



*the work of byron katie*



**La Fin de la Souffrance**

## Au sujet de Katie et "Le Travail"

En 1986, Byron Kathleen Reid (comme sous le nom de "Katie") s'est trouvée dans une impasse. En dix ans elle était devenue de plus en plus paranoïaque, coléreuse et déprimée. Elle avait peur de sortir de chez elle, et restait souvent au lit pendant des semaines, incapable même de se brosser les dents. Puis un matin, tout d'un coup, Katie s'est réveillée avec une tout autre perspective de la réalité, sans aucune idée de qui ou de "ce" qu'elle était.

**"Personne d'autre que vous ne peut vous libérer.  
Ce petit livre va vous montrer comment."**

**- Byron Katie**

"Il n'y avait pas de moi. C'était comme si quelque chose d'autre s'était éveillé. 'Cela' avait ouvert les yeux. 'Cela' regardait à travers les yeux de Katie. Rien n'était reconnaissable. Et 'cela' était si émerveillé. 'Cela' était ivre de joie. Il n'y avait rien de séparé, rien d'inacceptable pour 'cela'."

Ce qui s'était éveillé en Katie, c'était un processus d'interrogation non-formulé qui dissolvait toute sa souffrance.

Depuis ce jour-là, la liberté qu'éprouvait Katie ne l'a jamais quittée. Quand quelqu'un lui demande comment atteindre ce même état, Katie lui propose le Travail, un processus de réalisation de soi original et radical. On a appelé le Travail la méthode la plus puissante qui ait jamais été développée pour mettre fin à la souffrance humaine. Et pourtant, c'est tellement simple qu'un enfant peut le faire. Il n'est affilié à aucune organisation, forme de thérapie, ou religion, et compatible toute pratique en quête de paix.

Katie présente le Travail tout autour du monde, gratuitement, à travers The Work of Byron Katie Foundation, une organisation américaine sans but lucratif.

Bienvenue au Travail de Byron Katie

## Table des Matières

|   |    |
|---|----|
| Introduction .....                                | 4  |
| Jugez votre prochain .....                        | 7  |
| Le formulaire "Jugez votre prochain" .....        | 8  |
| Les quatre questions .....                        | 11 |
| Le retournement .....                             | 16 |
| Exemples de retournements .....                   | 18 |
| Numéro 6 .....                                    | 20 |
| Les questions secondaires .....                   | 22 |
| Les trois sortes d'affaires .....                 | 23 |
| Cause et effet .....                              | 24 |
| Le Travail avec un partenaire .....               | 25 |
| Questions et réponses .....                       | 28 |
| "Katie-ismes" .....                               | 33 |
| Témoignages .....                                 | 35 |
| L'Ecole pour le Travail .....                     | 38 |
| <i>Loving What Is</i> .....                       | 38 |
| Encore un formulaire "Jugez votre prochain" ..... | 39 |
| Soutenir le Travail .....                         | 42 |

## Introduction

J'ai pris conscience en 1986 que nous souffrons seulement quand nous croyons en une pensée qui se dispute avec la réalité. Vouloir que la réalité soit autre qu'elle n'est, c'est sans espoir. Autant essayer d'enseigner à aboyer à un chat. Vous pouvez essayer de le faire pour le restant de votre vie, et en fin de compte le chat vous regardera et vous dira, "Miaou".

Cela pourrait vous paraître évident, et pourtant, si vous y faites attention, vous verrez que vous pensez des pensées de ce genre vingt fois par jour. "Les gens devraient être plus gentils." "Les enfants devraient être bien élevés." "Mes voisins devraient prendre mieux soin de leur pelouse." "Mon compagnon n'aurait pas dû me quitter." "Je devrais être plus mince (ou plus jolie ou plus riche)." Avec des pensées comme celles-ci, nous attendons de la réalité qu'elle soit différente de ce qu'elle est en ce moment. Voilà comment naissent toute frustration, tout stress, et toute dépression.

Les nouveaux venus au Travail me disent souvent, "Mais arrêter ma dispute avec la réalité, ça serait m'élever toute motivation. Si je l'accepte tout simplement, je vais devenir passif."

Je leur réponds par une question: "Pouvez-vous vraiment savoir que c'est vrai? Laquelle de ces deux manières de penser est la plus motivante - 'Mon compagnon n'aurait pas dû me quitter' ou 'Il m'a quittée - quelles sont mes options?'"

Voir clairement la réalité vous met dans la position de faire des choix intelligents. Vous disputez avec elle vous limitez.

Le Travail vous révèle que ce qui n'aurait pas dû arriver d'après vous, *devrait* arriver puisqu'en fait c'est arrivé, et aucune pensée au monde ne peut rien y changer.

Ça ne veut pas dire que vous le tolérez ou que vous l'approuvez. Ça ne veut pas dire que vous deveniez passif. Ça veut dire simplement que vous pouvez voir le monde sans résistance et sans le stress de votre lutte intérieure. Personne n'a envie que ses enfants tombent malades, personne n'a envie que son compagnon le quitte, mais quand ça arrive, à quoi pourrait servir de se disputer mentalement avec ça?

