

BYRON KATIE

*Aimer
ce qui est*



Vers la fin de la souffrance

◇ *Écrit avec Stephen Mitchell* ◇



AIMER CE
QUI EST

AIMER CE QUI EST



*Quatre questions
qui transformeront votre vie*



BYRON KATIE

Écrit avec Stephen Mitchell

Ariane Éditions inc.

Titre original anglais :
Loving What Is
Four questions that can change your life
Copyright © 2002
par Byron Kathleen Mitchell

Publié à la suite d'arrangements avec Harmony Books, une division de Random House, Inc.

Tous droits réservés.
Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ni reproduite d'aucune manière
sans la permission écrite préalable de la maison d'édition, sauf de courtes citations
dans des magazines ou des recensions.

© 2003 Ariane Éditions inc.
1209, av. Bernard O., bureau 110, Outremont, Qc, Canada H2V 1V7
Téléphone : (514) 276-2949, télécopieur : (514) 276-4121
Courrier électronique : info@ariane.qc.ca
Site Internet : ariane.qc.ca
Tous droits réservés

Traduction : Marie-Blanche Daigneault
Révision linguistique : Monique Riendeau
Révision : Martine Vallée
Graphisme : Carl Lemyre
Mise en page : Bergeron communications graphiques

ISBN : 2-920987-71-2
Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2003
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion
Québec : ADA Diffusion – (450) 929-0296
Site Web : www.ada-inc.com
France : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
Belgique : Vander Éditions et Diffusion – 32.2.761.1212
Suisse : Transat – 23.42.77.40

Imprimé au Canada

À
Adam Joseph Lewis
et à
Michael

Table des matières

Introduction	ix
La lecture de ce livre	xxviii
Chapitre 1	
Quelques principes de base	1
Chapitre 2	
Le grand démantèlement	10
Chapitre 3	
Aborder les dialogues	26
Chapitre 4	
Le Travail appliqué aux couples et aux familles	30
Chapitre 5	
Approfondir l'investigation	75
Chapitre 6	
Le Travail appliqué à la carrière et à l'argent	97
Chapitre 7	
Le Travail appliqué aux jugements sur soi	135
Chapitre 8	
Le Travail appliqué aux enfants	147

Chapitre 9

Le Travail appliqué aux convictions implicites 152

Chapitre 10

Le Travail appliqué à toute pensée ou situation 189

Chapitre 11

Le Travail appliqué au corps et aux émotions 195

Chapitre 12

Apprivoiser ce qui peut survenir de pire 214

Chapitre 13

Questions et réponses 271

Chapitre 14

Le Travail dans votre vie 290

Appendice

L'autofacilitation 294

Pour communiquer avec nous 300

Notes se rapportant à l'introduction 302

Introduction



*Mieux vous vous comprenez vous-même ainsi que vos
émotions, plus vous êtes amoureux de ce qui est.*

Baruch Spinoza

La première fois que j'ai vu le Travail à l'œuvre, j'ai compris que j'étais témoin d'un phénomène remarquable. J'ai observé une série de gens de tous âges, avec ou sans diplômes, qui apprenaient à remettre en question leurs pensées, celles qui leur étaient les plus pénibles. Grâce au soutien tendre et concis de Byron Katie (que tout le monde appelle Katie), ces gens arrivaient non seulement à résoudre leurs problèmes immédiats, mais à atteindre un état d'esprit où leurs plus profondes questions trouvaient un dénouement. Ayant passé l'essentiel de mon existence à étudier et à traduire des classiques appartenant aux grandes traditions spirituelles, je suis en mesure d'affirmer que le Travail présente de nombreuses analogies avec celles-ci. Au cœur de ces traditions – dans les écritures tels le Livre de Job, le Tao-tö-king ou la Bhagavad-Gita – réside une vive remise en question de la vie et de la mort, et, en guise de réponse, une souriante sagesse s'en dégage. Cette sagesse, me semble-t-il, est l'espace où se tient Katie et la destination vers laquelle tendent ces gens.

De mon siège dans cette maison de la culture bondée, j'ai vu cinq hommes et femmes apprendre à s'affranchir de ces idées formant la source même de leur souffrance, des idées telles que « Mon mari m'a trahie » ou « Ma mère ne m'aime pas suffisamment ». Ils posaient quatre questions, puis écoutaient les réponses émergeant en eux. Et ce simple processus suffisait à ouvrir

leur esprit à des révélations profondes et vastes, des révélations capables de transformer leur vie. Un homme éprouvant depuis des décennies du ressentiment et de la colère à l'égard de son père alcoolique s'est apaisé en quarante-cinq minutes, sous mes yeux. Une femme, presque trop terrifiée pour s'exprimer – elle venait d'apprendre que son cancer s'était propagé –, conclut la séance animée d'une lueur de compréhension et d'abandon. Parmi les cinq personnes, trois d'entre elles ne s'étaient jamais livrées au Travail auparavant ; malgré tout, le processus ne paraissait pas plus ardu pour elles que pour les deux autres, et les révélations qui se faisaient jour en elles n'en étaient pas moins profondes. Toutes avaient dès le départ pénétré une vérité si fondamentale qu'elle demeure d'habitude voilée, à savoir que « nous ne sommes pas perturbés par les faits, mais par notre perception de ceux-ci » (selon Épictète, philosophe grec). Aussitôt qu'elles avaient saisi ce principe, leur perception des choses s'altérait du tout au tout.

Avant d'avoir fait par soi-même l'expérience du Travail de Byron Katie, on suppose généralement que le processus est trop simpliste pour être efficace. C'est pourtant précisément cette simplicité qui lui confère son efficacité. Au cours des deux dernières années, depuis que j'ai découvert ce processus et que j'ai rencontré Katie, je me suis livré au Travail à plusieurs reprises sur des pensées dont je n'avais même jamais pris conscience. Et j'ai observé plus de mille personnes s'y adonner au cours d'événements publics aux États-Unis et en Europe, à partir de toute une gamme de problèmes humains : maladies graves, décès de parents ou d'enfants, maltraitance sexuelle ou psychologique, dépendances diverses, insécurité financière, problèmes professionnels, questions sociales et insatisfactions liées au quotidien. (Un siège réservé aux présentations de Katie : voilà l'un des privilèges d'être son époux !) J'ai vu, encore et encore, le Travail changer avec promptitude et radicalement la manière dont les gens perçoivent leurs problèmes. Lorsque leur attitude mentale change, leurs difficultés s'évanouissent.

« La souffrance est optionnelle », déclare Katie. Chaque fois que nous éprouvons un sentiment stressant – depuis le malaise léger jusqu'au chagrin déchirant, de la rage au désespoir –, il existe sans équivoque une pensée spécifique suscitant notre réaction, que celle-ci soit consciente ou non. La stratégie permettant

de mettre fin à ce stress consiste à scruter l'attitude mentale qui le sous-tend. Pourvu d'un stylo et d'une feuille de papier, n'importe qui peut y arriver seul. Les quatre questions liées au Travail (que vous découvrirez dans leur contexte plus loin au cours de cette introduction) révèlent ce qui, dans notre attitude mentale, n'est pas vrai pour nous. Grâce à ce processus que Katie nomme également « investigation », nous découvrons que l'ensemble des concepts et des jugements auxquels nous adhérons ou que nous tenons pour acquis sont en fait des déformations de situations réelles. Quand nous accordons foi à nos pensées plutôt qu'à ce qui est tout simplement réel, nous éprouvons le type de douleur émotive que nous nommons souffrance. Celle-ci est un signal d'alarme naturel nous avertissant que nous nous attachons à une idée ; si nous ne nous mettons pas à l'écoute, alors nous présumons que cette douleur fait irrémédiablement partie de notre vie. Il n'en va pas forcément ainsi, cependant.

Le Travail présente des similitudes frappantes avec les *koan* zen et le dialogue socratique. Cependant, il ne s'inspire au préalable d'aucune tradition, ni orientale ni occidentale. Américaine et bien de chez nous, cette méthode s'inscrit dans le courant dominant puisqu'elle émane de l'esprit d'une femme ordinaire qui n'avait pas la moindre intention de donner naissance à quoi que ce soit.



Afin d'atteindre à votre nature véritable, vous devez attendre le moment et les conditions propices. Le temps venu, vous vous éveillez, comme s'il s'était agi d'un rêve. Vous comprenez que ce que vous avez découvert vous appartient ; et cela ne provient de rien d'extérieur.

Soutra bouddhique

Le Travail vit le jour un matin de février en 1986, alors que Byron Kathleen Reid, une femme de quarante-trois ans originaire d'une petite ville dans le désert de la Californie du Sud, se réveilla sur le plancher d'un centre de réadaptation.

Au beau milieu d'une existence banale – deux mariages, trois enfants, carrière réussie –, Katie avait effectué une descente infernale de dix ans dans un état de rage, de paranoïa et de désespoir.

Pendant deux ans, son état dépressif s'était avéré si grave qu'elle avait à peine quitté la maison. Elle restait au lit durant des semaines, menant ses affaires depuis le téléphone de sa chambre à coucher, incapable même de se brosser les dents ou de se laver. Ses enfants passaient devant la porte de sa chambre sur la pointe des pieds, de crainte de déchaîner sa fureur. Pour finir, elle élit résidence dans un centre de réadaptation pour femmes souffrant de troubles de l'alimentation, le seul type de traitement remboursé par son assurance. Les autres résidents la craignaient tellement qu'on l'installa dans une pièce au grenier, seule.

Environ une semaine plus tard, un matin alors qu'elle gisait sur le sol, ne s'étant pas sentie digne de dormir dans le lit, Katie s'éveilla dépourvue de toute notion de son identité ou de ce qu'elle était. « Il n'y avait plus de "moi" », explique-t-elle.

Toute la rage, toutes les idées qui m'avaient tant perturbée, mon univers, le monde entier, avaient disparu. Simultanément, un grand rire s'éleva du tréfonds de mon être et déferla au dehors. Tout était méconnaissable. Comme si autre chose s'était éveillé. *Cette chose* a ouvert les yeux, regardant par les yeux de Katie. Elle était ravie ! Ivre de joie. Rien n'était séparé ; rien n'était inadmissible à cette chose ; tout n'était que son propre soi.

Quand Katie rentra chez elle, sa famille et ses amis pressentirent qu'elle était transformée. Selon sa fille Roxann, qui avait seize ans à l'époque :

Nous avons compris que la tempête qui faisait sans cesse rage en elle s'était calmée. Ma mère nous avait toujours engueulés, mes frères et moi, et elle nous critiquait ; je redoutais de me trouver dans la même pièce qu'elle. Dorénavant, elle paraissait complètement sereine. Des heures durant, elle demeurait assise sur un siège près de la fenêtre ou dans le désert. Joyeuse, innocente comme une enfant, elle semblait déborder d'amour. Les gens en difficulté se mirent à venir frapper à notre porte pour solliciter son aide. Elle s'asseyait près d'eux et leur demandait : « Est-ce vrai ? » Quand je me tourmentais avec des idées du genre « Mon petit ami ne m'aime plus ! », ma mère me regardait comme si elle savait que c'était impossible et m'interrogeait : « Ma chérie, comment est-ce possible ? », comme si je venais de lui dire que nous habitons en Chine !

Une fois que les gens comprirent que l'ancienne Katie ne serait pas de retour, ils se mirent à émettre des hypothèses sur ce qui avait bien pu lui arriver. Un miracle s'était-il produit ? Pour sa part, elle ne put leur être d'aucun secours : il lui fallut longtemps pour parvenir à décrire son expérience explicitement. Elle parlait d'une liberté qui s'était éveillée en elle et affirmait que, grâce au questionnement intérieur, elle avait réalisé que toutes ses anciennes idées étaient fausses.

Peu après son retour du centre de réadaptation, elle vit son domicile se remplir de gens qui avaient entendu parler d'elle et qui étaient venus pour apprendre. Elle fut dès lors en mesure de communiquer son processus introspectif sous forme de questions spécifiques que n'importe qui cherchant la liberté pouvait appliquer par lui-même, sans son aide. Bientôt, elle fut conviée à rencontrer de petits groupes dans des salons privés. Ses hôtes lui demandaient souvent si elle avait atteint « l'illumination ». Ce à quoi elle répondait : « Je suis simplement une personne qui a saisi la différence entre ce qui fait souffrir et ce qui ne cause pas de souffrance. »

En 1992, on l'invita en Californie du Nord et, aussitôt, le Travail se diffusa très rapidement, Katie consentant à chaque invitation. Depuis 1993, elle voyage presque sans relâche pour en faire la démonstration dans des sous-sols d'églises, des centres de réadaptation et des salles de réunion d'hôtels, devant de petits et de larges auditoriums. Et le Travail s'est maintenant immiscé dans toutes sortes d'organisations, des entreprises, des cabinets juridiques, des bureaux de thérapeutes, des hôpitaux, des prisons, des églises et des écoles. Il a acquis une notoriété également dans d'autres régions du monde où s'est rendue Katie. L'Amérique et l'Europe comptent partout des groupes qui se réunissent régulièrement pour l'effectuer conjointement.

Katie affirme souvent que l'unique façon de comprendre cette approche, c'est d'en faire l'expérience. Mais je tiens à souligner que l'investigation correspond point pour point aux recherches actuelles en biologie de l'esprit. Les neurosciences contemporaines identifient une aire du cerveau particulière, parfois nommée « l'interprète », comme source du discours interne familier responsable de notre sentiment d'identité. Deux éminents spécialistes du domaine ont récemment décrit le caractère capricieux,

inconstant du récit que narre l'interprète. Antonio Damasio le décrit ainsi : « La découverte prépondérante est peut-être reliée au fait que l'hémisphère gauche du cerveau humain est enclin à forger des discours verbaux qui ne correspondent pas forcément à la réalité. » Et Michael Gazzaniga affirme : « L'hémisphère gauche du cerveau tisse son histoire afin de se persuader lui-même, et de vous convaincre également, qu'il maîtrise parfaitement la situation... Qu'est-ce qui peut bien être si adaptatif dans le fait d'avoir ni plus ni moins qu'un "spécialiste en communication chargé de son image" dans l'hémisphère gauche ? L'interprète tente en réalité de garder cohérente notre histoire personnelle. Pour y parvenir, il nous faut apprendre à nous mentir à nous-mêmes. » Ces révélations, fondées sur des expériences scientifiques avérées, démontrent que nous avons tendance à accorder foi à nos propres communiqués de presse. Souvent, lorsque nous avons l'impression de nous comporter logiquement, c'est que notre propre pensée nous embobine. Cette tendance explique comment nous nous mettons dans les positions douloureuses que Katie a identifiées au cours de son épreuve. La remise en question de soi qu'elle a découverte fait appel à une faculté mentale autre, méconnue, qui permet de trouver une issue à ce piège autofabrique.

Après s'être livrées à cette méthode révolutionnaire, plusieurs personnes font état d'un sentiment immédiat de délivrance, d'affranchissement des idées qui les rendaient malheureuses. En revanche, si le Travail ne dépendait que d'une expérience passagère, il n'aurait pas l'utilité dont il jouit. C'est un processus continu et introspectif menant à la réalisation de soi ; il ne s'agit pas d'une pilule miracle. « C'est plus qu'une méthode, affirme Katie. Il anime, depuis le tréfonds de notre être, un aspect inné de celui-ci. »

Plus le Travail vous mène loin, plus vous prenez conscience de sa puissance. Les gens qui s'exercent à l'investigation depuis un petit moment disent souvent : « Le Travail n'est plus une activité à laquelle je m'adonne ; c'est *lui* qui s'adonne à moi. » Ces derniers décrivent comment, sans intention consciente, le mental remarque chaque pensée stressante et la déconstruit avant qu'elle ne provoque une souffrance. Leur querelle intérieure avec la réalité étant estompée, ils découvrent alors ce qui demeure :

l'amour. L'amour envers eux-mêmes, l'amour des autres et pour tout ce que la vie apporte. Le titre de cet ouvrage reflète leur expérience : aimer ce qui est devient aussi facile et naturel que de respirer.



*Puisque, toute haine chassée,
L'âme recouvre son innocence entière
Et apprend enfin quelles sont ses propres délices,
Sa propre paix, ses propres craintes,
Et que sa douce volonté est celle du ciel.*

William Butler Yeats

J'ai attendu jusqu'ici avant de vous présenter les quatre questions parce que, hors contexte, elles n'ont pas de sens. La meilleure manière de les approcher, c'est d'observer leur fonction dans le cadre d'un exemple du Travail. Vous allez également faire la connaissance de ce que Katie nomme « l'inversion », une manière d'obtenir diverses versions d'une affirmation à laquelle vous croyez.

Le dialogue qui suit avec Katie s'est déroulé en présence d'un public de deux cents personnes. Mary, la femme installée face à Katie sur scène, a rempli le questionnaire d'une page lui demandant de noter ses pensées au sujet de quelqu'un qui la perturbait. Les instructions étaient : « Laissez-vous aller à tous les jugements, toutes les mesquineries, à votre guise. Ne tentez pas d'être "spirituelle" ou bonne. » Plus nous nous montrons mesquins à l'écrit, plus nous bénéficions du Travail. Vous constaterez que Mary n'a rien tenté de dissimuler. Il s'agit d'une femme forte, âgée d'une quarantaine d'années, mince, plutôt jolie et vêtue d'un survêtement dispendieux. Au début du dialogue, sa colère et son impatience sont tangibles.

En tant que lecteur ou observateur, une première expérience du Travail peut s'avérer embarrassante. Il sera utile de se rappeler que les participants – Mary, Katie et l'auditoire – partagent tous le même point de vue : ils sont en quête de la vérité. Si Katie peut paraître moqueuse ou ironique, vous remarquerez qu'elle s'amuse de la pensée qui fait souffrir Mary et jamais de Mary elle-même.

Vers le milieu de la conversation, Katie demande : « Voulez-vous vraiment connaître la vérité ? » Elle ne réfère pas à sa vérité ou à une quelconque évidence abstraite, prédéterminée, mais à la vérité pertinente à Mary, celle qui sous-tend ses idées déstabilisantes. Mary s'est d'abord engagée dans ce dialogue avec Katie parce qu'elle est certaine que cette dernière peut l'aider à découvrir comment elle se leurre ; elle apprécie l'insistance de Katie.

Dès l'abord, vous remarquerez également que Katie emploie librement des mots affectueux. Avant un atelier donné pour ses cadres supérieurs, un PDG lança un avertissement : « Si elle vous prend la main et vous dit “mon trésor”, ne vous troublez pas. Elle le fait avec tout le monde.



Mary [lisant les affirmations qu'elle avait écrites dans son questionnaire] : Je hais mon mari parce que tout en lui, même sa façon de respirer, me rend dingue. Ce qui me déçoit, c'est que je ne l'aime plus et que notre relation n'est qu'une mascarade. Je voudrais qu'il réussisse mieux, qu'il ne désire plus coucher avec moi, qu'il se mette en forme, qu'il ait une vie en dehors de moi et des enfants, qu'il ne me touche plus jamais et qu'il soit plus puissant. Mon mari ne devrait pas s'illusionner sur le fait qu'il excelle dans notre entreprise. Il devrait chercher plus de succès. Mon mari est une lavette, il a sans cesse des besoins et il est paresseux. Il se leurre. Il refuse de cesser de se mentir. Je refuse quant à moi de persister à jouer dans cette relation le rôle d'un imposteur.

Katie : C'est tout ? [Le public éclate de rire et Mary se joint à l'hilarité générale.] D'après ces rires, j'en conclus que vous avez exprimé ce que pensent tout bas plusieurs personnes ici présentes. Donc, commençons par le début et voyons si nous pouvons tirer au clair cette situation.

Mary : Je hais mon mari parce que tout en lui me rend dingue, même sa manière de respirer.

Katie : Votre mari vous rend dingue – est-ce vrai ? [Voici la première des quatre questions : **Est-ce vrai ?**]

Mary : Oui.

Katie : D'accord. Donnez-moi un exemple. Il respire ?

Mary : Quand nous faisons des téléconférences pour notre entreprise, je peux entendre sa respiration à l'autre bout du fil. Ça me donne envie de hurler.

Katie : Donc, « Sa respiration me rend dingue » – est-ce vrai ?

Mary : Oui.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? [La deuxième question : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?]

Mary : Oui !

Katie : Nous comprenons tous ça. J'apprends de votre bouche que c'est effectivement vrai en ce qui vous concerne. D'après mon expérience, ce ne peut pas être la respiration de votre mari qui vous rend dingue ; ce doit être vos propres *pensées* au sujet de sa respiration qui ont cet effet. Examinons donc ce point de plus près pour voir si c'est vrai. Que pensez-vous quand vous l'entendez respirer au bout du fil ?

Mary : Qu'il devrait s'apercevoir qu'il respire fort pendant une téléconférence.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ? [La troisième question : **Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?**]

Mary : J'ai l'impression de vouloir le tuer.

Katie : Qu'est-ce qui est plus douloureux ? La pensée que vous attachez à sa respiration ou sa respiration elle-même ?

Mary : La respiration est plus pénible. Je suis tout à fait à l'aise avec l'idée de vouloir le tuer. [Mary rit, l'auditoire aussi.]

Katie : Vous pouvez conserver cette pensée. Voilà ce qui est merveilleux avec le Travail, vous pouvez conserver toutes vos idées.

Mary : Je n'ai jamais effectué le Travail auparavant, je ne connais pas les réponses « justes ».

Katie : Vos réponses sont parfaites. Ne répétez rien. Donc, il respire au téléphone et vous pensez qu'il devrait s'en apercevoir, mais ce n'est pas le cas. Quelle est la pensée qui suit ?

Mary : Cela fait jaillir toutes les pensées odieuses que j'ai à son sujet.

Katie : D'accord. Et il respire immanquablement. Il devrait cesser de faire ça dans l'appareil lors des téléconférences – qu'en est-il en réalité ? Le fait-il ?

Mary : Non. Je lui ai dit de cesser.

Katie : Et il continue. Voilà la réalité. Ce qui est vrai, c'est toujours ce qui se passe et non le scénario au sujet de ce qui *devrait* se passer. « Il devrait cesser de respirer dans l'appareil » – est-ce vrai ?

Mary [rompant son silence] : Non, ce n'est pas vrai. Il le fait. Voilà ce qui est vrai. Voilà la réalité.

Katie : Alors, comment réagissez-vous quand vous pensez qu'il doit cesser de respirer au téléphone mais qu'il ne le fait pas ?

Mary : Comment je réagis ? Je veux m'enfuir. C'est désagréable parce que je sais que je veux me tirer de là mais que je n'en ferai rien.

Katie : Retournons à l'investigation, plutôt que d'aller plus loin dans le scénario, dans votre interprétation des faits. Voulez-vous vraiment découvrir la vérité ?

Mary : Oui.

Katie : D'accord. Il vaut mieux s'en tenir à une seule affirmation écrite à la fois. Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée qu'il devrait cesser de respirer au téléphone ? [Il s'agit d'une question supplémentaire que Katie pose parfois.] Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas familiers avec le Travail et qui supposent que je demande à Mary de renoncer à son scénario, en termes clairs : c'est faux. Il ne s'agit pas de se débarrasser de nos pensées ni de les vaincre, de les améliorer ou de les délaissier. Rien de tout ça. Il s'agit simplement de saisir par vous-mêmes le méca-

nisme interne de cause à effet. La question est donc seulement : « Voyez-vous *une raison* de vous défaire de cette pensée ? »

Mary : Oui, j'en vois une. Les téléconférences seraient beaucoup plus agréables si je ne l'avais pas.

Katie : Voilà une excellente raison. Pouvez-vous songer à une raison qui ne provoque pas de stress dans le fait de conserver cette pensée, ce mensonge, à savoir qu'il devrait cesser de respirer au téléphone. [Une autre question complémentaire.]

Mary : Non.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée ? [La quatrième question : *Qui seriez-vous sans cette pensée ?*] Qui seriez-vous, pendant une téléconférence avec votre mari, si vous n'étiez pas en mesure d'avoir cette idée ?

Mary : Je serais beaucoup plus heureuse. Plus puissante. Je ne serais pas distraite.

Katie : Exactement, chérie ! C'est tout à fait ça. Ce n'est pas sa respiration qui est à l'origine de votre problème. Ce sont vos *pensées* au sujet de sa respiration, parce que vous ne les avez pas examinées pour voir si elles sont en contradiction avec la réalité du moment. Passons à l'affirmation suivante.

Mary : Je ne l'aime plus.

Katie : Est-ce vrai ?

Mary : Oui.

Katie : Bon d'accord. J'entends ce que vous dites. Et voulez-vous vraiment découvrir la vérité ?

Mary : Oui.

Katie : D'accord. Restez tranquille. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Vous ne l'aimez plus – est-ce vrai ? [Mary demeure silencieuse.] Si vous deviez répondre en toute honnêteté par oui ou par non, maintenant, et que vous deviez vivre le restant de vos jours avec cette réponse – vérité ou mensonge –, quelle serait votre réponse ? Vous ne l'aimez plus – est-ce vrai ? [Il y a un long silence, puis Mary se met à pleurer.]

Mary : Non. Ce n'est pas vrai.

Katie : C'est une réponse très courageuse. Si nous répondons ainsi, si cette réponse est ce qui est effectivement vrai pour nous, nous sommes alors persuadés qu'il n'y a pas d'issue à la situation. « Est-ce vrai ? » n'est qu'une question ! Nous tremblons à l'idée de répondre honnêtement à une simple question parce que nous en voyons la portée éventuelle dans un avenir fictif. Nous croyons qu'il nous faut y remédier. Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à l'idée que vous ne l'aimez plus ?

Mary : Ma vie devient une stupide charade.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée que vous ne l'aimez plus ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer.

Mary : Oui, j'en vois une.

Katie : Y a-t-il une raison paisible de conserver cette pensée ?

Mary [après une longue pause] : J'ai l'impression que si je garde ce scénario, alors je peux l'empêcher de vouloir coucher avec moi continuellement.

Katie : Est-ce là une raison paisible ? Elle me semble stressante.

Mary : J'imagine qu'elle l'est.

Katie : Y a-t-il une raison paisible de conserver cette pensée ?

Mary : Oh, je vois. Non. Il n'y en a aucune.

Katie : Passionnant. Qui seriez-vous, auprès de votre mari, sans cette idée que vous ne l'aimez pas ?

Mary : Ce serait génial. Fabuleux. C'est exactement ce que je veux.

Katie : Si je comprends bien, avec cette idée, la situation est stressante, mais sans elle, c'est fabuleux. Donc, qu'est-ce que votre mari a à voir avec votre insatisfaction ? Nous ne faisons que constater ici. Donc « Je n'aime plus mon mari » – inversez-la. [L'inversion suit les quatre questions.]

Mary : J'aime mon mari.

Katie : Ressentez-le. Ça n'a rien à voir avec lui, n'est-ce pas ?

Mary : Non. Ça n'a vraiment rien à voir avec lui. J'aime vraiment mon mari et vous avez raison, ça n'a rien à voir avec lui.

Katie : Et parfois, vous êtes persuadée que vous le détestez, et ça n'a rien à voir non plus avec lui. Le pauvre ne fait que respirer. Votre scénario dit soit que vous l'aimez, soit que vous le détestez. Un mariage heureux ne requiert pas deux personnes, il n'en faut qu'une seule : vous ! Voilà une autre inversion.

Mary : Je ne m'aime pas moi-même. C'est plausible.

Katie : Et vous supposez peut-être que si vous divorciez de lui, alors vous vous sentiriez mieux. Mais si vous n'avez pas investigué votre façon de penser, vous attacherez ces notions au prochain homme qui entrera dans votre vie. Nous ne nous attachons pas à des gens ou à des objets, mais bien à des concepts non investigués que nous tenons pour vrais sur l'instant. Jetons un coup d'œil aux affirmations suivantes sur votre questionnaire.

Mary : Je veux que mon mari n'ait pas sans cesse des besoins, ne dépende pas de moi, qu'il réussisse mieux, qu'il ne désire pas coucher avec moi, qu'il se mette en forme, qu'il ait une vie en dehors de moi et des enfants, et qu'il soit plus puissant. Ce ne sont que quelques-uns de mes griefs.

Katie : Invertissons donc toutes ces phrases.

Mary : Je ne veux pas avoir sans cesse des besoins. Je ne veux pas dépendre de lui. Je veux mieux réussir. Je veux désirer coucher avec lui. Je veux me mettre en forme. Je veux avoir une vie en dehors de lui et des enfants. Je veux être plus puissante.

Katie : Donc, « Il ne devrait pas sans cesse avoir des besoins » – est-ce vrai ? Qu'en est-il en réalité ? Est-ce le cas ?

Mary : Oui.

Katie : « Il ne devrait pas sans cesse avoir des besoins » est un mensonge, puisque c'est le cas, selon vous. Donc, comment réagissez-vous quand cette pensée jaillit en vous et que, dans la réalité, les choses sont différentes ?

Mary : J'ai constamment envie de sortir de là.

Katie : Qui seriez-vous, en sa présence, sans cette pensée ?

Mary : Ce que je viens de comprendre, c'est que je pourrais être avec lui dans un état amoureux, plutôt que de me tenir sur la défensive. Mais si je constate cette façon d'être, même un peu, j'ai envie de fuir. Il faut que je décampe. Voilà ce que je fais de ma vie.

Katie : Quand il est ainsi, à votre avis, vous ne le refusez pas honnêtement. Vous fuyez ou vous songez à fuir plutôt que d'être honnête avec vous-même et avec lui.

Mary : C'est exact.

Katie : C'est forcément exact. Il faut que vous affirmiez qu'il a ce besoin jusqu'à ce que vous soyez claire et établissiez une communication honnête avec vous-même. Donc, soyons claires toutes les deux. Vous prendrez son rôle. Moi, je prendrai celui de la clarté.

Mary : Monsieur Aux-multiples-besoins entre et dit : « Je viens de recevoir le plus génial coup de fil. Écoute ça. C'était ce type et il va être fabuleux pour l'entreprise. Et puis, j'ai reçu un autre coup de fil... » Vous savez, il continue ainsi sans fin. Entre-temps, je suis occupée et limitée dans le temps.

Katie : « Mon chéri, j'entends que tu viens de recevoir un coup de fil génial. J'en suis heureuse, mais je voudrais bien que tu quittes la pièce maintenant. J'ai un échéancier à respecter. »

Mary : « Il faut qu'on discute de nos plans. Quand allons-nous à Hawaï ? Il faut choisir une compagnie aérienne... »

Katie : « J'entends que tu veux discuter de nos projets pour Hawaï ; alors, discutons-en ce soir, à table. Je veux vraiment que tu sortes d'ici maintenant. J'ai cette date limite. »

Mary : « Si l'une de tes copines téléphonait, tu discuterais avec elle pendant une heure. Et tu ne peux même pas m'écouter deux minutes ? »

Katie : « Tu as peut-être raison. Mais je veux que tu quittes la pièce immédiatement. J'ai probablement l'air distante, mais ce n'est pas le cas. Il faut que je m'en tienne à cette échéance. »

Mary : Je ne m'exprime pas comme ça. D'habitude, je suis méchante avec lui. Et je fulmine.

Katie : Il faut que vous soyez détestable avec lui, parce que vous craignez d'exprimer la vérité et de dire non. Vous ne lancez pas « Chéri, j'aimerais que tu sortes, j'ai une date limite », parce que vous voulez obtenir quelque chose de lui. Quelle arnaque exercez-vous sur vous-même et sur lui ? Que voulez-vous de lui ?

Mary : Je ne suis jamais directe avec qui que ce soit.

Katie : Parce que vous cherchez à obtenir quelque chose des autres. Qu'est-ce que c'est ?

Mary : Je ne peux supporter qu'on ne m'aime pas. Je veux éviter les conflits.

Katie : Donc, vous cherchez l'approbation ?

Mary : Oui, et je veux préserver l'harmonie.

Katie : Chère amie, si votre mari acquiesce à ce que vous dites et à ce que vous faites, alors l'harmonie règne à la maison – est-ce vrai ? Est-ce que ça fonctionne ? L'harmonie règne-t-elle chez vous ?

Mary : Non.

Katie : Vous marchandez votre intégrité contre l'harmonie au foyer. Et ça ne fonctionne pas. Épargnez-vous cette quête d'amour, d'approbation ou d'appréciation – de la part de qui que ce soit. Et surveillez ce qui se passe dans la réalité, juste pour le plaisir. Lisez votre affirmation encore une fois.

Mary : Je veux que mon mari n'ait pas sans cesse des besoins.

Katie : Très bien. Inversez-la.

Mary : Je ne veux pas avoir sans cesse des besoins.

Katie : Exactement. Vous avez besoin de toute cette harmonie. De son approbation. Vous avez besoin que sa respiration change.

Que sa sexualité s'adapte à la vôtre. Qui donc a des besoins ici ? Qui est dépendant de qui ? Invertissons donc toute la liste.

Mary : Moi, je ne veux pas avoir des besoins ni être dépendante...

Katie : De votre mari, peut-être ?

Mary : Je veux mieux réussir. Ne pas désirer coucher avec lui.

Katie : Cette dernière affirmation pourrait être tout à fait valable si vous y réfléchissiez un moment. Combien de fois entretenez-vous ce scénario selon lequel il couche avec vous et que vous détestez ça ?

Mary : Sans cesse.

Katie : Oui. Vous faites l'amour avec lui mentalement en songeant que c'est horrible. Vous vous racontez encore et encore cette histoire, ce que c'est de faire l'amour avec votre mari. C'est ce scénario qui vous répugne, pas votre mari. En l'absence d'un scénario, le sexe n'a jamais dégoûté qui que ce soit. Ce n'est que du sexe. Vous faites l'amour ou vous ne le faites pas. Ce sont nos pensées sur le sexe qui nous répugnent. Inscrivez ça aussi. Vous pourriez rédiger un questionnaire entièrement sur votre mari et sur la sexualité.

Mary : Je vous suis.

Katie : D'accord. Maintenant, inversez l'affirmation suivante.

Mary : Je veux me mettre en forme. Mais je le suis !

Katie : Ah vraiment ? Et psychologiquement aussi ?

Mary : Oh, je pourrais y travailler.

Katie : Faites-vous de votre mieux ?

Mary : Oui.

Katie : Bien, peut-être qu'il devrait s'y mettre aussi. « Il devrait être en forme » – est-ce vrai ?

Mary : Non. Il n'est pas en forme.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à l'idée qu'il devrait être en forme et qu'il ne l'est pas ? Comment le traitez-vous ? Que dites-vous ? Que faites-vous ?

Mary : Ça demeure subtil. Je lui montre mes muscles. Je ne lui accorde jamais mon approbation, je ne l'admire jamais. À aucun moment, je ne pose un geste gentil dans ce sens.

Katie : D'accord. Fermez les yeux. Observez-vous pendant que vous le regardez ainsi. Voyez son visage. [Il y a un silence, Mary soupire.] Gardez les yeux clos. Regardez-le encore une fois. Qui seriez-vous, auprès de lui, sans cette idée qu'il devrait se mettre en forme ?

Mary : Je verrais alors à quel point il est séduisant.

Katie : Oui, effectivement. Et vous constateriez combien vous l'aimez. N'est-ce pas passionnant ? Excitant ? Demeurons donc dans cet espace un petit instant. Vous le traitez mal et il veut toujours aller à Hawaï avec vous. C'est incroyable !

Mary : Ce qui est incroyable à propos de ce type, c'est que je suis odieuse, cruelle à son égard et qu'il continue de m'aimer inconditionnellement. Ça me rend dingue.

Katie : Il vous rend dingue – est-ce vrai ?

Mary : Non. Jusqu'ici, c'est ma propre attitude mentale qui s'en charge.

Katie : Donc, retournons à l'affirmation « Il devrait se mettre en forme » – inversez-la.

Mary : Je devrais me mettre en forme. Je devrais me mettre en forme psychologiquement.

Katie : Oui. Chaque fois que vous le regardez et éprouvez ce dégoût, modifiez votre attitude mentale. Jugez votre mari, inscrivez vos observations, posez les quatre questions et inversez le tout. Mais ne vous y livrez uniquement que si vous en avez assez de souffrir. D'accord, j'ai l'impression que vous avez compris. Appliquez la méthode au reste de vos déclarations sur le questionnaire. J'ai bien aimé faire votre connaissance. Et bienvenue à l'investigation. Bienvenue au Travail !



*Éloignez-vous de toute pensée,
Et il n'y a nulle part où vous ne puissiez aller.*

Seng-ts'an (troisième patriarche du zen)

Dans *Aimer ce qui est*, Katie vous offre tout ce dont vous avez besoin pour vous livrer au Travail seul ou en compagnie d'autres personnes. Cet ouvrage vous guidera, pas à pas, tout au long du processus et, en chemin, il illustrera plusieurs cas de personnes s'y livrant avec Katie. Ces dialogues en tête-à-tête, auxquels Katie apporte sa clarté aux problématiques humaines les plus complexes, servent d'exemples – tragiques, pour certains – quant à la manière dont les gens ordinaires trouvent la liberté grâce à l'introspection.

Stephen Mitchell

LE TRAVAIL TIENT SIMPLEMENT À QUATRE QUESTIONS ;

CE N'EST MÊME PAS UN PROCÉDÉ. IL EST EXEMPT DE

MOBILES OU DE CONDITIONS.

SANS VOS RÉPONSES, IL NE SE RÉSUME À RIEN.

CES QUATRE QUESTIONS PEUVENT S'ASSOCIER À

N'IMPORTE QUELLE THÉRAPIE POUR LA METTRE EN

VALEUR. PEU IMPORTE VOTRE RELIGION, ELLES

L'AMÉLIORERONT. SI VOUS N'ADHÉREZ À AUCUN

CREDO, ELLES VOUS APPORTERONT LA JOIE.

ET ELLES CONSUMERONT TOUT CE QUI N'EST PAS VRAI

POUR VOUS. ELLES PERCERONT VERS LA RÉALITÉ QUI

REPOSE, TOUJOURS PRÉSENTE.

La lecture de ce livre

Aimer ce qui est a pour objectif votre bonheur personnel. Le Travail a porté ses fruits pour des milliers de gens, et cet ouvrage vous indiquera précisément comment l'appliquer à votre vie.

