



« *Quoi que tu fasses, tu ne peux arrêter  
l'histoire qui se joue dans ta tête,  
C'est impossible. »*



LE TRAVAIL DE KATIE EST UNE FORMIDABLE OPPORTUNITÉ POUR  
LAISSER S'EXPRIMER NOS ÉMOTIONS EN TOUTE LIBERTÉ.

---

Pour Katie, il est indispensable de coucher ses pensées sur le papier. C'est pour cela qu'elle a créé la feuille de travail, car réfléchir de tête ne marche pas, le mental, notre cerveau rationnel, s'avère plus malin que nous !

Avant même que l'on s'en rende compte, il élaborera une autre histoire pour prouver qu'il a raison !

On ne peut arrêter nos pensées automatiques qu'en les couchant sur le papier. Quand les pensées spontanées sont stables et écrites, il est plus facile de les regarder, les retourner et les remettre en question.

J'ai adoré commencer à savoir la vérité en pratiquant assidûment ce travail. J'en avais besoin car je souffrais d'une rupture, d'un abandon et de dissimulations répétées dans une relation amoureuse, au moment du décès de ma mère. J'élaborais et donc je subissais

le langage paradoxal de certains hommes. Les injonctions contradictoires, souffler le chaud et le froid, le mensonge, la dissimulation, la fuite sans explication, sont des langages qui rendent fou !

C'est en couchant l'ego sur le papier que j'ai pu peu à peu comprendre comment fonctionnait mon système de pensée. Comprendre comment je me mentais à moi-même. Et combien ce que je reprochais à l'autre, c'était à moi de l'assumer. Le chemin est parfois long pour savoir se donner la délicatesse à laquelle on aspire tant.

En effet, on a tellement été programmé à se comparer, à juger et à exiger la perfection, à se maltraiter bien souvent, à ne pas se protéger et surtout à obéir aux autres plutôt que de s'obéir à soi-même.



**Le travail de Katie est une formidable opportunité pour laisser s'exprimer nos émotions en toute liberté, en toute franchise et sans avoir peur des représailles. Il suffit d'écrire les pensées et les histoires qui tournent en boucle dans nos têtes. Il s'agit de prendre une situation avec quelqu'un qui vous a mis en colère, qui vous a blessé, vous a rendu triste ou vous a déçu.**

Les personnes qui pratiquent le travail depuis quelque temps n'hésitent pas à devenir sévères et mesquines sur leur feuille de travail afin de trouver les derniers points à travailler. Les croyances ont tendance à devenir plus subtiles et difficiles à déceler au fur et à mesure que les problèmes s'estompent. Comme dit Katie, ce sont les derniers petits enfants qui crient : « Coucou, je suis là, viens me chercher! »

Selon Katie : « Quoi que vous fassiez, vous ne pouvez arrêter l'histoire qui se joue dans votre tête. C'est impossible. Mais en mettant cette histoire noir sur blanc, telle que votre mental vous la raconte, avec toute votre souffrance, votre frustration, votre rage et votre tristesse, vous pouvez alors observer ce qui se noue et se débat en vous. Vous pouvez le voir car vous lui avez donné ainsi une forme tangible dans le monde physique. Et grâce au travail, vous pouvez enfin commencer à la comprendre.

Quand un enfant se perd, il ressent sans doute une terreur sans nom. Peu importe la route que vous empruntez, vous êtes en terrain familier, vous savez où vous vous trouvez... Lorsque vous abordez le mental avec compréhension, il retrouve toujours son chemin. Il n'existe aucun endroit où vous pourrez rester perdu ou demeurer dans la confusion.