Nous l'avons fait innocemment parce que nous n'avions pas d'alternative. Le Travail nous offre un moyen d'arrêter notre pénible guerre avec la réalité pour que nous puissions y voir clair. En utilisant des questions précises

et pénétrantes, nous interrogeons nos pensées et devenons conscients de notre confusion. C'est ça, la réalisation de soi. Une bonne occasion pour l'esprit de faire connaissance avec lui-même, de s'arrêter sur le papier et, à travers l'investigation, de constater la cause et l'effet de se disputer avec ce qui est.

Si ça n'a aucun sens pour vous, ne vous inquiétez pas. Au fur et à mesure, tout deviendra plus clair. Pour l'instant, faisons le premier pas du Travail: écrivons nos jugements.



## Jugez votre prochain

Depuis des millénaires, on nous enseigne qu'il ne faut pas juger, et pourtant c'est ce que nous faisons tout le temps - comment nos amis devraient se comporter, qui nos enfants devraient aimer, ce que nos parents devraient ressentir, dire ou faire. Quand nous faisons le Travail, plutôt que de supprimer ces jugements, nous les utilisons comme point de départ à notre propre réalisation. En permettant à notre esprit de juger librement par écrit, nous pouvons découvrir ce que nous n'avons pas encore réalisé à notre propre sujet, à travers le miroir de ceux qui nous entourent. Pour commencer à faire le Travail, choisissez une situation passée ou actuelle de votre vie qui vous semble non résolue: par exemple quelque un contre qui vous êtes fâché ou à qui vous n'avez pas tout à fait pardonné. Puis remplissez le formulaire "Jugez votre prochain" qui se trouve dans les pages suivantes.\*

N'écrivez pas de jugements sur vous-même. Ne vous censurez pas, défoutez-vous, soyez même mesquin. Ne soyez surtout ni "spirituel" ni gentil. Ecrivez des phrases courtes et simples. Faites confiance à ce processus, et donnez à votre esprit la possibilité de s'exprimer sur papier. Personne d'autre que vous ne lira ce que vous aurez écrit.

---

\* Si vous ne voulez pas écrire dans ce petit livre, vous pouvez télécharger le formulaire qui se trouve sur notre site internet [www.thework.org](http://www.thework.org).

**1. Qui (ou que) n'aimez-vous pas ? Par qui ou par quoi êtes vous irrité, attristé ou déçu?**

*Exemple: Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne me comprend pas. Je suis fâchée contre Paul parce qu'il crie contre moi et me fait me sentir mal.*

Je n'aime pas ou je suis fâché contre, ou irrité,

attristé, par, etc... \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. En quoi voulez-vous que cette personne change?**

**Que voulez-vous qu'elle fasse?**

*Exemple: Je veux que Paul m'aime vraiment, pas seulement qu'il le dise.*

Je veux que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Que devrait-elle ou ne devrait-elle pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous lui donner?**

*Exemple: Paul devrait faire plus d'exercices physiques. Paul ne devrait pas regarder autant la télévision.*

\_\_\_\_\_ devrait (ou ne devrait pas) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Qu'attendez-vous d'elle? Que devrait-elle vous donner ou faire pour que vous soyez heureux?**

*Exemple: J'ai besoin que Paul comprenne que je l'aime. J'ai besoin que Paul m'écoute quand je lui parle et qu'il me comprenne.*

J'ai besoin que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Que pensez-vous d'elle? Dressez une liste.**

*Exemple: Paul est indifférent et insensible.*

\_\_\_\_\_ est \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. Que voulez-vous ne plus jamais revivre avec cette personne ou dans cette situation?**

*Exemple: Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul. Je refuse que Paul me soit de nouveau hostile.*

Je ne veux plus jamais (ou je refuse de) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## LES QUATRE QUESTIONS

Ensuite, interrogez chacune des affirmations que vous avez écrites en vous posant ces quatre questions:

1. Est-ce vrai?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai?
3. Comment réagissez-vous quand vous croyez en cette pensée?
4. Qui seriez-vous sans cette pensée?

Vous trouverez un exemple, page suivante, pour savoir comment le faire.

En vous posant ces questions (surtout la première) vous pourriez avoir l'impression d'en savoir déjà la réponse. "Bien sûr que c'est vrai" ou "Non, je sais que ce n'est pas vrai."

Pour faire le Travail, la clef c'est d'aller au-delà des réponses précipitées de l'intellect et de découvrir en vous une sagesse bien plus profonde. Interrogez, puis attendez tranquillement que la voix du coeur vous réponde. Permettez aux réponses plus profondes d'émerger.

***Si vous étiez obligé de choisir entre la possibilité d'avoir raison (avec le stress que cela implique) et celle d'être libre, laquelle choisiriez-vous?***

***Et voulez-vous vraiment découvrir la source de votre souffrance?***

En le faisant souvent, vous ferez davantage confiance à votre propre expérience. Vous apprendrez à compter sur vos réponses et non plus sur celles des autres pour savoir ce qui est vrai pour vous.

**Exemple:** Paul devrait me comprendre.\*

*Question 1: Est-ce vrai?*

Est-ce vrai que Paul devrait vous comprendre? Quelle en est la réalité? Restez tranquille. Attendez la réponse. Si vous sentez que c'est vrai, posez-vous la question numéro 2. Si vous sentez que ce n'est pas vrai, posez-vous la question numéro 3.