Vous débutez par les problèmes qui vous irritent ou vous dépriment. Le livre précisera comment les noter sous une forme facile à analyser. Il introduira ensuite les quatre questions et vous guidera quant à la manière de les appliquer à vos problèmes. Lorsque vous serez en mesure de le faire, vous comprendrez comment le Travail révèle des solutions simples, radicales et aptes à transformer votre vie.

Certains exercices vous apprendront à faire appel à lui pour atteindre des profondeurs croissantes, avec une précision s'affinant ; grâce à ces exercices, vous saurez comment le processus s'adapte à n'importe quelle situation. Après avoir effectué le Travail avec les gens qui vous entourent, vous l'appliquerez peu à peu aux questions qui vous tourmentent le plus – l'argent, par exemple, la maladie, l'injustice, la haine de soi ou l'angoisse de la mort. Vous apprendrez aussi à identifier les croyances sous-jacentes qui masquent votre réalité ainsi que la façon de travailler avec les autojugements qui vous perturbent.

Ces pages comportent plusieurs exemples impliquant des gens comme vous qui se livrent au Travail – des gens qui sont persuadés que leurs problèmes sont insolubles et qui sont certains d'avoir à souffrir pour le reste de leurs jours à cause de la mort d'un enfant ou du fait de vivre avec quelqu'un qu'ils n'aiment plus. Vous ferez la connaissance d'une mère affolée par son nourrisson qui pleure, d'une femme vivant dans l'angoisse des fluc-

tuations du marché boursier, d'individus terrorisés par le souvenir de traumatismes vécus dans l'enfance ou d'autres personnes qui tentent simplement de s'entendre avec un collègue de travail pénible. Vous observerez comment ils sont tous parvenus à trouver une issue à leur souffrance ; peut-être qu'à travers eux et les révélations pragmatiques dans les pages qui suivent, découvrirez-vous également une solution à la vôtre.

Chacun assimile le Travail à sa manière. Certains l'étudient d'abord en observant le déroulement des dialogues. (Je vous recommande de les lire activement, en cherchant les réponses en vous-même au fil de la lecture.) D'autres l'adoptent uniquement en s'y livrant : ils examinent ce qui les perturbe sur le moment, munis d'un stylo et d'une feuille de papier. Je vous conseille de prendre connaissance du chapitre 2, peut-être même du chapitre 5, afin d'intégrer les instructions fondamentales. Par la suite, libre à vous de parcourir les dialogues l'un à la suite de l'autre si cela vous paraît utile. Si vous avez envie d'en sauter quelques-uns et de ne consulter que ceux qui vous intéressent, c'est tout aussi valable. Ou peut-être préférez-vous suivre le fil des instructions à mesure qu'elles seront présentées tout au long de l'ouvrage et picorer dans un dialogue de temps à autre. En définitive, je suis certaine que vous procéderez de la manière qui vous convient le mieux.

NOUS ENTRONS
DANS LA DIMENSION
OÙ NOUS
SOMMES MAÎTRES –
CELLE DE L'INTÉRIEUR.

Chapitre 1

Quelques principes de base

Le Travail vous permet de vous tourner vers l'intérieur pour y découvrir votre propre bonheur et goûter ce qui existe déjà en vous, immuable, constant, présent à jamais, qui vous attend éternellement. Il n'y a nul besoin d'un maître ; vous êtes ce maître tant attendu. Vous êtes celui qui peut mettre un terme à votre souffrance.

Je répète souvent : « N'accordez foi à aucune de mes paroles. » Je tiens à ce que vous découvriez ce qui est vrai pour vous, pas pour moi. Plusieurs personnes estiment tout de même que les principes ci-dessous peuvent être utiles pour se lancer dans le Travail.

Observer quand les pensées se querellent avec la réalité

Nous ne souffrons que lorsque nous adhérons à une pensée qui est en conflit avec la situation telle qu'elle est. Lorsque l'esprit est parfaitement clair, ce qui est correspond à ce que vous désirez.

Si vous souhaitez que la réalité soit différente de ce qu'elle est, autant essayer d'enseigner à un chat comment aboyer. Malgré tous vos efforts, vous vous retrouverez à la fin devant un chat qui vous dévisagera en faisant « Miaou ». Vous pouvez passer le reste de votre vie à tenter de le faire, mais vouloir apprendre à un chat à japper est tout simplement futile.

Si vous prêtez attention, vous constaterez que vous avez ce genre de pensées des dizaines de fois par jour. « Les gens devraient être plus charitables. » « Les enfants devraient bien se comporter. » « Mes voisins devraient mieux entretenir leur pelouse. » « La queue à l'épicerie devrait avancer plus vite. » « Mon mari (ou ma femme) devrait être d'accord avec moi. » « Il faudrait que je sois plus mince [ou plus jolie ou plus populaire]. » Ces pensées représentent le désir que la réalité soit autre que ce qu'elle est en ce moment. Déprimant n'est-ce pas ? Voilà comment prennent racine le stress, la frustration et la dépression.

Après m'être éveillée à la réalité en 1986, j'étais la femme qui s'était fait l'amie du vent, disait-on souvent de moi. Barstow est une petite ville située dans le désert, là où le vent souffle inlassablement. Règle générale, personne ne peut le supporter ; certains ont même déménagé parce qu'ils n'en pouvaient plus. La raison pour laquelle je me suis fait l'amie du vent – de la réalité –, c'est que j'ai découvert que je n'avais pas le choix. Je me suis rendu compte qu'il était insensé de s'y opposer. Quand je me querelle avec la réalité, je suis perdante – à cent pour cent. Comment en suis-je arrivée à savoir que le vent doit souffler ? Parce qu'il souffle, voilà tout !

Les nouveaux venus au Travail me disent souvent : « Mais je perdrais mon pouvoir si je cessais de contester la réalité. Si j'accepte tout simplement la réalité, je deviens passif. Il est même possible que je perde toute motivation pour agir. » Je leur réponds par la question : « Comment savez-vous que c'est vrai ? » Qu'est-ce qui apporte plus de pouvoir ? Affirmer « J'aurais voulu ne pas perdre mon travail » ou « J'ai perdu mon boulot, quels sont mes choix maintenant ? ».

Le Travail met en lumière le fait que la situation qui, à votre avis, n'était pas censée se produire *devait* avoir eu lieu. Malgré tout, elle le devait, puisqu'elle s'est produite, et aucune pensée au monde n'y changera quoi que ce soit. Ce qui ne signifie pas pour autant que vous devriez y consentir ou l'approuver. Cela signifie simplement qu'il est possible de percevoir les faits sans résistance et sans la confusion découlant de votre lutte intérieure. Personne ne souhaite que son enfant tombe malade, personne n'a envie d'avoir un accident sur la route, mais quand ces infortunes surviennent, quelle utilité peut bien avoir le fait de débattre mentalement avec elles ? Nous savons très bien qu'il vaut mieux

éviter cela, mais nous nous y livrons tout de même parce que nous ignorons comment y mettre fin.

Je suis amoureuse de la vie telle qu'elle est, pas parce que je suis un être spirituel, mais parce que le fait de me quereller avec la réalité me fait souffrir. Nous sommes forcés d'en conclure que la réalité est bien telle qu'elle est puisque, quand nous nous y opposons, nous vivons des tensions et de l'insatisfaction. Nous n'avons pas alors l'impression d'être naturels ou équilibrés. Si nous cessons de nous objecter à la réalité, alors l'action devient simple, fluide, bienfaisante et intrépide.

S'en tenir à ses affaires

Il n'existe que trois types d'affaires dans l'univers : les miennes, les tiennes et celles de Dieu. (En ce qui me concerne, Dieu signifie « réalité ». La réalité est Dieu parce qu'elle est prépondérante. Tout ce qui ne relève pas de mon contrôle, du vôtre et de celui du reste du monde, je le nomme « les affaires de Dieu ».)

Une grande partie de notre stress découle du fait de vivre mentalement hors de nos propres affaires. Quand je pense : « Tu as besoin d'un travail, je veux que tu sois heureux, tu devrais arriver à l'heure, tu devrais mieux t'occuper de toi », je me mêle de tes affaires. Quand je me tracasse au sujet de tremblements de terre, d'inondations, de la guerre ou du moment de ma mort, je me mêle des affaires de Dieu. Si je me place mentalement dans vos affaires ou dans celles de Dieu, il en résulte une séparation. J'ai tout de suite remarqué ce principe en 1986. Quand je me dirigeais vers les affaires de ma mère, par exemple, avec une pensée comme « Ma mère devrait me comprendre », je ressentais aussitôt de la solitude. Et j'ai compris ceci : chaque fois au cours de ma vie que je m'étais sentie seule ou blessée, je m'étais trouvée dans les affaires de quelqu'un d'autre.

Si, de votre côté, vous menez votre vie et que je vis mentalement la vôtre, qui donc vit la mienne ? Nous sommes tous deux ailleurs. Le fait de me mêler mentalement de vos affaires m'empêche d'être présente aux miennes. Je suis dissociée de moi-même et je me demande pourquoi ma vie ne va pas bien.

Croire que je sais ce qui vaut mieux pour quiconque, c'est me trouver à l'extérieur de mes affaires. Même au nom de l'amour, ce n'est que pure arrogance, et cette attitude entraîne la tension, l'anxiété et la peur. Est-ce que je sais ce qui me convient ? Voilà où commencent et où finissent mes affaires. Je devrais m'y consacrer avant de tenter de résoudre vos problèmes à votre place.

Si vous saisissiez ces trois types d'affaires assez clairement pour arriver à vous en tenir aux vôtres, votre existence serait affranchie à un point que vous ne pouvez même pas imaginer. La prochaine fois que vous vous sentirez stressé ou mal à l'aise, demandez-vous de quelles affaires vous vous mêlez mentalement. Vous pourriez avoir une drôle de surprise ! Cette question vous ramène à vous-même. Et vous vous apercevrez que, finalement, vous n'êtes jamais vraiment présent, que vous avez toujours vécu mentalement dans les oignons des autres. Cette simple constatation suffit à vous ramener à votre propre soi si merveilleux.

Une fois que vous vous y serez exercé pendant quelque temps, vous prendrez peut-être conscience que vous n'avez pas d'affaires en propre et que votre vie se porte très bien toute seule.

Aborder ses pensées avec indulgence

Une pensée n'a d'effet que si nous y accordons foi. Nos pensées ne provoquent pas notre souffrance mais bien notre *attachement* à celles-ci. S'attacher à une pensée équivaut à la tenir pour vraie sans l'avoir examinée. Une croyance est donc une pensée à laquelle on s'attache souvent depuis des années.

La plupart des gens estiment qu'ils *sont* ce que leurs idées leur disent qu'ils sont. Un jour, j'ai remarqué que je ne respirais pas – j'étais respirée. Puis, j'ai noté également, à mon émerveillement, que je ne pensais pas – qu'en réalité j'étais pensée et que ce processus n'était pas personnel. Vous réveillez-vous le matin en décidant : « Aujourd'hui, j'ai l'intention de ne pas penser » ? Trop tard, vous êtes déjà en train de penser ! Les pensées ne font qu'apparaître. Elles surgissent du néant et y retournent, semblables aux nuages se mouvant dans le firmament vide. Elles ne font que passer, ne demeurent jamais. Par elles-mêmes, elles n'ont aucun

pouvoir jusqu'à ce que nous nous y attachions comme si elles étaient vraies.

Personne n'est jamais parvenu à maîtriser ce processus, même si plusieurs parlent de leurs expériences en ce domaine. Je ne me défais pas de mes pensées – je les aborde avec compréhension. Alors, c'est elles qui renoncent à *moi*.

Les pensées sont semblables à la brise, aux feuilles des arbres ou aux gouttes de pluie qui tombent. Elles apparaissent ainsi, et grâce à l'investigation, nous pouvons nous en faire des amies. Vous chahauteriez-vous avec une goutte de pluie ? Celles-ci n'ont rien de personnel, pas plus que les pensées. Une fois que vous aurez abordé un concept douloureux à la lumière de la compréhension, il pourrait vous paraître simplement intéressant la prochaine fois qu'il se manifestera. Ce qui était un cauchemar est désormais un phénomène intéressant. Un autre jour, il vous semblera drôle. Et par la suite, il pourrait bien passer tout à fait inaperçu. Voilà le pouvoir d'aimer ce qui est.

Prendre conscience de ses scénarios

J'emploie fréquemment le terme « scénario » pour référer aux pensées ou à leurs séquences qui, nous en sommes persuadés, sont réelles. Un scénario portera sur le passé, le présent ou l'avenir ; il concernera la manière dont les choses devraient être, pourraient être, ou leur raison d'être. Les scénarios jaillissent en notre esprit des centaines de fois par jour – lorsque quelqu'un se lève sans mot dire et quitte la pièce ; si une personne ne vous sourit pas ou ne retourne pas votre appel, ou quand un étranger sourit *effectivement* ; avant d'ouvrir une lettre d'importance ou après avoir éprouvé une sensation bizarre dans la poitrine ; quand votre patron vous fait mander dans son bureau ou que votre associé s'adresse à vous sur un ton obscur. Les scénarios sont des théories non démontrées, non investiguées, qui accordent une interprétation à ces faits. Nous ne sommes même pas conscients que ce ne sont que des hypothèses.

Un jour, en pénétrant dans la toilette des femmes d'un restaurant près de chez moi, une dame sortit de l'unique cabine. Nous

avons échangé un sourire et, en refermant la porte, je l'ai entendue se mettre à chanter en se lavant les mains. « Quelle voix délicieuse ! » songeai-je. Puis, en l'entendant sortir, j'ai remarqué que le siège était mouillé. « Comment peut-on être si grossier ! » me dis-je. « Comment a-t-elle réussi à uriner partout sur le siège ? S'est-elle mise debout dessus ? » Brusquement, j'ai compris qu'elle était en réalité un homme, un travesti, chantant faux dans la toilette des dames. L'idée m'est venue de la/le poursuivre pour l'avertir du dégât qu'il/elle avait laissé derrière. En nettoyant le siège, j'imaginai tout ce que je lui dirais. Puis, j'ai tiré la chasse. L'eau a giclé de la cuvette en éclaboussant tout le siège. Et je me suis mise à rigoler toute seule.

Dans le cas présent, le cours normal des événements fut assez bon de me dévoiler mon scénario avant que les choses n'aillent plus loin. D'habitude, ce n'est pas le cas ; avant de découvrir l'investigation, je n'avais aucun moyen de stopper ce type de processus mental. Des scénarios insignifiants en engendraient de plus importants, et ces derniers donnaient naissance à des théories majeures sur la vie, sur tout ce qui n'allait pas et sur les périls de notre monde. J'ai fini par être trop angoissée et déprimée pour quitter ma chambre à coucher.

Si vous opérez à partir de théories non investiguées au sujet de ce qui se passe et que vous n'en êtes même pas conscient, alors vous êtes dans ce que je nomme « le rêve ». Cet état prend souvent des allures troublantes ; parfois, il tourne même au cauchemar. À ces moments-là, il vaut peut-être mieux évaluer la justesse de vos théories en leur appliquant le Travail. Celui-ci élague toujours une partie de votre scénario désagréable. Qui seriez-vous sans ce scénario ? Quelle partie de votre monde est composée de fictions non analysées ? Vous ne le saurez jamais, jusqu'à ce que vous les investiguiez.

Débusquer la pensée qui sous-tend la souffrance

Je n'ai jamais éprouvé de sentiment stressant qui n'était pas le résultat d'un attachement à une idée fallacieuse. Derrière chaque

sensation désagréable se cache une pensée qui n'est pas vraie pour nous. « Le vent devrait cesser de souffler. » « Mon mari devrait être d'accord avec moi. » Nous avons une pensée qui contredit la réalité, par la suite nous éprouvons l'émotion stressante qui en découle, nous agissons animés par celle-ci, ce qui engendre encore davantage de stress pour nous-mêmes. Plutôt que de cerner la cause originelle – la pensée –, nous tentons de transformer le sentiment en cherchant à l'extérieur de nous. Nous essayons de changer l'autre, ou nous nous jetons dans le sexe, la bouffe, l'alcool, les drogues ou l'argent afin d'obtenir un soulagement éphémère et l'illusion d'être aux commandes de notre vie.

Comme il est facile de se laisser emporter par une sensation accablante, il est donc utile de se souvenir que toute impression stressante fait office de signal d'alerte bienveillant nous avertissant que nous nous empêtrons dans un rêve. La dépression, la douleur et la peur sont des dons du ciel qui nous rappellent de sonder notre attitude mentale à l'instant, que nous vivons une fiction qui n'est pas vraie pour nous. Le fait de vivre un mensonge est systématiquement stressant. Mais si nous n'écoutons pas le signal d'alarme, nous tentons de modifier et de manipuler la sensation en cherchant la solution à l'extérieur de nous. C'est pourquoi j'affirme qu'un signal vous informe que vous avez une pensée qui vaut la peine d'être investiguée. Et le fait d'examiner une pensée fallacieuse grâce au Travail vous conduira toujours vers celui ou celle que vous êtes vraiment. Il est douloureux de croire que vous êtes quelqu'un d'autre que celui ou celle que vous êtes, de vivre une fiction autre que le bonheur.

Si vous placez votre main dans le feu, est-ce que vous avez besoin qu'on vous dise de la retirer ? Faut-il en prendre la décision ? Non. Quand votre main se met à brûler, elle réagit. Il n'y a nul besoin de la guider ; elle se meut toute seule. De manière analogue, une fois que vous avez saisi, par l'examen, qu'une pensée fallacieuse provoque de la souffrance, vous vous en éloignez. Avant la pensée, vous ne souffriez pas ; quand elle apparaît, vous avez mal ; si vous reconnaissez que celle-ci n'est pas vraie, alors la souffrance se dissipe à nouveau. Voilà comment le Travail opère. « Comment dois-je réagir lorsque cette pensée se manifeste ? » La main dans le feu. « Qui serais-je sans cette pensée ? » Elle se retire des flammes. Nous constatons la présence de la

pensée, ressentons la main qui brûle et, tout naturellement, nous reprenons la position originelle ; nul besoin de nous le faire dire. Et la prochaine fois que cette pensée reviendra, le mental s'éloignera automatiquement du feu. Le Travail nous invite à prendre conscience du principe de cause à effet interne. Si nous l'identifions, toute notre souffrance se dénoue d'elle-même.

L'investigation

L'investigation est, dans mon vocabulaire, synonyme de Travail. Elle consiste à soumettre une pensée ou un scénario aux quatre questions et à l'inversion (expliquées au chapitre suivant). Il s'agit d'une méthode permettant d'enrayer la confusion et d'instaurer une paix intérieure, même dans ce monde de chaos apparent. Avant tout, ce processus revient à réaliser que toutes les réponses dont nous avons besoin reposent toujours en nous.

L'investigation va au-delà de la simple technique : *elle anime, depuis le tréfonds de nous-mêmes, un aspect inné de notre être*. Si vous vous y adonnez pendant quelque temps, elle prend vie en vous. Elle surgit au moment même où les pensées font leur apparition, en tant que contrepartie et condisciple. Cette collaboration interne vous donne la clarté et la liberté nécessaires pour vivre comme un observateur bienveillant, fluide, téméraire, amusé, un étudiant de vous-même et un ami qui ne manifesterà nul ressentiment ni aucune critique ou rancune. La paix et la joie s'immiscent, tout naturellement, sans faute, et irrévocablement dans chaque coin de votre mental, dans chacun de vos rapports et chacune de vos expériences. Le processus est subtil au point que vous n'en avez pas de perception consciente. Vous constatez simplement que là où la douleur régnait, celle-ci s'est désormais volatilisée.

SOIT VOUS RESTEZ ATTACHÉ À VOS PENSÉES,

SOIT VOUS LES INVESTIGUEZ.

VOUS N'AVEZ PAS D'AUTRES CHOIX.

Chapitre 2

Le grand démantèlement

J'entends régulièrement cette critique du Travail : c'est trop réducteur. On dit : « La liberté ne peut pas s'obtenir si simplement ! » Ce à quoi je réponds : « Comment savez-vous que c'est vrai ? »

Jugez votre prochain, notez vos opinions, posez les quatre questions, inversez le tout. Qui aurait pu imaginer que la liberté était si simple ?

Coucher le mental sur papier

La première étape du Travail consiste à consigner vos opinions à propos de toute situation stressante dans votre vie, qu'elle soit passée, présente ou future, qu'elle concerne une personne que vous détestez ou dont vous vous préoccupez, quelqu'un qui vous irrite, vous effraie ou vous attriste, ou une personne à propos de qui vous êtes ambivalent ou confus. Notez vos jugements tels qu'ils vous viennent à l'esprit. (Employez une feuille blanche ou, si vous avez accès à Internet, rendez-vous au site www.the-work.org et cliquez sur la section *Do the Work*. Vous y trouverez le questionnaire *The Judge-Your-Neighbor Worksheet* [Jugez votre prochain] à télécharger et à imprimer.)

Ne vous étonnez pas de trouver la tâche ardue. Depuis des milliers d'années, on nous a appris à ne pas émettre de jugements – mais il faut bien l'admettre, nous le faisons sans cesse. En réalité, notre tête en est remplie. Grâce au Travail, nous avons

finalement la permission de les exprimer, voire de les hurler, sur papier. Il est possible d'aborder les pensées, même les plus odieuses, avec un amour inconditionnel.

Je vous suggère d'écrire au sujet d'une personne – parent, amant, ennemi – à qui vous n'avez pas encore entièrement pardonné. Voilà le point le plus puissant où démarrer. Même si vous lui avez accordé votre pardon à quatre-vingt-dix-neuf pour cent, vous ne serez pas libre jusqu'à ce que votre absolution soit intégrale. Ce un pour cent qui demeure est le lieu même où vous êtes bloqué dans toutes vos autres relations (incluant votre rapport à vous-même).

Si vous en êtes à votre première investigation, je vous conseille fortement de ne pas écrire sur vous. Si vous commencez en vous jugeant vous-même, vos réponses seront nuancées par un motif et s'accompagneront de solutions qui ne sont pas éprouvées. Le fait de juger quelqu'un d'autre, de passer ce jugement à l'investigation puis de l'inverser est la voie directe menant à la compréhension. Vous serez plus tard en mesure de faire votre autocritique, lorsque vous aurez assez d'expérience pour vous fier au pouvoir de la vérité.

Si, d'abord, vous pointez du doigt l'extérieur ou mettez le blâme sur lui, alors le point focal est autre que vous, et vous pouvez vous laisser aller sans aucune censure. Nous avons d'habitude des idées assez claires sur ce que devraient faire les autres, sur la manière dont ils sont censés vivre, sur qui ils devraient fréquenter. Notre vision des autres est impeccable, mais pas celle que nous avons de nous-mêmes.

Le Travail vous permet de percevoir celui ou celle que vous êtes en observant qui vous croyez que les autres sont. Pour finir, vous en viendrez à concevoir que tout ce qui est extérieur à vous n'est qu'un reflet de votre propre pensée. Vous êtes le scénariste, celui qui projette toutes les fictions, et le monde n'est que l'image projetée de vos pensées.

Depuis le début des temps, les êtres humains ont tenté de trouver le bonheur en modifiant le monde. Cette attitude n'a jamais porté ses fruits, parce qu'elle aborde le problème à l'envers. Ce que le Travail nous donne, c'est un moyen de transformer le projecteur – notre mental – plutôt que ce qui est projeté. La situation est comparable à une peluche sur la lentille d'un projecteur.

Supposant que l'écran est défectueux, nous tentons alors de modifier quiconque nous apparaît imparfait. Mais il est futile d'essayer de modifier les images projetées. Une fois que nous comprenons où se trouve la peluche, libre à nous d'en nettoyer la lentille. Ce changement d'attitude marque la fin de la souffrance et le début d'un peu de joie au paradis.

On me répète souvent : « Pourquoi dois-je juger mon prochain ? Je sais déjà que tout ne relève que de moi ? » Ce à quoi je réponds : « Je comprends. Mais faites confiance au processus. Jugez votre prochain et suivez les instructions élémentaires. » Voici quelques exemples de gens sur lesquels vous seriez susceptibles d'écrire : mère, père, épouse, mari, enfants, frères ou sœurs, conjoint, voisin, ami, ennemi, colocataire, patron, professeur, employé, collègue de travail, coéquipier, vendeurs, clients, hommes, femmes, sans compter les représentants de l'autorité et Dieu. La plupart du temps, plus le choix est personnel, plus le Travail sera valable.

Par la suite, plus votre compétence au Travail croîtra, plus vous pourrez sonder vos opinions à propos de questions telles que la mort, l'argent, la santé, votre corps, vos dépendances, et même vos autocritiques. (Voir le chapitre 6, « Le Travail appliqué à la carrière et à l'argent » ; le chapitre 7, « Le Travail appliqué aux jugements sur soi » ; et le chapitre 11, « Le Travail appliqué au corps et aux émotions ».) En réalité, quand vous y êtes disposé, vous pouvez noter et examiner toute pensée désagréable qui apparaît en votre esprit. Si vous saisissez que chaque moment stressant est un don qui vous oriente vers votre propre liberté, la vie devient bienveillante et opulente à l'infini.

Pourquoi et comment noter sur un questionnaire

Résistez à la tentation de poursuivre sans consigner vos jugements. Si vous tentez de vous livrer au Travail exclusivement sur le plan intellectuel, sans inscrire vos idées sur papier, alors le mental vous déjouera. Avant que vous en preniez même conscience, celui-ci bifurquera vers un autre scénario en vue de corro-

borer votre première affirmation. Si le mental est en mesure de se justifier très rapidement, l'acte d'écrire est susceptible de le freiner. Une fois que l'esprit est immobilisé, les pensées demeurent stables et l'investigation avance sans entraves.

Inscrivez vos pensées sans essayer de les censurer. Demeurez en silence, muni d'un stylo, devant votre feuille de papier, et attendez. Les mots vont venir. Le scénario va se manifester. Et si vous désirez vraiment découvrir la vérité, si vous n'avez pas peur de voir votre histoire noir sur blanc, l'ego devrait rédiger comme un maniaque. Il s'en fiche ; il n'a aucune inhibition. C'est le jour qu'il attendait tant. Accordez-lui de vivre sur papier. Il espérait que vous marquiez enfin une pause, une seule petite pause, pour lui prêter l'oreille. Il vous racontera tout, comme un enfant. Dès lors, quand le mental se sera enfin exprimé sur papier, vous pourrez investiguer.

Je vous incite à vous laisser aller : jugez à fond, durement, de façon puéride et mesquine. Rédigez avec la spontanéité d'un enfant qui est triste, furieux, confus ou effrayé. N'essayez pas d'être philosophe, spirituel ou bon. C'est le moment d'être complètement honnête, exempt de toute censure à propos de vos sentiments. Laissez ces derniers s'exprimer sans crainte des conséquences et sans espoir de rétributions.

Les gens qui s'adonnent au Travail depuis quelque temps sont de plus en plus mesquins sur leur questionnaire en cherchant à découvrir les points de friction qui restent. À mesure que les problèmes se dissolvent, les croyances sous-jacentes deviennent plus subtiles, plus imperceptibles. Il s'agit des derniers petits enfants qui vous interpellent, chacun lançant : « Hé ! Je suis là ! Trouve-moi ! » Plus vous vous livrez au Travail, moins vous vous censurez et plus vous appréciez être mesquin, car il devient difficile de dénicher quelque chose qui vous perturbe. Et pour finir, vous n'arrivez même plus à trouver de problème. Voilà l'expérience de milliers de gens.

Inscrivez les pensées et les scénarios qui flottent en vous, ceux qui vous font vraiment souffrir – qui sont à l'origine de la colère, du ressentiment, de la tristesse. Pointez d'abord un doigt accusateur en direction de ceux qui vous ont blessé, qui étaient proches de vous, dont vous êtes jaloux, que vous ne pouvez supporter, qui vous ont déçu. « Mon mari m'a quittée. » « Mon partenaire m'a

transmis le sida. » « Ma mère ne m'aimait pas. » « Mes enfants ne me respectent pas. » « Mon ami m'a trahi. » « Je hais mon patron. » « Je déteste mes voisins ; ils détruisent ma vie. » Écrivez sur ce que vous avez lu ce matin dans le journal, sur les gens qu'on assassine ou sur ceux qui perdent leur foyer en raison de la famine ou de la guerre. Parlez de la caissière lourdaude à l'épicerie ou du chauffard qui vous a coupé sur l'autoroute. Chaque scénario est une forme de variation sur un thème unique : *Ça ne devrait pas se passer ainsi. Je n'aurais pas dû avoir à vivre cela. Dieu est injuste. La vie n'est pas juste.*

Les gens qui ne connaissent pas bien le Travail songent parfois : « Je ne sais pas quoi écrire. Pourquoi devrais-je me livrer au Travail, de toute manière ? Je ne suis fâché contre personne. Je n'ai pas de problème. » Si rien ne vous vient à l'esprit, attendez. La vie vous offrira un bon thème. Peut-être qu'une amie n'a pas retourné votre appel alors qu'elle était censée le faire et que vous êtes déçu. Peut-être qu'à l'âge de cinq ans, vous avez été puni par votre mère pour quelque chose dont vous n'étiez pas responsable. Peut-être êtes-vous bouleversé ou angoissé par ce que rapportent les journaux ou à l'idée des souffrances en ce monde.

Consignez sur papier la partie du mental qui affirme ces choses. Vous ne pourrez pas stopper le scénario dans votre tête, peu importe les efforts que vous y mettez. C'est impossible. Néanmoins, le fait de le coucher sur papier et de le rédiger exactement tel que votre mental vous le dicte, sans oublier votre souffrance, votre frustration, votre rage, votre tristesse, vous permettra de jeter un coup d'œil à tout ce qui tourbillonne à l'intérieur de vous. Cette agitation aura pris forme dans le monde tangible. Et pour finir, grâce au Travail, vous y verrez de plus en plus clair.

Si un enfant s'égare, survient en lui un affolement glacé. Vous égarer au cœur du chaos mental peut s'avérer tout aussi terrifiant. Toutefois, en pénétrant le Travail, il est possible d'y découvrir l'ordre et d'apercevoir le chemin du retour. Peu importe la route que vous emprunterez, elle sera jalonnée de repères familiers ; vous saurez où vous êtes. On pourrait vous séquestrer pendant un mois et vous jeter d'une voiture les yeux bandés, mais en retirant le bandeau et en apercevant les rues et les édifices, soudain vous reconnaîtriez une cabine téléphonique ou une épicerie et tout reviendrait à la normale. Vous sauriez quoi faire pour retrou-

ver votre chemin. Voilà comment opère le Travail. Si vous abordez le mental avec indulgence, il reconnaîtra toujours le chemin du retour. Il ne comporte aucun recoin où vous resterez égaré ou confus.

Le questionnaire Jugez votre prochain

Après que ma vie eut changé en 1986, je passais beaucoup de temps dans le désert près de chez moi, à simplement écouter ce qui s'élevait en moi. Des scénarios jaillissaient intérieurement, des scénarios qui perturbent l'être humain depuis toujours. Tôt ou tard, j'ai perçu tous mes concepts, me semblait-il, et j'ai découvert que même si j'étais seule dans le désert, le monde entier m'habitait. Et son écho s'exprimait ainsi : « Je veux », « J'ai besoin de... », « Ils devraient », « Je suis furieuse parce que », « Je suis triste », « Jamais je... », « Je ne veux pas ». Ces énoncés, qui se répétaient inlassablement en mon esprit, ont formé la base des six séries d'investigations sur le questionnaire Jugez votre prochain. Le rôle de ce questionnaire est de vous aider à rédiger vos scénarios et vos jugements douloureux ; il est conçu pour mettre en lumière des jugements qui pourraient autrement être difficiles à dévoiler.

Les opinions formulées serviront de matériaux au Travail. Vous filtrerez chaque assertion écrite – l'une après l'autre – par quatre questions en les laissant vous conduire à la vérité.

Vous trouverez, ci-après, un questionnaire Jugez votre prochain complété. Il porte sur mon second mari, Paul (avec son autorisation) ; voilà le type de réflexions que je me faisais à son sujet avant que ma vie change. En le lisant, je vous invite à substituer au nom de Paul celui d'une personne proche de vous.

- 1. Qui vous met en colère ou vous attriste ou vous déçoit ?
Qu'est-ce qui vous déplaît, ou vous déplaisait, chez cette personne ?**

Je n'aime pas (ou je suis fâchée contre, attristée par, effrayée, confuse, etc.) à cause de [nom] *Paul* parce qu'il ne

m'écoute pas. Je suis fâchée contre lui parce qu'il ne m'apprécie pas. Je suis furieuse contre lui parce qu'il me réveille à minuit et se fiche de ma santé. Je n'aime pas Paul parce qu'il contredit tout ce que je dis. Il me blesse par toute sa colère.

- 2. Que voulez-vous que cette personne change en elle ? Que voulez-vous qu'elle fasse ?**

Je veux que [nom] Paul me donne toute son attention. Je veux qu'il m'aime absolument. Qu'il se préoccupe de mes besoins. Qu'il soit d'accord avec moi. Qu'il fasse plus d'exercice.

- 3. Qu'est-ce que cette personne devrait faire ou ne pas faire ? Comment devrait-elle être ? Que devrait-elle penser, ressentir ?**

[nom] Paul ne devrait pas tant regarder la télévision. Il devrait cesser de fumer. Il devrait me dire qu'il m'aime. Il ne devrait pas m'ignorer ou me critiquer devant les enfants et nos amis.

- 4. Avez-vous besoin de quelque chose de la part de cette personne ? Que faut-il qu'elle vous donne ou fasse pour faire votre bonheur ?**

J'ai besoin que [nom] Paul m'écoute. Qu'il cesse de me mentir. J'ai besoin qu'il m'exprime ses sentiments et qu'il soit disponible sur le plan émotif. J'ai besoin qu'il soit doux, bon et patient.

- 5. Quelle est votre opinion sur cette personne ? Dressez une liste.**

[nom] Paul est malhonnête. Paul est imprudent. Il est puéril. Il pense qu'il n'a pas à suivre les règles. Il est insensible, indifférent et irresponsable.

6. **Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais revivre avec cette personne, cette chose ou cette situation ?**

Je ne veux plus jamais vivre avec [nom] Paul s'il ne change pas. Je m'y refuse. Je n'accepte pas non plus qu'il ruine sa santé. Je ne veux plus jamais me disputer avec lui. Je ne veux plus jamais qu'il me mente.

L'investigation : les quatre questions et l'inversion

1. **Est-ce vrai ?**
2. **Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?**
3. **Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?**
4. **Qui seriez-vous sans cette pensée ?**

Et

inversez tout.

Donc, en faisant appel aux quatre questions, investiguons l'assertion numéro 1 de l'exemple : *Je n'aime pas Paul parce qu'il ne m'écoute pas.* En parcourant ces lignes, songez à quelqu'un à qui vous n'avez pas complètement pardonné.

1. **Est-ce vrai ?** Interrogez-vous : « Est-ce vrai que [nom] Paul ne m'écoute pas ? » Demeurez silencieux. Si vous souhaitez vraiment découvrir la vérité, la réponse surgira à la suite de la question. Laissez le mental poser la question et attendez la réponse qui fera surface.
2. **Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?** Examinez ces questions : « Suis-je vraiment certain que [nom] Paul ne m'écoute pas ? Puis-je vraiment savoir si quelqu'un

écoute ou pas ? Est-ce que moi-même je ne suis pas distrait alors que je parais être à l'écoute ?

3. **Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?** À ce point, sondez votre réaction et la manière dont vous traitez [nom] Paul quand vous pensez [nom] « Paul ne m'écoute pas ». Dressez une liste. Par exemple : « Je lui lance un regard assassin. Je l'interromps. Je le punis en ne lui prêtant pas attention. Je me mets à parler plus rapidement et fort pour le contraindre à m'écouter et à me comprendre. » Continuez à parfaire votre liste tout en sondant à l'intérieur et voyez comment vous vous traitez dans cette situation et ce que vous éprouvez. « Je me ferme. Je m'isole. Je mange avec excès, je dors beaucoup et je me colle à la télévision des jours durant. Je me sens déprimé et seul. » Demeurez silencieux et prenez conscience de la manière dont vous réagissez quand vous accordez foi à la pensée « [nom] Paul ne m'écoute pas ».
4. **Qui seriez-vous sans cette pensée ?** Maintenant examinez celui ou celle que vous seriez si vous ne pouviez pas avoir cette pensée « [nom] Paul ne m'écoute pas ». Fermez les yeux et imaginez cette personne ne vous prêtant pas attention. Imaginez que vous n'avez pas cette pensée que [nom] Paul ne vous écoute pas (ou qu'il devrait même vous écouter). Prenez votre temps. Observez ce qui vous est dévoilé. Que percevez-vous ? Comment vous sentez-vous ?

Inversez tout. L'affirmation initiale « Je n'aime pas [nom] Paul parce qu'il ne m'écoute pas » devient, si on l'inverse, « Je ne m'aime pas parce que je n'écoute pas [nom] Paul ». Est-ce que c'est aussi vrai ou plus vrai pour vous ? Est-ce que vous écoutez [nom] Paul quand vous songez que lui ne vous écoute pas ? Continuez à chercher d'autres exemples où vous n'écoutez pas (quelqu'un au travail ou une personne que vous n'appréciez pas, par exemple).

Une autre forme d'inversion qui pourrait se révéler aussi vraie, ou plus vraie, est : « Je ne m'aime pas parce que je ne m'écoute pas ». Quand vous vous mêlez mentalement d'autres affaires que les vôtres et que vous songez à ce que [nom] Paul devrait faire, êtes-vous à l'écoute de vous-même ? Mettez-vous votre vie de côté quand vous

croyez qu'il devrait écouter ? Pouvez-vous entendre votre manière de lui parler quand vous croyez qu'il devrait écouter ?

Après avoir examiné les inversions, on continue une investigation typique en passant à l'affirmation suivante sur le questionnaire – *Je suis en colère contre [nom] Paul parce qu'il ne m'apprécie pas* – et ainsi de suite avec toutes les affirmations.

Les inversions constituent la prescription qui *vous convient* pour obtenir la santé, la paix et le bonheur. Êtes-vous en mesure de vous administrer les remèdes que vous préconisez aux autres ?

