LA FICHE D'AUTO-FACILITATION PAR ECRIT

Ecrivez votre croyance sur la ligne ci-dessous et remettez-la en question par écrit en utilisant les questions et renversements suivants.
(Continuez sur une feuille vierge si vous n'avez plus de place.)

Croyance: _____

1. **Est-ce que c'est vrai (la croyance ci-dessus)?**

   Question suivante possible :
   - Qu'en est-il en réalité? Cela est-il arrivé?

   _____

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

   Questions suivantes possibles :
   - Puis-je en savoir plus que Dieu/que la réalité?
   - Puis-je absolument avoir connaissance de ce qu'il y a de mieux pour mon cheminement à long terme, ou pour celui d'une autre personne?

   _____

3. **Comment réagissez-vous quand vous avez cette pensée?**

   Questions suivantes possibles :
   - Où la sensation vous touche-t-elle, où la ressentez-vous dans votre corps quand vous croyez en cette pensée? Décrivez cela. Remarquez ce que vous ressentez.
   - Comment traitez-vous les autres quand vous croyez en cette pensée? Que leur dites-vous ? Que faites vous ? Qui votre esprit attaque-il et de quelle façon (spécialement la personne sur laquelle vous avez écrit) lorsque vous croyez en cette pensée et que vous la ressentez ? Faites une liste de ce que vous faites, de ce que vous dites à leur propos, même en pensée.
   - Comment vous traitez-vous vous-même quand vous croyez en cette pensée ? Est-ce à ce moment-là que vous avez recourt à des dépendances et que vous recherchez de la nourriture, de l'alcool, votre carte de crédit, la télécommande de la télé ?
   - Comment avez-vous vécu votre vie en croyant à cette pensée ? Fermez les yeux, regardez votre passé. Quand cette pensée est-elle apparue pour la première fois ?
   - Où votre esprit voyage-t-il lorsque vous vous attachez à cette pensée? *(Faites la liste de vos croyances sous-jacentes et investiguez-les plus tard.)*
   - Voyez-vous une raison paisible de garder cette pensée ?
   - Quand vous vous attachez à cette pensée, que gagnez-vous?

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

© 2006 Byron Katie, Inc. All rights reserved.

4. **Qui seriez-vous sans cette pensée?**

Questions suivantes possibles:

- Comment auriez-vous vécu votre vie si vous n'aviez pas cru en cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez votre vie passée, sans cette pensée.
- Imaginez que vous rencontrez cette personne pour la toute première fois sans aucune histoire. Que voyez-vous ?
- Comment êtes-vous, *juste maintenant*, assis ici sans cette pensée ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Retournez la pensée.

(Exemple de retournement: *Il m'a blessé(e)*).

Retournez-la vers vous même *(Je me suis blessé(e)*)_____

En quoi ce retournement est-il vrai ou plus vrai? (Comment vous-êtes vous blessé(e) précisément dans ce contexte?) :_____

_____
_____
_____

Retournez-la vers l'autre (*Je l'ai blessé(e)*): _____

En quoi ce retournement est-il vrai ou plus vrai? (Comment l'avez-vous blessé(e) précisément dans ce contexte?) :_____

_____
_____
_____

Retournez-la à l'opposé (*Il ne m'a pas blessé(e)*) :_____

En quoi ce retournement est-il vrai ou plus vrai? (Comment ne vous a-t-il *pas blessé(e)*? Comment vous a-t-il aidé(e)?) :

_____
_____

© 2006 Byron Katie, Inc. All rights reserved.