

La remise en cause de nos pensées repose sur deux méthodes

LA MÉTHODE DE KATIE DE REMISE EN CAUSE DE NOS PENSÉES

Cette méthode permet de figer nos raisonnements et nos jugements. C'est une photo prise sur le vif, sans réfléchir pour méditer consciemment sur nos systèmes de jugements automatiques. Elle révèle ainsi nos exigences : je veux, nos croyances sur comment doivent se comporter les autres, nos besoins, dont on attend qu'ils soient comblés par d'autres que nous et nos jugements. Le piège auquel je me suis le plus confrontée, c'est la pensée : « *Il devrait...* » Toute la racine de mes souffrances était que je pensais avoir raison pour l'autre et que je n'acceptais pas la réalité. Il devrait être plus attentif, attentionné, gentil, prévenant, respectueux. Mais il ne l'est pas.

Voir page 24.

Alors qu'est-ce que je fais ?

Comment je reprends mon pouvoir personnel ?

Comment je m'occupe de mes affaires plutôt que de celles des autres ?

Et si je retourne la pensée, je devrais être plus attentive, plus respectueuse et peut-être plus tolérante.

Avec moi, car si je ne me respecte pas, qui me respectera ?

Avec les autres, car ce que je veux, si je l'offre, alors la magie opère et je sors de l'amour exigeant et tyrannique. Qui est une forme d'amour infantile.

Merci Katie de m'avoir fait cheminer à tes côtés avec tant de feuilles de travail pour expérimenter concrètement à quel point l'on se ment à soi-même.

Les 4 questions : « Est-ce que c'est vrai ? »

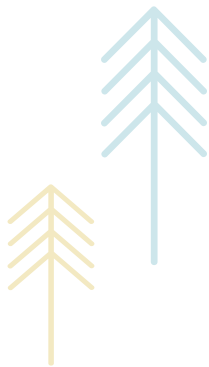
Il s'agit de questionner systématiquement nos pensées douloureuses, celles qui nous mettent en colère, qui génèrent la peur, la culpabilité, la honte, la tristesse. Et de les remettre dans un contexte plus rationnel, de les observer et constater l'effet qu'elles ont sur nos émotions.

La question, « est-ce que c'est vraiment vrai » consiste à regarder si cette pensée est toujours vraie dans tous les cas. Ou bien, si on l'associe à une situation précise que l'on projette sur le présent.

Et dont on fait une généralité.

Il s'agit de commencer un travail afin de ne plus croire spontanément nos pensées automatiques, et d'apprendre à reconnaître un système automatique chez nous qui déforme la réalité à 100 % !

On peut ne voir le monde qu'à travers nos croyances. Il est alors nécessaire d'apprendre à ne plus abandonner notre libre arbitre au profit du programme !
Voir page 22.



La feuille de travail « Juge ton prochain » :

Six questions à l'image de nos pensées automatiques.

Prendre une situation perturbante :

JE N'AIME PAS...

JE ME SENS... PARCE QUE UNTEL...

JE VEUX...

IL DEVRAIT...

J'AI BESOIN...

IL EST...

JE NE VEUX PLUS JAMAIS... *revivre ceci.*

