

---

# GUIDE DE “FACILITATION”

---

**Utilisez les 4 questions et sous questions suivantes pour remettre en cause une croyance stressante - par exemple, « ma mère ne m'aime pas. » (Quelques unes des sous questions peuvent ne pas être appropriées.)**

## **1. Est-ce que c'est vrai?**

*Fermez les yeux, détendez-vous, allez en vous-même alors que vous voyez apparaître la réponse.*

*Si votre réponse est oui, dites à combien vous évaluez votre croyance sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le plus fort) ?*

*Si votre réponse est non, allez à la question 3.*

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

*Si votre affirmation contient « devrait », « ne devrait pas », « besoin », ou « veux », les sous questions suivantes peuvent s'avérer utiles :*

- Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai à cet instant précis ?
- Pouvez-vous en savoir plus que Dieu ? Pouvez-vous savoir au bout du compte ce que la réalité devrait être ?
- Pouvez-vous absolument savoir ce qu'il y a de mieux pour son/votre cheminement à long terme?
- Pouvez-vous absolument savoir que vous seriez plus heureux si vous aviez ce que vous vouliez?

## **3. Comment réagissez-vous quand vous avez cette pensée? (Quand vous croyez en cette pensée?)**

- Où la sensation vous touche-t-elle, où la ressentez-vous dans votre corps quand vous croyez en cette pensée? Jusqu'où cette sensation va-t-elle ? Décrivez cela.
- Quelles images voyez-vous lorsque vous avez cette pensée? Regardez-les, soyez détendu, remarquez-les. Décrivez-les.
- Quand cette pensée vous est-elle apparue pour la première fois ?
- Comment traitez-vous les autres quand vous croyez en cette pensée ? Que leur dites-vous ? Que faites-vous? Qui votre esprit attaque-t-il et de quelle façon? Soyez précis.
- Comment vous traitez-vous vous-même quand vous croyez en cette pensée? Est-ce là que vos dépendances entrent en scène, et que vous cherchez à manger ou de l'alcool, ou que vous utilisez votre carte de crédit ou la télécommande? Avez-vous des pensées de haine à votre égard? Quelles sont-elles?
- Comment avez-vous vécu votre vie parce que vous croyiez en cette pensée? Soyez précis. Fermez les yeux, allez dans votre passé.
- Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie?  
*Où votre esprit voyage-t-il lorsque vous vous attachez à cette pensée? (Faites la liste de vos croyances sous-jacentes et investiguez plus tard.)*
- Dans les « affaires » de qui vous trouvez-vous lorsque vous avez cette pensée?
- Que gagnez-vous à vous attacher à cette pensée?
- Voyez-vous une raison, exempte de stress, de garder cette pensée?
- Quelle terrible chose supposez-vous qu'il arriverait si vous ne croyiez plus en cette pensée. Ecrivez ces terribles pensées, retournez les à l'opposé et testez les pour vous-même - l'opposé est-il aussi ou plus vrai ?

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

- Quelle différence y aurait-il eu dans votre vie si vous n'aviez pas cru en cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez votre vie passée sans elle.
- Imaginez que vous rencontrez cette personne pour la première fois, sans aucune histoire. Que voyez-vous?
- Qui seriez-vous, assis-là *maintenant*, sans cette pensée? Comment vous sentez-vous sans la pensée ?

## **Retournez la pensée.**

*(On peut retourner les affirmations vers soi-même, vers l'autre, à l'opposé, et vers “mes pensées” à chaque fois que cela s'applique. Trouvez un minimum de 3 exemples authentiques dans votre vie où ces renversements sont aussi vrais ou plus vrais que l'affirmation de départ.)*

- Si vous viviez ce renversement, que feriez-vous, ou en quoi vivriez-vous votre vie différemment?
- Voyez-vous d'autres renversements qui semblent aussi vrais ou plus vrais?