À vous de jouer : le questionnaire

Vous en savez suffisamment désormais pour faire l'essai du Travail. Mettez d'abord vos pensées sur papier. Ce n'est pas encore le moment d'investiguer à partir des quatre questions ; nous y reviendrons plus tard. Choisissez simplement une personne ou une situation et rédigez en faisant appel à des phrases brèves, simples. Souvenez-vous de *pointer le doigt, de porter le blâme ou de poser un jugement vers l'extérieur*. Libre à vous d'écrire depuis votre point de vue actuel, à travers les yeux de l'enfant de cinq ans ou du jeune adulte de vingt ans que vous étiez. Mais ne tentez pas encore d'écrire sur vous-même.

1. **Qui ou quoi vous met en colère, vous déprime ou vous déçoit ? Qu'est-ce qui vous déplaît, ou vous déplaisait, en elle ?** (N'oubliez pas de vous montrer dur, puéril ou mesquin.) Je n'aime pas (je suis en colère contre, ou attristé par, déçu par, confus à cause de, etc.) [nom] parce que _____.
2. **En quoi souhaitez-vous qu'elle change ? Que voulez-vous qu'elle fasse/soit ?** Je veux que [nom] fasse/soit _____.
3. **Qu'est-ce que cette personne devrait faire ou ne pas faire, penser ou ressentir ? Comment cette situation devrait-elle être ?** [Nom] devrait (ne devrait pas) _____.

4. **Avez-vous besoin de quelque chose de sa part ? Que devrait-elle vous donner afin de faire votre bonheur ?** (Imaginez que c'est votre anniversaire de naissance et que vous pouvez obtenir tout ce qui vous chante. Laissez-vous aller !) J'ai besoin que (nom) fasse/soit _____.
5. **Quelle est votre opinion à son sujet ? Dressez une liste.** (Évitez de vous montrer rationnel ou bon.) [Nom] est _____.
6. **Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais revivre avec cette personne, cette chose ou cette situation ? Je ne veux plus jamais ou je refuse de _____.**

(Note : Il est parfois possible de se sentir perturbé sans en connaître la raison. Par contre, il existe toujours un scénario interne, mais il peut s'avérer difficile à débusquer. Si vous vous sentez bloqué face au questionnaire Jugez votre prochain, voyez « Quand le scénario est difficile à débusquer », page 190.)

À votre tour : l'investigation

Une à une, analysez les affirmations du questionnaire à l'aide des quatre questions, puis inversez-les. (Si vous avez besoin d'aide, référez-vous à l'exemple aux pages 15, 16, 17.) Grâce à ce processus, vous pourrez vous exercer à être ouvert aux possibilités qui vont au-delà de ce que vous croyez savoir. Il n'y a rien de plus passionnant que de pénétrer le mental ignorant.

C'est comme plonger, posez la question puis attendez. Laissez la réponse vous trouver. J'appelle ce processus la rencontre entre le cœur et le mental : la polarité plus atténuée du mental (que je nomme le cœur) rencontre celle du cœur confus faute d'avoir été investiguée. Quand le mental s'enquiert sincèrement, le cœur répond. Bon nombre d'entre vous se mettront à avoir des révélations sur eux-mêmes et sur leur monde qui seront susceptibles de transformer leur vie entière et à jamais.

Prenez le temps dès maintenant de goûter le Travail. Jetez un coup d'œil à la première assertion inscrite sur votre questionnaire. Puis posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce vrai ?

Prenez votre temps. Avec le Travail, il s'agit de déceler ce qui est vrai depuis l'aspect le plus profond de votre être. Peut-être que cette vérité ne correspondra en rien à ce que vous attendiez. Pourtant, en obtenant la réponse qui vous appartient, vous saurez. Soyez indulgent envers vous-même, réfléchissez-y et laissez-la vous conduire encore plus profondément.

Il n'existe pas de réponses justes ou inexactes. Vous êtes à l'affût de vos réponses maintenant, pas de celles des autres ni de quoi que ce soit d'appris préalablement. L'expérience peut s'avérer troublante, car vous pénétrez l'inconnu. En continuant à percer plus à fond la psyché, laissez la vérité en vous s'élever à la rencontre de la question. En vous abandonnant à l'investigation, soyez indulgent. Consentez à ce que cette expérience vous immerge.

2. Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Voilà l'occasion de descendre plus en profondeur dans l'inconnu, de débusquer des réponses qui reposent sous ce que nous croyons savoir. Tout ce que je peux vous dire à propos de ces sphères, c'est que ce qui se terre derrière le cauchemar est une bonne chose. Voulez-vous vraiment connaître la vérité ?

Si votre réponse à la question numéro 2 est affirmative, vous pouvez passer à la question subséquente. Par contre, il serait peut-être utile de vous accorder une pause pour reformuler votre affirmation afin de mettre en lumière l'interprétation que vous en avez. C'est fréquemment cette interprétation qui reste voilée et qui vous fait souffrir. Pour une explication détaillée de la réécriture, référez-vous aux pages 79 à 82.

3. Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Dressez une liste. Quelle est votre attitude face à vous-même ? De quelle manière traitez-vous la personne en question quand survient cette pensée ? Que faites-vous ? Soyez spécifique. Dressez la liste de vos actes. Que dites-vous à cette personne quand cette pensée jaillit en vous ? Répertoriez vos paroles. Comment vivez-vous quand vous accordez foi à cette idée ? Notez l'effet physique que chacune de vos réactions exerce sur vous. Où ressentez-vous cet effet ? Quelle sensation engendre-t-il (fourmillements, bouffées de chaleur, etc.) ? Quel type de discours intérieur occupe votre tête quand vous avez cette pensée ?

4. Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Fermez les yeux et attendez. Visualisez-vous un petit moment sans cette pensée. Imaginez que vous n'avez pas la capacité d'avoir cette pensée en présence de la personne en question (ou dans la situation en question). Que voyez-vous ? Comment vous sentez-vous ? En quoi la situation est-elle différente ? Dressez la liste des façons de mener votre vie sans ce concept. Par exemple, comment traiteriez-vous la personne dans la même situation, en l'absence de cette pensée ? Cela vous paraît-il plus tolérable intérieurement ?

Inversez-la.

Pour procéder à l'inversion, reformulez votre affirmation. Cette fois, rédigez-la comme si elle vous concernait. À la place du nom de l'autre, inscrivez le vôtre. Plutôt que « il » ou « elle », écrivez « je ». Par exemple, « Paul devrait être attentionné à mon égard » devient, par l'inversion, « Je devrais être attentionnée face à moi-même » et « Je devrais être attentionnée envers Paul ». L'autre type d'inversion est un renversement à 180 degrés qui constitue le contraire absolu de la déclaration initiale : « Paul ne devrait pas être attentionné à mon égard. » Il ne devrait pas être attentionné, parce qu'il ne l'est pas (à mon avis). Il n'est pas question ici de code moral, mais bien de la réalité toute crue.

Vous en viendrez peut-être à constater qu'un énoncé possède trois ou quatre inversions possibles. Ou encore, qu'il n'y en a

qu'une ou deux qui paraissent vraies à vos yeux. (L'assertion numéro 6 s'inverse différemment des autres. Nous remplaçons « Je ne veux plus jamais... » par « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... ».) Référez-vous aux pages 87 à 95 pour des précisions sur l'inversion.

Vérifiez si l'inversion est aussi vraie ou plus vraie que votre assertion initiale. Par exemple, l'inversion « Je devrais me montrer attentionnée face à moi-même » paraît effectivement aussi vraie ou plus vraie que l'affirmation de départ, parce qu'à la seule pensée que Paul devrait se montrer attentionné envers moi, je bous de colère, de ressentiment et je m'occasionne beaucoup de stress. Si j'étais attentionnée envers moi-même, je n'aurais pas à attendre cela des autres. « Je devrais me montrer attentionnée envers Paul » – c'est également aussi vrai que l'assertion première. Quand je pense que Paul devrait être attentionné envers moi et que je ressens de la colère et du ressentiment, je le traite sans aucun égard, particulièrement en esprit. Je dois donc commencer par moi-même et me comporter comme j'attends que Paul le fasse. Pour ce qui est de « Paul ne devrait pas se montrer attentionné à mon égard », c'est certainement plus vrai que son contraire. Il n'a pas à se montrer attentionné, parce qu'il ne l'est pas. Voilà la réalité toute crue.

Suite de l'investigation

Voici le moment d'appliquer les quatre questions et l'inversion à vos propres jugements, un par un. Lisez chaque phrase que vous avez écrite, investigatez chacune de vos affirmations en vous interrogeant :

1. Est-ce vrai ?
2. Suis-je vraiment certain que c'est vrai ?
3. Quelle réaction suscite en moi cette pensée ?
4. Qui serais-je sans cette pensée ?

Et ensuite

inversez-la.

Si vous faites l'essai du Travail maintenant et qu'il ne semble pas fonctionner dans votre cas, c'est très bien ainsi. Passez simplement au chapitre suivant ou livre vous au Travail sur une personne différente et revenez à vous plus tard. Ne vous préoccupez pas de savoir si le Travail produit ou non des résultats. Vous n'en êtes qu'à vos premiers essais. Tout comme pour apprendre à aller à bicyclette, il suffit de continuer à avancer en titubant. En lisant les dialogues, vous en acquerez l'intuition. Pour tout dire, vous ne serez peut-être pas le premier à en constater les effets. À l'instar de nombre de gens, vous observerez peut-être qu'il ne semble produire aucun résultat sur le coup, et cependant, des changements subtils, indécélables, seront survenus en vous. Le Travail est pénétrant, profond.

CHAQUE PERSONNE VOUS REFLÈTE

VOTRE IMAGE – VOTRE ATTITUDE

MENTALE VOUS REVIENT.

Aborder les dialogues

En parcourant les dialogues de ce livre, il est important de comprendre qu'il n'existe essentiellement aucune différence entre ce qu'accomplit le facilitateur (en l'occurrence, moi-même) et ce que fait la personne se livrant au Travail par elle-même. Vous êtes le maître et le guérisseur que vous attendiez. Cet ouvrage est donc conçu pour vous permettre de vous consacrer au Travail sans l'aide de qui que ce soit. Il n'est pas nécessaire d'avoir le soutien d'un facilitateur, mais sa présence peut donner à l'expérience plus de puissance. Il est également utile d'observer pendant que quelqu'un d'autre s'y livre en compagnie d'un facilitateur et de creuser simultanément en vous-même pour déceler vos réponses personnelles. Ce type de participation vous apprend l'introspection.

Plusieurs chapitres présentent des dialogues avec des hommes et des femmes s'adonnant au Travail. Il s'agit de transcriptions révisées de conversations enregistrées pendant des ateliers que j'ai donnés au cours des deux dernières années. Lors d'un atelier typique, les participants acceptent de s'asseoir avec moi, un par un, devant le public ; ils lisent ce qu'ils ont noté sur leur questionnaire *Jugez votre prochain*. Par après, je les guide au fil des quatre questions et de l'inversion et, par le fait même, vers des révélations qu'ils auront eux-mêmes induites.

Parmi les divers pays que j'ai visités et la variété de langues sur cette terre, j'ai découvert qu'il n'existe pas de pensées inédites ; toutes sont recyclées. Les mêmes idées s'élèvent dans les esprits, d'une manière ou d'une autre, tôt ou tard. C'est pourquoi le Travail d'un individu en particulier peut correspondre au vôtre. Lisez ces dialogues comme s'ils étaient de votre cru. Ne vous limi-

tez pas à ne parcourir que les réponses données par les participants. Tournez-vous vers l'intérieur et dénichiez celles qui vous appartiennent. Investissez-vous sur le plan émotif et rapprochez-vous d'eux autant que possible. Découvrez où et quand vous avez fait l'expérience de situations similaires.

Vous remarquerez que je ne pose pas systématiquement les quatre questions dans l'ordre donné, que je varie quelquefois la séquence habituelle. De plus, j'ometts parfois certaines questions pour me concentrer sur une ou deux, alors qu'à d'autres occasions je les laisse tomber pour passer directement à l'inversion. Même si la séquence habituelle des questions donne de bons résultats, après quelque temps, il n'est plus indispensable de la préserver. Il ne faut pas systématiquement commencer par « Est-ce vrai ? ». Vous amorcez la séance par la question de votre choix. « Qui seriez-vous sans cette pensée ? » peut être posée d'emblée si cela convient. Si votre introspection est profonde, une seule de ces interrogations peut suffire à vous affranchir. Et à mesure que l'investigation s'anime d'elle-même en vous, les questions s'intériorisent. Jusqu'à ce que vous y parveniez cependant, les transformations les plus marquantes surviendront lorsque vous poserez les quatre questions et procéderez à l'inversion dans l'ordre. C'est pourquoi je suggère fortement aux nouveaux venus au Travail de s'en tenir à cette façon de faire.

Vous remarquerez que je pose parfois deux questions corollaires : « Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée ? » et « Voyez-vous une raison paisible de maintenir cette idée ? ». Ce sont des préambules à la troisième question « Quelle réaction suscite en vous cette pensée ? ». Toutes ces questions ont une grande valeur.

Vous noterez également que si je le juge opportun, j'aide la personne à déceler la cause véritable de sa souffrance, cause susceptible de demeurer voilée à ses yeux. Cette approche exige de scruter plus en profondeur l'assertion initiale pour découvrir la croyance sous-jacente. Ou encore, il faudra peut-être orienter l'investigation des affirmations écrites vers une constatation douloureuse que la personne vient d'émettre. (Si vous effectuez le Travail seul, il est conseillé de noter toute pensée souffrante, tout scénario pénible apparaissant en cours de route pour l'inclure dans votre investigation.)

Sachez bien que le Travail n'admet aucune action nuisible. C'est faussement l'interpréter que de le concevoir comme un processus susceptible de justifier des actions autres que bienfaisantes. Si vous découvrez, au fil des pages qui suivent, des éléments qui vous paraissent froids, insensibles, dépourvus d'amour ou même malveillants, je vous invite à l'indulgence et à procéder avec douceur. Respirez jusqu'à ce qu'ils passent. Ressentez et vivez ce qui s'élève en vous. Tournez-vous vers l'intérieur et posez les quatre questions. Faites l'expérience de l'investigation pour vous-même.

Si l'un des exemples dans cet ouvrage ne vous touche pas autant que vous le souhaiteriez, essayez de substituer dans le dialogue une personne qui possède une valeur pour vous. Par exemple, si le participant a un problème avec un ami, en substituant à ce dernier terme le mot mari, femme, amant, mère, père ou patron, le dialogue en question acquerra un autre sens pour vous.

Nous croyons effectuer le Travail sur des gens qui nous entourent, mais en réalité nous travaillons à nos *pensées* à leur sujet. (Vous pouvez rédiger un questionnaire entier sur votre mère, par exemple, et découvrir par la suite que la relation que vous entretenez avec votre fille s'est grandement améliorée, parce que vous étiez attachée aux mêmes idées à son sujet sans en avoir conscience.)

Le Travail vous permet de sonder l'intérieur et de goûter la paix qui réside déjà en vous. Cette paix est immuable, constante et présente à jamais. Le Travail vous y conduira. Il s'agit d'un véritable retour à la maison.

[Note : Aux fins de la clarté du processus d'investigation, les quatre questions seront en caractères gras dans le chapitre 4.]

SI J'AVAIS UNE PRIÈRE À FORMULER,

CE SERAIT CELLE-CI :

QUE DIEU M'ÉPARGNE

DE CHERCHER L'AMOUR, L'APPROBATION

OU L'APPRÉCIATION. AMEN.

Le Travail appliqué aux couples et aux familles

La vie m'a enseigné ceci : les maîtres dont nous avons le plus besoin sont les gens qui peuplent notre vie actuelle. Notre partenaire, nos parents et nos enfants sont les mentors les plus éloquents que l'on puisse espérer. Ils nous dévoileront, encore et encore, les vérités que nous ne souhaitons pas voir, et ce, jusqu'à ce que nous les saisissons.

Après mon retour du centre de réadaptation en 1986, pourvue d'une perception du monde et de moi-même totalement différente, j'ai découvert que rien de ce que pouvaient faire mon mari ou mes enfants ne m'atteignait désormais. L'investigation vivait en moi et chacune de mes pensées était soumise à un questionnement muet. Quand Paul agissait d'une manière qui m'aurait auparavant exaspérée et que la pensée « il devrait » apparaissait dans mon mental, je n'éprouvais plus que gratitude et délices. Ce type pouvait bien traîner ses chaussures boueuses sur la moquette, semer ses vêtements partout, m'engueuler comme du poisson pourri en montrant un visage cramoyé et en agitant les bras, si le « il devrait » jaillissait, je riais de moi-même parce que je savais à quoi cela conduisait, soit à « je devrais ». « Il devrait cesser de hurler ? » *Je devrais cesser de hurler mentalement à son sujet avant de lui rappeler de retirer ses chaussures sales.*

Un jour, alors que j'étais affalée sur le canapé du salon, les yeux clos, Paul est entré dans la maison. Quand il m'a aperçue là, il s'est avancé vers moi en hurlant : « Bon Dieu, Kate, qu'est-ce qui te prend ? » Ce n'était qu'une question, mais je me suis tout de même tournée vers l'intérieur en me demandant : « Qu'est-ce qui te prend, Katie ? » Il n'y avait rien là qui m'atteignait person-

nellement. Étais-je tout simplement en mesure de découvrir la réponse à cette question ? Effectivement, pendant une petite seconde, j'avais eu la pensée que Paul ne devrait pas hurler, bien que la réalité fût qu'il criait. Ah ! Voilà ce qui m'avait pris ! Alors j'ai dit : « Chéri, ce qui me prend, c'est que j'ai songé que tu ne devrais pas hurler, que je ne me sentais pas bien avec ça. Merci de me l'avoir souligné. Maintenant, je me sens mieux. »

Au cours de ces premiers mois, mes enfants me confièrent ce qu'ils pensaient vraiment de cette femme qui était censée être leur mère – c'était le genre de critiques qui, autrefois, leur auraient attiré une réprimande. Bobby, mon plus vieux, me fit assez confiance pour avouer : « Tu as toujours préféré Ross. Tu l'as toujours aimé plus que moi. » (Ross est mon dernier-né.) J'étais enfin devenue une mère capable d'écouter. Je me suis tournée vers l'intérieur, faisant silence en moi. « Est-ce vrai ? Aurait-il raison ? » Et puisque j'avais invité mes enfants à s'exprimer sincèrement, car je voulais vraiment connaître la vérité, je l'ai découverte. Alors, j'ai répondu : « Mon chéri, je le vois. Tu as raison. J'étais complètement confuse. » J'ai aussitôt éprouvé un amour très grand pour mon fils, devenu mon maître, qui avait subi toute cette peine, et pour la femme qui avait cru préférer l'un de ses enfants.

Les gens me demandent souvent si j'adhérais à une religion quelconque avant 1986, et je réponds : Oui, au culte « mes enfants devraient ramasser leurs chaussettes ». Voilà ce qu'était mon évangile ; j'en étais une fervente adepte, même s'il n'a jamais donné de résultats positifs. Et puis un jour, après que le Travail eut pris vie en moi, j'ai réalisé que mes principes étaient tout simplement faux. La réalité était que, jour après jour, mes enfants laissaient traîner leurs chaussettes partout, malgré toutes ces années passées à prêcher, à les harceler et à les punir. J'ai pris conscience que si je ne voulais pas de cela par terre, c'était moi qui devais les ramasser. Mes enfants filaient le bonheur parfait avec leurs bas semés ça et là. À qui cela posait-il problème ? À moi. C'était mes idées à propos des chaussettes par terre qui me compliquaient la vie, pas les chaussettes en soi. Et qui détenait la solution ? Encore une fois, moi. J'ai compris que je pouvais soit avoir raison, soit être libre. Il ne fallait que quelques courts instants pour les ramasser, sans songer à mes enfants. Et un

phénomène inouï s'est enclenché : j'adorais ramasser leurs bas. Je le faisais pour moi, pas pour eux. À cet instant précis, le geste cessa d'être une corvée et devint un plaisir ; c'était délicieux de les enlever de là et d'admirer un sol dénudé. Éventuellement, mes enfants perçurent ma satisfaction et se mirent à les ramasser eux-mêmes sans que j'aie même à le leur suggérer.

Nos parents, nos enfants, nos conjoints et nos amis nous touchent en nos points sensibles, encore et encore, jusqu'à ce que nous saisissons ce que nous ne sommes pas prêts à apprendre sur nous-mêmes. Invariablement, ils nous indiquent notre liberté.

Je voudrais que mon fils me parle

Au cours de ce dialogue, une mère est venue à comprendre le rejet apparent de son fils. En s'apercevant que son chagrin, son ressentiment et son sentiment de culpabilité n'avaient rien à voir avec lui et tout à voir avec sa propre attitude mentale, elle s'est ouverte à la possibilité d'une transformation en elle-même ainsi que chez son fils. Inutile d'attendre que nos enfants changent pour être heureux. Finalement, la situation qui nous est pénible est exactement ce que nous recherchions : une voie d'entrée en nous-mêmes.



Elisabeth [lisant son questionnaire] : Je suis fâchée contre Christopher parce qu'il a mis fin aux contacts entre nous et qu'il ne m'invite pas dans sa famille. Je suis triste parce qu'il ne me parle pas.

Katie : Bien. Continuez.

Elisabeth : Je veux que Christopher parle avec moi de temps à autre, qu'il m'invite à lui rendre visite ainsi qu'à sa femme et à ses enfants. Il devrait tenir tête à sa femme et lui dire qu'il ne souhaite pas exclure sa mère. Et il devrait cesser de me blâmer. J'ai besoin qu'il m'accepte, qu'il accepte la manière dont je vis. Et j'ai besoin qu'il

comprene que j'ai fait de mon mieux. Christopher est lâche, plein de rancœur, arrogant et rigide. Je ne veux jamais plus sentir qu'il me rejette et je ne veux plus vivre cette absence de contacts.

Katie : Ok. Nous allons choisir certaines de ces pensées pour les investiguer. Dès lors, nous allons examiner notre attitude mentale, poser quatre questions et inverser les affirmations. Pour voir si nous pouvons y voir clair. Commençons. Relisez la première phrase.

Elisabeth : *Je suis fâchée contre Christopher parce qu'il a mis fin à nos contacts et qu'il ne m'invite pas dans sa famille.*

Katie : Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ? [Long silence.] Répondez simplement oui ou non. Il n'y a pas d'attrape dans ces questions. Une réponse ne vaut pas mieux qu'une autre. Il s'agit seulement de vous tourner vers l'intérieur et de voir ce qui est vrai. Puis de fouiller encore un peu là-dessous. Et par la suite, encore plus creux. « Il a mis fin à nos contacts et ne m'invite pas dans sa famille » – est-ce vrai ?

Elisabeth : Eh bien, quelquefois.

Katie : Bien. « Quelquefois », c'est plus honnête parce que vous venez de révéler qu'effectivement, il vous invite. « Il ne m'invite pas dans sa famille » – est-ce vrai ? La réponse est tout simplement non.

Elisabeth : Je le constate.

Katie : Et donc, quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Elisabeth : Je me crispe complètement. Je suis troublée chaque fois que le téléphone sonne.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée « Il ne m'invite pas dans sa famille » ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer. Seulement, voyez-vous une raison d'abandonner ce mensonge qui contredit la réalité ?

Elisabeth : Oui.

Katie : Donnez-moi une raison paisible de maintenir ce scénario, une raison qui ne vous cause pas de stress.

Elisabeth [après un long silence] : Je n'en trouve aucune.

Katie : Passons à la pensée « Je veux que mon fils me téléphone ». Voici mon attitude personnelle : je ne veux jamais que mes fils me téléphonent. Je désire qu'ils vivent comme ils l'entendent. Qu'ils téléphonent à qui ils veulent ; j'apprécie le fait que c'est souvent moi. Mais ça n'a pas toujours été ainsi. **Qui seriez-vous sans cette pensée** « Je veux que mon fils me téléphone, qu'il m'invite dans sa famille, que ça lui plaise ou non » ?

Elisabeth : Je serais quelqu'un qui est libre de respirer et de profiter de la vie.

Katie : Et vous partageriez tout de même une complicité avec lui, sans séparation, qu'il vous rende visite ou pas. Cette complicité réside ici, dans votre cœur. **Invertissons** cette première assertion.

Elisabeth : Je suis fâchée et triste contre moi-même parce que j'ai mis fin aux contacts avec moi-même.

Katie : Oui. Vous viviez mentalement dans les affaires de votre fils. Donc, vous vous êtes sacrifiée pour un rêve sur la manière dont votre fils devrait vivre. J'adore mes fils et je suis persuadée qu'ils sont capables de mener leur vie *au moins* aussi bien que moi je pourrais le faire. Ils ont besoin de me voir ? Je suis certaine qu'ils le savent mieux que moi. Si je veux les voir, je le leur fais savoir et ils consentent ou refusent en toute honnêteté. C'est tout. S'ils sont d'accord, je suis ravie. S'ils refusent, je suis tout aussi ravie. Je n'ai rien à perdre. C'est impossible. Pouvez-vous trouver une autre inversion ?

Elisabeth : Je suis triste parce que je ne me parle pas.

Katie : Vous ne vous parlez pas. Vous êtes là-bas mentalement, à gérer sa vie. Et vous ressentez toute la solitude qui en découle. La solitude de ne pas être présente à vous-même. D'accord, maintenant lisez l'affirmation suivante.

Elisabeth : Je veux que Christopher parle avec moi de temps à autre, qu'il m'invite à lui rendre visite ainsi qu'à sa femme et à ses enfants.

Katie : Vous voulez qu'il vous invite à rendre visite à sa femme et à ses enfants – est-ce vraiment vrai ? Pourquoi voulez-vous être avec eux ? Que voulez-vous qu'ils disent ou qu'ils fassent ?

Elisabeth : Ce que je veux vraiment, c'est qu'ils m'acceptent.

Katie : Inversez cette phrase.

Elisabeth : Ce que je veux vraiment, c'est m'accepter moi-même.

Katie : Pourquoi les charger d'une chose que vous pouvez vous offrir à vous-même ?

Elisabeth : Et ce que je veux aussi, c'est les accepter tels qu'ils sont ainsi que leur manière de vivre.

Katie : Oui. Avec ou sans vous. [Elisabeth rit.] Et je sais que vous en êtes capable parce que vous croyiez qu'eux étaient en mesure d'y arriver très facilement. Ceci m'indique que vous savez comment vous y prendre. S'ils vous invitent, ils vous accepteront – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Elisabeth : Non.

Katie : Alors, comment réagissez-vous lorsque vous accordez foi à cette idée ?

Elisabeth : C'est horrible. Elle me donne mal à la tête et mes épaules se crispent.

Katie : Donc, vous voulez qu'ils vous invitent et qu'ils vous acceptent, et alors vous aurez obtenu... Quoi au juste ?

Elisabeth : Pendant quelques minutes, j'imagine que j'aurai gagné quelque chose. Mais quand je partirai, ce sera la même histoire.

Katie : Vous vous rendez chez eux, et qu'en tirez-vous ?

Elisabeth : Une sorte de satisfaction.

Katie : Oui. Vous vous rejouez le scénario de leur invitation et il vous rend heureuse. Ou vous vous passez le scénario qu'ils ne vous invitent pas, et cela vous attriste. Cependant, tout ce qui s'est produit, c'est votre scénario. Et malgré tout, vous êtes

persuadée que c'est leur action ou inaction qui est à l'origine de vos émotions. Vous vous dupez par vos propres idées non investiguées, en leur nom, et oscillez entre chagrin, bonheur, chagrin, bonheur. « C'est leur faute si je suis heureuse, c'est leur faute si je suis triste. » Cela crée une confusion absolue. Examinons l'assertion qui suit.

Elisabeth : Il devrait tenir tête à sa femme...

Katie : Est-ce vrai ? Le fait-il ?

Elisabeth : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Elisabeth : C'est horrible. J'en souffre.

Katie : Oui. Parce qu'elle n'est pas vrai pour vous. « Christopher, livre bataille chez toi, et remporte-la pour que je puisse venir. » Ce n'est pas ce que nous souhaitons de la part de nos enfants. Et puis vous passez à « Il est lâche ». Nous n'avons pas tenté de l'investiguer. Peut-être que ce que vous percevez comme ne pas tenir tête à sa femme est en fait un acte de courage. Peut-être est-ce de l'amour. Voyez-vous une raison de renoncer à cette idée « Il devrait tenir tête à sa femme » ?

Elisabeth : Oui.

Katie : Oui. Une guerre intérieure, en voilà une. La guerre intérieure en provoque une à l'extérieure. Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Elisabeth : Je serais moins en colère.

Katie : C'est exact. Vous pourriez même en venir à vous rendre compte que vous avez un fils courageux et affectueux qui agit selon ses principes, au sein d'une famille harmonieuse, même si sa mère croit qu'il devrait tenir tête à sa femme. Comment le traitez-vous quand vous avez cette pensée ? Lui faites-vous les gros yeux ? Juste pour lui faire savoir que vous estimez qu'il est lâche ou qu'il est dans l'erreur ? Voyons la prochaine.

Elisabeth [riant] : Ouf, j'espère que je vais survivre à tout ça !

Katie [riant] : Il faut espérer que non ! [Grands rires du public.]

Elisabeth : Il faut espérer que non.

Katie : Ce Travail équivaut à la fin du monde tel que nous le concevons. Il s'agit d'une ouverture à la réalité telle qu'elle est, dans toute sa beauté. Ce qui est déjà vrai est beaucoup mieux sans mes plans. Je m'en réjouis. Ma vie est si simple depuis que je ne régis plus le monde en esprit. Mes enfants et mes amis m'en sont très reconnaissants. Jetons un coup d'œil à l'autre affirmation.

Elisabeth : Il devrait cesser de me blâmer.

Katie : Il devrait cesser de vous blâmer – est-ce vrai ? Voilà que vous cherchez à régir ce qu'il pense – et même, qui il doit blâmer.

Elisabeth [riant] : Oh mon Dieu !

Katie : Vous voulez avoir la mainmise sur l'esprit de votre fils. Vous savez mieux que lui ce dont il a besoin. Vous savez même ce qu'il devrait penser. « Je regrette, Christophe. Évite de penser, à moins que je ne t'en aie donné l'ordre ; ne pense rien, à moins que je ne le veuille. » [rires] « Et puis, voyons voir ce que nous pouvons faire pour ta femme. Et au fait, je t'aime. » [rires]

Elisabeth : Ooooh, je le savais !

Katie : Alors, relisez cette affirmation.

Elisabeth : Il devrait cesser de me blâmer.

Katie : « Il me blâme » – est-ce vrai ?

Elisabeth : Non.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette pensée ?

Elisabeth : Ouf. Elle me tue.

Katie : Et quelle est la pire accusation qu'il puisse vous lancer ? [S'adressant au public.] Que pourraient dire vos enfants à votre propos que vous ne souhaitez pas entendre ?

Elisabeth : « Tu n'as pas été une bonne mère. Tu n'es pas une bonne mère. »

Katie : Arrivez-vous à voir si c'est valide ? Pouvez-vous découvrir ce lieu où vous sentez que vous n'avez pas fait ce qu'une bonne mère devait faire ?

Elisabeth : Oui.

Katie : Si l'un de mes fils me disait : « Tu n'es pas une bonne mère », je pourrais répondre sincèrement : « Tu sais, mon chéri, je m'en rends compte. Je voyage d'un bout à l'autre du monde, je ne suis presque jamais physiquement présente auprès de toi et de mes petits-enfants. Merci de me le faire remarquer. Que me conseilles-tu ? » Mes fils et moi partageons tout. Ils me divulguent ce que je n'ai pas encore compris sur moi-même. Je cherche au fond de moi pour voir s'ils ont raison et, jusqu'ici, ils n'ont jamais eu tort. Il s'agit simplement d'aller assez profondément dans la vérité pour la mettre en lumière. Je peux me tourner vers l'extérieur, les attaquer eux et leurs opinions à mon sujet afin de les amener à changer d'idée et de préserver mon ignorance. Ou alors, je peux me tourner vers l'intérieur et chercher une nouvelle vérité qui m'affranchira. C'est pourquoi j'affirme que toute forme de guerre doit se restreindre au papier. L'investigation me conduit aux réponses à l'intérieur. Et quand mes enfants me disent : « Tu es une mère fantastique ! » je peux me tourner vers l'intérieur et y découvrir aussi cette vérité. Je n'ai pas besoin de leur exprimer mes remerciements, « Oh merci, merci, merci », et de passer ma vie à le prouver. Je n'ai qu'à me tourner à l'intérieur et à prendre conscience du fait d'être « une mère fantastique ». Et par la suite, je n'ai pas à diluer cela avec tous ces remerciements. Je peux être auprès de mes fils sans mot dire, des larmes de joie coulant sur nos joues. L'amour est si vaste qu'on peut y mourir – mourir du soi ou être complètement consumé en lui. C'est ce que vous êtes, et un jour il vous ramènera tous à lui. C'est si simple. Mes fils ont toujours raison. Ma fille a toujours raison. Mes amis ont toujours raison. Ou bien j'en prends conscience, ou bien je souffre. Totalement. Je suis tout ce qu'ils affirment que je suis. Et tout ce que j'ai l'impression d'avoir à défendre entrave ma pleine réalisation. Donc, **invertissons cette affirmation.**

Elisabeth : Je devrais cesser de le blâmer.

Katie : Oui. Travaillez là-dessus. Ce n'est pas à lui que revient cette tâche. Il doit faire vivre sa famille. Ce « cesser de blâmer », c'est votre philosophie ; c'est à vous de la vivre. Ceci devrait vous garder occupée et hors de ses affaires. Et c'est là que la vie commence : à partir d'où vous êtes maintenant, pas d'où il se trouve. Examinons l'affirmation suivante.

Elisabeth : *J'ai besoin que Christopher m'accepte, qu'il accepte ma façon de vivre.*

Katie : « Laisse tomber ta vie, Christopher, et accepte ma façon de vivre. » Est-ce cela dont vous avez vraiment besoin ? Est-ce vrai ?

Elisabeth : Non, pas vraiment.

Katie : Inversez-la. « Moi, j'ai besoin... »

Elisabeth : J'ai besoin d'accepter mon fils et son style de vie. Ça semble plus juste.

Katie : Oui. Son style de vie. Il a une famille merveilleuse et il ne vous invite pas dans sa vie avec tous vos concepts pour guerroyer avec sa femme, pour être forcé de vous apprécier, et...

Elisabeth : Oooh...

Katie : Il me semble très perspicace.

Elisabeth : Il l'est.

Katie : Vous devriez peut-être lui téléphoner pour le remercier. « Merci de ne pas m'inviter. Je n'ai pas été quelqu'un qu'on aime à fréquenter. Et je l'ai compris désormais. »

Elisabeth [riant] : Oui. Je l'ai constaté.

Katie : Et du même coup, vous pourriez lui laisser savoir que vous l'aimez et que vous travaillez à l'amour inconditionnel. Ainsi, il y a une autre inversion.

Elisabeth : J'ai besoin de m'accepter et d'accepter mon style de vie.

Katie : Oui. Donnez-lui une chance et sachez que c'est à vous d'accepter votre mode de vie. Je sais que c'est tout à fait simple

pour vous d'y parvenir puisque vous vous attendez à ce qu'il y arrive en un clin d'œil. Voyons la suivante.

Elisabeth : J'ai besoin qu'il comprenne que j'ai fait de mon mieux.

Katie : Est-ce vrai ?

Elisabeth : Non.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette fiction ?

Elisabeth : Je me sens blessée et en colère. J'ai l'impression d'être en enfer.

Katie : Qui seriez-vous sans ce scénario où vous vous victimisez ? C'est l'histoire d'un dictateur qui n'obtient pas ce qu'il veut. Voici ce qu'il ordonne : « Tu devrais me dire que j'ai fait du mieux que j'ai pu. » C'est absurde. Que seriez-vous en l'absence de ce scénario larmoyant ?

Elisabeth : Je serais quelqu'un de libre et de joyeux.

Katie : C'est passionnant, n'est-ce pas ? Vous seriez déjà la mère que vous souhaitez qu'il perçoive : une mère qui a fait du mieux qu'elle a pu autrefois et qui aime son fils aujourd'hui. Il ne pourra jamais savoir qui vous êtes vraiment de toute manière ; c'est impossible. Je dis laissez tomber l'entremetteur, et soyez heureuse et libre depuis là où vous êtes maintenant. Une fois que nous commençons à agir ainsi, nous exerçons un tel attrait que nos enfants sont attirés à nous. Forcément. Le mental qui échafaude les scénarios, le projecteur de la fiction, s'est transformé ; par le fait même, ce que vous projetez dans le monde l'est aussi. Quand je suis claire, mes enfants ne peuvent faire autrement que de m'aimer ; ils n'ont pas d'autre choix. L'amour est tout ce que je suis capable de projeter ou de voir. Le monde entier est tout simplement *mon* scénario, projeté vers moi sur l'écran de ma perception. La totalité, dans son ensemble. Jetons un coup d'œil à la phrase suivante.

Elisabeth : *Christopher est un lâche.*

Katie : Est-ce vrai ? Mon Dieu, voyez donc l'adversaire qu'il doit affronter. Un tigre, une mère tigre. [Elisabeth éclate de rire.]

Elisabeth : Oh, une tigresse. Oui, c'est exact. Eh bien, il a fait du bon travail. Depuis le début.

Katie : Il serait bien que vous lui fassiez part de ce compliment. « Il est lâche » – **inversez cette idée.**

Elisabeth : Je suis lâche.

Katie : Oui. Vous l'utilisez pour faire votre propre bonheur. Mais il refuse de jouer le jeu. C'est un excellent mentor. Nous vivons tous en présence du maître parfait. Il n'y a pas à en douter. Examinons les affirmations suivantes et **invertissons-les.**

Elisabeth : *Il est plein de rancœur* – Je suis pleine de rancœur. *Il est arrogant* – Je suis arrogante. *Il est rigide* – Je suis rigide.

Katie : Oui. Pendant un moment, vous étiez confuse, c'est tout. Juste une petite erreur ici et là, rien de bien grave.

Elisabeth [en larmes] : C'est ce que je cherchais depuis si longtemps, mettre un terme à cette confusion.

