

## Satisfaire tes besoins « it's your job »

« Cesse d'attendre que les autres le fassent à ta place »

---

Je sais qu'en changeant mes pensées je change ma vie. Je suis allée voir Byron Katie à Los Angeles tant j'ai été inspirée au travers des lectures de ses livres et vidéos tout au long de l'année 2017. En effet, je me racontais beaucoup d'histoires et je commençais à comprendre qu'elles étaient souvent fausses. Je ne faisais que des interprétations des intentions des autres en fonction de mes prismes de lecture.

*What would you be without your story?* Que serais-tu sans ton histoire ? Par sa méthode « The work », j'ai appris au fil de l'eau à décoder les jugements que je portais sur les autres et sur moi. Il y en avait

des tonnes et ils me rendaient assez malheureuse. Cadenassée dans mes histoires, Katie m'a permis mes premiers « envols vers la liberté ».

Le travail de Katie est une démarche permettant d'identifier et de remettre en question les pensées qui sont à l'origine de toute la souffrance du monde. Elle a fait une dépression sévère à la trentaine, pendant plus de dix ans. Un matin, au fond de son désespoir, elle a vécu une prise de conscience soudaine. Elle a compris que quand elle croyait ses pensées, elle souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ses pensées, elle ne souffrait pas.

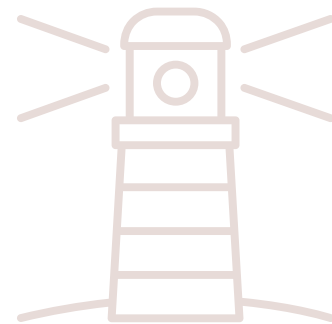


« Rien d'extérieur à moi n'est la cause de ma souffrance, ce sont mes pensées qui me font souffrir. » Byron Katie

Au lieu d'essayer désespérément de changer le monde pour qu'il corresponde à ce que l'on croit qu'il devrait être, il est possible de remettre ses pensées en question. Elle a élaboré cette méthode simple et puissante, « Le travail », qui montre comment se libérer soi-même. Le travail a été comparé aux dialogues socratiques et aux enseignements bouddhistes. C'est simple, surprenant et accessible à tous. Et ne nécessite qu'une feuille de papier.

Il permet d'accéder pas à pas à :

- Aimer ce qui est
- S'en tenir à ses propres affaires
- Accueillir ses pensées avec compréhension
- Mettre le mental (son système de pensée) noir sur blanc



Cette méthode d'interrogation m'a permis de comprendre et d'approcher comment mon système de pensée s'était structuré par défaut. J'ai pu constater toutes les croyances qui m'entravaient. Et quand on les détecte, alors on en rit de plus en plus, on les regarde avec amour, et un jour, ces pensées polluantes s'envolent. C'est l'enseignement de Katie.