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

Cette question vous donne une seconde chance de regarder en vous-même et de voir ce que vous pouvez vraiment savoir être vrai. Pouvez-vous absolument savoir que Paul devrait vous comprendre? Pouvez-vous savoir ce qui serait le mieux pour lui de comprendre en ce moment - la capacité de compréhension qu'il devrait avoir là où il en est maintenant? Est-ce à vous de

\*En vous posant les quatre questions par rapport au Numéro 1 du formulaire, vous pouvez simplifier l'affirmation initiale. Par exemple, "Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne me comprend pas" devient: "Paul devrait me comprendre."

décider ce qu'un autre devrait comprendre dans cette vie? Quelle est la réalité de la situation? *Est-ce qu'il vous comprend?* Tout le monde pourrait dire: "Il devrait vous comprendre; un mari devrait comprendre sa femme." Maintenant examinez de près votre propre expérience pour voir ce qui est vrai pour vous.

J'ai pris conscience en 1986 que ce qui est vrai, ce ne sont pas les mythes ou les idéaux dont les gens parlent. Ce qui est vrai est ce qui se passe dans la réalité. "Paul devrait me comprendre." Est-ce vrai? Dans mon expérience, non. "Paul ne devrait pas me comprendre" est plus vrai. C'est la réalité.

Les nouveaux venus au Travail ont souvent des difficultés avec mon emploi de ce mot "devrait". "D'accord, Katie," disent-ils, "je vois qu'en réalité, il ne vous comprend pas. Mais il le *devrait*, non? Je veux dire, c'est sur cela que vous devez arriver à le faire travailler!"

Ca, je l'ai essayé pendant des années, et le résultat a été colère et dépression. La seule raison pour laquelle je voulais qu'il me comprenne, c'était pour me sentir heureuse, et j'ai remarqué que quand j'arrêtais de croire qu'il devait me comprendre, je l'étais! J'avais mis fin à la croyance insensée que combattre le monde allait m'apporter la paix. Ce qui *devrait* arriver, c'est ce

qui arrive - bien sûr! C'est ce qui est en train de se passer en ce moment. Tout le reste n'est qu'un phantasme, une histoire que nous racontons.

Ne me croyez pas sur parole! Si votre réponse à la deuxième question est "oui", c'est bien. Il n'y a pas de réponses fausses. Continuez simplement le processus d'investigation. Avec la prochaine question, nous interrogerons les sentiments qui résultent de notre façon de penser.

*Question 3: Comment réagissez-vous quand vous croyez en cette pensée?*

Que se passe-t-il quand vous pensez: "Paul devrait me comprendre" et qu'il ne vous comprend pas? Dressez une liste. Comment vous conduisez-vous à l'égard de Paul? À l'égard de vous-même? Que se passe-t-il dans votre corps? Cette pensée amène-t-elle la paix ou le stress dans votre vie?

*Question 4: Qui servez-vous sans cette pensée?*

Fermez les yeux et imaginez-vous en présence de la personne que vous voulez changer. Imaginez maintenant, pendant un instant, que vous la regardez sans avoir cette pensée. Que voyez-vous? Maintenant, imaginez-la en train de subir ce que vous lui infligez chaque fois

que vous croyez en cette histoire qu'elle devrait vous comprendre. A quoi ressemblerait votre vie sans cette pensée? Le but, ce n'est pas d'essayer de changer vos réactions ou de voir les choses différemment. Ce n'est qu'une simple interrogation, l'occasion pour vous de retourner votre attention vers l'intérieur et d'observer vous-même vos pensées et leurs effets. Dès que vous verrez clairement cette relation, votre vie changera automatiquement. C'est obligatoire, parce qu'une fois que vous comprenez que la souffrance mentale vient de vos pensées sur le monde et non pas du monde lui-même, vos problèmes deviennent l'occasion d'une prise de conscience, et la vie devient un cadeau.

## LE RETOURNEMENT

Après avoir interrogé votre affirmation avec ces quatre questions, vous êtes prêt à faire le retournement. Les retournements sont l'occasion pour vous d'éprouver le contraire de ce que vous croyez être la vérité.

Par exemple: "Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne me comprend pas" retourné devient "Je suis fâchée contre *moi* parce que *je* ne me comprends pas." Est-ce vrai ou même encore plus vrai? Serait-ce possible que je ne me comprenne pas moi-même, ni ma façon de me fâcher avec Paul toujours pour la même raison? Si je ne me comprends pas, pourrais-je admettre que Paul ne le puisse pas non plus? Un autre retournement pourrait être "Je suis fâchée contre moi parce que *je* ne comprends pas *Paul*." Puis-je l'admettre?

Soyez créatif avec les retournements. Ils vous révèlent les parties méconnues de vous-même, reflétées par les autres. Vous pourriez découvrir plus de deux ou trois retournements, chacun aussi vrai ou même encore plus vrai que le jugement que vous avez écrit. Portez votre attention à l'intérieur de vous-même. Restez présent à chaque retournement. Voyez lesquels s'appliquent à vous. Donnez-vous la permission de les ressentir.