Katie : Je sais. Nous l'avons tous désiré depuis si longtemps. Le moment est enfin venu. Passons donc à votre dernière assertion.

Elisabeth : *Je ne veux plus jamais sentir qu'il me rejette.*

Katie : Inversez-la. « Je suis disposée à sentir... »

Elisabeth : Je suis disposée à sentir qu'il me rejette.

Katie : Chaque fois qu'il vous rejette, si ça vous fait encore mal, vous pouvez en conclure que votre Travail n'est pas achevé. Que c'est lui le maître. Et il continuera à vous rejeter jusqu'à ce que vous compreniez. Votre responsabilité se limite à ne pas le rejeter et à ne pas vous rejeter. Passez cela à l'investigation et offrez-vous la liberté. « Je me réjouis de... »

Elisabeth : Je me réjouis de sentir qu'il me rejette.

Katie : C'est bien que ça fasse mal. La douleur indique que vous êtes confuse, que vous vivez un mensonge. Jugez votre fils, notez ces jugements, posez les quatre questions, inversez-les. Et vous décèlerez la souffrance qui demeure.

Elisabeth : D'accord.

Katie : Vous êtes la solution à votre problème – votre problème apparent. Aucune mère, aucun fils n'a jamais causé de tort à qui que ce soit. Nous traitons la confusion ici, c'est tout. Grâce au Travail, nous en sommes venus à réaliser cela.

La liaison de mon mari

Marisa était de toute évidence bouleversée lorsqu'elle monta sur scène avec moi ; ses lèvres tremblaient, elle semblait au bord des larmes. Observez la puissance de l'investigation sur une personne qui veut sincèrement connaître la vérité, même si elle souffre intensément et estime avoir été victime d'une odieuse trahison.



Marisa [lisant son questionnaire] : *Je suis furieuse contre David – c'est mon mari – parce qu'il passe son temps à dire qu'il a besoin de voir clair dans la situation. Je veux que David exprime ce qu'il ressent au moment où il le sent, parce que j'en ai marre de l'interroger. Et je suis trop impatiente pour attendre.*

Katie : Donc, les maris devraient exprimer ce qu'ils ressentent – est-ce vrai ?

Marisa : Oui.

Katie : Et quelle est donc la réalité sur cette planète ?

Marisa : Eh bien, en général, ils ne le font pas.

Katie : Alors, comment savoir que les maris *ne devraient pas* exprimer leurs sentiments ? Ils ne le font pas. [Le public et Marisa rient.] Parfois. C'est la réalité. Les maris devraient exprimer leurs sentiments est simplement une idée à laquelle nous croyons sans en avoir aucune confirmation. **Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à ce mensonge ?** Comprenez-vous sur quoi je me base pour affirmer que c'est un mensonge ? Ce n'est pas vrai que David devrait exprimer ses sentiments, puisque la réalité c'est qu'il ne le fait pas, d'après votre expérience. Ce qui

ne signifie pas qu'il ne va pas les exprimer dans dix minutes ou dans dix jours. Mais la vérité, c'est que pour l'instant ce n'est pas vrai. Alors, **quelle réaction suscite en vous cette pensée ?**

Marisa : Je suis en colère et déchirée.

Katie : Oui. Et comment le traitez-vous quand vous accordez foi à cette idée qu'il devrait exprimer ses sentiments et qu'il ne le fait pas ?

Marisa : J'ai l'impression de mettre mon nez dans ses affaires, de réclamer quelque chose.

Katie : J'omettrais le « j'ai l'impression ». Vous mettez votre nez dans ses affaires et vous réclamez.

Marisa : Mais je... Oh !... Oui. C'est exactement ce que je fais.

Katie : Et comment vous sentez-vous quand vous faites cela ?

Marisa : C'est très désagréable.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ? Et je vous en prie, ne tentez pas d'en arriver à ça. D'après mon expérience, il est impossible de se défaire d'une pensée parce qu'on n'en est pas l'auteur. La question se résume simplement à « *Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ?* » Le plus souvent, on peut découvrir d'excellentes raisons dans les réponses données à la troisième question : « *Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?* » Chaque réaction stressante – la colère, par exemple, ou la tristesse, ou la distanciation – constitue une raison valable de renoncer à cette idée.

Marisa : Oui, je vois une raison.

Katie : Donnez-moi une raison paisible d'accorder foi à l'idée que votre mari devrait exprimer ses sentiments.

Marisa : Une raison paisible ?

Katie : Donnez-moi une raison paisible d'y croire.

Marisa : Je ne sais vraiment pas comment...

Katie : Donnez-moi une raison qui ne vous cause pas de souffrance ou de stress dans le fait d'adhérer à la notion « Mon mari

devrait m'exprimer ses sentiments ». Depuis combien d'années êtes-vous mariés ?

Marisa : Dix-sept ans.

Katie : Et depuis dix-sept ans, selon vous, il n'a jamais exprimé ses sentiments. Donnez-moi une raison qui ne provoque pas de stress à cette idée. [Long silence.] Il vous faudra peut-être un peu de temps pour en découvrir une.

Marisa : Effectivement, je n'en trouve pas.

Katie : Et qui seriez-vous, vivant avec cet homme, si vous n'accordiez pas foi à ce mensonge ?

Marisa : Je serais beaucoup plus heureuse.

Katie : Oui. Donc je constate que votre mari n'est pas à la source du problème.

Marisa : Oui. C'est moi qui mets mon nez dans ses affaires et qui exige.

Katie : Vous êtes celle qui accorde foi à ce mensonge si souffrant. J'en conclus que si vous n'y croyiez pas, vous seriez heureuse. Et quand vous y croyez, vous fouinez et vous exigez. Comment votre mari pourrait-il être au cœur du problème ? Vous tentez de modifier la réalité. Il s'agit de confusion. Personnellement, je suis amoureuse de la réalité. Je peux toujours compter sur elle. Et j'adore le fait qu'elle puisse aussi changer. Cependant, je suis amoureuse de la réalité telle qu'elle est maintenant. Alors, relisez cette affirmation à propos de ce que vous souhaitez qu'il fasse.

Marisa : Je veux que David exprime ce qu'il ressent quand il le sent.

Katie : Inversez-la. « Je veux que moi... »

Marisa : Moi, je veux exprimer mes sentiments. Mais c'est ce que je fais sans cesse !

Katie : Oui, précisément. C'est à vous de le faire. C'est votre manière de faire, pas la sienne.

Marisa : Ah, je vois.

Katie : C'est vous qui devriez exprimer ses sentiments, car c'est ce que vous faites. Il n'a pas à exprimer les siens, parce qu'il ne le fait pas. Vous passez la maison au peigne fin, en fouinant et en réclamant, vous dupant au moyen de ce mensonge selon lequel votre manière de faire les choses vaut mieux. Quelle sensation cela fait-il d'être indiscreète ?

Marisa : Ça n'est pas agréable du tout.

Katie : Et vous vous sentez mal en son nom. Vous lui en faites porter le blâme.

Marisa : Précisément. Je vois ce que vous voulez dire.

Katie : Vous vous sentez mal et vous êtes persuadée qu'il en est la cause. Et tout au long, il s'agit de votre propre méprise. D'accord. Examinons l'affirmation suivante.

Marisa : *J'en ai marre de l'interroger. Et je suis trop impatiente pour attendre.*

Katie : « Je suis trop impatiente pour attendre » – est-ce vrai ?

Marisa : Oui.

Katie : Et attendez-vous ?

Marisa : J'imagine que oui.

Katie : J'omettrais le « j'imagine ».

Marisa : Oui. Et je ne sais pas comment m'en empêcher.

Katie : Alors, vous êtes trop impatiente pour attendre – est-ce vrai ? [Long silence.] Vous attendez ? Vous attendez ? Je l'ai entendu de votre bouche !

Marisa : Oh ! Je vois... Ouais.

Katie : Vous me suivez ?

Marisa : Tout à fait.

Katie : Donc, vous n'êtes pas trop impatiente pour attendre. Vous tenez bon. Dix-sept ans, dix-huit ans...

Marisa : Oui.

Katie : Et quelle réaction suscite en vous cette pensée ? Celle que vous êtes trop impatiente pour attendre ? Comment traitez-vous votre mari quand vous accordez foi à ce mensonge ?

Marisa : Je ne le traite pas très bien. Je me ferme. Quelquefois, je l'engueule ou je pleure, je menace de le quitter. Et je lui lance des paroles assez cruelles.

Katie : Donnez-moi une raison paisible de croire en ce mensonge.

Marisa : Il n'y en a pas.

Katie : Et qui seriez-vous, à la maison, si vous n'accordiez pas foi à ce mensonge ?

Marisa : J'imagine que je pourrais prendre plaisir à l'amour que j'ai pour lui et ne pas m'empêtrer dans tout le reste.

Katie : Effectivement. Et la prochaine fois que vous discuterez avec lui, vous pourrez peut-être lui dire : « Tu sais, mon chéri, je dois t'aimer beaucoup, parce que je suis patiente. Je me trompais. Je prétendais que j'étais trop impatiente pour attendre, mais c'est faux. »

Marisa : Oui.

Katie : Voilà pourquoi j'adore l'intégrité. Chaque fois que nous nous tournons vers l'intérieur, nous trouvons. C'est un endroit délicieux où vivre. Donc, **invertissons la phrase** « Je suis trop impatiente pour attendre » – quel est le contraire absolu, l'inversion à 180 degrés ?

Marisa : Je ne suis pas trop impatiente pour attendre.

Katie : Oui. Est-ce aussi vrai ou plus vrai ?

Marisa : C'est définitivement plus vrai.

Katie : Jetons un coup d'œil à votre prochaine affirmation.

Marisa : Je vais la lire parce que je l'ai écrite. *David ne devrait pas croire que je vais l'attendre à jamais...* [riant] Ce que j'ai toujours fait, naturellement.

Katie : Donc, il ne devrait pas penser ça – est-ce vrai ?

Marisa : Bien sûr que non.

Katie : Non. Il détient toutes les preuves que vous allez l'attendre.

Marisa [souriant et hochant la tête] : Oui.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ? Vous savez ce que j'aime bien ? Les pensées qui d'habitude nous plongeaient dans la dépression – les mêmes idées une fois comprises – nous font rire. Voilà le pouvoir de l'investigation.

Marisa : C'est incroyable !

Katie : Et il ne nous reste plus que « Tu sais, chéri, je t'aime ». L'amour inconditionnel.

Marisa : Ouais.

Katie : Et il ne s'agit simplement que de clarté. Donc, comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette idée qu'il ne devrait pas croire que vous allez l'attendre à jamais ?

Marisa : Je m'abuse si je tiens pour vrai ce que j'ai écrit.

Katie : Oui. Et vivre un mensonge, c'est très douloureux. Nous sommes semblables aux enfants. Nous sommes si innocents ! Le monde entier vous certifierait que vous avez raison d'être impatiente.

Marisa : Et jusqu'à aujourd'hui, j'en étais persuadée.

Katie : Et pourtant, quand vous vous tournez vers l'intérieur, vous constatez ce qui est vraiment vrai. Il est tout à fait logique que personne d'autre ne puisse vous causer de souffrance. C'est là votre boulot.

Marisa : Effectivement, c'est beaucoup plus facile de rejeter le blâme sur l'autre.

Katie : Mais est-ce bien vrai ? Peut-être que c'est plus facile de ne pas le faire. Et la vérité nous libère. Je suis venue voir s'il n'y avait rien à pardonner, si j'étais celle qui était la cause de ses propres problèmes. Et finalement, j'ai découvert exactement ce que

vous êtes en train de constater. Examinons votre quatrième assertion.

Marisa : J'ai besoin que David cesse de dire qu'il ne me veut pas de mal, alors qu'il persiste à le faire.

Katie : Il vous veut du mal – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Marisa : Non, je ne peux en être certaine.

Katie : Il vous veut du mal – regardez en vous et voyez si c'est vrai.

Marisa : Je ne sais pas comment répondre à ça. Il *prétend* qu'il ne m'en souhaite pas.

Katie : Je serais portée à le croire. Quelle autre information avez-vous ?

Marisa : Ses actions.

Katie : Il vous veut du mal – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Marisa : Non.

Katie : Et comment réagissez-vous quand vous tenez cela pour vrai ? Comment traitez-vous votre mari ?

Marisa : Je ne le traite pas bien. Je le culpabilise.

Katie : À la base, vous agissez comme si vous vouliez le faire souffrir.

Marisa : Oh ! Je vois... Je vois !

Katie : Du coup, vous allez naturellement projeter qu'il vous veut du mal. La vérité, c'est que *vous* lui voulez du mal. Après tout, vous êtes le projecteur, le scénariste de l'ensemble de l'histoire.

Marisa : C'est si facile que ça, vraiment ?

Katie : Oui, ça l'est.

Marisa : Fantastique !

Katie : Si je suis persuadée que quelqu'un d'autre est à l'origine de mon problème, j'hallucine.

Marisa : Je vois. Alors... nous provoquons nos propres problèmes ?

Katie : C'est exact. En fait, nous sommes la source de tous nos problèmes. Il s'agit d'un malentendu, de votre malentendu. Pas du leur, en aucun cas, même pas un petit peu. Votre bonheur n'en tient qu'à vous. C'est là une excellente nouvelle. Quelle impression ça fait de vivre avec un homme et de croire qu'il veut vous blesser ?

Marisa : C'est horrible.

Katie : Alors, donnez-moi une raison paisible d'accorder foi à cette idée que votre mari veut vous faire souffrir.

Marisa : Je n'en trouve aucune.

Katie : Qui seriez-vous, vivant avec votre mari, si vous n'accordiez pas foi à cette idée ?

Marisa : Je serais quelqu'un de très heureux. Je le vois clairement maintenant.

Katie : « Il me veut du mal » – inversez cet énoncé.

Marisa : Je me veux du mal. Oui. Je comprends ça.

Katie : Est-ce vrai ou plus vrai encore ?

Marisa : C'est plus vrai, il me semble.

Katie : Voilà comment nous sommes. Nous ne connaissons pas d'autres moyens, jusqu'à ce que nous les trouvions. Voilà pourquoi nous sommes ici ce soir. Ensemble, nous découvrons un autre moyen. Il existe une autre inversion. « Il veut me faire mal... »

Marisa : Je veux lui faire mal. Oui, c'est également plus vrai.

Katie : Et il y en a encore une autre. « Il veut me faire mal... » – quel est le renversement à 180 degrés ?

Marisa : Il ne veut pas me faire mal.

Katie : Il est bien possible qu'il dise la vérité. D'accord, j'aimerais qu'on revienne en arrière. Vous voulez du mal à votre mari – est-ce vraiment vrai ?

Marisa : Non, je ne le veux pas.

Katie : Évidemment. Nul d'entre nous ne ferait jamais de tort à un autre être humain s'il n'était pas confus. Voilà mon expérience. La confusion est l'unique souffrance sur cette planète. Quelle sensation avez-vous quand vous lui faites mal ?

Marisa : C'est complètement désagréable.

Katie : Naturellement. Et ce malaise est un don. Il vous informe que vous vous êtes dissociée de votre intégrité. Notre mental dit : « Oh, je ne devrais pas lui faire de mal. » Mais nous ne savons pas comment nous arrêter. Avez-vous remarqué cela ?

Marisa : Oui.

Katie : C'est sans fin. Ainsi, grâce à la réalisation de soi – la méthode que nous expérimentons ici –, grâce à ces révélations, les gestes changent. J'étais exactement comme vous. Je n'arrivais pas à changer. J'étais incapable de cesser de faire mal à mes enfants et de me faire du tort à moi-même. Mais quand j'ai compris ce qui était vrai pour moi, les questions s'animant en moi, je me suis mise à agir autrement. Les problèmes ont cessé. Je n'y ai pas mis fin ; ils ont cessé d'eux-mêmes. C'est tout simple. Maintenant, qu'a fait votre mari ? Vous avez expliqué que ses actions démontrent qu'il vous veut du mal. Donnez-m'en un exemple. Quelle preuve détenez-vous ?

Marisa : En termes simples, il a eu une aventure et me l'a avoué, il y a cinq mois. Les sentiments qu'ils éprouvaient l'un envers l'autre ne sont pas morts ; ils continuent à se parler et à se voir. Il s'agit de ce type d'action.

Katie : D'accord. Évoquez l'image de ces deux-là ensemble dans votre mental. Les apercevez-vous ?

Marisa : Je les ai vus à plusieurs reprises.

Katie : Maintenant, observez le visage de votre mari. Regardez-le l'enlacer. Maintenant, voyez-le juste un instant sans votre scénario. Examinez ses yeux, son visage. Que voyez-vous ?

Marisa : Son amour pour elle. Et son bonheur. Mais aussi son tourment, parce qu'ils ne sont pas ensemble. Il veut être avec elle...

Katie : Est-ce vrai ? Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Marisa : Pas absolument. Je n'ai pas de certitude.

Katie : Avec qui est-il ?

Marisa : Oh ! Il est avec moi.

Katie : « Il veut être avec elle » – est-ce vrai ?

Marisa : Hum... il...

Katie : Avec qui demeure-t-il ?

Marisa : Entendu, je vois ce que vous voulez dire.

Katie : « Il veut être avec elle » – est-ce vrai ? Qui l'en empêche ? Il est libre.

Marisa : Et je le lui ai fait savoir par ailleurs.

Katie : Alors, quelle réaction suscite en vous cette pensée qu'il veut être avec elle...

Marisa : Oh, j'ai mal !

Katie : ... et il vit avec vous ?

Marisa : J'imagine que je ne suis pas pleinement dans l'instant présent. Je ne vis pas le fait qu'il m'aime et qu'il demeure avec moi.

Katie : Il vit avec vous ; mais dans votre esprit, il vit avec elle. Il n'y a donc *personne* qui vit avec ce bonhomme ! [Marisa éclate de rire, le public également.] Voici un homme merveilleux, mais le pauvre vit tout seul ! [Marisa rit de plus belle.] « Je veux qu'il vive avec moi ! Je veux qu'il vive avec moi ! » Mais alors, quand allez-vous vous y mettre ? Comment le traitez-vous quand vous

croyez qu'il veut vivre avec elle alors qu'en vérité, il vit avec vous ?

Marisa : Je le traite mal. Je le repousse.

Katie : Et après, vous vous demandez pourquoi il apprécie sa compagnie à elle.

Marisa : Oui, oui.

Katie : Donnez-moi une raison paisible d'accorder foi à l'idée qu'il veut être avec elle, alors qu'il vit avec vous.

Marisa : Une raison qui ne cause pas de stress ?

Katie : Vous ne pouvez pas le forcer à rentrer à la maison. Il revient parce qu'il le veut. Qui seriez-vous si vous n'adhériez pas à cette pensée ?

Marisa : Oh !... [Avec un grand sourire.] Je n'aurais aucun problème.

Katie : « Il veut être avec elle » – inversez cette pensée.

Marisa : Il veut être avec moi.

Katie : Précisément. Ça peut être aussi vrai, ou plus vrai.

Marisa : Oui, oui.

Katie : Je vous ai entendu dire qu'il avait l'air heureux.

Marisa : Oui.

Katie : N'est-ce pas là ce que vous souhaitez ?

Marisa : Oh, je souhaite définitivement qu'il soit heureux. Je le lui ai dit. Peu importe le prix.

Katie : « Je veux qu'il soit heureux » – inversez cette phrase.

Marisa : Je veux être heureuse.

Katie : Oui.

Marisa : Intensément.

Katie : N'est-ce pas là la vérité ?

Marisa : Effectivement.

Katie : Vous souhaitez son bonheur parce que ça vous rend heureuse. Je vous dis omettez l'intermédiaire et soyez heureuse dès maintenant. Il suivra forcément, puisqu'il est votre projection.

Marisa [riant] : Oui.

Katie : Son bonheur relève de lui.

Marisa : Tout à fait.

Katie : Et le vôtre vous appartient.

Marisa : Oui, je l'ai compris.

Katie : Personne d'autre que vous ne peut faire votre bonheur.

Marisa : Je ne sais pas pourquoi c'est si difficile.

Katie : Peut-être parce que vous êtes persuadée que c'est son boulot de vous aimer et de vous rendre heureuse quand vous en êtes incapable vous-même. « Je n'y arrive pas – fais-le, toi. »

Marisa : C'est plus facile de laisser ça à quelqu'un d'autre.

Katie : Est-ce vrai ? Comment peut-il prouver qu'il vous aime ? Que devrait-il faire ?

Marisa : Je n'en ai pas la moindre idée.

Katie : Voilà qui est intéressant ! Et peut-être que lui non plus ne le sait pas. [Marisa rit, le public aussi.] Si ce n'est rentrer à la maison et être votre mari.

Marisa : Hier, je vous aurais dit : « Il peut le prouver en cessant de la voir. » Ça m'aurait rendue heureuse. Dorénavant, je ne peux plus parler ainsi.

Katie : Vous percevez la réalité un peu plus lucidement. Penchons-nous sur l'assertion suivante.

Marisa : « Ce que je pense de lui ? » Je ne sais pas quoi répondre. Je l'aime.

Katie : Inversez cette idée.

Marisa : Je m'aime. Ça m'a pris un bon bout de temps.

Katie : Ne vous appréciez-vous pas davantage quand vous l'aimez ?

Marisa : Je n'avais jamais envisagé la question sous cet angle.

Katie : Examinons donc la prochaine affirmation.

Marisa : Je ne veux jamais sentir que mon bonheur dépend de l'amour de quelqu'un à mon égard.

Katie : « Je suis disposée à... » et lisez de nouveau.

Marisa : Je suis disposée à sentir que mon bonheur dépend de l'amour de quelqu'un à mon égard.

Katie : Oui, parce que c'est souffrant de croire cette pensée. Et par la suite, jugez de nouveau votre mari, ou qui que ce soit d'autre, posez les quatre questions, inversez vos affirmations et revenez à la santé mentale, à la sérénité. La douleur signale ce qui reste à investiguer. Elle vous dévoile les obstacles qui vous empêchent de prendre conscience de l'amour. Voilà le rôle de la douleur. « Je me réjouis de... »

Marisa : Je me réjouis de sentir que mon bonheur dépend de l'amour de l'autre ?

Katie : Oui. Quelques-uns d'entre nous opèrent à l'heure actuelle un retour vers la santé mentale parce qu'ils en ont assez de souffrir. Nous sommes tous pressés, pas de temps à perdre. C'est bien de supposer : « Ok, je serais plus heureuse s'il était différent. » Notez cela et passez-le à l'investigation.

Mon bébé ne devrait pas pleurer

Si vous êtes responsable de quelqu'un – si vous avez des enfants ou portez la pénible charge d'une autre personne –, le dialogue qui suit peut vous être précieux. Les assertions de Sally « Je suis responsable des choix que font mes enfants » et « Il faut que je m'occupe de mes enfants » sont des croyances implicites qu'entretiennent la plupart des gens (voir chapitre 9). Il est intéressant

d'observer Sally à mesure qu'elle débrouille ces concepts au fil de l'investigation.



Sally : Je cherche un moyen de me sortir de ma dépression.

Katie : D'accord, voyons voir ce qui en est la cause – ces idées confuses auxquelles vous accordez foi, mais qui ne sont pas vraies pour vous et qui, par le fait même, vous dépriment.

Sally [lisant son questionnaire] : *Mon fils m'exaspère quand il agit de manière irresponsable. Il ne fait pas ses devoirs. Il n'effectue pas ses tâches, bien que je le lui répète quotidiennement depuis huit ans. Comme si c'était à refaire chaque jour.*

Katie : Oui, je vous comprends clairement. Entendez-vous ce que vous dites ? Vous avez une telle influence sur sa vie. Depuis huit ans, vous lui avez donné des conseils, et depuis huit ans, ça n'a jamais fonctionné.

Sally : J'ai saisi. Mais ce n'est pas dans mon caractère de me taire. Je ne peux pas lui laisser carte blanche. En tant que parent, je suis responsable des choix qu'effectuent mes enfants et de leurs conséquences, ainsi que des adultes qu'ils vont devenir.

Katie : L'investigation concerne les gens qui souhaitent vraiment connaître la vérité. Le voulez-vous ?

Sally : Oui.

Katie : Le Travail a ceci de merveilleux qu'il permet d'aborder votre vérité en tant que parent – et non celle admise dans le monde. « Je suis responsable des choix qu'effectuent mes enfants » – est-ce vrai ?

Sally [après un silence] : En fait, non. La vérité, c'est que je ne parviens pas à avoir le contrôle sur ce que fait mon fils. Mais j'ai le sentiment que je suis censé l'avoir.

Katie : Vous avez déclaré : « Je n'ai pas le contrôle sur lui », et que c'était contre votre tempérament. Même si vous n'avez le

contrôle sur *rien du tout*, vous persistez à croire que vous êtes censée l'avoir. Cette supposition entraîne de l'anxiété, de l'insatisfaction et la dépression.

Sally : N'est-ce pas déprimant de songer que je n'ai le contrôle sur rien ? En fait, pourquoi ne pas laisser tomber complètement ? J'en viens à être si contrariée que je n'ai même plus envie de m'occuper de lui. Parfois, je n'ai même plus le désir d'être mère.

Katie : Est-ce vrai qu'il vous faut prendre soin de votre fils ? Qui vous force à le faire ?

Sally : Bien, personne en réalité. Hum. Non, ce n'est probablement pas vrai que je suis forcée de m'en occuper.

Katie : J'omettrais le « probablement ».

Sally : C'est plus vrai d'affirmer que je *veux* m'occuper de lui – même quand je n'apprécie pas ce qu'il fait.

Katie : Vous venez de découvrir une magnifique vérité en vous. Elle vous conduira à une grande liberté. Vous ne serez plus jamais *contrainte* de vous occuper de votre fils. Car, en premier lieu, vous ne l'avez jamais été. Cela signifie qu'il ne vous doit rien. Vous ne le faites pas pour lui. Désormais, vous avez compris que vous le faites pour vous-même. Grâce à cette prise de conscience, vous servez vos enfants en sachant que vous êtes auprès d'eux parce que vous le voulez bien ; vous voulez les servir et leur enseigner par la manière dont vous vivez. Vous le faites en vertu de votre amour pour eux et parce que vous vous appréciez dans ce rôle. Ils n'ont rien à y voir. Voilà l'amour inconditionnel, même s'il s'agit en fait d'un geste complètement égoïste. Voilà la vérité qui s'admet elle-même. Une fois qu'il est vécu, l'amour de soi devient si avide qu'il peut servir un nombre illimité de gens. C'est pourquoi aimer une seule personne inconditionnellement, c'est aimer tous les êtres. Ok. Scrutons un peu l'intérieur en quête des réponses dont vous n'êtes pas encore consciente. « Mon fils devrait faire ses devoirs » – est-ce vrai ?

Sally : Oui.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai, qu'il devrait faire ses devoirs ?

Sally : Je paie une école privée. Je sais que c'est vrai.

Katie : Oui, et êtes-vous absolument certaine que c'est vrai, qu'il devrait faire ses devoirs ? Les fait-il ?

Sally : Quatre-vingts pour cent du temps.

Katie : Alors, il est censé faire ses devoirs cent pour cent du temps – est-ce vrai ? Dans la réalité, que fait-il depuis huit ans ?

Sally : Il ne les fait qu'environ quatre-vingts pour cent du temps. Et je suis supposée me contenter de ça ? L'accepter ?

Katie : Peu importe que vous l'acceptiez ou pas. La réalité, c'est qu'il les fait à environ quatre-vingts pour cent du temps. Je n'affirme pas que demain il les fera cent pour cent du temps, mais pour l'instant, c'est la réalité. Êtes-vous censée l'accepter tout simplement ? Voyons voir... Depuis huit ans... [Le public rit.] vous vous querellez avec la réalité et vous avez jusqu'à présent toujours perdu. Comme effet, ce conflit produit du stress, de l'insatisfaction et laisse place à la dépression. Invertissons donc toute cette affaire.

Sally : Je m'exaspère quand je ne fais pas mes devoirs et mes tâches. Oui, c'est vrai. Et je suis très mécontente de moi dans ces cas-là. D'accord, je vois que j'attends plus de lui que ce que moi je fais.

Katie : Quand vous avez cette pensée qu'il devrait s'adonner à ses devoirs et à ses tâches, prenez alors conscience de l'inversion. Faites vos devoirs et vos tâches – à cent pour cent. Peut-être est-ce votre exemple qui l'a incité à n'accomplir que quatre-vingts pour cent de son travail. Ou peut-être n'en effectuez-vous que cinquante pour cent et lui, quatre-vingts. Il est probablement votre maître.

Sally : C'est vraiment juste, je vous suis. Je n'ai pas offert de modèle du cent pour cent. Et aussi, l'année dernière, j'ai été très déprimée à cause de mon bébé. Il ne correspondait pas à ce que j'aurais voulu qu'il soit. Il était toujours malade et dormait très peu. Il n'était pas heureux. Il demeure d'ailleurs un enfant asocial. S'il voit des gens, il se met à hurler. J'étais vraiment déprimée.

Katie : « C'est un enfant asocial » – est-ce vrai ? Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai, qu'il est asocial à l'intérieur ?

Sally : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée au sujet de votre enfant ?

Sally : Je m'inquiète de la manière dont les gens le traiteront plus tard. J'imagine que sa vie sera très difficile, parce qu'on aura du mal à l'aimer et qu'aucune femme ne voudra jamais fonder de famille avec lui en raison de cet aspect antisocial ; sous peu, je n'aurai plus aucun espoir pour lui. Il n'aura jamais d'amis, voilà ce que je redoute. Voilà pourquoi je déprime quand il se met à pleurer à la seule vue des gens.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Sally : Je serais sereine. Je l'aimerais exactement tel qu'il est.

Katie : Avec la pensée, donc, vous êtes déprimée. Sans la pensée, vous ne l'êtes pas. Ainsi, pouvez-vous voir que c'est votre attitude mentale non investiguée qui vous déprime, et non le comportement de votre bambin ? Comprenez-vous qu'il n'a rien à voir avec votre dépression ? « Il n'est pas censé hurler quand il voit des gens » – est-ce vrai ?

Sally : Non.

Katie : Et qu'en est-il en réalité ?

Sally : Il le fait.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette idée qu'il n'est pas supposé hurler en présence des gens, et qu'il le fait ?

Sally : Je déprime. Je me sens triste et mal à l'aise. Ma mère prétend que je le gêne. Les gens affirment qu'il est bizarre. Alors, je songe : « Oh non ! Il est bizarre. Qu'est-ce qui ne va pas avec lui ? Qu'est-ce qui ne va pas en moi ? » Et quand il pleure, je m'aperçois que je lui hurle de la fermer, ce qui ne fait que redoubler ses pleurs. Et ça ne donne rien. Il ne cesse pas de pleurer.

Katie : Encore une fois, nous constatons que ce n'est pas son comportement qui vous déprime. Ce n'est pas possible. C'est forcément votre propre attitude mentale qui vous rend dépressive. C'est une conséquence naturelle, lorsque vous tenez pour vraie l'idée qu'il ne devrait pas hurler alors qu'il le fait et que ses pleurs indiquent qu'il y a quelque chose qui ne va pas en lui et en vous. C'est effectivement déprimant. Nous voulons tous que nos enfants profitent des attentions – de l'amour, des soins, de l'acceptation – que nous ne nous donnons pas à nous-mêmes. Autrement, pourquoi aurions-nous besoin qu'ils se conforment à notre idéal ? Quand vous êtes sain d'esprit, un enfant qui hurle, c'est tout simplement un enfant qui hurle. Et vous êtes présent en pensée et dans les actes qui émanent d'un esprit clair, plein d'amour. Donc, comment traitez-vous votre bébé quand vous estimez qu'il ne devrait pas crier en présence des gens ?

Sally : Je le supplie d'être heureux : « Sois heureux, heureux, heureux ! »

Katie : Ainsi, vous lui enseignez qu'il a tort. S'il hurle et que vous lui dites « Sois heureux », vous lui démontrez qu'il a tort. Et lui croit qu'il est un échec à vos yeux. Mais si vous êtes saine d'esprit, calme, heureuse, même s'il hurle, alors, par votre exemple, vous lui indiquez une autre façon d'être.

Sally : Je lui laisse entendre qu'il ne devrait pas être qui il est.

Katie : Précisément. Vous lui faites savoir qu'il devrait être différent de ce qu'il est. Il s'agit d'un amour conditionnel. Fermez les yeux et, pour un bref instant, visualisez-le hurlant, sans votre scénario.

Sally [après un long silence] : En fait, il est plutôt mignon ! C'est tout simplement qui il est. J'ai juste envie de le serrer dans mes bras en lui disant : « Ah, tout va bien. »

Katie : Vous établissez une complicité avec votre fils sans même qu'il soit dans la pièce. Maintenant, fermez les yeux et imaginez votre mère en train de vous demander : « Qu'est-ce qui ne va pas avec ce petit ? Tu es encore à le gâter ? » Regardez-la sans votre scénario.

Sally [les yeux clos, après un long silence] : Ce n'est que ma mère sous l'empire de son scénario. Et voilà mon fils hurlant à fendre l'âme. Ils sont tous deux occupés à être eux-mêmes. Pas de quoi déprimer.

Katie : Je vous ai entendu dire que votre fils est asocial. Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Sally : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Sally : De la tristesse, un sentiment de protection, de la dépression, de l'insatisfaction. Je voudrais fuir ; je voudrais rester. Et pour finir, je me sens lamentable et j'ai l'impression d'être une mauvaise mère.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer. Comme vous n'en êtes pas la cause, donc, comment pourriez-vous faire disparaître ce que vous n'avez pas engendré ? D'après mon expérience, ce n'est pas possible de faire disparaître les pensées ; elles apparaissent, tout simplement. Un jour, j'ai pris conscience que leur apparition n'avait rien à voir avec moi. En prendre conscience rend l'investigation plus facile. Je voudrais seulement savoir si vous voyez une raison d'abandonner l'idée qu'il est asocial.

Sally : Oui, j'en vois même plusieurs.

Katie : Et voyez-vous une raison qui soit saine, paisible, de maintenir cette idée, une raison qui ne soit pas stressante.

Sally : Non, je n'en trouve aucune.

Katie : Qui seriez-vous, à la maison avec votre petit, sans cette pensée ?

Sally : Je vois. Sans cette pensée, je serais sereine et claire. Je ne serais pas déprimée.

Katie : Donc, j'apprends de votre bouche qu'il n'existe pas d'enfant capable de causer une dépression. Vous êtes la seule capable. Ce que j'entends, c'est que maintenir cette pensée est source de stress et que sans elle, il y a la paix. Pas étonnant alors qu'en

rendant les autres responsables de notre démesure, nous nous sentions mal. Nous cherchons notre paix à l'extérieur de nous-mêmes. Dans la mauvaise direction.

Sally : Je ne peux pas croire que c'est si simple !

Katie : Si ce n'était pas si simple, je ne l'aurais jamais découvert. Alors voilà ! Bienvenue au Travail.

J'ai besoin de l'approbation de ma famille

Lorsque Justin s'est installé devant moi pour se livrer au Travail, il avait l'air d'un adolescent incompris et idéaliste. Il n'est pas facile de trouver sa route quand on croit avoir besoin d'amour, d'approbation, d'appréciation ou de quoi que ce soit de sa famille. Et c'est particulièrement difficile quand on désire que les autres voient les choses de notre point de vue (pour leur propre bien, naturellement). Au fil de l'investigation, Justin vit des retrouvailles intérieures avec sa famille, tout en respectant sa propre voie.



Justin [lisant son questionnaire] : Je suis en colère, confus et triste parce que ma famille me juge. Je suis furieux qu'on place un moule devant moi. Je suis en colère contre ma famille et les amis de ma famille parce qu'ils estiment que leur trajectoire est la seule possible. Je suis triste quand je constate que je reçois plus d'amour si j'adopte le schéma préétabli et que je me conforme à leur façon de voir les choses.

Katie : Bien. Et l'affirmation suivante ?

Justin : Je veux que les membres de ma famille soient qui ils sont et qu'ils ne restreignent pas leur amour et leur attention en fonction de leur perception, de leur idée de mes progrès. Je veux qu'ils m'ac-

ceptent au moment où je découvre ma vérité en cette vie et qu'ils m'aient pour le fait d'avoir éclairci quelques fragments de ma propre vérité et de mes bases.

Katie : Bien. Relis la première affirmation.

Justin : Je suis en colère, confus et triste parce que ma famille me juge.

Katie : D'accord. Juger, ce n'est pas uniquement le boulot d'un parent ; c'est aussi celui de chaque individu en notre monde. C'est notre boulot à tous. Existe-t-il autre chose ? Tout n'est qu'une opinion. Donne-moi une pensée qui n'est pas un jugement. « Voilà le ciel » – est en soi un jugement. C'est ce que les humains font. Ainsi, quand tu declares que les parents ne devraient pas juger leurs enfants – est-ce vrai ? Qu'en est-il en réalité ? Le font-ils ?

Justin : Oui.

Katie : Oui. C'est leur boulot. **Quelle réaction suscite en toi cette pensée ? Elle t'affaiblit. Et quoi d'autre ?**

Justin : Elle me bloque complètement ; je me sens terrifié.

Katie : Comment traites-tu tes parents quand tu accordes foi à la pensée « Je veux que vous cessiez de me juger » et qu'ils continuent de le faire ?

Justin : Je me rebelle et je prends mes distances. Et c'est ainsi que ma vie s'est déroulée jusqu'ici.

Katie : Effectivement. Alors, vois-tu une raison de renoncer à cette philosophie s'opposant à cette vérité séculaire, à savoir que les parents ne devraient pas juger leurs enfants ?

Justin : Oui.

Katie : D'accord. Maintenant, ce que je voudrais que tu fasses, après toutes ces années, c'est de me donner une raison paisible, une raison saine ou qui ne soit pas stressante pour toi de conserver ce mensonge absurde.

Justin : Eh bien, il s'agit d'une base pour la vie, similaire à une croyance religieuse.

Katie : Cette raison te paraît-elle apaisante ?

Justin : Non. [silence] Il n'existe aucune raison apaisante.

