Le Travail de Byron Katie est une démarche simple et puissante de questionnement personnel qui vous permet d'identifier et de remettre en question les pensées qui sont responsables de la souffrance en nous et dans le monde. C'est une démarche de clarification de toute situation qui pose problème dans notre vie.

La pratique régulière du Travail favorise de nombreux changements dans la vie :

- du stress à la sérénité,
- de la peur à la confiance,
- du conditionnement à la liberté,
- des relations conflictuelles à plus d'harmonie,
- de la lourdeur à la légèreté,
- de la guerre avec soi et les autres à la paix,
- de la confusion à la clarté.

Le Travail ne porte ses fruits que s'il est mis en pratique !

Remplir une feuille de Travail « Jugez votre prochain » et investiguer les pensées :

4 Questions…

1. Est-ce vrai ?
2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?
3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4. Qui seriez-vous sans cette pensée ?

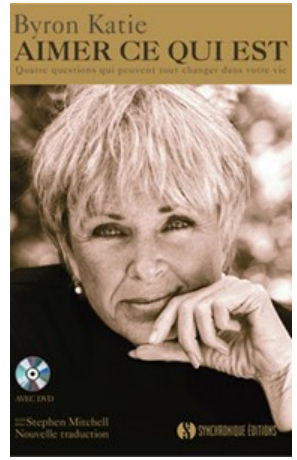
…et des retournements

a) Vers soi

b) Vers l'autre

c) A l'opposé

Le Travail se pratique seul en auto-facilitation ou à deux avec un facilitateur qui sert de guide au cours de la séance.
Il s'agit d'un processus introspectif, méditatif, à la recherche de ce qui est vrai pour soi.



Quand, comment faire le Travail ?

Le Travail peut se pratiquer chaque fois que l'on éprouve de la souffrance : mal-être, insatisfaction, anxiété, honte, peur, irritation, colère... et quel que soit le problème : les relations de couple, les enfants, le travail, l'argent, la maladie, la mort…

Chaque fois que nous éprouvons un sentiment désagréable, il existe sans équivoque une pensée qui s'oppose à la réalité et nous plonge dans la confusion, source de souffrance. Il suffit alors de scruter notre attitude mentale et de mettre la pensée par écrit puis de poser les quatre questions, d'effectuer les retournements et de leur trouver des exemples. Toute personne en quête de clarification va trouver en elle ses propres réponses.

Les ressources pour découvrir et approfondir le Travail

- Livres
- Vidéos
- Documents téléchargeables, articles
- Groupes, ateliers, stages
- Ligne de soutien téléphonique
- Facilitatrices certifiées
- …

se trouvent sur le site www.letravail.org

Bulletin d'adhésion membre sympathisant à l'Association le Travail en Francophonie

Adhésion et paiement possibles en ligne (www.letravail.org/association/adhesion/

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....

E-mail : .....

Cotisation de base annuelle : ❍ **20€**

Don de soutien à l'association : .....€

TOTAL à Verser : .....€

- ❑ Espèces
- ❑ Chèque (à l'ordre de « le Travail de Byron Katie en Francophonie »)

❑ Je souhaite participer activement à l'association

❑ Je souhaite être informé(e) des activités de l'association

Date : Signature :

Bulletin, accompagné du règlement, à renvoyer à : **Le Travail de Byron Katie en Francophonie**, adresse : www.letravail.org [contact].

Soutenez l'Association - Le Travail en Francophonie -

Créée en 2003, l'association œuvre à faire connaître le Travail de Byron Katie dans les pays francophones.

Quelques réalisations :

- Organisation de conférences, ateliers, stages
- Organisation d'événements avec Byron Katie
- Soutien à la création d'ateliers dans vos régions
- Ressources sur le site
- Traductions en français des livres, vidéos, etc.
- Information dans la communauté francophone
- Financement de la traduction de l'Ecole pour le Travail

letravail.org

Le "Travail" de Byron Katie (The Work) en francophonie

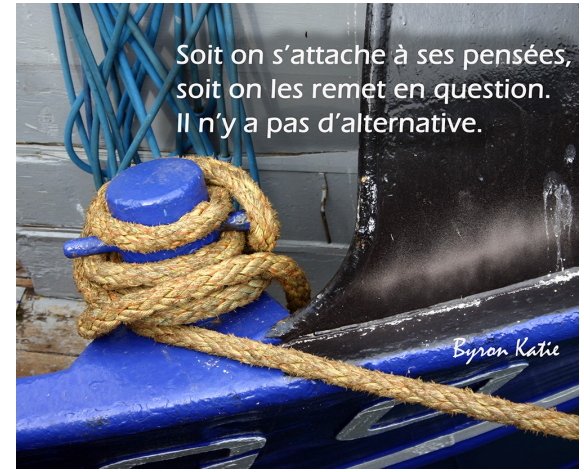
facebook.com/LeTravaildeByronKatie

contact@letravail.org

Ne pas jeter sur la voie publique – Juin 2017

Le Travail de Byron Katie en francophonie

Un questionnement simple et radical pour se libérer des pensées stressantes



DÉCOUVRIR • PRATIQUER • PARTAGER