En commençant à vivre les retournements, je me suis rendue compte que tout ce que je nommais "*vous*" s'avérait être *moi*. Vous n'étiez rien d'autre que ma projection. Maintenant, au lieu d'essayer de changer le monde autour de moi (cela ne marchait pas, mais seulement pendant quarante-trois ans), je peux mettre ces pensées sur papier, les interroger, les retourner et découvrir que je suis cela même que je croyais être vous. Dès que je vous trouve insensible, je le suis également. Si je crois que vous devriez arrêter de faire la guerre, ne suis-je pas, dans ma tête, en train de la faire contre vous? S'il en est ainsi, c'est bien la guerre que j'enseigne.

A mesure que vous vous familiariserez avec le Travail, il se peut que vous trouviez l'occasion de pratiquer les retournements. Par exemple, s'il vous arrive de penser que quelqu'un est arrogant, posez-vous la question: "Est-ce vrai aussi en ce qui me concerne? Suis-je arrogant parfois? Peut-être suis-je arrogant en ce moment à penser savoir comment quelqu'un devrait ou ne devrait pas se comporter."

Les retournements sont *votre* ordonnance pour le bonheur. Prenez vous-même le remède que vous avez prescrit aux autres. Nous attendons qu'une seule personne le vive. Cette personne, c'est vous.

## Exemples de retournements

Voici des exemples qui vous aideront à voir comment les retournements peuvent vous apporter des prises de conscience.

“**Il devrait me comprendre**” donne après retournement:

- Il *ne devrait pas* me comprendre. (C'est la réalité.)
- *Je* devrais *le* comprendre.
- *Je* devrais *me* comprendre.

“**J'ai besoin qu'il soit gentil avec moi**” donne après retournement:

- Je n'ai pas besoin qu'il soit gentil avec moi.
- *J'ai* besoin d'être gentille avec *lui*.  
(Suis-je capable de le vivre moi-même?)
- *J'ai* besoin d'être gentille avec *moi*.

“**Il ne me montre pas d'amour**” donne après retournement :

- Il me montre de l'amour.  
(Autant qu'il le peut).
- Je ne *lui* montre pas d'amour.  
(Puis-je le reconnaître?)
- Je ne me montre pas d'amour.  
(Quand je juge et ne m'interroge pas).

“**Paul ne devrait pas crier contre moi**” donne après retournement:

- Paul devrait crier contre moi.  
(C'est évident: en réalité, il le fait. Est-ce que j'écoute?)
- Je ne devrais pas crier contre Paul.
- Je ne devrais pas crier contre moi-même.  
(Suis-je toujours en train de répéter les paroles de Paul dans ma tête?)

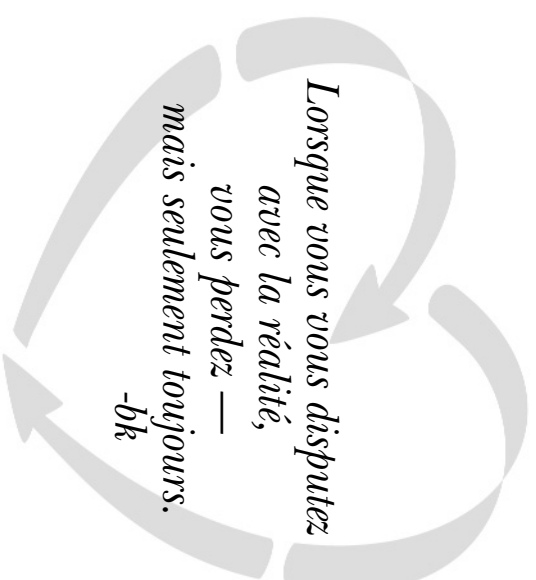
## NUMERO 6

Après avoir interrogé et retourné vos réponses aux numéros allant de 1 à 5 sur le formulaire, faites le retournement du Numéro 6, en utilisant “Je veux bien...” et “Je me réjouis de...”

Par exemple, “Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul” retourné devient “*Je veux bien* me disputer avec Paul de nouveau,” et “*Je me réjouis* de me disputer avec Paul de nouveau.” Pourquoi vous en réjouissiez-vous? Dans le numéro 6, il s’agit d’accueillir totalement et sans crainte tout de la vie et de s’ouvrir à la réalité. Si vous vous disputez de nouveau avec Paul, *tant mieux*. Si cela vous fait souffrir, écrivez vos pensées et interrogez-les. Les sensations désagréables nous rappellent que nous nous attachons à quelque chose qui pourrait ne pas être vrai pour nous. Elles nous indiquent qu’il est temps de faire le Travail.

Tant que vous ne voyez pas votre ennemi comme un ami, votre Travail ne sera pas complet. Vous n’êtes pas obligé de l’inviter à dîner pour autant. L’amour, c’est une expérience intérieure. Peut-être en divorcerez-vous, peut-être même ne le reverrez-vous plus jamais, mais quand vous y penserez, que ressentirez-vous - du stress ou de la paix?

D’après mon expérience, il suffit d’une seule personne pour qu’une relation réussisse. J’aime bien dire que j’ai un mariage parfait, et je ne peux pas vraiment savoir quel genre de mariage mon mari croit avoir (bien qu’il me dise qu’il est heureux lui aussi).



## LES QUESTIONS SECONDAIRES

À l'école pour le Travail, nous employons plusieurs questions secondaires qui peuvent être très utiles pendant l'investigation. N'hésitez pas à les employer tout le long de votre processus d'interrogation, ou bien tenez-vous en aux quatre questions principales, suivant ce qui marche le mieux pour vous .