Katie : C'est une opinion insensée. Les gens devraient arrêter de juger les autres ? Sur quelle planète crois-tu être ? Fais comme chez toi ici : quand tu arrives sur la planète Terre, tu nous juges et nous te jugeons. C'est tout. La planète est plutôt agréable à vivre, une fois que tu as saisi les règles de base. Mais ta théorie s'oppose diamétralement à la réalité. C'est dingue ! **Qui serais-tu sans cette pensée ?** Qui serais-tu si tu n'étais pas en mesure de formuler cette pensée cinglée « Je veux que mes parents cessent de me juger » ?

Justin : Je serais en paix intérieurement.

Katie : Oui. Ça s'appelle avoir toutes ses cartes en main. Ce serait la fin de la guerre en toi. Je suis amoureuse de la réalité. Comment je sais que la situation telle qu'elle est vaut mieux pour moi ? Parce que c'est ainsi. Les parents jugent, voilà tout. Ta vie entière t'en a apporté la preuve. Donc, mon garçon, **inverse tout ça**. Voyons voir ce qui est possible. Ce qui fonctionne.

Justin : Je suis confus, triste parce que je me juge moi-même.

Katie : Parfait. Et il y a une autre inversion. « Je suis confus... »

Justin : Je suis confus et triste parce que je juge mes parents et ma famille.

Katie : Oui. Alors, je vais conclure un marché avec toi. Quand tu cesseras de les juger du fait qu'eux te jugent, alors tu pourras aller leur parler de ton jugement.

Justin : Très juste.

Katie : Quand tu arrêteras de faire ce que tu veux qu'eux cessent de faire, alors tu pourras leur parler. Mais ça pourrait prendre un petit moment.

Justin : Je ne sais pas si je suis maintenant prêt.

Katie : Effectivement. Maintenant, lis-moi le deuxième énoncé.

Justin : Je veux que les membres de ma famille soient qui ils sont et qu'ils ne restreignent pas leur amour et leur attention en fonction de leur perception, de leur idée de mes progrès.

Katie : Ils sont déjà qui ils sont. Ce sont des gens qui dosent leur amour et leur attention, et qui jugent, d'après toi.

Justin [riant] : Ok.

Katie : Voilà qui ils sont, semble-t-il, jusqu'à ce qu'ils ne soient plus ainsi. C'est leur boulot. Un chien jappe, un chat miaule et les parents jugent. Et ils... Au fait, que font-ils d'autre ?

Justin : Bien, ils restreignent leur amour et leur attention selon...

Katie : Oui, c'est aussi leur boulot.

Justin : Mais il s'agit de ma famille !

Katie : Oui, en effet. Et ils dosent et jugent. Ta philosophie, mon chéri, s'avère très stressante. Donne-moi une raison paisible de maintenir cette théorie complètement loufoque. Je veux dire, vraiment cinglée.

Justin : Je me suis bel et bien senti dingue pendant un certain temps.

Katie : Eh bien, tu t'es *forcément* senti dingue depuis assez longtemps. Tu ne t'es pas demandé ce qui est vrai et ce qui est faux. Donc, **qui serais-tu**, en présence de ta famille, **sans cette pensée** ? Qui serais-tu si tu n'étais pas en mesure de formuler cette idée qui contredit la réalité ?

Justin : Je serais formidable ! Et si heureux !

Katie : Oui. Je garderais ça. C'est également mon expérience.

Justin : Mais je veux...

Katie : Tu peux bien dire « mais » à ta guise, ils vont tout de même persister à faire leur boulot.

Justin : Oui.

Katie : La réalité n'attend pas ton opinion, ton accord ou ta permission, tu sais. Elle persiste à être ce qu'elle est et à faire ce qu'elle fait. Elle ne dira pas : « Non. Attends d'avoir mon consentement. » Pas vraiment ! De toute manière, tu y perds. **Inverse-la**, voyons les possibilités. « Je voudrais... »

Justin : Je veux être qui je suis...

Katie : Exactement.

Justin : ... et ne pas restreindre mon amour et mon attention envers moi-même selon ma perception, mon idée de mes progrès. C'est difficile à digérer.

Katie : Bien ! C'est la même chose pour tes parents [Le public rigole.] Donc réfléchis-y un petit moment. Je me rends compte que j'y vais un peu fort. Mais il s'agit de grandes révélations. En l'absence d'un scénario, les révélations ont un espace où émerger depuis le lieu en toi où elles ont toujours reposé. Il existe une autre inversion. Sois tolérant. « Je veux... »

Justin [après une pause] : Je ne la vois pas.

Katie : Lis ta phrase telle que tu l'as écrite.

Justin : Je veux que ma famille soit qui elle est...

Katie : « Moi, je veux... »

Justin : Je veux être qui je suis et ne pas restreindre mon amour et mon attention selon...

Katie : ... « leur »...

Justin : ... leur perception et leur idée de mes progrès. Incroyable ! J'adore celle-là.

Katie : Oui, il s'agit de vivre comme tu voudrais qu'ils vivent.

Justin : Je n'ai pas envie de laisser tomber, ça éveille un tumulte à l'intérieur de moi.

Katie : C'est censé faire ça. Parle-moi un peu de ce désordre. Quelles pensées as-tu ?

Justin : Ma famille compte onze enfants, et tous ne font que me répéter : « Tu es dans l'erreur. »

Katie : Mais ils ont peut-être raison. Et par ailleurs, il te faut vivre ce que tu as à vivre. De toute évidence, tu as besoin de onze, douze, treize personnes pour découvrir enfin ce qui est vrai pour toi. Ta voie t'appartient. La leur leur appartient. Examinons l'affirmation suivante.

Justin : Je veux qu'ils m'acceptent à mesure que je découvre ma vérité en cette vie.

Katie : Ils accepteront bien ce qui leur chante. T'ont-ils contraint d'admettre leur style de vie ? En sont-ils capables ? Treize personnes peuvent-elles te persuader de suivre leur chemin ?

Justin : Eh bien, c'est mon boulot, n'est-ce pas ? Parce que leurs principes de vie...

Katie : Oui et non. T'ont-ils persuadé de suivre leur voie ?

Justin : Non.

Katie : Alors, si tu ne peux admettre la leur, qu'est-ce qui te laisse croire qu'ils peuvent accepter la tienne ?

Justin : C'est vrai.

Katie : Regarde la situation dans son ensemble. Treize personnes n'arrivent pas à te convaincre et tu crois parvenir à les persuader toutes ? S'il s'agissait d'une guerre, tu serais surpassé en nombre.

Justin : Je sais.

Katie : Quelle réaction suscite en toi la pensée « Je veux qu'ils acceptent ma manière d'être », alors qu'ils ne le font pas ?

Justin : C'est douloureux.

Katie : Oui. Et tu te sens isolé ?

Justin : Oh oui.

Katie : Vois-tu une raison de te défaire de cette théorie selon laquelle tout le monde devrait t'accepter en tout temps ?

Justin : Il faut que j'y renonce.

Katie : Je ne te demande pas de t'en défaire, mais de simplement voir si tu trouves une bonne raison d'y renoncer. Il n'est pas possible de se débarrasser de concepts. On peut seulement les éclairer à la lumière de l'investigation et constater que ce que l'on croyait vrai ne l'était pas. Et une fois la vérité perçue, il est absolument impossible que ce mensonge redevienne vrai. Nous pourrions travailler sur un exemple que tu as écrit : « Je veux que ma famille accepte ma façon d'être », mais ce serait sans espoir. Comment traites-tu les membres de ta famille quand tu accordes foi à cette pensée ?

Justin : Je deviens distant.

Katie : Qui serais-tu, dans ta famille, sans cette pensée « Je veux qu'ils acceptent ma façon d'être » ?

Justin : Je serais plus sociable, affectueux.

Katie : Inverse-la.

Justin : Je veux tout simplement m'accepter moi-même au moment où je découvre ma propre vérité.

Katie : Voilà ! S'ils ne le font pas, qui le fera ? Toi ! Alors, chéri, peux-tu trouver une autre inversion ? « Moi, je veux... »

Justin : Moi, je veux les accepter au moment où ils découvrent leur propre vérité en cette vie.

Katie : Absolument. C'est tout ce qu'ils font. Ils agissent exactement comme toi. Tous, nous faisons du mieux que nous pouvons. Voyons voir la prochaine affirmation.

Justin : Je veux qu'ils m'aiment pour le fait d'avoir éclairci des fragments de ma propre vérité...

Katie : Et qui tu choisis d'aimer est l'affaire de qui ?

Justin : De moi.

Katie : Et qui ils choisissent d'aimer est l'affaire de qui ?

Justin : D'eux.

Katie : Comment te sens-tu lorsque tu es mentalement là-bas à gérer leur vie, à dicter qui ils devraient aimer et pour quelle raison ?

Justin : Ce n'est pas l'endroit où je devrais être.

Katie : Te sens-tu esseulé ?

Justin : Oui, très.

Katie : Alors, inversons cette idée.

Justin : Je veux les aimer parce qu'ils ont éclairci quelques fragments de leur vérité.

Katie : Voilà ! Leur vérité, pas la tienne. Leur façon d'être est si fabuleuse qu'ils sont tous les treize d'accord ! Donne-moi un exemple de ce qu'ils disent qui t'est si pénible. Quelle est la chose la plus souffrante qu'ils puissent affirmer ou faire en rapport avec toi ?

Justin : Ils prétendent que je suis perdu.

Katie : Peux-tu découvrir s'il y a eu des occasions où tu l'étais ?

Justin : Absolument !

Katie : Donc, ils ont raison. La prochaine fois qu'ils s'exclameront : « Tu es perdu », tu pourras leur répondre : « Vous savez, je l'avais aussi remarqué l'autre jour. » D'accord ?

Justin : Oui.

Katie : Cite-moi une autre chose horrible qu'ils te lancent, mais qui pourrait être vraie ? En ce qui me concerne, quand quelqu'un me disait quelque chose de vrai, si je me mettais immédiatement sur la défensive, c'est qu'il avait vu juste. Je bloquais l'information, je livrais mentalement une guerre à l'autre et je souffrais des conséquences. Pourtant, la personne ne faisait qu'exprimer la vérité. En tant qu'adepte de la vérité, ne voudrais-tu pas savoir vraiment ce que c'est ? C'est souvent la chose même que tu recherchais. Quels autres gestes te blessent ?

Justin : J'ai l'impression qu'ils m'interrompent quand j'essaie de leur décrire ce que je vis. Ça me fait mal.

Katie : Bien sûr. Tu es persuadé que nous devons écouter ?

Justin : Mais un enfant ne le mérite-t-il pas ?

Katie : Non. Il ne s'agit pas de mériter. Le fait est : ils n'écoutent pas. « Nous avons douze enfants ici ; laisse-nous souffler ! » Quelle réaction suscite en toi la pensée « Ils devraient m'écouter », alors qu'ils ne le font pas ?

Justin : Je me sens seul.

Katie : Et comment les traites-tu quand tu accordes foi à cette idée ?

Justin : Je prends mes distances.

Katie : C'est plutôt difficile d'écouter quand tu es loin ailleurs !

Justin : Juste.

Katie : « Je veux qu'ils m'écoutent, donc je m'éloigne. »

Justin : Je vous suis tout à fait.

Katie : Est-ce que la lumière se fait un peu ? Qui serais-tu, au sein de cette famille formidable, si tu n'avais pas cette pensée ? Qui serais-tu si tu n'étais pas en mesure de penser « Je veux qu'ils m'écoutent » ?

Justin : Je serais comblé et serein.

Katie : Quelqu'un qui serait capable d'écouter ?

Justin : Oui.

Katie : Invertissons donc cette idée. Voyons voir comment toi, tu devrais vivre. Pas ta famille.

Justin : Je veux m'aimer moi-même pour le fait d'avoir éclairci quelques fragments de ma propre vérité et de mes bases. Oui. Je les aime complètement pour leur bonheur, mais... ok, ok. [Justin se met à rire, le public aussi.]

Katie : Tu l'as ! C'est considérable. J'adore le fait que tu aies réalisé ce qui est plus vrai pour toi et que ton jugement se soit dissipé. Tu as ri et tu es demeuré intègre. D'accord. Prochaine affirmation.

Justin : Je connais déjà la réponse à celle-là.

Katie : Ah, tu es génial ! Une fois qu'on a saisi la réalité...

Justin : Je souhaite ardemment qu'ils respectent la musique que je joue et...

Katie : ... c'est sans espoir.

Justin : Oui, de toute évidence.

Katie : Inverse-moi ça !

Justin : Je souhaite ardemment respecter ma musique.

Katie : Il y a une autre inversion : « Je souhaite ardemment que moi aussi... »

Justin : Je souhaite ardemment que moi aussi je respecte leur musique ?

Katie : Voilà leur musique : « Nous ne voulons pas écouter, nous ne voulons pas comprendre. Viens, suis notre voie, elle fonctionne pour nous, nous savons qu'elle te conviendra. » Ça, c'est leur refrain. Nous avons chacun notre musique. Si quelqu'un me dit : « Viens, suis ma route, elle est magnifique », je comprends qu'il m'aime de tout son cœur et qu'il souhaite m'offrir ce qu'il considère comme le meilleur. Mais ce n'est tout simplement pas toujours ma voie. Elle est assurément équivalente à la mienne, par contre. Toutes ces voies ! Pas une seule n'est supérieure à une autre. Tôt ou tard, nous en prenons conscience. Le message derrière est : « J'apprécie le fait que ta voie te rende heureux. Merci d'avoir voulu la partager avec moi. »

Justin : J'y parviendrai quand j'aurai intégré tout le reste. Il serait si simple de déclarer : « Je suis heureux pour toi... et pour moi. »

Katie : « Laisse-toi hors de tout ça ; nous nous en fichons ! Nous apprécions le côté que tu sois heureux pour nous. Passe à

autre chose ! » Souffrant. Personne ne s'intéresse à nous, certainement pas de la manière dont nous voulons entendre parler de nous. C'est ainsi que la situation est. Le fait d'en être conscient peut mettre un terme au conflit qui règne en toi, et tu y puiseras une force intarissable. Et je t'assure que la vérité de ce que nous discutons aujourd'hui coulera à travers ta musique. N'est-ce pas là ce que tu veux ?

Justin : Oui. Je ne peux pas croire que je n'avais jamais pris conscience de ça auparavant.

Katie : Oh, je n'en ai pas pris conscience avant d'avoir quarante ans, le jour où je me suis éveillée à la réalité, comme tu le fais aujourd'hui. C'est toujours un début. Il serait peut-être bien que tu rentres chez toi et que tu demandes à ta mère de rester auprès de toi un petit moment. Et si elle te répond qu'elle n'a pas le temps, tant mieux ! Sois-en heureux. Il y a plusieurs manières d'être avec elle. Si elle est en train de langer le bébé, tu peux lui demander si elle a besoin d'aide ? Ou tu peux t'asseoir près d'elle pour écouter tout simplement ce qu'elle a à dire et observer ce qu'elle fait. Invite-la à te parler de sa voie et écoute-la raconter sa vie. Observe-la se réjouir en parlant de son Dieu, de sa route, et ne laisse pas ton scénario intervenir. Il y a de multiples façons d'être avec ta mère. Tu pourrais découvrir un monde tout nouveau. Quand tu es clair à propos de ce que tu désires vraiment, un monde inexploité s'ouvre à toi. Personne ne peut me priver de ma famille – personne d'autre que moi. J'apprécie le fait que tu l'aies remarqué aujourd'hui. Il n'y a pas de famille à sauver ou à convertir. Il n'y a qu'une personne en fait – toi.

Justin : J'aime bien ce que vous expliquez.

Katie : Examinons la dernière assertion sur ton questionnaire.

Justin : Je refuse de ne pas être entendu.

Katie : « Je suis disposé à... »

Justin : Je suis disposé à ne pas être entendu.

Katie : « Je me réjouis de... »

Justin : Je me réjouis de... non, je n'ai pas... bien...

Katie : S'ils ne t'entendent pas et que ça te blesse, reprends le Travail. « Ils sont censés m'entendre » – est-ce vrai ?

Justin : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en toi la pensée « Ils devraient m'entendre », alors qu'ils ne le font pas ?

Justin : C'est horrible.

Katie : Donc, qui serais-tu sans cette pensée, sans ce mensonge « Ils devraient m'entendre » ?

Justin : Ouah !... C'est une question simple, mais si... incroyable ! Je serais heureux, en paix.

Katie : « Ils devraient m'entendre » – inverse cela.

Justin : Je devrais m'entendre.

Katie : Il y a une autre inversion.

Justin : Ils ne devraient pas m'entendre.

Katie : Oui. À moins qu'ils ne t'entendent. Et encore une autre.

Justin : Je devrais les entendre.

Katie : Oui. Entends leur chanson. Si je veux que mes enfants m'entendent, je suis démente. Ils ne vont entendre que ce qu'ils entendent, pas ce que je raconte. Voyons voir, peut-être que je peux filtrer leur écoute : « N'entends rien d'autre que ce que je dis. » Est-ce que ça ne te paraît pas un peu cinglé ? « N'entends rien d'autre, n'entends pas tes pensées, n'entends que ce que je veux que tu entendes, entends-moi. » Dément. Et ça ne fonctionne tout simplement pas.

Justin : On gaspille tellement d'énergie à essayer de... Ouais !

Katie : ... d'orienter leur écoute. Et c'est sans espoir. Je veux qu'ils entendent uniquement ce qu'ils entendent. Je ne suis plus dingue. Je suis amoureux de *ce qui est*. Maintenant Justin, je t'invite à aller quelque part et à rester silencieux en toi-même ce soir. Réfléchis-y. Et par la suite, tu pourras rentrer chez toi et raconter à ta famille ce que tu as découvert à ton sujet. Explique-leur à tous pour que toi tu l'entendes. Et observe la pensée « Je veux

qu'ils m'entendent ». Remarque qui tu es avec cette idée et qui tu es en l'absence de celle-ci. Ne t'attends pas à ce qu'ils t'écoutent. Raconte-leur pour que toi, tu entendes.

LA RÉALITÉ EST TOUJOURS

PLUS DOUCE

QUE LE SCÉNARIO

QUE NOUS ENTRETENONS

À SON SUJET.

Approfondir l'investigation

Le présent chapitre présente divers moyens de travailler avec les quatre questions et l'inversion ; il offre aussi des points de vue différents qui permettront une investigation plus claire et plus profonde. J'ai l'intention ici de secourir vos premiers pas dans l'infinité du domaine mental, au moment où vous commencez à comprendre qu'il n'y a rien à craindre. Peu importe les régions de votre psyché que vous explorerez, l'investigation vous soutiendra sans risque.

Le Travail nous ramène toujours à ce que nous sommes vraiment. Chaque conviction, lorsqu'on l'examine jusqu'à l'éclaircir, permet à la croyance subséquente de faire surface. Vous la démantelez, ainsi que toutes celles qui suivront. Puis, vous vous rendez compte que vous avez hâte de découvrir la suivante. À un certain point, vous remarquerez que vous abordez toute pensée, tout sentiment, toute personne et situation en tant qu'amis. Jusqu'au jour où il vous faudra fournir un effort pour découvrir un problème. Puis, un beau matin, vous vous apercevrez qu'il y a des années que vous n'en avez pas eu.

Question 1 : Est-ce vrai ?

Il arrive parfois qu'une affirmation vous apparaisse fausse aussitôt inscrite sur papier. Si la réponse qui vous vient n'est pas absolument négative, alors passez directement à la question 3. Autrement, voici quelques méthodes pour sonder un peu plus en profondeur la question 1.

Quelle réalité a-t-elle ?

Si vous répondez oui à la question 1, demandez-vous quelle réalité a cette situation.

Investiguons l'affirmation « Paul ne devrait pas regarder tant la télévision ». Correspond-elle à la réalité ? D'après votre expérience, cet homme regarde-t-il effectivement beaucoup la télévision ? Oui. En fait, il passe de six à dix heures par jour devant le petit écran. Comment savoir que Paul devrait regarder autant la télévision ? Parce qu'il le fait. Voilà la réalité ; voilà ce qui est vrai. Un chien jappe, un chat miaule et Paul regarde la télé. C'est son choix. La situation changera peut-être, mais pour l'instant, elle est ainsi. La pensée selon laquelle il ne devrait pas tant regarder la télévision est simplement votre façon de vous quereller avec ce qui est. Ce conflit ne vous apporte rien et ne change nullement le comportement de la personne ; son seul effet consiste à provoquer du stress en vous. Une fois que vous accepterez la réalité – le fait qu'il regarde beaucoup la télévision –, qui sait quelles transformations pourront survenir dans votre vie ?

En ce qui me concerne, la réalité, c'est tout simplement ce qui est vrai. Et la vérité revient à ce que vous avez devant vous, peu importe ce qui se passe. Que cela vous plaise ou non, il pleut aujourd'hui. « Il ne devrait pas pleuvoir » n'est qu'une pensée. En réalité, il n'existe pas de « devrait » ou « ne devrait pas ». Ce ne sont que des pensées que nous juxtaposons sur la réalité. L'esprit est semblable au niveau du charpentier. Quand la bulle d'air penche d'un côté – « Il ne devrait pas pleuvoir » –, elle signale que le mental est empêtré dans ses élucubrations. Quand la bulle est au centre – « Il pleut » –, nous savons que la surface est plane et que le mental accepte la réalité telle qu'elle est. Depuis cette position, une transformation positive peut survenir avec efficacité, clairement, sainement. Nous ne savons pas forcément comment ces changements se produisent, mais ils adviennent tout de même.

Les affaires de qui ?

Lorsque la pensée que vous avez mise par écrit a jailli en vous, vous étiez mêlé aux affaires de qui ? Si vous jugez qu'une personne ou une chose autre que vous-même devrait changer, vous êtes mentalement hors de vos oignons. Vous vous sentez bien sûr dissocié, solitaire et stressé. Interrogez-vous : « Qui cela regarde-t-il le temps que je passe devant la télé ? Qui cela regarde-t-il la quantité d'émissions que Paul regarde ? Et comment saurais-je ce qui vaut mieux pour lui à long terme ? »

Question 2 : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Si vous avez répondu par l'affirmative à la question 1, demandez-vous : « Suis-je absolument certain que c'est vrai ? » Dans plusieurs cas, l'assertion *semble* vraie. Naturellement, puisque les concepts que vous véhiculez se fondent sur une vie entière de croyances étayées de preuves non investiguées.

Après mon réveil à la réalité en 1986, j'ai remarqué à plusieurs reprises comment les gens, dans leurs conversations, dans les médias ou dans les livres, proféraient des déclarations du genre « Notre monde manque d'harmonie », « La violence règne », « Il faut nous aimer davantage les uns les autres ». Autrefois, j'adhérais également à ces fictions. Elles paraissaient sensées, bienveillantes et généreuses, mais en les entendant, j'ai alors noté que le fait d'y croire provoquait un stress et une préoccupation qui n'étaient pas paisibles en moi.

Par exemple, quand j'entendais « Les gens devraient s'aimer davantage », la question surgissait en moi : « Es-tu absolument certain que c'est vrai ? » Comment puis-je savoir, en mon for intérieur, si les gens devraient s'aimer davantage ? Même si le monde entier se met à me le répéter, est-ce vraiment vrai ? Et à mon grand étonnement, lorsque j'écoutais ma voix intérieure, je constatais que le monde était simplement tel qu'il était – rien de

moins, rien de plus. En ce qui concerne la réalité, il *n'existe pas* de « ce qui devrait être ». Il n'y a que ce qui est, exactement tel qu'il est, à cet instant précis. La vérité prévaut sur tout scénario. Et chaque scénario, avant investigation, voile la vérité.

Désormais, je pouvais remettre en question toute fiction potentiellement désagréable grâce à la question « Suis-je absolument certaine que c'est vrai ? ». Et la réponse, comme la question, m'amenait à une expérience : celle du non. Je m'attachais à la réponse – solitaire, paisible, libre.

Comment une réponse négative pouvait-elle être forcément juste ? Tous les gens de mon entourage, tous les livres, affirmaient que la réponse devrait être oui. Mais j'en suis venue à comprendre que la vérité n'est qu'elle-même et n'est dictée par personne. En présence de ce non intérieur, j'en suis venue à comprendre que le monde est toujours tel qu'il doit être, que je m'y objecte ou pas. Et j'en suis venue à accepter la réalité de tout mon cœur. J'aime le monde, sans condition.

Jouons un peu avec l'affirmation « Je me sens blessée parce que Paul est fâché contre moi ». Vous aurez peut-être répondu : « Oui, c'est vrai. Il est fâché contre moi. Il a le visage cramoisi, sa nuque palpite et il hurle. » Voilà la preuve. Cependant, retournez voir à l'intérieur. Êtes-vous absolument certaine que c'est contre vous qu'il est fâché ? Pouvez-vous vraiment connaître ce qui se passe dans l'esprit de quelqu'un d'autre ? Les expressions faciales ou le langage corporel sont-ils des témoignages indubitables de la pensée ou des sentiments d'une personne ? Avez-vous déjà remarqué comment, sous l'emprise de la peur ou de la colère, votre propre impuissance, vos propres émotions angoissées jettent le blâme sur celui ou celle qui se trouve à proximité ? Pouvez-vous vraiment savoir ce que l'autre ressent, même s'il vous le dit ? Pouvez-vous réellement être sûre qu'il a élucidé ses propres pensées et ses émotions ? N'avez-vous jamais été confuse quant à l'objet de votre colère ? Ne l'avez-vous jamais faussement représenté ou projeté ? Pouvez-vous être vraiment certaine que Paul est en colère contre vous ?

Par ailleurs, êtes-vous absolument certaine que c'est la colère de Paul qui vous blesse ? Est-ce sa colère qui *est à l'origine* de votre chagrin ? Serait-il possible que vous, dans un autre état d'esprit, affrontiez de plein front la fureur de cet homme sans en

être touchée personnellement ? Seriez-vous en mesure d'écouter simplement, d'accueillir calmement et avec amour ce qu'il a à dire ? Après l'investigation, c'est devenu mon expérience.

Supposez que votre affirmation soit « Paul devrait cesser de fumer ». Bien sûr qu'il le devrait ! Chacun sait que fumer diminue la capacité respiratoire et entraîne un cancer du poumon et des maladies cardio-vasculaires. Maintenant, poussez plus loin la question. Êtes-vous absolument certaine qu'il est vrai que Paul devrait cesser de fumer ? Pouvez-vous savoir si sa vie s'améliorerait ou s'il vivrait plus longtemps s'il cessait de fumer ? Il pourrait passer sous les roues d'un camion demain. Pouvez-vous être certaine que s'il cessait de fumer, ce serait mieux pour lui ou pour vous à long terme ? (Et je n'affirme pas que ce ne le serait pas.) Pouvez-vous vraiment savoir ce qui vaut mieux pour lui sur son chemin de vie ? « Paul devrait cesser de fumer » – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Si votre réponse continue d'être affirmative, tant mieux. C'est bien ainsi. Si vous êtes persuadée que ce que l'autre personne a fait ou dit correspond vraiment à ce que vous avez écrit, et si vous êtes persuadée d'être absolument certaine que c'est vrai, il est toujours bien de passer directement à la question 3. Ou si vous vous sentez quelque peu désorientée, faites l'essai des exercices présentés dans la section qui suit.

Quand vous êtes persuadé que c'est vrai

Il est possible que votre réponse affirmative aux questions 1 et 2 ne vous satisfasse pas entièrement ; il peut vous sembler que votre investigation ne mène nulle part. Vous souhaitez aller plus loin, mais l'affirmation que vous avez notée ou la pensée qui vous tourmente continue de paraître un fait inattaquable. Voici quelques moyens d'inciter vos pensées à faire surface, de pousser de nouvelles assertions qui permettront à l'investigation d'aller plus loin et de soulager votre stress.

Et cela signifie que _____

Un moyen efficace de vous inciter à un suivi est d'ajouter « et cela signifie que _____ » à votre déclaration initiale. Votre souffrance peut être provoquée par une interprétation des faits plutôt que par la pensée que vous avez notée. Cette phrase additionnelle vous pousse à révéler votre interprétation des faits. La réponse à cette exhortation, aux fins de l'investigation, sera toujours ce que, d'après vous, votre affirmation devrait être.

Disons que vous avez écrit : « Je suis en colère contre mon père parce qu'il m'a frappé. » Est-ce vrai ? Oui, vous êtes en colère, et oui, il vous a frappé à plusieurs reprises quand vous étiez enfant. Essayez de noter cette affirmation en y ajoutant votre interprétation. « Je suis en colère contre mon père parce qu'il m'a frappé, et cela signifie que _____. » Votre ajout sera peut-être « et cela signifie qu'il ne m'aime pas ».

Maintenant que vous avez mis en lumière votre interprétation, vous pouvez la passer à l'investigation. Notez la nouvelle affirmation et appliquez-y les quatre questions et l'inversion. Vous en viendrez peut-être à réaliser que c'est votre interprétation du fait qui entraîne votre stress.

Que pensiez-vous obtenir ?

Une autre astuce pour faire surgir d'autres affirmations consiste à lire l'assertion initiale et à vous interroger sur ce que vous auriez si la réalité avait été dans votre sens ou avait correspondu à votre avis. Supposons que vous ayez tout d'abord écrit : « Paul devrait me dire qu'il m'aime. » Votre réponse à l'incitation « Que pensiez-vous obtenir ? » pourrait être que si Paul vous disait qu'il vous aime, vous vous sentiriez rassurée. Notez cette affirmation – « Je me sentirais rassurée si Paul me disait qu'il m'aime » – et passez-la à l'investigation.

Quelle est la pire chose qui puisse survenir ?

Quand votre affirmation porte sur une chose que vous croyez ne pas vouloir, lisez-la et envisagez la pire issue que la réalité puisse

vous infliger. Imaginez que vos pires craintes prennent vie sur papier. Soyez consciencieux, poussez la vision aux limites de l'horreur.

Par exemple, si votre assertion était : « Je suis anéanti parce que ma femme m'a quitté », demandez-vous quelle est la pire chose qui puisse arriver. Faites une liste des événements horribles que vous imaginez comme résultats de votre situation actuelle. Après chaque scénario tragique qui vous vient à l'esprit, imaginez ce qui pourrait se passer ensuite. Et encore par la suite. Soyez pareil à un enfant affolé. Soyez scrupuleux, laissez-vous aller.

Une fois terminée la rédaction de ce scénario monstrueux, reprenez le tout en tête de votre liste et appliquez les quatre questions et l'inversion à chaque affirmation « la pire imaginable ». Investiguez vos déclarations, les unes après les autres.

Qu'est-ce que ça « devrait » être ?

Une quatrième exhortation utile consiste à chercher la version « devrait » ou « ne devrait pas » de votre affirmation initiale. Si votre colère découle de la conviction que la réalité aurait dû être différente, réécrivez l'affirmation « Je suis en colère contre mon père parce qu'il me frappait » sous la forme « Mon père n'aurait pas dû me frapper ». Cette déclaration peut se révéler plus facile à investiguer. Avec la première forme de l'assertion, nous connaissons la réponse – ou nous en sommes persuadés – avant même d'amorcer la processus d'investigation. « Est-ce vrai ? Sans l'ombre d'un doute. » Nous pourrions mettre notre main au feu que ça l'est. Après une démarche de réécriture, nous n'en sommes plus si convaincus et nous nous montrons alors plus ouverts à la découverte d'une autre vérité, plus profonde celle-là.

Où est la preuve ?

Quelquefois, vous êtes persuadé que votre déclaration écrite est vraie, vous croyez en être absolument certain, mais vous n'avez pas examiné votre « preuve ». Si vous souhaitez vraiment connaître la vérité, vous devez mettre au clair toutes vos preuves et les passer à l'investigation. Voici un exemple :

Affirmation initiale : *Je suis triste parce que Paul ne m'aime pas.*

Les preuves qu'il ne m'aime pas :

1. Il passe parfois à côté de moi sans m'adresser la parole.
2. Quand j'entre dans une pièce, il ne lève pas les yeux.
3. Il fait comme si je n'étais pas là, persistant à faire ce qui l'intéresse.
4. Il ne m'appelle pas par mon nom.
5. Je lui demande de sortir la poubelle et il fait semblant de ne pas m'entendre.
6. Je lui dis à quelle heure le repas sera servi, et parfois il ne vient pas.
7. Quand nous finissons par avoir une discussion, il paraît distant, comme s'il avait quelque chose de plus important à faire.

Investiguez chaque « preuve de la vérité » en posant les quatre questions et en les inversant, comme dans l'exemple qui suit :

1. Il passe parfois à côté de moi sans m'adresser la parole. *Voilà la preuve* qu'il ne m'aime pas. Est-ce vrai ? Suis-je absolument certaine que c'est vrai ? (Est-il possible qu'une autre activité captive son attention ?) Poursuivez avec les quatre questions et l'inversion.
2. Quand j'entre dans une pièce, il ne lève pas les yeux. *Voilà la preuve* qu'il ne m'aime pas. Est-ce vrai ? Suis-je absolument certaine que cela signifie qu'il ne m'aime pas ? Continuez à évaluer votre preuve à partir des quatre questions et de l'inversion.

Passez ainsi toute votre liste au crible et retournez à l'investigation principale : « Je suis triste parce que Paul ne m'aime pas » – est-ce vrai ?

Découvrir votre « attestation de vérité »

Songez à quelqu'un qui, dans votre vie actuelle ou passée, ne vous aime pas, selon vous. Dressez ensuite la liste de vos preuves le corroborant.

Maintenant, investiguez chaque affirmation « prouvant cette vérité » inscrite sur votre feuille, en faisant appel aux quatre questions et à l'inversion.

Question 3 : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Cette question vous permet de prendre conscience du principe de cause à effet interne. Vous êtes en mesure de constater, lorsque vous accordez foi à une pensée (et il n'est pas répréhensible d'y croire), la présence d'un malaise en vous, d'un trouble qui peut aller du malaise léger à l'angoisse ou à la panique. Puisque vous aurez peut-être pris conscience à la question 1 que la pensée est fautive à vos yeux, vous constaterez la puissance d'un mensonge. Votre nature essentielle est la vérité, et quand vous la contredisez, vous n'êtes pas vous-même. Le stress n'est jamais aussi naturel que la paix.

Après que les quatre questions m'eurent trouvée, je vis passer des idées du genre « Les gens devraient s'aimer davantage » et j'eus conscience qu'elles entraînaient un malaise chez moi. Je remarquai alors qu'avant d'avoir ces pensées la paix régnait en moi. Mon esprit était silencieux et serein. Aucun stress, aucune réaction physique pénible ne m'affligeait. Voilà qui j'étais en l'absence de mes fictions. Alors, dans la quiétude de la conscience, je me mis à observer les sentiments qui émanaient du fait de croire ou de m'attacher à ces idées. Et dans cette quiétude également, je compris que si j'accordais foi à tout cela, il s'ensuivrait un malaise et de la tristesse. À partir de là, je passais à « Je devrais faire quelque chose à ce sujet ». Puis, la culpabilité faisait son appari-

tion ; j'ignorais totalement comment m'y prendre pour que les gens s'aiment davantage, par exemple, parce que j'étais, moi, incapable d'aimer davantage. Lorsque je m'interrogeais : « Quelle est ma réaction quand je crois à l'idée que les gens doivent s'aimer plus ? », je constatais que je me sentais mal à l'aise (c'était évident). J'observais également que je réagissais par des images mentales – de préjugés que je croyais avoir subis, d'atteintes terribles que j'avais autrefois cru qu'on m'avait infligées, de la dureté de mon premier mari envers nos enfants et envers moi – et que toutes ces images venaient corroborer ma pensée. Je m'envolais dans un monde imaginaire. Je n'avais pas quitté mon fauteuil, j'avais toujours ma tasse de thé à la main et, pourtant, je revivais mentalement les visions d'un passé illusoire. Je devenais un personnage du livre mythique de la souffrance – l'héroïne douloureuse, piégée dans un monde rempli d'injustices. Ma réaction me contraignait à habiter un corps stressé, à tout percevoir avec les yeux de la peur, à être une somnambule perdue dans un cauchemar sans fin. L'antidote consistait tout simplement à investiguer.

J'adore la question 3. Une fois que vous y avez répondu et que vous percevez la cause et l'effet d'une pensée, toute votre souffrance se met à se démanteler. A priori, vous n'en aurez pas conscience. Vous ne vous apercevrez peut-être même pas que vous progressez. Mais le progrès, ce n'est pas vos affaires. Persistez dans le Travail et il vous mènera de plus en plus loin. La prochaine fois que les problèmes sur lesquels vous avez travaillé apparaîtront, vous rirez peut-être, émerveillé. Le stress aura disparu, voire la pensée elle-même.

Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ? (Et non, n'essayez pas de vous en défaire.)

Il s'agit d'une question supplémentaire que je pose parfois après la question 3 parce qu'elle peut provoquer une transformation radicale de la perception. Tout comme l'autre question supplé-

mentaire, elle éclaire la conscience que vous aurez de la cause et de l'effet internes. « Est-ce que je vois une raison de me défaire de cette idée ? Oui, effectivement. J'étais en paix avant que cette pensée apparaisse et, depuis, je me sens crispé et stressé. »

Il est important de comprendre que l'investigation vise à mettre en lumière la pensée, non à l'éliminer. Ce serait impossible. Ne croyez pas que je vous prie de renoncer à cette idée. Au cours de l'investigation, il ne s'agit aucunement de faire disparaître nos pensées ; il s'agit plutôt de comprendre ce qui est vrai pour nous, grâce à la prise de conscience et à un amour pour soi inconditionnel. Une fois que vous percevez la vérité, la pensée relâche son emprise sur vous, non le contraire.

Pouvez-vous trouver une raison paisible de maintenir cette pensée ?

