

# Le Travail pour les Enfants

Pense à un moment où tu as été vraiment fâché contre quelqu'un. Rappelle-toi le moment précis où tu étais le plus fâché. Ferme tes yeux et revois-toi à ce moment-là et remplis le formulaire ci-dessous. Écris ce que tu crois vraiment.

1. Qui te met en colère, qui te rend triste, qui te fait peur ou te déçoit ? Pourquoi tu penses ceci ?

Je suis \_\_\_\_ émotion \_\_\_\_\_ à cause de \_\_ nom \_\_\_\_\_  
parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. À ce moment-là, comment veux-tu qu'ils changent ?  
Que veux-tu qu'ils fassent ?

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

3. Que penses-tu qu'ils devraient ou ne devraient pas faire ?

nom \_\_\_\_\_ devrait  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ne devrait pas \_\_\_\_\_

**4. À ce moment-là, qu'as-tu besoin qu'ils disent ou fassent pour que tu sois heureux ?**

**J'ai besoin que \_\_\_\_\_ nom \_\_\_\_\_**

---

---

---

**5. Fais une liste de tous les noms méchants que tu veux leur donner. \_\_\_\_\_ nom \_\_\_\_\_ est**

---

---

---

**6. Qu'est-ce que tu ne veux plus jamais qu'il arrive avec cette personne ?**

**Je ne veux plus jamais**

---

---

---



THE WORK OF BYRON KATIE

**Maintenant prends la première phrase que tu as écrit, pose les quatre questions que tu trouveras ci-dessous, et puis retourne ta pensée. Ferme les yeux et attends tranquillement les réponses.**

1. **Est-ce que c'est vrai ?** (Oui ou non. Si ta réponse est non, va directement à la troisième question.)
2. **Tu es vraiment sûr que c'est vrai ?** (Oui ou non.)
3. **Comment te sens-tu quand tu crois à cette pensée ?** Est-ce que cette pensée te rend heureux(se) ou triste ? Dans quelles parties de ton corps ressens-tu ces sensations ?
4. **Qui serais-tu sans la pensée ?** Ferme les yeux et revois-toi avec cette personne, au même moment, sans la pensée. À quoi cela ressemble maintenant quand tu n'as pas cette pensée ?

**Retourne la pensée. Quel est le contraire de cette pensée ? Est-ce que le contraire est aussi vrai ?**

Est-ce que cela peut être vrai, d'une certaine manière ?

**Quand tu regardes ce moment, comment le contraire de ce que tu penses est vrai ?** Trouve un exemple qui montre que c'est vrai aussi. Est-ce qu'il y a un autre exemple ?

**Peux-tu retourner la pensée d'une autre façon ?** Essaie de dire "moi" ou "mon" à la place du nom de l'autre personne. Est-ce que cela a pu arriver parfois ? De quelle manière cela a-t-il été vrai ?

**Continue en t'interrogeant sur la phrase de ta feuille de travail qui suit celle-ci. Si tu as le temps, interroge-toi sur toutes les phrases que tu as écrit sur ta feuille.**