### 1. Est-ce vrai?

Quelle en est la réalité?

Où en est la preuve?

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

Pouvez-vous savoir quel est le meilleur chemin pour quelqu'un d'autre?

Pouvez-vous en savoir davantage que Dieu?

### 3. Comment réagissez-vous quand vous croyez en cette pensée?

Comment vous sentez-vous à l'intérieur?

Comment traitez-vous les autres? Comment vous traitez-vous?

Que dites-vous, que faites-vous, précisément?

Cette pensée amène-t-elle dans votre vie le stress ou la paix?

Pouvez-vous trouver une raison paisible de garder cette pensée?

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

À quoi ressemblerait votre vie si vous ne pouviez plus jamais repenser cette pensée?

Après avoir posé les questions principales et secondaires, retournez l'affirmation initiale. Est-ce aussi vrai ou même plus vrai? Pouvez-vous trouver d'autres retournements?

## LES TROIS SORTES D'AFFAIRES

Dans le monde entier, je ne peux trouver que trois sortes d'affaires: les miennes, les vôtres et celles de Dieu (quelle que soit votre conception de Dieu ou d'un pouvoir supérieur. Pour moi, la réalité est Dieu, puisque c'est la réalité qui *régit*). Si vous vivez votre vie et si mentalement *je vis* la votre aussi, alors qui est là pour vivre *la mienne*? Bien sûr que je me sens seule. M'occuper mentalement des affaires d'un autre m'em pêche d'être là pour les miennes. Penser savoir ce qui est le mieux pour les autres, c'est le comble de l'arro-

gance. A la longue, puis-je vraiment en savoir plus que vous sur votre vie et votre bien-être ? Puis-je vraiment savoir comment “devrait être” le monde? Une telle arrogance me rend soucieux, anxieux et tendu. La prochaine fois que vous sentirez séparé ou seul, posez-vous la question : “Je suis dans les affaires de qui?”

## CAUSE ET EFFET

Quand vous ressentez la peur (ou la colère, la dépression, le stress, etc...), il y a toujours une pensée derrière ce sentiment. La pensée, c'est la cause, le sentiment, c'est l'effet. Jusqu'ici, nous avons essayé d'en changer l'effet (par le biais de l'amitié, du sexe, de la nourriture, de l'alcool, des drogues) pour un réconfort temporaire et l'illusion d'avoir la situation en main. Ça a marché pour vous?

Si nous ne l'interrogeons pas, la pensée initiale retient son pouvoir. Nous croyons en elle, donc nous en souffrons, et d'autres concepts en jaillissent. Ensuite l'esprit fait son travail qui est de ramasser toutes les preuves possibles pour démontrer qu'il a raison. “Paul ne m'aime pas. Il ne m'écoute jamais quand je lui parle. Il crie tout le temps...” Je peux essayer de me détourner des sentiments qui s'ensuivent ou je peux en interroger la cause.

Quand je ressens une sensation désagréable, j'en examine la pensée cachée en la mettant sur papier et en me posant quatre questions. Je n'essaie pas de changer la sensation. Je fais le Travail, et je constate que la sensation change, et toute ma vie par la même occasion. C'est ça le pouvoir de la vérité.

Je vous invite à vous réjouir d'une sensation désagréable. C'est un rappel, comme la sonnerie d'un réveil. Elle vous signale que vous vous êtes attaché à une croyance sans l'avoir questionnée et qu'il est temps de faire le Travail. Voyez plus clairement grâce à l'interrogation, et accueillez votre malaise avec compréhension. Pourquoi attendre de quelque chose ou de quelqu'un d'extérieur à vous qu'il vous apporte la joie et l'harmonie? La paix est toujours là à l'intérieur de vous, à peine éloignée de quatre questions.

## LE TRAVAIL AVEC UN PARTENAIRE

L'exercice qui suit est très puissant et peut être pratiqué par deux personnes (ou plus) qui cherchent solution et pardon. En travaillant avec quelqu'un d'autre, la clef c'est de garder en tête que le Travail est *pour soi-même* et non pas pour l'autre. Chacun de nous est là pour rent-

er en lui-même et y découvrir sa propre vérité, non pas pour gagner ou pour avoir raison. Nous avons toujours cherché la réalisation à travers l'autre. Le Travail permet de se réaliser soi-même.

Tout d'abord chaque partenaire complète un formulaire (disponible sur [www.thework.org](http://www.thework.org)) en écrivant de la façon la plus honnête, et directe possible, et même mesquine, les jugements qu'il porte sur l'autre. Ensuite, le partenaire A (dans cet exemple, c'est une femme) lit ce qu'elle a écrit sur le formulaire à haute voix, affirmation après affirmation, en s'adressant directement au partenaire B. "Paul, je suis fâchée contre toi parce que je sens que tu ne m'aimes pas." Après chaque affirmation, le partenaire A s'arrêtera un moment et cherchera le regard du partenaire B. Le rôle du partenaire B est d'écouter et de rentrer à l'intérieur de lui-même pour y voir si ce jugement est vrai. Qu'il le trouve ou pas, il répond "Merci." C'est tout. Rien de plus, rien de moins.