La seconde question supplémentaire est celle-ci : « Pouvez-vous trouver une raison paisible de maintenir cette pensée ? » Vous en concevez peut-être plusieurs, mais elles suscitent toutes du stress, elles sont toutes douloureuses. Aucune d'entre elles n'est sereine ou valable ; du moins, pas si vous voulez mettre un terme à votre souffrance. « Cette raison est-elle apaisante ou stressante ? Le fait de penser ainsi apporte-t-il la paix ou le stress dans ma vie ? Est-ce que je fonctionne plus efficacement, avec plus d'amour et une plus grande clarté, quand je suis stressé ou quand je suis exempt de stress ? »

Question 4 :

Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Il s'agit d'une question très révélatrice. Imaginez-vous en présence de la personne au sujet de qui vous avez écrit ; elle est ainsi que vous croyez qu'elle devrait être ou ne pas être. Maintenant, pendant une minute ou deux, fermez les yeux, inspirez profondément et visualisez qui vous seriez si vous n'aviez pas

cette pensée. En quoi votre vie serait-elle différente, dans la même situation, en l'absence de cette idée ? Gardez les yeux clos et observez la personne en question, sans votre scénario. Qu'apercevez-vous ? Quel sentiment avez-vous à son égard lorsque vous êtes libre de cette fiction ? Que préférez-vous – avec ou sans ce scénario ? Quelle version vous paraît plus douce ? Laquelle est plus apaisante ?

Bon nombre de gens arrivent à peine à se reconnaître, une fois qu'ils sont affranchis des contraintes de leurs scénarios. Pour ce type d'état, ils ne possèdent aucun point de repère. La question leur dévoile une identité inconnue jusque-là. C'est pourquoi ils répondent fréquemment qu'ils n'en savent rien. D'autres réponses jaillissent aussi. Par exemple : « Je serais libre », « Je serais paisible », « Je serais quelqu'un de plus aimant ». Vous pourriez aussi affirmer : « J'aurais suffisamment de clarté pour cerner la situation et agir pour le mieux. » En l'absence de nos scénarios, non seulement nous sommes capables d'agir avec limpidité et sans peur, mais nous devenons aussi l'ami, le confident. Nous menons une existence heureuse. Nous débordons d'appréciation et de gratitude, deux sentiments qui deviennent aussi naturels que de respirer. Quiconque sait qu'il n'y a rien à savoir et qu'il possède déjà tout ce dont il a besoin, ici et maintenant, connaît le bonheur. C'est son état naturel.

La réponse à la question 4 pourrait vous faire perdre votre sentiment d'identité. Voilà une conséquence fascinante. Il ne vous resterait alors rien d'autre que la réalité de l'instant présent, celle d'une dame assise sur une chaise et en train de rédiger un texte. Cette sensation peut se révéler quelque peu terrifiante, puisqu'elle n'admet pas l'illusion d'un passé ni d'un avenir. On pourrait s'objecter : « Mais alors, sans passé ni avenir, je ne saurai pas comment vivre ! » Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Mettez sur papier vos craintes et livrez-vous à l'investigation encore une fois sur ces concepts subtils, complexes. L'investigation vise à nous ramener vers notre mental sain, pour qu'ainsi nous puissions comprendre que nous vivons dans un éden, à notre insu.

« Qui seriez-vous sans cette pensée ? », voilà la forme de la question 4 que je suggère si vous êtes débutant. J'invite les gens à reformuler la question à leur guise : « Qui ou que serais-je sans

cette pensée ? » Réfléchissez-y. En contemplant cette nouvelle formulation, laissez les pensées, les images aller et venir. L'expérience peut s'avérer extrêmement riche. Il est également possible de jouer avec la tournure originale de la question 4 en vous demandant, par exemple : « Que seriez-vous sans cette pensée ? » « Je serais la paix », voilà la réponse qui surgit le plus souvent. Et encore, je demande : « Que seriez-vous sans même cette pensée-ci ? »

L'inversion

L'inversion est une partie révélatrice du Travail. Il s'agit de voir si ce que vous avez écrit au sujet de l'autre ne pourrait pas s'appliquer à vous en étant aussi valable sinon même plus valable. L'investigation associée à l'inversion mène promptement à la réalisation de soi. Tant que vous estimerez que la cause de votre problème est extérieure à vous, tant que vous supposerez que quelque chose ou quelqu'un d'autre est responsable de votre souffrance, la situation restera sans espoir. Vous serez à jamais dans le rôle de la victime et votre souffrance sera votre paradis. Ramenez la vérité à vous-même et conquérez votre liberté.

Par exemple, la déclaration « Paul est dur » s'inverse pour devenir « Je suis dure ». Cherchez à l'intérieur les situations où ceci peut sembler correspondre à la réalité. Vous êtes-vous aussi montrée dure envers Paul ? (Examinez les réponses aux questions « Quelle réaction suscite en vous la pensée "Paul est dur" ? » et « Comment le traitez-vous ? ».) N'êtes-vous pas dure précisément au moment où vous accusez Paul de l'être ? Examinez vos sensations à la pensée que Paul est dur. Votre corps se crispe, votre cœur accélère son rythme, vous rougissez – est-ce bienveillant envers vous-même ? Vous aurez peut-être tendance à juger et à vous tenir sur la défensive – quelles sensations cela provoque-t-il en vous ? Ces réactions découlent de votre attitude mentale non investiguée.

Par exemple, si Paul vous insulte, combien de fois vous rejouez-vous la scène mentalement ? Qui est dur ? Paul (qui vous a injuriée une fois dans la journée) ou vous-même (qui avez

répété ses insultes encore et encore dans votre esprit) ? Considérez ceci : Ressentiez-vous le geste de Paul en soi ou vos propres idées à ce sujet ? Si celui-ci vous avait insultée à votre insu, en souffririez-vous ? Demeurez en silence un petit moment. Plongez dans les profondeurs intérieures. Demeurez étroitement occupée à vos propres affaires tout en réfléchissant à la question.

Un ennemi, c'est l'ami que vous jugez sur papier afin d'apercevoir clairement les secrets dissimulés en vous. L'ennemi que vous percevez n'est qu'une projection de votre attitude mentale. Si vous travaillez avec le projecteur par l'investigation, votre ennemi deviendra un ami.

Les trois types d'inversion

L'inversion peut être effectuée de trois manières. On retourne le jugement vers soi-même, vers l'autre et vers son contraire. Plusieurs combinaisons de ces trois inversions sont possibles. Une fois inversée, une déclaration est susceptible de donner lieu à maintes révélations. Il ne s'agit pas de découvrir un nombre maximal d'inversions, mais de dénicher celles qui provoqueront le déclic de réalisation de soi, l'illumination qui vous affranchira du cauchemar auquel vous vous attachez naïvement. Inversez l'affirmation initiale à votre guise jusqu'à ce que vous trouviez l'inversion qui vous touche le plus.

Jouons avec l'assertion « Paul devrait m'apprécier ».

Inversez-la par rapport à vous-même :

Je devrais m'apprécier. (C'est mon boulot, pas le sien.)

Inversez-la par rapport à l'autre :

Je devrais apprécier Paul. (Notamment lorsqu'il ne m'apprécie pas.)

Inversez-la par rapport à son contraire :

Paul ne devrait pas m'apprécier. (À moins qu'il ne le fasse.)

Avec chaque inversion, soyez disposée à sonder votre for intérieur et à vérifier si, ou comment, c'est vrai ou plus vrai que l'affirmation première. Comment s'applique-t-elle à votre vie ? Faites-la vôtre. Si ceci vous paraît difficile, ajoutez le mot « parfois » à l'inversion. Pouvez-vous admettre que ce soit *parfois* vrai, même si ce n'est qu'au moment où vous l'attribuez à l'autre ? Voyez surtout à quel point vous avez tendance à vous détourner de vous et à vous envoler mentalement vers les affaires d'autrui.

Attendez qu'un exemple vienne illustrer la manière dont vous faites l'expérience de l'inversion dans votre vie. Comment y parvenez-vous avec Paul ? Soyez spécifique. Dressez la liste des multiples occasions où vous ne l'avez pas apprécié. Répertoirez chaque fois où vous n'avez pas apprécié une personne ou telle situation. Dressez la liste de ce que vous faites pour vous-même et pour d'autres, et voyez comment vous ne vous appréciez pas toujours vous-même.

Je vous conseille d'employer systématiquement les quatre questions avant d'appliquer l'inversion. Vous serez peut-être tentée de prendre un raccourci pour passer à l'inversion sans d'abord soumettre votre assertion à l'investigation. Cette approche n'emploie pas efficacement l'inversion. Le jugement, retourné vers vous-même, peut s'avérer brutal s'il survient avant de vous être approuvée vous-même ; les quatre questions vous procurent cet approuvement. Elles mettent fin à l'ignorance, celle qui vous incite à croire un mensonge ; l'inversion en dernière position paraîtra plus tolérable et pleine de sens. Sans les questions d'abord, les inversions pourraient sembler crues et culpabilisantes.

Le Travail ne cherche pas à éveiller la honte ni à jeter le blâme. Il ne s'agit pas de prouver que vous êtes celui ou celle qui fait erreur. La puissance de l'inversion provient de la découverte que tout ce que vous percevez à l'extérieur est en fait une projection de votre propre esprit. Tout n'est qu'une image reflétée de votre propre attitude mentale. En découvrant que la personne que vous jugiez est innocente, vous en venez à reconnaître votre innocence.

Parfois, l'inversion ne vous apparaîtra ni dans votre comportement ni dans vos actes. Si tel est le cas, recherchez-la dans votre attitude mentale. Par exemple, l'inversion de « Paul devrait cesser de fumer » est « Je devrais cesser de fumer ». Il est possible que vous n'ayez jamais touché à une cigarette de votre vie. Mais peut-

être avez-vous fumé mentalement ? Encore et encore, vous fumez de colère et d'insatisfaction en imaginant que Paul empeste la maison de fumée de cigarette. Dans une journée, fumez-vous mentalement plus souvent que Paul ? Votre décret en vue de la paix serait donc que vous cessiez de fumer en esprit et de fulminer à propos de l'habitude de Paul. Devrais-je me laisser mourir d'une attaque cardiaque causée par le stress d'adhérer à cette idée avant que Paul ne succombe au cancer du poumon ? Que la paix commence par moi !

Une autre méthode de découverte consiste à substituer un autre terme à *fumer*. Il est vrai que vous n'avez jamais fumé, mais y a-t-il une chose que vous employez de la même manière que Paul recourt aux cigarettes – la nourriture, les médicaments, une carte de crédit ou les rapports humains ? Votre inversion pourrait servir de leçon d'humilité. Cela pourrait être : « Je devrais cesser de pester contre Paul » ou, encore, « Je devrais cesser de prendre nos cartes de crédit pour me soulager ». Soyez disposée à suivre l'avis que vous lui donnez, celui qui vous indique comment vivre à l'intérieur de vos propres affaires.

L'inversion à l'œuvre

Les inversions sont source de lucidité nouvelle. La réalisation de soi n'est parachevée que lorsqu'elle transparait dans les actions. Vivez les inversions. Quand vous constatez que vous prêchiez auprès des autres, revenez, demandez pardon et faites-leur savoir à quel point il vous est difficile d'accomplir vous-même ce que vous exigiez d'eux. Dites-leur comment vous les avez manipulés et embobinés, comment vous avez fait appel à la colère, au sexe, à l'argent et à la culpabilité pour obtenir ce que vous vouliez.

Je n'ai pas toujours été capable de vivre les inversions que je préconisais si généreusement aux autres. Une fois que je l'ai compris, je me suis retrouvée sur un pied d'égalité avec les gens que j'avais jugés. J'ai constaté que ma philosophie n'était pas si facile à appliquer pour qui que ce soit. Nous faisons tous du mieux que nous pouvons. Voilà comment débute une existence entière d'humilité.

Pour consolider la réalisation, on peut également faire état des inversions. Au cours de la première année après m'être éveillée à la réalité, j'ai souvent partagé mes inversions et mes révélations avec les gens que j'avais auparavant jugés. Je rapportais uniquement ce que j'avais découvert au sujet de ma participation au problème. (Je n'ai jamais, en aucun cas, abordé la leur.) Je me livrais à ce processus afin de les entendre en présence d'au moins deux témoins – l'autre et moi-même. J'offrais mes révélations et j'en recevais de la part des autres. Si, par exemple, votre affirmation était « Il m'a menti », une inversion possible était « Je lui ai menti ». Dressez maintenant la liste des mensonges dont vous vous souvenez et rapportez-les à cette personne, sans jamais mentionner les siens, qui en réalité relèvent de ses affaires. Vous êtes en quête de votre propre liberté. L'humilité est le fondement véritable de cette démarche.

Pour avancer plus rapidement et plus librement, formuler des excuses et dédommager sincèrement constituent de merveilleux raccourcis. « Le dédommagement » consiste à rectifier le tort perçu. Ce que je nomme « dédommagement vivant » a une portée encore plus vaste. Cela ne s'applique pas uniquement à un incident en particulier, mais à tous les incidents futurs du même type. Quand je comprenais, grâce à l'investigation, que j'avais fait mal à quelqu'un autrefois, je cessais de blesser qui que ce soit. Si, même après une telle prise de conscience, il m'arrivait encore de froisser quelqu'un, je lui avouais sur-le-champ la raison de mon comportement, ce que j'avais craint de perdre ou ce que j'avais voulu obtenir de lui ; et je recommençais à zéro. Voilà une manière de vivre librement.

Des excuses venant du cœur permettent de réparer une erreur et de repartir sur un pied d'égalité et exempt de culpabilité. Faites vos excuses et dédommagez l'autre dans votre propre intérêt. Qu'est-ce que ça donne d'être un saint éloquent ? La Terre en fourmille. La paix fait partie de votre nature essentielle, lorsque vous êtes libre de scénario. Êtes-vous capable de tout simplement la vivre ?

Revoyez votre liste d'exemples retraçant les occasions où l'inversion est vraie et soulignez chaque phrase décrivant une situation où vous avez fait du tort à une personne, peu importe comment. (Pour ceux d'entre vous qui souhaitent mettre un terme rapide à leur souffrance, leur liste de réponses à la ques-

tion 3 peut s'avérer très utile pour rapporter et offrir leurs excuses.) Faites-vous des excuses à vous-même en faisant cela auprès des autres. Rendez dans une mesure équivalente l'opposé de ce que vous croyez avoir pris à leur détriment dans chaque cas.

Un partage honnête, libre de stratégies manipulatrices et associé à des excuses senties, engendre une intimité authentique au sein de rapports devenus autrement impossibles. Si votre questionnaire comporte des gens disparus, dédommangez alors les vivants qui restent. Offrez-nous ce que vous leur auriez donné, pour votre bien.

J'ai connu un homme qui prenait sa liberté très au sérieux. Ex-héroïnomanie et voleur, il avait pénétré par effraction dans plusieurs résidences et excellait dans son métier de criminel. Après s'être livré au Travail pendant un certain temps, il dressa la liste de tous ceux qu'il avait volés ainsi que des objets dérobés, aussi précisément que ses souvenirs le lui permirent. La liste, une fois terminée, comportait des dizaines de noms et de biens matériels. Puis, il se mit à pratiquer les inversions. Il savait qu'il allait aboutir en prison ; néanmoins, il fallait qu'il accomplisse ce qu'il estimait être juste. Il rendit visite à ses victimes, frappant à la porte de leur maison. Du fait qu'il était africain américain, certains des domiciles visités lui semblaient particulièrement inhospitaliers parce qu'il entretenait des convictions sur les préjugés. Mais il persista à travailler sur ceux-ci et à frapper aux portes. Quand les gens lui ouvraient, il leur disait qui il était et ce qu'il avait volé ; puis, il s'excusait et concluait en demandant : « Comment puis-je réparer ma faute ? Je ferai ce qu'il faudra. » Et il poursuivait : « Je dois réparer ce que j'ai fait. Dites-moi quoi faire. » On lui répondait : « D'accord, répare ma voiture » ou « Repeins la maison ». Et il acceptait avec plaisir. Une fois chaque corvée terminée, il rayait le nom ou l'adresse sur la liste. Et chaque coup de pinceau, se plaisait-il à dire, était Dieu. Il a ainsi visité des dizaines de foyers et personne n'a jamais téléphoné à la police.

Mon fils, Ross, se livre au Travail depuis assez longtemps. Il y a huit ou dix ans, j'avais remarqué en faisant les courses avec lui qu'il me demandait parfois de l'attendre. Et il disparaissait alors pendant une dizaine de minutes. À une occasion, je l'ai observé au travers de la vitrine d'un magasin ; il choisissait une chemise, se rendait à la caisse et la payait. Puis, il retournait à l'étalage,

jetait un regard alentour pour s'assurer que personne ne faisait attention à lui, remettait la chemise à sa place et sortait de la boutique. Je lui avais demandé ce qu'il faisait. Il m'avait expliqué : « Il y a longtemps, j'ai volé des trucs dans cinq ou six magasins. C'était affreux, maman. Désormais, quand je vois un magasin où j'ai volé, j'entre, je trouve un article, je le paie et je le remets en place. J'ai tenté de me dénoncer : "Voici l'argent pour ce que j'ai volé, et si vous souhaitez me poursuivre, je suis d'accord." Les vendeurs étaient déconcertés, ils appelaient le gérant et ce dernier ne savait que faire de l'argent, prétendant que c'était trop compliqué pour l'ordinateur. Et s'ils appelaient les policiers, ceux-ci déclaraient qu'il fallait que je sois pris sur le fait. Pour finir, ils déclaraient qu'ils ne pouvaient rien faire. Mais il me fallait vraiment mettre en pratique mes inversions. Alors, j'ai découvert ce moyen qui me convient bien. »

Ross aime bien se livrer à un exercice que je recommande : accomplir un acte bienveillant à l'insu de tous ; si l'on vous découvre, l'action ne compte pas et il faut recommencer. Je l'ai observé dans des parcs d'attractions, à l'affût d'enfants qui avaient l'air de manquer de sous. Il tirait un billet de son portefeuille, se penchait devant l'enfant et faisait semblant de le ramasser au sol. Il le remettait alors au petit en lui lançant : « Tu as échappé ça, mon vieux. » Puis, il s'éloignait rapidement sans jeter un regard derrière lui. Ross est un excellent mentor pour ce qui est d'apprendre à exercer l'inversion par le dédommagement vivant.

Intégrer cette pratique au quotidien est un acte de générosité. Les résultats ne sont rien de moins que miraculeux, ils s'intègrent encore plus profondément grâce à une investigation plus poussée.

L'inversion pour l'affirmation numéro 6

L'inversion pour la sixième déclaration sur votre questionnaire Jugez votre prochain diffère légèrement des autres. Nous changeons « Je ne veux plus jamais... » pour « Je suis disposé à... » et « Je me réjouis de... ». Par exemple, « Je ne veux plus jamais me disputer avec Paul » s'inverse pour devenir « Je suis disposée

à me disputer avec Paul » et « Je me réjouis de me disputer avec Paul ».

Chaque fois que vous êtes persuadé de ne plus vouloir revivre la colère ou le stress engendrés par certaines situations, soyez-y disposé et réjouissez-vous que celles-ci se reproduisent. Car elles pourraient se reproduire, même si ce n'est qu'en esprit. Cette inversion exige d'accepter la vie dans son ensemble. Le fait de dire – et de le penser – « Je suis disposé à... » crée une ouverture, permet la créativité et la flexibilité. Les résistances s'assouplissent, vous permettant de vous épanouir plutôt que de persister vainement à opposer votre volonté ou votre force afin d'éliminer une situation de votre vie. Le fait de dire et de penser « J'ai hâte de... » vous ouvre activement à la vie telle qu'elle se déploie. La liberté intérieure devient l'expression de l'amour et de l'aisance dans le monde.

Par exemple, « Je ne veux plus jamais vivre avec Paul s'il ne change pas » s'inverse pour devenir « Je suis disposée à vivre avec Paul s'il ne change pas » et « Je me réjouis de vivre avec Paul s'il ne change pas ». Mieux vaut ressentir de l'enthousiasme pour la situation, puisque vous pourriez bien vous retrouver à toujours vivre avec lui, si ce n'est qu'en pensée. (J'ai travaillé avec quelques personnes qui éprouvaient encore une amertume bien vivace, même si leur conjoint était décédé depuis vingt ans.) Que vous viviez ou pas avec lui, cette pensée reviendra probablement, suscitant le même stress, la même dépression. Réjouissez-vous d'éprouver ces sentiments, car ils vous rappellent qu'il est temps de vous réveiller. Tout sentiment désagréable vous ramènera toujours au Travail. Ce qui ne veut pas dire que vous êtes forcée de vivre avec votre conjoint mais que vous consentez à ouvrir la porte à toutes les possibilités que vous offre la vie.

Voici deux autres exemples tirés de nos échantillons de questionnaires.

Affirmation initiale numéro 6 : *Je refuse de voir Paul ruiner sa santé.*

Inversions : *Je suis disposée à voir Paul ruiner sa santé. Je me réjouis de voir Paul ruiner sa santé.*

Affirmation initiale numéro 6 : *Je ne veux plus jamais que Paul m'ignore.*

Inversions : *Je suis disposée à ce que Paul m'ignore. Je me réjouis que Paul m'ignore.*

Il est bien de reconnaître que les mêmes sentiments ou situations pourraient se reproduire, même si ce n'est que dans votre esprit. Quand vous prenez conscience que la souffrance et le mal-être sont des appels à l'investigation, vous vous réjouissez alors d'éprouver ces sentiments pénibles. Vous pouvez les accueillir en tant qu'amis venus vous montrer que vous n'avez pas procédé à l'investigation assez méticuleusement. Il n'est plus nécessaire d'attendre que les gens ou les situations se transforment pour goûter la paix et l'harmonie. Le Travail constitue le moyen direct d'orchestrer votre propre bonheur. Vous le dénicher à l'intérieur de vous, et le Travail vous y mène.

PERSONNE NE PEUT ME FAIRE DE MAL.

C'EST UNE TÂCHE QUI M'APPARTIENT.

Le Travail appliqué à la carrière et à l'argent

Quelques-uns parmi nous vivent sous l'empire de pensées concernant l'emploi et l'argent. Cependant, si notre attitude mentale est claire, comment l'emploi ou l'argent pourraient-ils poser problème ? Tout ce qu'il faut changer, c'est notre façon de penser. C'est d'ailleurs l'unique chose que nous sommes *en mesure* de changer. Ce sont là d'excellentes nouvelles.

Plusieurs d'entre nous sont animés par la soif de réussite. Mais qu'est-ce que la réussite ? Que voulons-nous atteindre au juste ? Dans la vie, nous ne faisons que trois choses : nous tenir debout, rester assis et nous allonger. Une fois le succès obtenu, nous serons toujours assis quelque part, jusqu'au moment où nous devons nous lever, puis nous serons debout jusqu'au moment où nous nous étendrons ou nous rassoignons de nouveau. Le succès n'est qu'un concept, une illusion. Préférez-vous le fauteuil à 3 900 \$ plutôt que celui à 39 \$? Pourtant, il ne sert aussi qu'à s'asseoir ! En l'absence de scénario, nous jouissons de la réussite en tout temps.

Quand je travaille avec des entreprises, j'invite parfois les employés à émettre des jugements les uns sur les autres. Ceci revient à ce que les employés et les patrons ont souhaité de tout temps : découvrir ce que les autres pensent d'eux. Par la suite, ils se livrent tous au Travail et à l'inversion. Les employés et les membres de l'administration sont forcés de constater la clarté des uns comme des autres ; ils sont attirés par celle-ci, même s'ils n'en ont pas conscience. Souvent, il suffit qu'une seule personne soit prête à prendre le risque d'être honnête avec les questions pour qu'alors l'ensemble de l'entreprise tente d'égaliser cette clarté.

Il m'est arrivé d'effectuer le Travail avec un cadre qui m'a avoué ceci : « Mon assistante est avec moi depuis dix ans. Je sais qu'elle ne fait pas bien son travail, mais elle a cinq enfants. » Je lui ai répondu : « Parfait. Gardez-la. Comme ça, elle apprendra au reste de vos employés que s'ils ont suffisamment d'enfants, ils pourront toujours travailler pour vous, qu'ils accomplissent leur boulot ou non. » Il a répliqué : « Mais je ne peux tout de même pas la congédier ! » J'ai ajouté : « Je comprends tout à fait. Alors, embauchez quelqu'un de qualifié à sa place, renvoyez-la chez elle où ses cinq enfants ont besoin d'elle et faites-lui parvenir son chèque chaque mois. Ce serait plus honnête que votre comportement actuel. La culpabilité coûte cher. » Et quand ce cadre fit lecture de son questionnaire à cette employée, elle fut d'accord sur chaque point concernant son rendement au travail, parce que les déclarations étaient claires et vraies. Je lui ai alors demandé : « Que suggérez-vous ? Que feriez-vous à la place de votre employeur ? » Règle générale, les gens se congédient eux-mêmes lorsqu'ils se rendent compte de ce qui se passe ; c'est exactement ce qu'elle a fait. Elle a déniché un emploi similaire dans une autre compagnie plus près de son domicile, où elle put enfin exceller à son travail et dans son rôle de mère. Le cadre prit conscience qu'il n'avait jamais analysé les pensées qui l'incitaient à se montrer loyal à une assistante qui, en vérité, était aussi mal à l'aise dans la situation que lui.

Je n'ai jamais vu de problème de carrière ou de difficulté financière qui n'était pas, au bout du compte, un problème d'attitude mentale. Je croyais auparavant avoir besoin d'argent pour être heureuse. Même si j'avais les poches pleines, j'avais l'angoisse que quelque chose puisse arriver et que je perde tout ça. Je comprends aujourd'hui qu'il n'y a pas de fortune qui vaille ce genre de stress.

Si vous vivez avec la pensée non investiguée « J'ai besoin d'argent pour me sentir en sécurité », vous vivez dans un état d'esprit sans espoir. Les banques font faillite. Les cours de la Bourse s'effondrent. Les devises fluctuent. Les guerres éclatent. Les gens mentent, déforment les contrats et ne tiennent pas leurs promesses. Dans cet état d'esprit confus, il est possible de se sentir malgré tout précaire et malheureux, même en étant riche à millions.

Observez la quantité formidable d'énergie que le stress et l'angoisse exigent. Et si chaque problème offrait une solution apaisante pour vous ? D'aucuns croient que l'anxiété et le stress sont les moteurs qui les poussent à gagner de l'argent. Êtes-vous absolument certain que c'est vrai, cependant ? Êtes-vous persuadé qu'en l'absence de ces deux éléments dynamiques, vous n'auriez pas gagné le même montant d'argent, ou peut-être plus ? « J'ai besoin de l'angoisse et du stress pour me motiver » – qui seriez-vous si vous n'aviez jamais accordé foi à ce scénario ?

Une fois que j'ai eu découvert le Travail en moi – après qu'il m'eut trouvée, devrais-je dire –, je me suis mise à observer que, même si je n'avais que peu ou pratiquement pas d'argent, rien ne pouvait me persuader que je n'avais pas exactement la somme idéale. Le bonheur réside dans un esprit clair. Et un esprit clair et sain sait comment vivre, comment travailler, quels messages électroniques envoyer, quels appels téléphoniques faire et ce qu'il doit accomplir pour obtenir ce dont il a besoin sans aucune angoisse. Qui seriez-vous sans la pensée « J'ai besoin d'argent pour me sentir en sécurité » ? Vous seriez peut-être quelqu'un de beaucoup plus agréable à fréquenter. Vous commenceriez peut-être même à constater les lois de la générosité, le principe qui consiste à laisser l'argent partir sans crainte et à le laisser revenir de même. Vous n'avez jamais besoin d'une somme supérieure à celle que vous avez en main. Une fois que vous l'avez compris, vous prenez conscience que vous possédez déjà la sécurité que vous souhaitiez acquérir par l'argent. C'est beaucoup plus facile de gagner de l'argent depuis ce point de vue.

Si nous faisons usage du stress et de la peur pour nous inciter à gagner de l'argent, il est possible que, similairement, la colère et l'insatisfaction nous poussent à nous engager dans l'activisme social. Afin d'être en mesure de nous consacrer à l'assainissement de l'environnement planétaire sainement et avec efficacité, nous devons d'abord commencer par notre environnement individuel. Les ordures et la pollution de mon mental : voilà ce qu'il me faut épurer en les accueillant avec amour et indulgence. Du coup, l'action devient vraiment efficace. Pour aider la Terre entière, il suffit d'une personne. Et cette personne, c'est vous.

Lorsque je travaille dans les pénitenciers, j'ai souvent affaire à deux cents hommes d'un même bloc cellulaire, assis devant moi,

les yeux rivés au sol, les bras croisés sur la poitrine. J'effectue le Travail avec eux, puis les gardes font entrer encore deux cents autres prisonniers. Il s'agit d'hommes excessivement violents, purgeant des peines à perpétuité pour viol, meurtre et autres délits graves – je suis la seule femme présente. Et je ne souffle pas mot jusqu'à ce qu'ils me regardent droit dans les yeux, ce qui leur est particulièrement difficile. Ces hommes possèdent un code comportemental tacite visant à maintenir les gens comme moi hors de leur culture. Pour ma part, je me tiens simplement face à eux en attendant qu'ils veuillent bien me regarder dans les yeux. Parfois, je déambule dans les allées jusqu'à ce qu'un seul d'entre eux me fixe dans les yeux. Lorsqu'un homme le fait, il détourne toujours rapidement son regard, mais il est déjà trop tard : le contact s'est établi. Personne d'autre que moi n'a capté son coup d'œil ; il est si furtif que les autres prisonniers n'auraient jamais pu l'intercepter. Et cependant, le code se met aussitôt à s'effriter dans toute la pièce. Deux ou trois autres me regardent dans les yeux, puis huit autres encore, puis une dizaine, et pour finir, tous me regardent en rigolant, en rougissant et en murmurant entre eux : « Merde ! » ou « Quelle dingue celle-là ». Et alors, c'est dans le sac. Je peux désormais leur parler et leur offrir le Travail. Et tout ça parce qu'un seul parmi eux a osé me regarder dans les yeux.

J'aime bien remercier ces prisonniers d'avoir sacrifié leur vie entière afin d'enseigner à nos enfants comment ne pas vivre – et par le fait même, comment vivre – s'ils veulent être libres. Je les assure qu'ils sont les plus grands maîtres et qu'ils sont de bons et d'utiles citoyens. Avant de partir, je leur demande : « Passeriez-vous le reste de votre vie en prison si vous saviez que ça éviterait à un seul enfant de vivre ce que vous vivez ? » Et plusieurs de ces êtres violents comprennent et fondent alors en larmes comme de petits gamins.

Chacune de nos actions peut s'avérer bénéfique à la planète. C'est vraiment ainsi que tourne le monde.

Il est d'une incompétence !

Gary est exaspéré par son employé incompétent. Êtes-vous irrité par quelqu'un au travail ? Ou alors, est-ce votre conjoint ou vos enfants qui n'ont pas fait la vaisselle comme il faut ou qui ont badigeonné de dentifrice l'évier de la salle de bain ? Tentez de dénicher un exemple dans votre vie et tournez-vous vers l'intérieur pour discerner vos propres réponses au fil de la conversation avec Gary.



Gary : Je suis en colère contre Frank parce qu'il fait preuve d'incompétence dans son travail.

Katie : D'accord. Frank devrait être compétent – est-ce vrai ?

Gary : J'en ai l'impression.

Katie : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Qui vous a dit ça ? D'après son CV, il est compétent. Ses lettres de recommandation le confirment toutes aussi. Vous l'embauchez et il est supposé l'être. D'après votre expérience, qu'en est-il en réalité ? L'est-il ?

Gary : D'après mon expérience, non.

Katie : C'est donc le seul élément sur lequel vous pouvez vous appuyer sainement : la réalité. Est-ce vrai qu'il est censé être compétent ? Non. Il ne l'est pas. Voilà tout. Voilà votre réalité. Nous pouvons ainsi continuer à revoir cette proposition encore et encore jusqu'à ce qu'on obtienne le « Est-ce vrai ? ». Parce qu'une fois que vous aurez saisi cela, vous deviendrez amoureux de la réalité et vous passerez à l'équilibre. Comment réagissez-vous quand vous accordez foi au mensonge selon lequel il est censé se montrer compétent quand il travaille pour vous, mais qu'il ne l'est pas ?

Gary : C'est frustrant et ça provoque de l'anxiété en moi. J'ai l'impression d'avoir à porter sa charge. Il faut que je repasse

derrière lui chaque fois. Je ne peux pas le laisser accomplir le travail par lui-même.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée qu'il est supposé être compétent ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer.

Gary : Je me sentirais mieux si je la délaissais.

Katie : Voilà une excellente raison. Y a-t-il une raison paisible de maintenir cette idée qui contredit la réalité ?

Gary : Oui. En fait, je ne vois pas ce que vous entendez par « contredit la réalité ».

Katie : La réalité, telle que vous la percevez, c'est qu'il n'est pas compétent. Vous affirmez qu'il devrait l'être. Cette théorie ne fonctionne pas pour vous, puisqu'elle contredit la réalité. Je vous entends dire qu'elle entraîne de la frustration et de l'anxiété.

Gary : Bon, d'accord, je crois avoir saisi. La réalité, c'est qu'il n'est pas compétent. Ce qui me rend fou, c'est de penser qu'il devrait l'être plutôt que d'accepter tout simplement qu'il ne l'est pas.

Katie : Il est incompetent, que vous l'acceptiez ou pas. La réalité n'attend ni votre assentiment ni votre approbation. Elle n'est que ce qu'elle est. Vous pouvez compter là-dessus.

Gary : La réalité, c'est ce qui est.

Katie : Oui. La réalité est toujours beaucoup plus douce que la fiction. Il y a un exercice très amusant que je nomme « la preuve de la vérité ». « Il est censé être compétent » – quelle preuve en avez-vous ? Dressez la liste et voyez si l'une ou l'autre de vos justifications atteste vraiment du fait qu'il devrait être compétent quand vous la passez à l'investigation. Il s'agit d'un énorme mensonge. Il n'existe aucune preuve. La vérité, c'est qu'il *n'est pas* supposé être compétent, puisqu'il ne l'est tout simplement pas. Il n'est pas apte à effectuer ce travail.

Gary : Le fait est qu'il n'est pas compétent et que je dois faire ce qu'il faut pour compenser ses carences. Ce dont je n'ai pas

besoin, c'est de me charger de ce bagage supplémentaire « Il devrait être blablabla. »

Katie : Très bien dit.

Gary : Toute l'angoisse liée à mon boulot tenait dans cette idée que Frank était censé être compétent. La vérité, c'est qu'il est incompetent. La fiction que j'y ajoute, et qui me rend dingue, c'est qu'il devrait être compétent. Le fait est que je vais faire ce qu'il faudra. Je vais compenser jusqu'à ce qu'il ne soit plus mon problème. Je vais juste le faire. En rajoutant qu'il est supposé être compétent, je me fous dans une putain de panique émotive. Bienvenue à New York !

Katie : Je ne savais pas que vous utilisiez le mot en f [fuck] à New York. [Le public éclate de rire.]

Gary : Ouais, nous l'employons. À l'occasion.

Katie : Donc, qui seriez-vous sans ce scénario dément qui contredit la réalité ?

Gary : Je coulerais avec le courant et j'effectuerais mon boulot adéquatement.

Katie : Qui seriez-vous, face à cet homme au bureau, sans cette fiction ?

Gary : Je serais compatissant et efficace.

Katie : Oui. « Frank est censé être compétent » – inversez cette idée.

Gary : Frank n'est pas censé être compétent.

Katie : Vous l'avez ! Du moins, pas jusqu'à ce qu'il le soit. Voilà la réalité pour le moment. Il y a une autre inversion possible.

Gary : Je suis supposé être compétent. C'est exact.

Katie : Examinons l'affirmation numéro 2 sur votre questionnaire.

Gary : Je veux que Frank assume sa part de responsabilité dans ce projet.

Katie : Inversez-la.

Gary : Je veux assumer ma part de responsabilité dans ce projet.

Katie : Oui. Parce que jusqu'à ce que vous cessiez de vous focaliser sur son incompétence, vous ne prenez pas la pleine responsabilité du projet.

Gary : Et je devrais prendre sa part de responsabilité dans ce projet.

Katie : Oui, si vous voulez que le travail soit accompli correctement. Il n'y a pas d'autre moyen. D'accord, voyons l'affirmation suivante.

Gary : Il devrait être à la hauteur en tant qu'expert dans son domaine et comme directeur du projet.

Katie : Est-ce vrai ? En fait, où l'homme doit-il acquérir cette aptitude ? « Hé vous – oui, vous l'incompétent –, vous devriez être à la hauteur ! »

Gary : Non. C'est insensé. Je vous suis parfaitement. Il ne fait que ce qu'il fait.

Katie : Comment traitez-vous Frank quand vous accordez foi à cette fantaisie ?

Gary : Je deviens un type dur. Je suis persuadé qu'il devrait travailler plus rapidement et je ne le lâche pas d'une semelle.

Katie : Pas très efficace comme stratégie. Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée ?

Gary : Définitivement.

Katie : Alors, inversons-la.

Gary : Je devrais être à la hauteur en tant qu'expert dans mon domaine. Je vais tout simplement me montrer de taille. Il faut que ça se fasse.

Katie : C'est lui l'expert qui vous incite à atteindre un plus haut niveau de compétence dans votre vie. Ne vous y trompez pas.

Gary : Oui. C'est mon mentor. Je le sens bien.

Katie : Tant mieux. Passons à votre quatrième affirmation.

Gary : *J'ai besoin qu'il assume sa part du projet.* Mais je m'aperçois maintenant que je n'en ai pas vraiment besoin.

Katie : C'est sans espoir !

Gary : Tout à fait futile. J'ai besoin d'assumer sa part du projet et la mienne si je veux qu'il se réalise.

Katie : Examinons la prochaine affirmation.

Gary : *Frank est incompetent.*

Katie : Inversez-la.

Gary : Je suis incompetent.

Katie : Aussitôt que vous le percevez comme incompetent, vous l'êtes à votre tour. Il est parfaitement compétent dans ce qu'il a à vous apporter : la clarté. Voilà son apport pour vous. Et il pourrait peut-être vous apporter davantage, qui sait ?

Gary : Cette inversion ne colle pas vraiment. J'estime que je suis très compétent.

Katie : Pas en ce qui le concerne. Vous n'aviez pas la compétence de comprendre qu'il n'était pas censé l'être.

Gary : Je suis tout à fait d'accord. C'est mon incapacité. *Il faut le surveiller même s'il a beaucoup d'ancienneté.* Il faut que je me surveille. Ça me semble plus vrai. Parfois, je divague.

