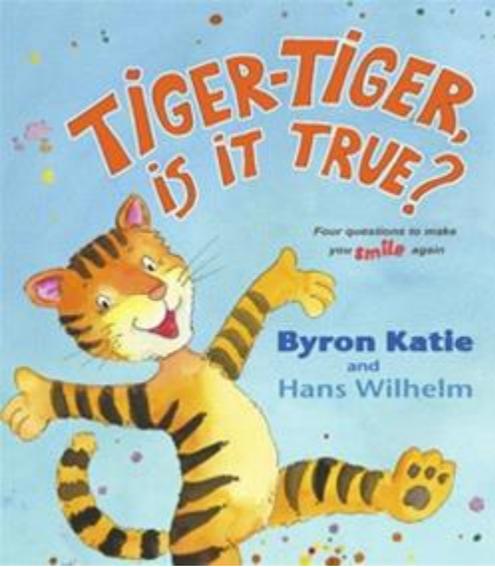
**Pour prendre un rendez-vous,
il vous suffit de me contacter par courriel
et de m'écrire quels seraient les 3 meilleurs moments
pour vous pour notre rencontre prochainement... je choisirai
un de ces 3 moments en accord avec mes disponibilités
et vous retournerai un courriel de confirmation.**

Mon adresse courriel:

juliedemontreal@gmail.com

P.S.

**Je peux aussi offrir un Atelier privé en petit groupe
chez moi, ou à la belle mezzanine de mon immeuble...
pour 3 à 30 personnes réunies au même moment.**



Note ajoutée le 27 septembre 2009:

**VOICI LE NOUVEAU LIVRE DE KATIE
QUI SERA LANCÉ DANS QUELQUES JOURS:**

**C'est un livre de bandes-dessinées fait pour les enfants
mais qui est aussi très intéressant pour les adultes.**

**Tiger est malheureux et accuse tout le monde autour de lui
de son malheur, jusqu'au jour où il rencontre une petite tortue
qui lui pose 4 questions... et l'invite à faire un revirement dans sa pensée,
pour voir la vie différemment.**

**Vous avez ici la page qui vous donne accès à un petit vidéo
de l'illustrateur du livre (Hans Wilhelm) qui est l'un des plus reconnus aux
États-Unis. Certains de ses livres pour enfants sont traduits en 20 langues !**

www.thework.net/ProductDetails.asp?ProductCode=860

ACTIVITÉ EN GRAND GROUPE ORGANISÉE PAR VOUS...

**Vous pouvez organiser un groupe de 30 personnes ou plus,
où chacun à tour de rôle (chaque personne qui le veut)
vient en avant pour faire le processus des 4 questions...
et du revirement de la pensée, avec mon aide
- comme Katie le fait dans ses séminaires.**

**Cette activité peut également être filmée
si vous avez quelqu'un qui veut filmer la rencontre,
ce qui permettra aux participants d'avoir un dvd souvenir
et aide-mémoire... de ce précieux travail de libération fait ensemble !**

**La moitié des dons reçus sera versée pour le projet
d'une Maison Byron Katie à Montréal, ou encore,
pour le projet d'un "Centre Communautaire
multidimensionnel et multigénérationnel"
à Montréal. Ce projet est résumé ici:**

www.everyoneweb.fr/centrecommunautaire



**Si vous voulez rencontrer
Byron Katie en personne,
les détails sont sur son site:
www.thework.com**

**Bienvenue
aux hommes et aux femmes
qui veulent se libérer profondément
de toutes leurs souffrances !**