Quand le partenaire A aura fini de lire toutes les affirmations de son formulaire, le partenaire B appliquera les quatre questions à chacune des affirmations, l'une après l'autre. Finalement, le partenaire A relira à haute voix sa liste entière, retournée cette fois-ci. Elle s'arrêtera de nouveau après chaque affirmation pour chercher le regard du partenaire B, et prendra le temps d'écouter et d'admettre la vérité de ce qu'elle dit pour elle-même.

Ensuite, tout l'exercice sera répété en inversant les rôles.

Vous serez peut-être tenté d'utiliser cet exercice pour provoquer un changement chez votre partenaire. Un motif de ce genre serait une manipulation qui mènerait à un plus grand malentendu et une pire frustration. *Le Travail n'est pas pour ceux qui veulent avoir raison. C'est pour ceux qui veulent être libres.*

Quel que soit le rôle que vous jouerez pendant l'investigation, jouez-le toujours pour votre propre liberté, non pas pour la nôtre. Si vous suivez ces instructions simples et si vous faites cet exercice par amour de la vérité, cela peut vous rapprocher de vous-même, et donc des autres.

## Questions et Responses

**Q** *J'ai du mal à écrire au sujet des autres. Pourquoi ne pas écrire à mon sujet?*

**R** Si vous souhaitez vous connaître, écrivez au sujet de quelqu'un d'autre. Au début, tournez le Travail vers l'extérieur et vous constaterez peut-être que tout ce qui est en dehors de vous est une réflexion directe de votre pensée. Il n'est question que de vous. La plupart d'entre nous avons dirigé nos critiques et jugements contre nous-mêmes pendant des années sans jamais rien résoudre. Juger quelqu'un d'autre, se questionner et faire le retournement, c'est la voie directe vers la compréhension et la réalisation de soi.

**Q** *Est-il nécessaire de l'écrire? Ne puis-je pas simplement me poser les quatre questions et faire le retournement mentalement?*

**R** La fonction principale de l'esprit, c'est d'avoir raison, et il peut se justifier plus rapidement que la vitesse de la lumière. Arrêtez la partie de votre pensée qui est la source de votre peur, votre colère, votre tristesse ou votre ressentiment en l'écrivant sur le formulaire. Dès que l'on arrête l'esprit sur papier, il est bien plus facile de l'interroger. Avec le temps, le Travail commencera automatiquement à défaire vos pensées, sans écrire.

**Q** *Que faire si je n'ai pas de problème avec les gens? Puis-je écrire en prenant comme sujet mon corps, par exemple?*

**R** Oui. Faites le Travail sur n'importe quel sujet contrariant. A mesure que vous vous familiariserez avec les quatre questions et le retournement, vous pourrez choisir des sujets tels que le corps, la maladie, la vie professionnelle ou même Dieu. Dans ce cas, utilisez simplement le terme "ma pensée" à la place du sujet lorsque vous ferez les retournements.

**Par exemple:** "Mon corps devrait être fort et sain", devient: "Ma pensée devrait être forte et saine."

N'est-ce pas ça que vous recherchez vraiment-un esprit équilibré et sain? Est-ce votre corps malade qui est vraiment le problème ou plutôt vos pensées à son sujet qui en posent un? Interrogez-vous.

Laissez à votre médecin le soin de votre corps, pendant que vous vous occupez de vos pensées. J'ai un ami qui ne peut pas bouger et pourtant il adore la vie. La liberté n'a pas besoin d'un corps sain. Libérez votre esprit.

**Q** *Je vous ai entendu dire que vous êtes une amoureuse de la réalité. Et alors la guerre, les viols et tous les autres événements horribles du monde? Est-ce que vous les approuvez?*

**¶** Au contraire. Je constate que si je crois que ça ne devrait pas exister alors que cela existe, je souffre. Pourrais-je simplement arrêter la guerre en moi? Pourrais-je arrêter de me violer moi et les autres, avec des pensées et des actions abusives? Si je ne le peux pas, je continue en moi précisément ce que je voudrais arrêter dans le monde. Je commence par arrêter ma propre souffrance, ma propre guerre. C'est le travail de toute une vie.

**¶** *Donc vous dites que je devrais m'arrêter de me disputer avec la réalité et simplement l'accepter telle qu'elle est. C'est juste?*

**¶** Le Travail ne dit pas que l'on devrait ou ne devrait pas faire quoi que ce soit. Nous posons simplement la question: "Quel est l'effet obtenu quand je me dispute avec la réalité?" Je le ressens comment? Le Travail examine la cause et l'effet de nous accrocher à des pensées douloureuses, et à travers cette interrogation nous trouvons notre liberté. Se dire simplement que nous ne devrions pas nous disputer avec la réalité ne fait que rajouter une histoire, une philosophie ou une religion de plus. Ça n'a jamais marché.

**¶** *Je ne crois pas en Dieu. Puis-je encore bénéficier du Travail?*

**¶** Oui. Que nous soyons athées, agnostiques, chrétiens, juifs, musulmans, bouddhistes, hindous, païens-nous avons tous une chose en commun: nous recherchons le bonheur et la paix. Si vous en avez assez de souffrir, je vous invite à faire le Travail.

**¶** *Est-ce que l'interrogation est un processus de pensée? Sinon, qu'est-ce que c'est?*

**¶** L'interrogation ressemble à un processus de pensée, mais en réalité c'est un moyen de défaire la pensée. Les pensées perdent leur emprise sur nous quand nous prenons conscience qu'elles nous viennent à l'esprit tout simplement. Elles ne nous sont pas personnelles. Avec le Travail, au lieu d'essayer d'y échapper ou de les supprimer, nous les accueillons à bras ouverts.