Katie : Vous venez de découvrir l'univers intérieur. Quand vous constatez que ce n'est que votre attitude mentale qu'il faut modifier, alors chaque problème que vous avez en ce monde devient un plaisir à investiguer. Pour ceux qui veulent vraiment connaître la vérité, ce Travail représente un coup d'échec et mat.

Gary : Je me suis empêtré quand j'ai tenté de m'y livrer par moi-même cette semaine. J'étais persuadé d'avoir raison. Mais une fois que je tourne tout vers l'intérieur, alors les inversions s'éclaircissent.

Katie : Ce type arrive, vous lui collez votre scénario sur le dos et vous affirmez que toute votre souffrance provient de lui. Vous tenez votre scénario pour vrai et vous vivez au cœur de cette chimère stressante selon laquelle c'est lui le problème. En l'absence de cette idée que cet homme devrait se montrer plus compétent qu'il ne l'est, vous pourriez avoir l'idée de le congédier. Il serait peut-être alors compétent là où on a besoin de lui. Et dès lors, il y aurait une place pour l'homme ou la femme qui doit occuper ce poste auprès de vous. Deux semaines plus tard, le type vous rappellerait en disant : « Merci de m'avoir congédié. Je détestais travailler avec vous. Et j'adore mon nouveau boulot. » Tout est possible. Ou encore, du fait d'avoir accompli ce Travail intérieur et d'avoir éclairci votre attitude mentale, lundi matin, en rentrant au bureau, vous pourriez remarquer chez lui une compétence qui ne vous était jamais apparue. D'accord, lisons la dernière affirmation sur votre questionnaire.

Gary : Je ne veux plus jamais l'avoir dans mon équipe, ni quiconque lui ressemblant.

Katie : Inversez-la.

Gary : Je suis disposé à l'avoir dans mon équipe, ou quelqu'un lui ressemblant. Et je me réjouis de l'avoir dans mon équipe, parce qu'il me conduit vers mon espace intérieur en vue de découvrir la solution.

Katie : Vous excellez. Bienvenue au Travail.

Oncle Ralph et ses tuyaux sur le marché boursier

Le dialogue qui suit démontre qu'en dépit du fait qu'une personne soit passionnément attachée à son scénario et, par le fait même, à sa souffrance, elle peut toujours s'affranchir si elle est disposée à se livrer patiemment à une investigation complète. Même si, tel que Marty le souligne, l'exercice paraîtra longtemps

n'être « que psychologique », il peut soudainement prendre un sens sur un plan beaucoup plus profond.

Au fil du processus, j'aime bien à ne pas me presser. Le mental ne se modifie pas tant qu'il ne se modifie pas, et lorsqu'il finira par le faire, ce sera précisément au moment opportun, pas une seconde plus tôt ni plus tard. Les êtres humains sont semblables à des semences qui attendent de germer. Il est impossible de les forcer à accélérer leur réalisation.

Il n'est pas nécessaire de saisir les questions techniques abordées par Marty pour tirer profit de ce dialogue ; il vous faut simplement savoir que ses actions en Bourse ont augmenté puis baissé et que ses émotions ont suivi.



Marty : Je suis furieux contre mon oncle Ralph parce qu'il m'a donné des tuyaux inexacts sur le marché boursier qui m'ont fait perdre tout mon argent. Je me suis endetté envers lui puisqu'il m'a tiré d'affaires pour des réserves – des actions pour lesquelles j'avais demandé un prêt afin de les acquérir. Et ces actions étaient en chute libre. L'autre tuyau, prétendument important, a perdu quatre-vingt-cinq pour cent de sa valeur en deux ans. Et inconsciemment, mon oncle me fait concurrence.

Katie : Oui.

Marty : Il essaie toujours de prouver qu'il vaut mieux que tout le monde en raison de l'importance de son compte en banque ; c'est un homme riche, il n'a jamais eu à rien emprunter. Pour lui rembourser ce qu'il m'avait prêté, il m'a fallu emprunter de nouveau quand une action s'est mise à baisser alors que l'autre se maintenait.

Katie : Je vous comprends.

Marty : Du coup, j'accumule des dettes envers lui, et récemment – ça dure déjà depuis deux ans et demi – ça vient de s'envenimer sérieusement. Quand son autre action a baissé énormément,

ment, j'ai fini par lui avouer : « Tu sais, Ralph, maintenant qu'elles ont sombré toutes les deux, j'ai perdu tout mon argent et un peu du tien. » Il a répliqué : « Écoute, fils de pute, je t'ai dit de ne pas emprunter et tu l'as quand même fait. Tu m'as trahi ; tu as agi contre moi ; tu as fait ci et ça... » Je suis arrivé à placer un mot : « Ralph, mais il fallait que j'achète ton autre action et je n'avais pas l'argent. » Mais je ne lui ai pas dit pourquoi j'avais eu à l'acquiescer ; c'était afin de pouvoir le rembourser. Et j'avais aussi espoir de gagner un peu d'argent. Mon angoisse et mon avidité ont aussi contribué, mais...

Katie : Je vous en prie, veuillez vous en tenir à ce que vous avez écrit. C'est important que vous lisiez ce que vous avez écrit ; il faut éviter de raconter toute une histoire.

Marty : Ok, ok. Désolé. Je veux qu'oncle Ralph me tire d'affaires, qu'il me redonne les 60 000 \$ avec lesquels j'ai démarré, plus l'autre 35 000 \$ qu'il me doit, afin de payer ma carte de crédit ; je veux qu'il en assume la responsabilité pour m'avoir filé une information inexacte et m'avoir causé, ainsi qu'à ma famille, des pertes financières.

Katie : Bien. Continuez à lire.

Marty : Oncle Ralph devrait couvrir mes dettes et me donner 100 000 \$. Il ne devrait pas exiger ce que je lui dois, parce que je suis incapable de le rembourser. J'ai besoin qu'il me tire d'affaires, qu'il m'évite la ruine financière. J'ai besoin qu'il en prenne la responsabilité et qu'il essaie au moins de s'entendre avec moi comme deux adultes responsables de ce que nous avons fait tous les deux. Ralph est exigeant, despotique, probablement vindicatif ; il ne s'intéresse pas à la vérité. Il cherche plutôt à prouver qu'il a toujours raison et qu'il possède une intelligence supérieure. D'accord, la dernière ?

Katie : Oui.

Marty : Je ne veux plus jamais tenir compte de ses tuyaux sur la Bourse, lui devoir de l'argent ni avoir à encaisser ses balivernes mesquines, agressives, puérides.

Katie : Oui, bien. Excellent. D'accord, pourriez-vous relire la première affirmation, exactement telle que vous l'avez écrite ?

Marty : Je suis furieux contre mon oncle Ralph parce qu'il m'a donné des tuyaux inexacts sur le marché boursier qui m'ont fait perdre tout mon argent et le sien, et parce qu'il me menace de... Ah, je n'arrive pas à déchiffrer mon écriture.

Katie : D'accord, arrêtons-nous ici. Il vous a donné des tuyaux ?

Marty : Ouais.

Katie : Bon. Si je vous tends cette tasse, vous n'êtes pas forcé de la prendre. Il n'en tient qu'à vous de la saisir ou de la refuser. Et il n'existe pas de juste ou d'erroné ici. Les oncles ne devraient pas donner de tuyaux sur le marché boursier à leurs neveux – est-ce vrai ? Quelle est la réalité ? Le font-ils ?

Marty : Eh bien, il voulait que je gagne des sous, c'est pour ça qu'il m'a donné des tuyaux.

Katie : Mais qu'en est-il en réalité ? Il vous les a donnés à vous.

Marty : Il me les a filés, je les ai acceptés et j'ai tenté d'en tirer le maximum. Ça m'a mis dans la merde.

Katie : Nous savons tous a priori que les tuyaux sur le marché boursier sont risqués, mais le fait de le savoir ne nous empêche pas d'agir. Et à deux heures du matin ou à deux heures de l'après-midi, on se rend compte subitement qu'on a fait quelque chose de terrifiant. Il y en a même qui finissent par sauter du haut d'un édifice. Donc, les oncles ne devraient pas donner de faux tuyaux à leurs neveux – est-ce vrai ?

Marty : Oui, exact. C'est vrai !

Katie : Et qu'en est-il en réalité ? Le font-ils ?

Marty : Oui. Mon oncle m'a donné un filon trompeur, mais il n'admet pas que c'en était un.

Katie : D'accord. Les oncles sont censés reconnaître leurs erreurs – est-ce vrai ?

Marty : Oui, tu parles ! Ils sont supposés reconnaître leurs erreurs.

Katie : Et qu'en est-il en réalité ? Quelle est votre expérience de ce principe ?

Marty : Il a mis tout le blâme sur mon dos, et ce...

Katie : Donc, d'après votre expérience, c'est non, ils ne reconnaissent pas leurs erreurs.

Marty : C'est exact.

Katie : Alors, est-ce vrai que les oncles doivent reconnaître leurs erreurs ?

Marty : Je crois que c'est vrai que *tout le monde* devrait reconnaître ses erreurs.

Katie : Bien ! Et qu'en est-il en réalité ? Est-ce toujours le cas ? Est-ce vrai que les oncles devraient reconnaître leurs erreurs ?

Marty : Oui.

Katie : Et qu'en est-il en réalité ?

Marty : Lui ne le fait pas.

Katie : Lui ne le fait pas. Alors, je vous le demande, sur quelle planète est-ce censé être ainsi ? Est-ce vrai que les gens devraient reconnaître leurs erreurs ? Non. Pas jusqu'à ce qu'ils le fassent. Je ne réfère pas à la morale ici, je cherche seulement à connaître la vérité.

Marty : Mais laissez-moi simplement dire que j'essaie très fort de reconnaître mes erreurs. Et par ailleurs, dans l'action que j'entreprends, je lui donne tout mon argent et mes biens. Je reconnais mes erreurs d'après mes actions.

Katie : Effectivement. Je vis de la même manière que vous.

Marty : J'espère que non.

Katie : Je m'apprécie quand j'assume la responsabilité de mes actes. Mais « Les gens devraient reconnaître leurs erreurs » – est-ce vrai ? Non. Comment savons-nous que les gens ne sont pas censés les reconnaître ?

Marty : Parce qu'ils ne le font pas.

Katie : Ils ne le font pas. C'est d'une simplicité telle, qu'elle nous a échappé pendant des millénaires. Voilà la vérité qui m'a libérée. Si vous vous disputez avec, vous êtes perdant. Je suis amoureuse de la réalité non pas parce que je suis une sorte de mystique, mais parce qu'à partir du moment où je me dispute avec elle, je perds intérieurement. Je perds le contact avec le lieu en moi qui représente mon chez-moi. Quelle réaction suscite en vous l'idée que votre oncle Ralph devrait reconnaître ses erreurs, et qu'il ne le fait pas ?

Marty : J'ai le sentiment d'être la victime.

Katie : Quoi d'autre ? Comment vous sentez-vous à l'intérieur ?

Marty : J'éprouve de la douleur, de la tristesse, de la rage, de la peur...

Katie : Une séparation ?

Marty : Ouais, tous les trucs négatifs.

Katie : La raison qui fait que vous vivez toute cette agitation, c'est que vous êtes bloqué en plein cœur d'un mensonge. C'est faux que cet homme doive reconnaître ses erreurs. Voilà le mensonge. Le monde enseigne ce mensonge depuis des siècles ; et si vous en avez assez de souffrir, il est temps que vous constatiez ce qui est vrai. Il n'est pas encore vrai que les gens devraient reconnaître leurs erreurs. Les temps sont durs pour certains d'entre nous ; je vous invite à examiner ce point. Le Travail exige une intégrité absolue, simple et pure. C'est tout. Et avec ça, la volonté d'entendre la vérité. Quand vous dites qu'il serait préférable pour vous qu'il reconnaisse son erreur et qu'il vous rende votre argent ; que votre voie spirituelle suprême, votre plus grande liberté, serait qu'il admette ses torts et vous rende votre argent – êtes-vous absolument certain que ce soit vrai ?

Marty : Que ce serait ma voie spirituelle suprême ?

Katie : Oui.

Marty : Hum...

Katie : Répondez juste oui ou non. Êtes-vous absolument certain que ce soit vrai ?

Marty : Je n'en sais rien.

Katie : Ce fut également mon expérience. Je n'avais pas de moyen de savoir si c'était vrai.

Marty : Vous savez, euh... reformulons la proposition. Je pourrais dire oui, et alors j'aurais un sentiment de justice, mais je ne sais pas si la justice équivaut forcément à la paix.

Katie : Je suis d'accord. La justice n'équivaut pas à la paix. Je ne me préoccupe pas de justice. Je m'intéresse à votre liberté, à la vérité en vous qui peut vous délivrer. Il s'agit de la justice ultime.

Marty : Non, je sais. Je parle de justice divine. J'affirme qu'il serait honnête de s'asseoir ensemble comme deux adultes et de mesurer... Parce que j'ai commis des erreurs aussi.

Katie : Il devrait s'asseoir avec vous – est-ce vrai ?

Marty : Oui, définitivement.

Katie : Qu'en est-il en réalité ?

Marty : Il ne le fait pas.

Katie : Il ne le fait pas. Ça ne se produit pas.

Marty : Exact.

Katie : Ainsi, quelle réaction suscite en vous la pensée qu'il devrait s'asseoir avec vous comme deux adultes le feraient, mais qu'il ne le fait pas ?

Marty : Eh bien, j'ai l'impression d'avoir été lésé et je suis indigné. Je me sens terriblement mal.

Katie : Oui. C'est le résultat. Ce n'est donc pas qu'il ne s'assoit pas avec vous qui fait mal, mais plutôt le fait que vous accordiez foi à la pensée qu'il...

Marty : Qu'il le devrait.

Katie : Qu'il le devrait. Examinez ça pendant une minute. Voyez si vous ne pourriez pas déceler cette idée. Qui seriez-vous

sans le scénario qu'il devrait s'asseoir avec vous comme un adulte ou qu'il devrait reconnaître son erreur et vous présenter des excuses ? Qui seriez-vous sans cette fiction ? Je ne vous demande pas de renoncer à votre scénario, mais de voir tout simplement qui vous seriez au jour le jour, à l'heure actuelle, sans ce scénario.

Marty : Je serais libre d'attentes envers lui.

Katie : C'est exact.

Marty : Ce qui, j'imagine, me rendrait plus entier en moi-même.

Katie : Effectivement.

Marty : Mais vous savez, je...

Katie : Remarquez comment vous êtes sur le point de retourner vers votre scénario quand vous dites « mais ». Réfléchissez-y calmement.

Marty [après un silence] : Je ne sais vraiment pas comment je me sentirais.

Katie : C'est exact. Nous sommes tellement habitués à nous accrocher au mensonge qui voile la réalité, que nous ne savons pas comment vivre librement. Mais certains d'entre nous apprennent tout de même comment, parce que leur souffrance devient beaucoup trop sévère pour ne pas apprendre. D'après mon expérience, lorsque je me détache du scénario, je me réveille le matin, je me brosse les dents, je prends mon petit déjeuner, j'accomplis tout ce que j'ai à faire dans la journée, je viens ici et je fais exactement les mêmes choses, mais sans le stress, sans l'enfer.

Marty : Ça me semble formidable. Et vous savez, même si ce n'était qu'éphémère, j'ai goûté à cet état de liberté, donc je le connais. Et je veux définitivement vivre ainsi. C'est la raison de ma présence ici.

Katie : Relisez ce paragraphe.

Marty : D'accord, la première partie. Maintenant, j'arrive à déchiffrer mon écriture. *Je suis furieux contre mon oncle Ralph*

parce qu'il m'a donné des tuyaux inexacts sur le marché boursier qui m'ont fait perdre tout mon argent.

Katie : Maintenant, nous allons procéder à ce qu'on appelle l'inversion. Le Travail consiste à juger votre prochain, à noter vos réflexions, à poser les quatre questions et à inverser le tout. C'est un truc simple. Maintenant, nous sommes rendus à l'étape où nous inversons vos déclarations. « Je suis furieux contre moi-même... »

Marty : Je suis furieux contre moi-même...

Katie : « D'avoir accepté... » Il a donné, vous avez pris.

Marty : D'avoir accepté ses tuyaux sur le marché boursier et de l'avoir cru.

Katie : Oui, c'est à peu près ça. Restez simple. Relisez votre affirmation exactement telle que vous l'avez écrite. « Je suis furieux contre moi-même... »

Marty : Je suis furieux contre moi-même parce que je me suis donné... ?

Katie : Oui.

Marty : Oh ! Je suis furieux contre moi-même parce que je me suis donné des tuyaux inexacts sur le marché boursier qui m'ont fait perdre tout mon argent ?

Katie : Oui, vous vous les êtes donnés à vous-même.

Marty : Je saisis. En les acceptant de lui, je me les suis donnés à moi-même.

Katie : Précisément. Il ne peut pas vous les donner à moins que vous ne les preniez. Vous avez cru à votre propre mythologie. Vous commencez à saisir.

Marty : Ce n'est pas facile à admettre.

Katie : Eh bien, il y a une autre chose encore plus difficile à admettre : ce que vous avez vécu et la manière dont vous vous mettez à la merci des autres.

Marty : Ouais. C'est définitivement désagréable.

Katie : Examinons la prochaine affirmation.

Marty : Je veux qu'oncle Ralph me tire d'affaires.

Katie : D'accord, donc oncle Ralph devrait vous tirer d'affaires – est-ce vrai ?

Marty : Ouais, s'il veut être honorable.

Katie : Et pourquoi donc ? À qui appartenait l'argent que vous avez investi ?

Marty : C'était un peu du sien et un peu du mien.

Katie : D'accord, votre argent et le sien. Mais concentrons-nous sur votre argent. Vous l'avez investi suivant des tuyaux que vous vous êtes donnés après les avoir entendus de la bouche de votre oncle.

Marty : Exact.

Katie : Et il devrait vous tirer d'affaires.

Marty : Euh, si vous l'exprimez en ces termes... Non.

Katie : Bon. Alors, qu'a-t-il à voir dans tout ça, à part d'avoir partagé avec vous ce qu'il a cru être vrai à l'époque ?

Marty : Rien.

Katie : C'est exact. Rien.

Marty : Par contre, à l'instant précis, tout ça ne reste que sur le plan intellectuel. C'est dans ma tête. Je ressens encore ma colère.

Katie : Tenez-vous-en au processus. Si ça vous semble intellectuel pour le moment, c'est censé être ainsi. Quelle réaction suscite en vous l'idée qu'il devrait vous tirer d'affaires ? Est-ce que ce serait pour votre plus grand bien suprême ?

Marty : Je ressens de l'anxiété, de la terreur, et tous ces trucs que je préférerais éviter.

Katie : Vous pouvez vous centrer sur ces émotions et ne pas avoir à vous tirer d'affaires.

Marty : Tout à fait.

Katie : Vous vous focalisez sur la pensée qu'il devrait le faire ; puis vous rabâchez vos arguments. Mais pour finir, vous n'êtes jamais gagnant, puisque vous ne pouvez pas gagner cette querelle. En vérité, il n'est pas supposé vous sortir d'affaires. Il n'a pas investi l'argent, vous seul l'avez fait.

Marty : Vrai.

Katie : Mais le fait de placer votre point focal sur lui plutôt que sur ce qui est vrai vous empêche de découvrir votre intégrité – qui serait de vous tirer d'affaires vous-même – et par le fait même, de la vivre. Vous savez, il n'y a rien de plus doux que de se sortir soi-même du pétrin. Qui vous y a mis ? Vous. À qui revient de vous tirer d'affaires quand votre oncle refuse de le faire ? À vous. Si l'oncle Ralph accepte de vous sortir du trou, alors vous n'aurez pas l'occasion de vous rendre compte que vous en êtes capable par vous-même.

Marty : C'est vrai.

Katie : Et alors, quand oncle Ralph refuse, vous lui en voulez et persistez à vous concentrer sur lui ; entre-temps, vous ne vous tirez pas d'affaires, parce que vous n'êtes pas en position de prendre conscience que vous en êtes capable. Et vous allez mourir en hurlant : « C'est injuste ! Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter un oncle sans-cœur comme lui ? »

Marty : Je suis d'accord avec vous. C'est vrai.

Katie : Alors, donnez-moi une raison valable de perpétuer cette mythologie selon laquelle il est censé vous tirer d'affaires, alors qu'en réalité il ne l'a pas fait ?

Marty : Pour lui, ce serait à peine plus qu'une somme dérisoire.

Katie : Ça c'est la meilleure ! Ce que je viens de découvrir, c'est qu'il n'y a que trois types d'affaires dans l'univers – les miennes, les vôtres et celles de Dieu. Et si vous n'employez pas ce dernier terme, alors vous pouvez lui substituer *nature* ou *réalité*. C'est donc un test de discernement. Son argent relève de qui ?

Marty : De lui. C'est son affaire.

Katie : Tout à fait !

Marty : J'en fais mon affaire. Voilà pourquoi c'est douloureux.

Katie : Oui. Voici ce que j'ai observé : quand je me mêle mentalement de vos affaires, cela provoque un stress en moi. Les médecins parlent alors d'ulcères, d'hypertension, de cancer et ainsi de suite. Par la suite, le mental s'attache à ça et dresse un échafaudage tout entier pour soutenir le premier mensonge. Laissez d'abord vos sentiments vous dire quand ce premier mensonge a commencé. Ensuite, investiguez. Autrement, vous vous égarez dans des émotions et des scénarios qui mènent à ces mensonges ; pour finir, tout ce que vous savez c'est que vous êtes mal et que votre esprit ne cesse de s'agiter. Mais si vous investiguez, vous captez le premier mensonge en observant vos sentiments. Et il n'est pas possible de stopper le mental en mettant sur papier le scénario auquel vous êtes attaché. Une partie de votre mental stressé se sera tue, même si celui-ci continue de hurler dans votre tête. Maintenant, passez les déclarations à l'investigation, posez les quatre questions et inversez vos affirmations. C'est tout. C'est vous qui vous affranchissez, pas votre oncle. Vous vous tirez d'affaires vous-même, personne d'autre ne le fait à votre place – ne l'avez-vous pas remarqué ?

Marty : Je suis d'accord avec tout ce que vous avez dit. C'est bien visé. Simplement, à l'heure actuelle, je ne suis pas en contact avec ma capacité de me tirer d'affaires.

Katie : Néanmoins, dans ce pays existe la loi de la faillite. Si je me suis mise dans le pétrin, je m'en sors par moi-même. Et si je fais faillite, je rembourse graduellement toutes les dettes que j'ai, parce que cette possibilité m'offre la liberté à laquelle j'aspire. Je me fiche que ce soit dix sous par mois. Moi aussi, j'aurai agi en citoyenne honorable ; pas parce que je suis sur une voie spirituelle, mais parce que je souffre si j'agis autrement. C'est tout à fait simple.

Marty : Oui, voilà la raison. Je suis d'accord.

Katie : Les gens pensent : « Quand je gagnerai des tas d'argent, je serai heureux. » Et moi, j'affirme : Omettez ce préliminaire pour l'instant et soyez heureux dès maintenant. Vous vous êtes mis dans le pétrin. Votre oncle n'a rien à y voir jusqu'ici.

Marty : Je suis d'accord avec vous. Je réalise qu'il n'a rien fait. Je suis responsable de tout et, d'une certaine manière, c'est excitant d'envisager les choses ainsi. Mais c'est aussi complètement ahurissant !

Katie : Oui, bienvenue à la réalité. Quand nous nous mettons à vivre dans la réalité et à la voir telle qu'elle est, sans nos vieilles fictions, c'est incroyable. Réfléchissez à cette situation sans y ajouter un scénario. La réalité est Dieu. Je l'appelle Dieu parce qu'elle prévaut, qu'elle est toujours ce qui est. Et le mythe de la responsabilité d'un oncle me voile la perception de cette réalité. C'est d'une simplicité saisissante. Donc, l'argent de votre oncle relève des affaires de qui ?

Marty : Des siennes.

Katie : Et ce qu'il en fait, ce sont les affaires de qui ?

Marty : Les siennes.

Katie : J'adore !

Marty : Je saisis clairement ces deux points dorénavant. Avant, je n'y parvenais pas. J'étais persuadé que ça me regardait.

Katie : Et lui léguez-vous la totalité de votre avoir ?

Marty : Si.

Katie : D'accord. Donc à qui appartient l'argent désormais ?

Marty : À lui.

Katie : Et qui ça regarde ce qu'il fait de son argent ?

Marty : Lui.

Katie : N'est-ce pas merveilleux ? La vie est si simple quand nous nous en tenons à nos oignons.

Marty : Je ne trouve pas ça si génial.

Katie : Quand nous prenons conscience d'un principe si élémentaire, nous ressemblons à des poulains nouveau-nés. D'abord, les pattes refusent de nous soutenir. Nous titubons quelque peu et devons nous asseoir. Je suggère que, après cette

séance, vous alliez quelque part pour réfléchir un petit moment et assimiler tranquillement ces révélations. C'est d'une importance considérable. Examinons la prochaine affirmation.

Marty : D'accord. *Oncle Ralph devrait rembourser mes dettes et me donner 100 000 \$.*

Katie : Merveilleux ! J'adore ! Et maintenant, inversez-la.

Marty : Je devrais payer mes dettes et me donner 100 000 \$.

Katie : C'est passionnant. Et si votre mental ne se mêle pas de ses affaires à lui, vous serez stupéfié de constater l'espace que ça ouvre pour vous, le pouvoir qui s'offre à vous de résoudre vos propres problèmes. C'est en fait indescriptible, tout simplement indescriptible. Mais c'est la vérité qui nous rend libres d'agir clairement et avec amour. Et c'est vraiment passionnant. D'accord, procédons à une autre inversion. « Je... »

Marty : Je devrais rembourser mes dettes et me donner 100 000 \$.

Katie : « ... et donner à mon oncle 100 000 \$. » [Marty et le public éclatent de rire.]

Marty : Ça alors !

Katie : Ou ce que vous lui devez.

Marty : Je devrais payer mes dettes... Vous savez, c'est probablement la somme que je lui dois.

Katie : Précisément.

Marty : Je devrais rembourser mes dettes et donner à mon oncle 100 000 \$. Incroyable !

Katie : Oui. Dans votre propre intérêt. Même si ce type possède une fortune évaluée à des milliards de dollars – c'est sans importance. C'est dans *votre* intérêt.

Marty : Je suis absolument d'accord avec ça.

Katie : Oui. Donc, il devrait vous donner 100 000 \$ – et pourquoi donc ?

Marty : Eh bien, sinon cela ferait de deux ans et demi d'activités une perte de temps.

Katie : Et par après, vous seriez heureux ?

Marty : Euh, non.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à la pensée qu'il est censé vous donner 100 000 \$.

Marty : Je suis contrarié.

Katie : Oui. Qui ou que seriez-vous sans cette pensée ?

Marty : Libre.

Katie : Examinons l'affirmation suivante.

Marty [riant] : *J'ai besoin qu'oncle Ralph m'évite la ruine financière. C'est vraiment drôle !*

Katie : D'accord, maintenant inversez-la.

Marty : J'ai besoin de m'éviter la ruine financière.

Katie : Vous voyez comment vous commencez à mettre fin à votre propre souffrance ? Certains, à l'âge de quatre-vingt-dix ans, diront encore sur leur lit de mort : « C'était la faute de mon oncle. » Nous n'avons plus à avoir cette attitude. Voilà le don que ça comporte. Jugez votre oncle, notez vos opinions, posez les quatre questions, inversez vos assertions. Et par la suite, envoyez-lui un mot de remerciement. Comment savoir que, si finalement votre oncle ne vous a pas tiré d'affaires, c'était pour votre bien suprême ? Il ne l'a pas fait. La vie vous offre un formidable cadeau, et quand vous pénétrez la vérité, ce don devient visible et accessible. Et vous devenez pareil à un enfant – sans préjugés.

Marty : Ce serait super.

Katie : J'apprécie vraiment votre courage. Ce serait merveilleux si vous pouviez lui téléphoner et lui confier les inversions, dans vos mots à vous. Vous pourriez par exemple lui dire : « Oncle Ralph, chaque fois que je te téléphone, je cherche à obtenir quelque chose de toi. Et je voulais te laisser savoir que je suis conscient d'agir ainsi. Je le comprends clairement. Et je ne m'at-

tends nullement à ce que tu me tires d'affaires. J'en suis venu à concevoir que ton argent t'appartient et que je te dois des sous ; je cherche un moyen de te rembourser et je suis ouvert à tes suggestions. Et je regrette sincèrement ce que j'ai fait. » Et la prochaine fois qu'il vous assurera détenir des tuyaux formidables à la Bourse, remerciez-le, prenez vos propres décisions et évitez de l'accuser si vous tentez de nouveau votre chance et perdez de l'argent. Vous vous êtes donné à vous-même ces tuyaux.

Marty : Oui. En réalité, je les lui avais même demandés, parce que j'avais une certaine somme et que je savais qu'il était riche ; je voulais avoir son avis sur ce que je devais en faire.

Katie : Le meilleur marché boursier dans lequel investir, c'est vous-même. Découvrir cette vérité vaut mieux que de dénicher une mine d'or.

Marty : Cette idée d'appeler mon oncle pour lui raconter ce que vous venez de dire me semble très menaçante pour moi.

Katie : Naturellement. Vous serez dans l'erreur, et lui aura raison.

Marty : Et je ne suis même pas certain qu'il voudrait m'entendre.

Katie : Non, effectivement. Passons à l'autre affirmation.

Marty : *Je ne veux plus jamais suivre ses tuyaux à la Bourse, ni lui devoir de l'argent ou avoir à encaisser ses balivernes mesquines, agressives, puériles.*

Katie : Il est fort possible que vous ayez à revivre tout ça, même si ce n'est que mentalement. Et je peux vous assurer que lorsque vous lâcherez prise sur un point, tout le reste s'effondrera comme un jeu de dominos. Parce que nous travaillons avec les concepts – des théories qui n'ont pas été investiguées. Ces concepts pourraient réapparaître ; et c'est une bonne nouvelle, lorsque l'on sait comment les traiter. Un jour viendra où vous attendrez de nouveau quelque chose de lui ; si jamais ça ne correspond pas alors à votre intégrité, ce sera douloureux.

Marty : C'est exact. Oui, c'est tout à fait vrai. C'est difficile à admettre, mais c'est vrai.

Katie : Oui. Mais c'est plus facile de l'admettre que le contraire.

Marty : Oui... Je n'en sais rien... J'ignore si j'en suis arrivé à ce point, mais...

Katie : Vous pourriez rejouer le scénario dans votre esprit, et s'il y a un point auquel vous êtes encore attaché, si quelque chose vous paraît douloureux, cela vous ramènera au Travail. Lisez donc exactement ce que vous avez écrit, mais dites : « Je suis disposé à ... »

Marty : D'accord. Je suis disposé à suivre ses tuyaux à la Bourse et à lui devoir de l'argent ? [silence] J'imagine que je le suis. Je suis disposé à l'écouter me parler de ses tuyaux et à lui devoir de l'argent, et je suis disposé à encaisser ses balivernes mesquines, agressives, puérides.

Katie : Oui. Parce que si c'est désagréable, cela vous ramènera au Travail, où vous trouverez une délivrance. Maintenant, « Je me réjouis de... »

Marty : Je me réjouis de... Une petite minute !... Là, je suis confus.

Katie : Contentez-vous de suivre le processus. Faites-lui confiance. « Je me réjouis de... »

Marty : D'accord. Je me réjouis d'écouter ses tuyaux à la Bourse, de lui devoir de l'argent et d'encaisser ses balivernes mesquines, agressives, puérides ?

Katie : Oui, parce qu'il est possible que vous vous jouiez ce scénario.

Marty : Fort peu probable. Car j'ai l'impression qu'il ne me redonnera plus jamais de tuyaux et que je n'aurai sans doute plus jamais d'argent à investir à la Bourse. Et de toute manière, je n'en ai pas envie.

Katie : Vous pourriez vous rejouer ce scénario au milieu de la nuit, vous éveillant alors en proie à l'angoisse.

Marty : Oh.

Katie : C'est souvent à ces moments-là que ce genre de scénario survient.

Marty : Exact.

Katie : Et alors, libre à vous d'attraper un calepin et un crayon, de juger votre oncle encore une fois et de vous affranchir. Chaque concept qui ait jamais existé se trouve en vous. Il n'y a rien d'exclusif à vous. Même après des milliers d'années, ces pensées subsistent en nous, attendant d'être accueillies avec amitié et un peu d'indulgence, plutôt qu'avec des comprimés, la fuite, la dissimulation, le conflit et la compensation par le sexe, parce que nous ne savons que faire d'autre avec celles-ci. Quand les pensées s'élèvent, abordez-les avec intégrité. « Il me doit » – est-ce vrai ? Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Quelle réaction suscite en vous cette pensée ? Interrogez-vous. Et qui seriez-vous sans elle ? Vous apprécieriez votre oncle et seriez responsable de vous-même. Jusqu'à ce que vous ayez pour lui un amour inconditionnel, votre Travail n'est pas achevé. Fermez maintenant les yeux et imaginez qu'il essaie de vous prêter main-forte. Regardez-le sans votre scénario.

Marty : Voulez-vous savoir ce qu'a été mon expérience ?

Katie : Oui.

Marty : Je ressens encore les dagues de ses attaques verbales.

Katie : D'accord, ses attaques verbales – inversez-les. « Je ressens les dagues... »

Marty : Je ressens encore les dagues de mes attaques verbales.

Katie : Envers lui mentalement.

Marty : Je ressens encore les dagues de mes attaques verbales envers lui mentalement ?

Katie : Oui.

Marty : Peut-être bien que le reste des gens ici présents saisissent. Moi pas.

Katie : Donnez-moi un exemple d'attaque verbale.

Marty : « Marty, tu ne sais rien du tout. Je t'ai dit d'agir d'une manière et tu n'en as fait qu'à ta tête... »

Katie : D'accord, c'est suffisant. Est-il possible qu'il ait raison et que ce soit précisément ce que vous ne voulez pas entendre ? Il ne s'agit pas d'attaques verbales. Ce sont simplement des vérités à propos de nous-mêmes que nous lançons les autres et que nous appelons ainsi parce que nous ne voulons pas les entendre. Autrement dit, nous *croions* ne pas vouloir les entendre. Au fond de nous, nous sommes assoiffés de vérité.

Marty : D'accord, je vous suis. C'est vrai.

Katie : Les attaques verbales n'existent pas. Il n'y a que des gens me divulguant des vérités que je ne souhaite pas entendre. Si j'étais vraiment capable d'entendre celui qui m'accuse, je trouverais ma liberté. Le « tu » auquel vous vous identifiez ne souhaite pas être découvert parce qu'il en mourrait. Quand quelqu'un me reproche d'avoir menti, par exemple, je me tourne simplement vers l'intérieur pour vérifier s'il a raison. Si je n'arrive pas à déceler cela dans la situation en question, je peux l'identifier dans d'autres circonstances datant peut-être de vingt ans. Et alors, je suis en mesure de confirmer : « Je suis une menteuse. Je vois que tu as raison à mon sujet. » Par le fait même, nous avons découvert un point commun. La personne sait que je suis une menteuse et désormais, moi aussi. Nous nous rejoignons et établissons ainsi un contact. Nous sommes d'accord. Je parviens à trouver ces fragments de mon identité grâce à elle. Et c'est le début de l'amour pour soi.

Marty : Absolument, oh mon dieu ! Je n'avais jamais compris ça !

Katie : Si votre oncle a proféré des paroles blessantes, il vous a simplement révélé ce que vous n'aviez pas encore examiné. Ce type est un bouddha ! [Le public rigole, Marty aussi.] Ces gens qui nous entourent nous donnent tout ce dont nous avons besoin afin que nous puissions nous réaliser et nous délivrer du mensonge. Votre oncle sait exactement quoi dire, parce qu'il est vous qui retournez à vous-même. Mais vous protestez : « Va-t'en,

je ne veux pas entendre cela. » Et vous le faites d'abord mentalement. Parce que vous croyez que si vous êtes sincère à ce sujet avec lui, il ne vous donnera peut-être pas votre argent. Ou son affection, ou son approbation.

Marty : Il ne m'a jamais donné d'approbation.

Katie : Tant mieux ! J'adore ce type. [Marty et le public rient.] Il vous laisse le faire pour vous, et lui préserve tout simplement sa vérité.

Marty : Si vous le connaissiez, je ne suis pas certain que vous le jugeriez comme un être illuminé.

Katie : Je sais seulement qu'il connaît certaines choses à votre propos que vous avez jusqu'ici refusé de voir. Et la vérité, c'est qu'il peut vous guider vers les points que vous souhaitez vraiment analyser. Vous pourriez aller vous plaindre à un ami : « Mon oncle m'a traité horriblement mal. » Et votre ami répondrait : « Ah mon pauvre Marty, c'est vraiment dommage. » Moi, je vous conseille d'aller trouver un ennemi. Vous n'en tirerez pas cette sympathie. Vous vous tournez vers vos amis comme sanctuaire, car vous pouvez compter sur le fait qu'ils vont souscrire à vos scénarios. Par contre, vos ennemis vous balanceront, sans ambages, tout ce que vous cherchez à savoir, même si vous êtes persuadé de ne pas vouloir l'entendre. Si vous souhaitez vraiment connaître la vérité, votre oncle peut vous offrir quelques matériaux précieux. Mais vous lui en voudrez, jusqu'au moment où vous serez prêt à les recevoir.

Marty : Vous voulez dire que tout contre quoi je me défends est en fait une vérité que je refuse de voir ? Pas surprenant que je considère mon oncle comme un ennemi ! C'est incroyable !

Katie : Les oncles n'ont jamais été la source du problème, ils ne le seront jamais. C'est votre attitude mentale non investiguée à propos de votre oncle qui constitue le problème. Et en investiguant, vous vous délivrez. En vérité, c'est Dieu déguisé en votre oncle. Il vous donne tout ce dont vous avez besoin pour atteindre la liberté.