**¶** *Si quelqu'un que je connais se fait souffrir lui-même ou fait souffrir quelqu'un d'autre, vous dites que ça ne me regarde pas. C'est incroyablement irresponsable, non?*

**¶** Ça pourrait en avoir l'air, mais dans mon expérience ce dont il s'agit c'est d'être totalement responsable. Je suis responsable à 100% de la manière

dont je me fais souffrir, surtout en ce qui concerne mes pensées sur les autres. Faire le Travail me rend la clarté et me met dans un bien meilleur état pour aider les autres. Qui pourra aider davantage, celui qui juge l'autre en croyant qu'il doit changer, ou celui qui a changé et voit clairement à travers des yeux d'amour et de compréhension. Quand vous cessez vraiment de vous faire souffrir, l'autre vous demandera comment vous l'avez fait. Personne ne veut souffrir.

## “KATIE-ISMES”

Loisque vous vous disputez avec la réalité, vous perdez - mais seulement toujours.

Le moi n'aime pas - il veut quelque chose.

Si j'avais une prière, ce serait celle-ci: “Que Dieu m'épargne le désir d'amour, d'approbation ou d'acceptation. Amen.”

Ne faites pas semblant d'être en avance sur votre évolution.

Je suis la cause de ma propre souffrance - mais seulement à cent pour cent.

La voie directe est: “Dieu est tout. Dieu est bon.”

Tout ce que vous voudriez demander à un maître, demandez-le-vous. Si vous voulez vraiment connaître la vérité, la réponse viendra à la rencontre de votre question.

Ce n'est pas votre responsabilité de m'aimer-c'est la mienne.

La pire chose qui nous soit jamais arrivée, c'est une pensée non-interrogée.

Toute guerre ne devrait exister que sur papier. Faites le Travail, trouvez la paix intérieure et le monde suivra.

C'est une loi.

L'esprit clair ne souffre pas—jamais.

Le maître dont vous avez besoin est la personne avec qui vous vivez. Écoutez-vous?

Je ne lâche pas mes concepts-je les interroge, et ce sont eux qui finissent par me lâcher.

La réalité est toujours plus douce que l'histoire que nous en racontons.

Finalement, je suis tout ce que je peux connaître.

La confusion est la seule souffrance.

Ce qui est, est. On ne vous donne pas le droit de vote là-dessus. Ne l'avez-vous pas remarqué?

Je suis absolument sûre que tout le monde m'aime.

Seulement je ne m'attends pas à ce que tous en aient déjà conscience.

Il n'y a pas de problèmes physiques—il n'y a que des problèmes de pensée.

La peur de la mort est la dernière tentative pour dissimuler la peur de l'amour.

Tout plaisir est souffrance, jusqu'à ce que je commence. Alors, je suis le plaisir que je cherchais. Je suis ce que j'ai toujours cherché.

Pour moi, c'est la réalité qui est Dieu, parce qu'elle régit.

## TEMOIGNAGES

“J’ai toujours cru que je devais chercher les réponses à l’extérieur de moi-même. Je n’ai jamais su que je pouvais toutes les trouver à l’intérieur. Ça m’a vraiment secoué. Le Travail est ma propre réalisation du soi.”



“L’investigation a transformé mes rapports avec mon père. Même rétroactivement: les souvenirs que j’avais gardé de mon enfance ont tous changés. Là où je ne voyais aucune trace d’amour, aucune connexion et aucun soin, maintenant je ne vois qu’amour pur.”



“J’ai découvert le Travail juste avant ma dernière séance de chimiothérapie. J’ai remarqué que ma perspective sur la vie, y compris ma santé, a été élevée à un plus haut niveau de conscience grâce au Travail. C’est l’outil le plus puissant que l’on puisse avoir - voilà!”

“Ma femme et moi nous avions lu, étudié et médité pendant 27 ans, cherchant 'la paix qui dépasse toute compréhension' et maintenant nous la vivons grâce au Travail. Si cette paix disparaît, nous faisons de nouveau le Travail.”

“Le Travail a transformé ce que j'aurais pu appeler la dépression, en certitude et gratitude, espoir et paix. Il m'a donné les outils nécessaires pour me ramener à moi-même-et-au-delà.”



“Quand j'ai peur et que je fais le Travail avec mon père, après je n'ai plus peur. Le Travail est la meilleure chose au monde!” (Daniel, âgé de 7 ans)



“Le Travail est ce que j'ai souhaité toute ma vie. Depuis que je suis rentré de L'école pour Le Travail, j'aime ma compagne plus que jamais. Elle est si chouette! Bien plus amusante que je ne le pensais. Et maintenant je parle avec tout le monde. Je réponds impunément au téléphone après la première sonnerie. Depuis 25 ans je roulais mes propres cigarettes sans filtre, maintenant j'ai arrêté de fumer et ça me plaît.”

Les programmes d'aide personnelle me rendent sceptique, qu'ils viennent de traditions anciennes ou du Nouvel Age. Ils font délirer mes amis, mais m'ont laissé l'impression d'avoir été manipulé ou consolé superficiellement. Je dois dire que celui-ci est différent. Ces quatre questions continuent à couper court à tout ce que j'appelais souffrance. Je suis vraiment ébloui, et sincèrement reconnaissant. Dans cette folie de marketing qu'est notre monde actuel, j'espère que d'autres trouveront ce que moi j'ai trouvé”.

## L'Ecole pour le Travail

L'Ecole pour le Travail, qui vous est proposée plusieurs fois par an, est un voyage intense, en profondeur dans votre esprit. J'aime bien dire que c'est la seule école au monde où l'on vient pour "désapprendre". Son seul but est d'aider à mettre fin à votre souffrance. Pour plus d'information sur L'Ecole pour le Travail, appelez +31.77.354.4754 ou envoyer un email à theschool@the-work.org. Une aide financière est disponible.

## Loving What Is

Une autre façon d'entrer plus en profondeur dans le Travail est de lire mon livre, *Loving What Is*, écrit avec Stephen Mitchell. (Vous pouvez l'obtenir en anglais par notre site. La version française n'est pas encore disponible.) *Loving What Is* sert de guide à votre voyage intérieur, avec instructions détaillées, explications, et transcriptions de ceux qui ont fait le Travail avec Katie sur des sujets comme l'argent, le corps, l'intente avec les autres, le travail, l'auto-critique et la mort.

En fin de compte, il n'y a que vous qui puissiez vous donner la liberté. Si vous sentez que le Travail vous y aide, bienvenue! Voici un un formulaire supplémentaire "Jugez votre prochain" pour vous aider à commencer. C'est toujours un commencement.

### 1. Qui (ou que) n'aimez-vous pas? Par qui ou par quoi êtes-vous irrité, attristé ou déçu?

*Exemple: Je suis fâchée contre Paul parce qu'il ne me comprend pas. Je suis fâchée contre Paul parce qu'il crie contre moi et me fait me sentir mal.*

Je n'aime pas ou je suis fâché contre, troublé, attristé par, etc... \_\_\_\_\_ parce que \_\_\_\_\_

### 2. En quoi voulez-vous que cette personne change?

*Exemple: Je veux que Paul m'aime vraiment, pas seulement qu'il le dise.*

Je veux que \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 3. Que devrait-elle ou ne devrait-elle pas faire, être, penser ou ressentir? Quel conseil pourriez-vous lui donner?

*Exemple: Paul devrait faire plus d'exercices physiques.*

*Paul ne devrait pas regarder autant la télévision.*

\_\_\_\_\_ devrait ou ne devrait pas \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**4. Qu'attendez-vous d'elle? Que devrait-elle vous donner ou faire pour que vous soyez heureux?**

*Exemple: J'ai besoin que Paul comprenne que je l'aime. J'ai besoin que Paul m'écoute quand je lui parle et qu'il me comprenne.*

J'ai besoin que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Que pensez-vous d'elle? Dressez une liste.**

*Exemple: Paul est indifférent et insensible.*

\_\_\_\_\_ est \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**6. Que voulez-vous ne plus jamais revivre avec cette personne ou dans cette situation?**

*Exemple: Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul. Je refuse que Paul me soit de nouveau hostile.*

Je ne veux plus jamais (ou je refuse de) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Maintenant interrogez ces affirmations avec les quatre questions.

**“Qui seriez-vous sans votre histoire?”**

*Il n'y a aucune histoire qui soit vous ou qui vous amène à vous. Toute histoire vous amène loin de vous. Retournez-la, défaites-la. Vous êtes ce qui existe avant toute histoire. Vous êtes ce qui reste lorsque l'histoire est comprise.”*

**Byron Katie**

**The Work of Byron Katie Foundation** est une organisation américaine sans but lucratif [501 (c) 3] qui propose Le Travail à travers le monde. Elle n'est affiliée avec aucune religion, secte ou thérapie. La Fondation met gratuitement les informations contenues ici (et bien plus) à la disposition de tous, sur son site internet, à travers ses publications et à chacune des rencontres publiques.

*Le Travail ne se répand que si vous le souhaitez.*

Si vous trouvez que ce Travail vous est utile, nous vous invitons à le soutenir. Votre donation, qui peut être déduite de vos impôts, soutient notre bureau et notre site internet et permet à Katie de se rendre dans les écoles, les prisons, les hospices et les hôpitaux et dans d'autres endroits qui ne pourraient pas autrement couvrir les frais d'une telle visite. Vous pouvez faire une donation, et donc contribuer à l'évolution du Travail, en visitant notre site internet, [www.thework.org](http://www.thework.org), ou en envoyant votre contribution à l'adresse écrite au dos de ce petit livre.

En Europe vous pouvez envoyer une contribution par virement bancaire ou carte de crédit.

Banque: ABN/AMRO: 59.42.75.202, Venlo. Swift code: ABN ANL 2A à l'ordre de: Stichting The Work of Byron Katie Foundation, Europe.

Vous êtes invité à copier, à distribuer et à citer ce petit livre à condition que ce ne soit pas dans un but commercial. Pour une utilisation commerciale contactez Le +31.35.694.7290. Imprimé aux Pays-Bas. Publié par The Work of Byron Katie Foundation Inc., Manhattan Beach, California 90267. Tous droits réservés. Copyright 2004, Byron Katie, Inc.