Furieuse contre les corporations américaines

J'entends souvent les questions « Si j'accomplis le Travail et que je ne crains plus pour le bien de la planète, pourquoi m'impliquerais-je dans une action sociale ? Si je deviens complètement serein, pourquoi entreprendre quelque démarche que ce soit ? » Et je réponds : « Parce que c'est ce que fait l'amour. »

L'angoisse de perdre ses peurs est l'un des plus importants écueils que rencontrent ceux qui se lancent dans l'investigation. Ils sont persuadés que, s'ils sont exempts de stress, de colère, ils n'agiront pas et resteront béats, la bave dégoulinant sur leur menton. Quiconque suppose que la paix est inerte n'a jamais connu la paix telle que je la connais. Je suis totalement motivée, tout en étant exempte de colère. La vérité nous libère, et la liberté agit.

Lorsque j'emène des gens dans le désert, quelques-uns aperçoivent une vieille boîte de conserve sous un cactus et s'exclament : « Comment peut-on faire une chose pareille à ce magnifique désert ? » Mais cette boîte de conserve, c'est le désert. C'est ce qui est. Comment pourrait-elle ne pas être à sa place ? Le cactus, les serpents, les scorpions, le sable, la conserve et nous – tous ensemble. C'est la nature réelle et pas une image mentale du désert sans la conserve. En l'absence de tout stress ou de jugement, je m'aperçois que je ramasse tout bonnement la boîte. Mais je pourrais aussi échafauder un scénario sur l'humanité qui pollue la Terre, sur l'ampleur de l'égoïsme et de l'avidité humaine, et ramasser la boîte en étant obnubilée par l'amertume et la rage. D'une manière ou d'une autre, quand c'est le moment que la boîte disparaisse, je remarque que je suis là, comme partie intégrante de la nature, à la ramasser. Qui serais-je sans mon scénario ? Je ramasserais joyeusement la boîte. Et si quelqu'un remarque mon geste et que celui-ci lui paraisse juste, à son tour, il pourrait bien faire de même. Nous agissons déjà en tant que communauté, au-delà de tout ce que nous avons planifié. Sans scénario, sans ennemi, l'action est spontanée, claire, infiniment bienveillante.



Margaret : Je veux que les grandes entreprises se mettent à prendre leurs responsabilités, qu'elles respectent la vie, se préoccupent de l'avenir, qu'elles préservent l'environnement et protègent les pays du tiers-monde, qu'elles cessent de maltraiter les animaux et de ne songer qu'à l'argent.

Katie : Donc, elles ne songent qu'à l'argent – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Et je ne dis pas que ce ne l'est pas. Je n'ai pas de doctrine et je n'évalue pas la valeur morale. Ce n'est qu'une investigation.

Margaret : Eh bien, ça me paraît ainsi.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à l'idée que seul l'argent leur importe ?

Margaret : Je suis furieuse, j'ai un sentiment d'impuissance ; et je refuse d'appuyer ces gens.

Katie : Oui, même si vous les soutenez effectivement. Vous utilisez les produits qu'ils mettent en marché, leur électricité, leur huile et leur gaz. Ce faisant, vous vous sentez coupable ; toutefois, vous persistez et peut-être, exactement comme eux, trouvez-vous un moyen de justifier votre geste. Donnez-moi une raison paisible de croire à l'idée que ces gens ne se préoccupent que de l'argent.

Margaret : Eh bien, si je persiste ainsi, j'exerce une influence. Du moins, je fais ce que je peux.

Katie : Je vous entends dire que, lorsque vous adhérez à cette opinion, vous éprouvez de la colère et un sentiment d'impuissance. Et comment vivez-vous quand vous croyez avoir eu un impact mais qu'ils continuent à raser des forêts ? Vous êtes persuadée que la planète ne peut être sauvée que grâce au stress. Maintenant, donnez-moi une raison paisible.

Margaret : Il n'en existe pas.

Katie : Pas de raison paisible ? Mais alors, qui seriez-vous sans cette pensée, cette théorie, qu'ils ne se préoccupent que de l'argent ?

Margaret : Sereine. Heureuse. Peut-être plus limpide.

Katie : Oui. Et peut-être plus efficace, dynamique, moins confuse et en position d'exercer une influence par des moyens que vous n'avez pas encore conçus. D'après mon expérience, la clarté agit avec beaucoup plus d'efficacité que la violence et le stress. Elle ne se fait pas d'ennemis en chemin. Du coup, elle peut s'installer confortablement à une table de négociations, face à face avec n'importe qui.

Margaret : C'est vrai.

Katie : Si je pointe un doigt accusateur vers un patron d'entreprise ou un bûcheron, si je l'accuse, lui ou sa firme, de la destruction de l'atmosphère, peu importe la validité de mon information, croyez-vous qu'il sera ouvert à mes propos ? Mon attitude l'effraiera et les faits seront brouillés parce que je serai moi-même mue par la peur. Tout ce qu'il entendra, c'est que j'estime qu'il se trompe, que c'est sa faute, et il réagira par le déni et l'antagonisme. Mais si je m'adresse à lui exempt de tout stress, totalement confiante que les choses sont exactement telles qu'elles doivent être, je serai capable de m'exprimer avec bienveillance et sans angoisse sur l'avenir. « Voici les faits. Comment pourrions-nous tous deux améliorer la situation ? Voyez-vous un autre moyen ? Que suggérez-vous comme action ? » Et quand il parlera, je serai en mesure d'écouter.

Margaret : Je vous suis.

Katie : Procédons donc à l'inversion pour voir ce que vous avez à vivre. Inversez votre affirmation. Relisez-la en employant le pronom « je » partout. « Je... »

Margaret : Je veux prendre mes responsabilités, je veux respecter la vie et me préoccuper de l'avenir ; je veux préserver l'environnement, protéger les pays du tiers-monde, cesser de maltraiter les animaux et de ne songer qu'à l'argent.

Katie : Est-ce que ça vous semble juste ?

Margaret : Bien, je sens que je... C'est sur quoi je travaille sans cesse.

Katie : Et ne préféreriez-vous pas plutôt y travailler en étant libre du sentiment d'impuissance, du stress et de la colère ? Mais quand vous vous présentez devant nous – les gens des entreprises – pleine d'indignation, tout ce que nous voyons, c'est l'ennemi fonçant droit sur nous. Quand vous nous approchez avec clarté, nous sommes en mesure d'entendre de votre bouche ce que nous savons déjà en notre cœur à propos de la survie de notre planète et nous sommes capables de prêter l'oreille à vos solutions sans nous sentir menacés et sans avoir à nous tenir sur la défensive. Nous constatons que vous êtes quelqu'un d'aimant, d'attrayant, quelqu'un avec qui il est facile de travailler, quelqu'un à qui l'on peut se fier. Voilà mon expérience.

Margaret : Eh bien, c'est vrai.

Katie : La guerre n'entraîne que la guerre. Si vous assainissez votre environnement mental, nous nettoierons l'environnement physique beaucoup plus rapidement. Voilà comment ça fonctionne. Examinons l'assertion suivante sur votre questionnaire.

Margaret : *Les grandes entreprises devraient se sentir concernées et redonner à la planète, employer leur argent pour financer des groupes environnementaux, construire des habitats, soutenir la liberté de presse ; elles devraient se réveiller et réfléchir à l'avenir.*

Katie : Donc, elles ne se sentent pas concernées – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Margaret : Encore une fois, ça me semble vrai, n'est-ce pas ?

Katie : Pas pour moi, mais je comprends votre point de vue. Quelle réaction suscite en vous la pensée « Elles ne se sentent pas concernées » ?

Margaret : Quelquefois, je déprime sérieusement. Mais c'est bien, parce que je deviens aussi furieuse, ce qui me motive à fournir de grands efforts pour changer la situation.

Katie : Quelle sensation la colère produit-elle en vous ?

Margaret : C'est douloureux. Je ne peux pas supporter ce qu'ils font à notre planète.

Katie : Mais cette colère, n'est-ce pas une sensation violente en vous ?

Margaret : Oui.

Katie : La colère est violente. Ressentez-la.

Margaret : Mais elle m'incite à agir ; un peu de stress n'est pas nuisible en soi. Nous en avons besoin pour faire bouger les choses.

Katie : Vous me dites que la violence est bonne, qu'elle est le moyen menant à une solution paisible. Ça me paraît illogique. Nous, humains, avons tenté de démontrer ce principe depuis des millénaires. Vous affirmez que la violence est saine pour vous, mais que les entreprises ne devraient pas y avoir recours contre la planète. « Pardon, chères entreprises, vous devriez mettre un terme à votre façon agressive de faire les choses et traiter la planète pacifiquement ; et à propos, la violence fonctionne très bien pour moi dans ma vie. » Donc, vous avez besoin de cela pour vous motiver – est-ce vrai ?

Margaret [après une pause] : Non. Ces accès de fureur me dépriment et m'épuisent. Êtes-vous en train de m'expliquer que sans la violence, je serais aussi motivée ?

Katie : Non, c'était votre opinion. Je vous dirais que je n'ai nul besoin de colère ou de violence pour accomplir ce qu'il faut ou pour m'inciter d'une façon ou d'une autre. Si je ressentais la colère, j'appliquerais le Travail sur la pensée sous-jacente. Ce qui me laisse l'amour comme facteur de motivation. Y a-t-il un sentiment plus puissant que l'amour ? Réfléchissez à votre propre expérience. Et que pourrait-il y avoir de plus stimulant ? Je vous entends mentionner que la peur et la colère induisent en vous une dépression. Songez à votre manière d'être lorsque vous aimez quelqu'un – combien votre motivation est puissante. Qui seriez-vous sans cette idée que vous avez besoin de la violence comme catalyseur ?

Margaret : Je n'en sais rien. Ce serait très étrange.

Katie : Alors, inversons cette idée. « Je... »

Margaret : Je ne me sens pas concernée. Oui, c'est vrai. Je ne me préoccupe pas de ces gens. Et je devrais m'en faire et redonner à la planète. Je devrais employer mon argent pour financer des groupes environnementaux, construire des habitats, soutenir la liberté de presse. Je devrais me réveiller et songer au lendemain.

Katie : Oui. Et si vous vous y livrez sincèrement, sans la violence au cœur, sans colère, sans désigner les entreprises comme ennemies, alors les gens se mettent à prêter attention. On prête l'oreille et on remarque que le changement dans la paix est possible. Il faut commencer par une personne, et si vous n'êtes pas celle-là, alors qui est-ce ?

Margaret : Eh bien, c'est vrai. C'est tout à fait juste.

Katie : Examinons la prochaine affirmation.

Margaret : J'ai besoin qu'elles cessent de ravager et de détruire, qu'elles commencent à intervenir et qu'elles respectent la vie.

Katie : Donc, vous avez besoin qu'elles fassent tout ça – est-ce vrai ?

Margaret : Ce serait un bon début.

Katie : Vous avez besoin qu'elles fassent tout ça – est-ce vrai ?

Margaret : Ouais.

Katie : Regardez-vous vraiment à l'intérieur de vous ? Vous interrogez-vous véritablement ? Vous avez besoin qu'ils nettoient – est-ce vrai ?

Margaret : Euh, je n'en ai pas besoin pour survivre au quotidien ou quelque chose du genre, mais effectivement, ce serait génial.

Katie : Je vous entends. Et c'est ce dont vous avez besoin pour faire votre bonheur ?

Margaret : C'est ce que je veux. Je comprends ce que vous voulez dire, mais c'est tellement...

Katie : Vous le savez, cette attitude mentale éveille une terreur épouvantable en vous. Quelle réaction suscite en vous cette pensée que c'est ce dont vous avez besoin, alors que les entreprises continuent à faire... oh mon Dieu... à faire ce qu'elles font ? Elles ne vous écoutent pas. Vous ne faites même pas partie de leur conseil d'administration. [Le public rit.] Ces gens ne prennent pas vos appels. Vous tombez sur leurs répondeurs. Quelle réaction suscite en vous la pensée que vous avez *besoin* qu'ils nettoient, alors qu'ils ne le font pas ?

Margaret : Je me sens impuissante. C'est douloureux. Je deviens agitée, furieuse et terrifiée.

Katie : Oui. Beaucoup de gens ne mettent plus d'enfants au monde parce qu'ils ont cette idée qu'ils n'ont pas investiguée. Ils vivent tourmentés par l'angoisse parce qu'ils restent attachés à cette conviction. Voyez-vous une raison de vous en défaire ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer.

Margaret : Ouais, je vois plusieurs raisons. Mais je crains vraiment que...

Katie : Si vous vous défaisiez de cette opinion, qu'est-ce qui se passerait ?

Margaret : Je deviendrais indifférente.

Katie : Si vous ne la teniez pas pour vraie, vous seriez indifférente, vous perdriez tout intérêt à l'environnement – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Je vous le demande.

Margaret : Non.

Katie : Si nous ne souffrons pas, nous devenons indifférents. Quelle idée ! Comment réagissez-vous quand vous pensez que le stress équivaut à une marque d'intérêt ? Comment réagissons-nous quand nous accordons foi à cette idée ? Nous devenons partisans de la souffrance. Mais seulement pour une cause juste. Uniquement au nom de l'humanité. Nous sacrifions nos vies à la souffrance. L'histoire veut que Jésus ait souffert des heures durant sur la croix. Combien d'années de votre vie avez-vous vécues avec ces clous enfoncés dans votre corps ?

Margaret : Je comprends.

Katie : Inversons tout ça.

Margaret : Ok. Je devrais cesser de nuire et de détruire.

Katie : Cesser de vous nuire et de vous détruire, au nom de l'assainissement de la planète. « Quand la planète sera assainie, alors je serai en paix. » Est-ce logique ? Votre douleur – est-ce là le moyen qui va nettoyer la planète ? Croyez-vous que si vous souffrez assez, si vous avez suffisamment mal, quelqu'un vous entendra et se mettra à agir ?

Margaret : D'accord, j'ai compris. J'ai besoin de changer la situation. Et de me mettre à respecter ma vie.

Katie : Oui, la vôtre. C'est un début.

Margaret : Donc, j'ai besoin de me mettre à respecter ma propre vie.

Katie : Oui. Prenez soin de vous, et quand vous aurez trouvé la paix, quand votre environnement mental sera équilibré, alors soyez la spécialiste en mesure de travailler à équilibrer la planète sans angoisse, avec bienveillance et efficacité. Et entre-temps, faites du mieux que vous pouvez, comme le reste d'entre nous, même les gens d'entreprises. Comment une femme intérieurement déséquilibrée, insatisfaite pourrait-elle enseigner aux autres à se remettre sur pied ? Il nous faut d'abord l'apprendre nous-mêmes, et ça commence à l'intérieur de nous. La violence n'engendre que la violence. Le stress suscite le stress. Et en ce qui me concerne, la paix est d'une efficacité absolue. Bien joué, Margaret. Bon travail.

PRÉFÉREZ-VOUS AVOIR RAISON OU ÊTRE LIBRE ?

Le Travail appliqué aux jugements sur soi

Une année, pour l'anniversaire de mon petit-fils Race, j'ai acheté le personnage en plastique Darth Vader parce que l'enfant me l'avait demandé. Il venait d'avoir trois ans ; même s'il voulait l'effigie de Darth Vader, il n'avait pas la moindre idée de ce qu'était *La guerre des étoiles* [Star Wars]. Si on insère une pièce de monnaie dans le personnage, il se met à jouer la musique du film et émet la respiration sifflante qui le caractérise. Ensuite, il dit : « Impressionnant, mais tu n'es pas encore un Jedi », tout en levant son épée pour souligner son allégation. Après que Racey eut entendu la voix, il dit en hochant sa petite tête : « Grand-mère, je ne suis pas un Jedi. » Je lui ai répondu : « Mon chéri, tu peux être le petit Jedi de mamie. » Et il répliqua encore : « Moi, non », en secouant de nouveau la tête.

Environ une semaine après lui avoir offert le jouet, je lui ai téléphoné pour lui demander : « Mon ange, es-tu devenu un Jedi ? Es-tu le petit Jedi de mamie ? » Et il m'a répondu d'une minuscule voix triste : « Moi, non. » Il ignorait totalement ce qu'était un Jedi, il ne m'interrogeait pas non plus pour savoir et, pourtant, il souhaitait le devenir. À l'âge de trois ans, mon petit bonhomme recevait des ordres d'un jouet de plastique et traînait sa déception.

Racey me rendit visite un jour que l'un de mes amis m'invita à survoler le désert en sa compagnie dans son avion personnel. Je lui confiai l'histoire du Jedi et lui demandai si Racey pouvait nous accompagner. Il acquiesça. Le petit fut très impressionné. Il adora le tableau de bord et tous les gadgets électroniques. Mon ami avait mis sur pied une équipe au sol, et quand nous atterrîmes,

j'entendis une voix provenant des haut-parleurs de la cabine qui annonçait : « Racey, tu es un Jedi ! Tu es un Jedi désormais ! » Racey roula des yeux incrédules. Je lui demandai alors s'il était enfin un Jedi. Il ne me répondit pas. De retour à la maison, il accourut vers Darth Vader, puis il inséra sa pièce de monnaie, la musique se fit entendre ainsi que la respiration sifflante, l'épée s'éleva et la voix grave lança : « Impressionnant, mais tu n'es pas encore un Jedi. » C'était, en apparence, la vérité. Je l'ai interrogé encore une fois, et il fit : « Mamie, je n'en suis pas un. » La plupart des bambins de trois ans ne savent pas encore comment procéder à l'investigation.

Plusieurs d'entre nous portons sur nous-mêmes un jugement aussi brutal que ces jouets de plastique émettant leur enregistrement ; nous nous répétons, encore et encore, ce que nous sommes et ce que nous ne sommes pas. Une fois investiguées, ces opinions sur soi se dissolvent, tout simplement. Je n'ai pas encore vu d'investigation qui ne dévoile pas l'innocence – l'innocence en autrui et en nous-mêmes. Si vous avez suivi les instructions jusqu'ici, si vous vous êtes livré au Travail en pointant un doigt accusateur et en attribuant le blâme à un élément extérieur, vous avez sans doute remarqué que vos jugements vous ramènent toujours à vous-même. Une fois inversés, ils peuvent paraître désagréables. Voilà qui signale que vous êtes tombé sur une croyance à votre sujet que vous n'aviez pas encore investiguée. Par exemple, « Il devrait m'aimer » s'inverse pour devenir « Je devrais m'aimer » ; si cette idée suscite un stress en vous, c'est qu'il faut l'examiner de plus près. L'investigation de cette croyance offre un terrain fertile ; je vous invite à prendre votre temps avec les questions « Quelle réaction suscite en moi la pensée que je devrais m'aimer (et je ne sais pas comment y parvenir) ? » et « Qui serais-je sans cette pensée "Je devrais m'aimer" ? ». Vous y découvrirez une quantité infinie d'amour pour soi.

À mesure que le processus des quatre questions et de l'inversion devient fluide en vous, vous atteignez la stabilité. Vous découvrez graduellement par vous-même que le Travail appliqué aux jugements sur soi possède la même puissance. Vous voyez que le « moi/toi » que vous jugez ne vous appartient pas plus que le « moi/toi » de n'importe qui d'autre. Le Travail agit sur les concepts, pas sur les gens.

Les quatre questions sont appliquées exactement de la même manière aux jugements sur soi. Prenons par exemple le jugement sur soi « Je suis un raté ». Posez d'abord les questions 1 et 2 : Est-ce vrai ? Suis-je absolument certain que c'est vrai ? Mon mari ou ma femme l'affirme peut-être, mes parents me l'assèment peut-être et je le dis peut-être aussi moi-même, mais suis-je absolument certain que c'est vrai ? Est-ce possible qu'en vérité j'aie vécu la vie qui m'était destinée et que j'aie accompli tout ce que j'étais censé faire ? Passez ensuite à la question 3 : Quelle réaction suscite en moi cette pensée « Je suis un raté » ? Dressez une liste de vos réactions, mêmes physiques, et de la façon dont vous vous traitez vous-même ainsi que les autres, quand vous accordez foi à cette pensée. Que faites-vous, que dites-vous plus spécifiquement ? Courbez-vous l'échine ? Engueulez-vous les gens ? Cherchez-vous une consolation dans la nourriture ? Continuez votre liste. Puis, tournez-vous vers l'intérieur et posez-vous la question 4 : Que serait ma vie sans cette pensée ? Fermez les yeux et imaginez la personne que vous seriez si cette pensée ne vous venait jamais plus. Observez calmement. Que voyez-vous ?

L'inversion pour les jugements sur soi est plutôt radicale. Avec l'inversion à 180 degrés, « Je suis un raté » devient « Je ne suis pas un raté » ou « J'ai du succès ». Cherchez en vous pour voir si cette inversion ne se révélerait pas aussi vraie ou plus vraie que votre opinion initiale. Dressez la liste de ce qui fait de vous un succès. Mettez ces vérités en lumière. Certains d'entre nous trouvent de prime abord ce processus très ardu ; ils n'arrivent pas à dénicher un seul exemple. Prenez votre temps. Si vous souhaitez sincèrement connaître la vérité, permettez-lui de se révéler à vous. Chaque jour, notez trois réussites. Ce pourrait être « Je me suis brossé les dents », « J'ai fait la vaisselle », « J'ai respiré ». C'est merveilleux de bien réussir dans ce que vous êtes, que vous en soyez conscient ou pas.

Parfois, remplacer le pronom « Je » par « Ma pensée » produira une ou deux révélations. « Je suis un raté » devient ainsi « Ma pensée est ratée, notamment en ce qui me concerne ». Cet exercice s'éclaircira quand vous chercherez en vous la réponse à la question 4. Sans cette idée « Je suis un raté », vous vous portez à merveille. C'est la pensée qui fait mal, pas votre vie.

Ne vous empêchez pas dans les inversions : il n'existe pas de manière correcte ou incorrecte de les effectuer. Quand vous vous penchez sur vos opinions à votre sujet, laissez-les vous trouver. Si une inversion semble ne pas coller, c'est bien ainsi. Ne vous imposez rien ; passez simplement à la prochaine déclaration. N'oubliez pas, le Travail n'est pas une méthode ; c'est un moyen qui mène à la découverte de soi.

La peur de vivre

J'apprécie beaucoup le dialogue qui suit parce qu'il démontre que le Travail peut se dérouler avec fluidité, comme s'il s'agissait d'une conversation affectueuse. Quand vous « facilitez » quelqu'un d'autre ou vous-même, il n'est pas nécessaire de poser les quatre questions dans un ordre strict ou fixé d'avance. Procéder ainsi s'avère particulièrement efficace quand quelqu'un – vous ou la personne « facilitée » – est craintif et que les pensées douloureuses ne sont pas directement apparentes.



Marilyn : Je n'ai pas vraiment suivi les directives, parce que j'ai écrit sur moi-même.

Katie : Effectivement, vous ne les avez pas suivies du tout. Et c'est très bien ainsi. C'est normal. Il n'y a pas d'erreur. Il est impossible d'effectuer le Travail incorrectement. Je recommande de juger d'abord quelqu'un d'autre, de ne pas commencer par soi-même ; vous pourriez bien découvrir que vous êtes cet autre que vous jugez. C'est du pareil au même. Maintenant, lisez-nous ce que vous avez écrit.

Marilyn : Ok. Je suis furieuse contre Marilyn...

Katie : C'est vous ?

Marilyn : C'est moi... À cause de sa façon d'être. Je veux que Marilyn soit libre. Je veux qu'elle surmonte ses craintes et sa colère.

Katie : Alors, de quoi avez-vous peur ?

Marilyn : J'imagine que j'ai peur de participer à la vie.

Katie : Donnez-moi un exemple. Soyez plus précise. Je veux savoir.

Marilyn : Par exemple, décrocher un emploi ou avoir des relations sexuelles.

Katie : Oui. Alors, qu'est-ce qui, dans la relation sexuelle, vous effraie le plus ? Quelle est la pire chose qui puisse survenir en faisant l'amour ?

Marilyn : Eh bien, je pourrais paniquer, je pourrais perdre le contrôle.

Katie : D'accord. Supposons que vous êtes au lit et que vous perdiez complètement contrôle. C'est précisément ce que cherchent la plupart des femmes quand elles font l'amour. [Le public rit aux éclats.]

Marilyn [dissimulant son visage derrière son questionnaire] : Je ne peux pas croire que je vous raconte ça ! Cette conversation ne va pas dans la direction que je veux ! Peut-être qu'il vaut mieux tout recommencer. J'avais cru que nous discuterions de sujets spirituels ! [rires]

Katie : Oh, alors Dieu est tout sauf le sexe ? Est-ce vrai ? [rires]

Marilyn : Je pense qu'il vaut mieux recommencer. Pas vous ?

Katie : Hum... Non. C'est votre idée, pas la mienne. [rires]

Marilyn : Je pourrais peut-être lire quelques-unes des autres affirmations ?

Katie : Cette discussion fait partie de la vie et vous y participez très bien.

Marilyn [gémissant et tournant le dos au public] : Oh ! Je ne peux pas croire que j'ai raconté ça ! Il y a tous ces autres sujets dont j'aurais pu parler !

Katie : Il n'y a pas d'erreur. J'aimerais bien que vous regardiez le public, d'accord ? Combien d'entre vous sont contents que

cette femme participe ? [Applaudissements, sifflets et hourras.] Regardez ces visages. Voyez comme ce que vous pensiez qui allait échouer fonctionne effectivement. C'est peut-être le contraire : vous participez pleinement à la vie sans en être consciente. Vous êtes si belle ; votre timidité vous rend belle. Vous voulez revenir à ces mots que vous avez écrits juste pour reprendre le contrôle.

Marilyn : Ouais.

Katie : Mais ce qui est en train de se produire, c'est exactement comme pour la sexualité. Vous n'avez pas le contrôle. Et tout le monde tombe amoureux de vous en raison de l'innocence qui nous attire tous. Cette innocence ne comporte aucun contrôle. C'est une chose merveilleuse, comme un orgasme.

Marilyn [dissimulant de nouveau son visage derrière son questionnaire] : Je ne peux pas *croire* que vous venez de prononcer ce mot ! J'ai honte ! Je suis gênée ! Ne pourrions-nous pas parler d'autre chose ? [rires]

Katie : Vous ne pouvez pas croire que j'ai prononcé ce mot – est-ce vrai ? Non ! Je l'ai bel et bien dit ! Je l'ai prononcé ! [rires] Perdre le contrôle peut être merveilleux, vous savez.

Marilyn : Mais alors, la peur ?

Katie : Quelle peur ? Vous voulez dire votre embarras ?

Marilyn : Non, c'est pire. C'est une terreur.

Katie : Vous êtes terrifiée – est-ce vrai ? Le sentiment que vous éprouvez en ce moment, c'est de la terreur – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Marilyn : Non.

Katie : Qui seriez-vous sans ce scénario selon lequel vous êtes terrorisée ? [Long silence.] Retournons donc en arrière et prenons ces idées une par une. Vous discutez d'une chose dont vous ne voulez pas parler, devant une salle remplie de gens et vous sentez...

Marilyn : Ça en vaut le coût ! Si ça me mène à la liberté, je suis prête à faire n'importe quoi.

Katie : Très bien. Alors, passons à l'inversion. Voilà ce que je sais faire. Je suis ici pour vous poser quatre questions qui sont assez bienveillantes pour vous accorder la liberté à vous-même, pas à moi.

Marilyn : D'accord.

Katie : Bon, êtes-vous disposée à répondre à mes questions ?

Marilyn : Oui.

Katie : Je voudrais en savoir plus au sujet de votre embarras. Que ressentez-vous sous le coup de l'embarras ? Qu'éprouvez-vous dans votre poitrine, à l'estomac, dans vos bras et vos jambes ? Quelles sensations physiques surgissent en vous, assise là sur ce canapé, lorsque ce sentiment se manifeste ?

Marilyn : Je ressens cela dans ma tête. Et dans mon ventre, il y a beaucoup d'énergie.

Katie : Effectivement. Bien. Donc, voilà le pire qui puisse se produire. Si vous abordez le sujet le plus terrifiant sur scène, le pire qui puisse advenir, vous venez de le décrire. Quelques feux d'artifice dans le ventre et une chaleur dans la tête. Vous pouvez les supporter ?

Marilyn : Mais si mon père et ma mère étaient présents ?

Katie : Hum. Vous sentiriez une chaleur dans le crâne et une agitation, ici, dans votre...

Marilyn : J'ai l'impression que je m'évanouirais. Je tomberais dans les pommes.

Katie : Ok. Bien. Vous vous évanouiriez, vous tomberiez dans les pommes. Et ensuite, que se passerait-il ?

Marilyn : Je reviendrais à moi et je... Et si je me retrouvais encore ici ?

Katie : Que serait la pire chose qui puisse se passer ? Vous seriez encore ici. Et puis-je vous faire remarquer que vous êtes toujours ici à cet instant précis ? Vous êtes déjà en train de survivre au pire.

Marilyn : Et la vie continue, et je reste moi ; je reste la même personne.

Katie : Et qu'êtes-vous ?

Marilyn : Entravée. Je suis coincée dans mes histoires.

Katie : Et à quoi ressemble la liberté ?

Marilyn [pointant vers Katie] : Un peu comme...

Katie : Hum ! [Le public rit.] Nous passerons ça à l'investigation plus tard. Notez-le. « Katie est libre » – suis-je absolument certaine que c'est vrai ? Quelle réaction suscite en moi cette pensée ? Inscrivez ça sur papier et analysez.

Marilyn : Je sais ! Je suis vraiment limitée par mes scénarios à propos de cette personnalité et de ce corps, et....

Katie : Retournons maintenant à l'investigation pour que vous n'évitiez pas de prendre conscience de ce que vous savez déjà ; ce que vous savez déjà peut vous délivrer de la peur. Répondez à ceci : « Si vos parents étaient présents en ce moment... »

Marilyn : Oh mon Dieu ! Je sais, je sais ! J'ai quarante-sept ans, je ne devrais pas m'en soucier !

Katie : Mais bien sûr que vous devriez vous en soucier, puisque vous le faites ! Voilà la réalité. Vous êtes merveilleuse. Si vos parents étaient présents ici, que penseraient-ils ?

Marilyn : Eh bien, ils seraient probablement mortifiés de m'entendre discuter de ce sujet en public.

Katie : Ils seraient mortifiés. Est-ce vrai ?

Marilyn : Ouais.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que ce soit vrai ?

Marilyn : Je le devine très bien.

Katie : Vous pouvez le deviner, effectivement. Et je vous demande de répondre à la question. Êtes-vous absolument certaine que vos parents seraient mortifiés ?

Marilyn : Intérieurement, au plus profond... S'ils étaient morts et me regardaient de là-haut, je peux l'imaginer. Mais de n'importe quelle autre manière...

Katie : Êtes-vous intéressée par l'investigation ?

Marilyn : Oui. Désolée.

Katie [riant] : Est-ce vrai que vous êtes désolée ?

Marilyn : Eh bien, je bifurque vers ma tragédie.

Katie : Contentez-vous de répondre à la question. Est-ce vrai que vous êtes désolée ? Quand vous avez dit « désolée », l'étiez-vous vraiment ?

Marilyn : J'avais plutôt honte d'avoir divergé.

Katie : Et s'il vous fallait répondre par oui ou par non ? Vous étiez désolée – est-ce vrai ?

Marilyn : J'ai l'impression que c'était une façon de parler. Je... Non ! Je n'en sais rien.

Katie : Ma chérie.

Marilyn : Oh, je fais tellement d'efforts sans parvenir à répondre !

Katie : Retournons un peu en arrière. D'accord ? Il suffit d'un oui ou d'un non. Et ne vous souciez pas de donner la bonne réponse. Donnez la réponse qui semble vraie à vos yeux, même si vous croyez que ce n'est pas la bonne. Et n'oubliez pas, il n'y a rien de grave au point de s'en faire. Jamais. Ce n'est pas grave. Si la réalisation de soi n'allégeait pas un peu les choses, qui en voudrait ?

Marilyn : D'accord.

Katie : Il s'agit de vous interroger. Si vos parents étaient ici, parmi le public, ils seraient mortifiés – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Marilyn : Dans l'ensemble, non, je n'en suis pas certaine. Enfin, non.

Katie : Parfait ! [Le public applaudit.] Vous avez presque donné une réponse directe, une réponse qui *vous* concerne. Voilà ce qu'est l'investigation de *soi*. Il ne s'agit pas d'investiguer dans mon intérêt ou dans celui de qui que ce soit d'autre. Quelle réaction suscite en vous la pensée que vos parents seraient mortifiés s'ils étaient présents ?

Marilyn : Je me censure. Je censure ma vie et je suis en colère à cause de ça.

Katie : Comment vivez-vous quand vous croyez que vos parents seraient mortifiés à cause d'une de vos actions ?

Marilyn : Incroyable ! J'ai vécu toute ma vie dans la dissimulation.

Katie : Ça ne me paraît pas très paisible. C'est plutôt stressant.

Marilyn : Effectivement.

Katie : C'est comme de vivre dans la peur en évitant toute votre vie de les mortifier.

Marilyn : Tout à fait.

Katie : Donnez-moi une raison paisible, qui n'entraîne pas de stress, de croire que vos parents seraient mortifiés s'ils étaient dans la salle.

Marilyn : Ça n'a rien à voir avec la paix. Il n'y a pas de raison paisible.

Katie : Pas de raison paisible. Alors, que seriez-vous, en présence de vos parents, si vous n'accordiez pas foi à cette pensée ?

Marilyn [affichant un large sourire] : Oh ! Vraiment ! Incroyable ! [Le public rit.] Merci !

Katie : Que seriez-vous ? La liberté ? La joie et le rire d'être tout simplement vous-même ?

Marilyn : Oh, tout à fait ! Je serais libre d'être. Je serais extatique, heureuse, vraiment présente ici avec vous.

Katie : Telle que vous êtes en ce moment ?

Marilyn [regardant le public en riant] : Et en compagnie de tous ces gens merveilleux.

Katie : Vous participez très bien à la vie. Donc, ce que j'apprends de votre bouche, c'est que lorsque vous avez cette pensée, vous êtes effrayée, et qu'en son absence, vous êtes libre. Ce que j'apprends de vous, c'est que vos parents n'ont jamais été la source du problème. Que c'est plutôt votre *attitude mentale* à leur sujet qui pose problème, votre croyance non investiguée à propos de leur opinion.

Marilyn : Incroyable !

Katie : N'est-ce pas ? Vos parents ne vous posent pas de problème. Ce n'est pas possible. Personne d'autre ne peut en constituer un pour vous. J'aime à répéter que personne ne peut me blesser – c'est mon boulot. Voilà d'excellentes nouvelles.

Marilyn : Oh, j'ai compris ! Oui, ce sont de bonnes nouvelles !

Katie : Ce qui vous laisse en position de cesser de blâmer les autres et de chercher en vous votre propre liberté, pas en eux ni en personne.

Marilyn : Oui.

Katie : Ça vous rend aussi responsable de votre liberté et enlève toute responsabilité en ce sens à vos parents.

Marilyn : Oui.

Katie : Merci. J'ai hâte que nous soyons amies.

Marilyn : Tout ça recèle une grande délivrance.

Katie : Certainement.

QUAND JE ME QUERELLE

AVEC LA RÉALITÉ, JE PERDS –

MAIS SEULEMENT À TOUT COUP.

Le Travail appliqué aux enfants

On me demande souvent si les enfants et les adolescents peuvent se livrer au Travail. Je réponds toujours : « Bien sûr que oui. » Au cours du processus d'investigation, nous ne traitons pas des gens ; nous analysons les pensées et les concepts. Et à tout âge – de huit ans à quatre-vingt-huit ans –, l'on retrouve les mêmes concepts. « Je veux que ma mère m'aime. » « J'ai besoin d'amis qui m'écoutent. » « Maman et papa ne devraient pas se battre. » Vieux ou jeunes, nous tenons pour vrais des concepts qui, grâce à l'investigation, ne sont perçus comme rien de plus que des superstitions.

J'ai découvert que de très jeunes enfants peuvent se montrer réceptifs au Travail ; celui-ci transforme leur vie. Au cours d'un atelier pour enfants, une petite fille de six ans ressentait un tel enthousiasme qu'elle s'est exclamée : « Ce Travail est incroyable ! Pourquoi personne ne m'en avait jamais parlé ? » Un autre enfant, un petit garçon de sept ans, confia à sa mère : « Le Travail est la meilleure chose du monde entier ! » Intriguée, elle s'enquit : « Qu'est-ce que tu aimes tant à propos de ce Travail, Daniel ? » « Quand j'ai peur et que nous faisons le Travail, répondit-il, après, je n'ai plus peur. »

Si nous effectuons le Travail avec de jeunes enfants, il n'y a qu'une seule différence : j'emploie un vocabulaire plus élémentaire. Si j'utilise un mot et que j'ai l'impression qu'ils l'ignorent, je leur demande s'ils saisissent. S'ils ne comprennent vraiment pas, alors je donne à mon message une tout autre tournure. Cependant, je ne fais jamais appel au langage de bébé. Les enfants le savent très bien quand on leur parle avec condescendance.

L'extrait qui suit provient d'un dialogue avec une petite fille de cinq ans.

Becky [effrayée, fuyant mon regard] : La nuit, il y a un monstre sous mon lit.

Katie : Il y a un monstre sous ton lit – ma chérie, est-ce vrai ?

Becky : Oui.

Katie : Mon trésor, regarde-moi. Es-tu absolument certaine que c'est vrai ?

Becky : Oui.

Katie : Donne-moi la preuve. As-tu déjà vu le monstre ?

Becky : Oui.

Katie : Est-ce vrai ?

Becky : Oui.

À ce moment, l'enfant se met à rire et s'ouvre aux questions ; elle commence à comprendre que je ne vais pas la forcer à croire ou à nier ses dires et que nous pouvons bien nous amuser avec son monstre. Éventuellement, celui-ci acquiert une personnalité, et, avant la fin de la séance, je demande à l'enfant de fermer les yeux, de parler avec le monstre face à face et de le laisser lui expliquer ce qu'il fabrique sous son lit et ce qu'il cherche à obtenir d'elle. J'incite l'enfant à laisser le monstre s'exprimer et à écouter, puis à me révéler ses propos. J'ai accompli ce processus avec des dizaines d'enfants qui redoutaient les monstres ou les fantômes. Ils font toujours état de quelque chose du genre : « Il dit qu'il se sent seul » ou « Il veut juste jouer » ou « Il veut être avec moi ». À ce stade, je suis en mesure de demander : « Mon chéri, il y a un monstre sous ton lit – est-ce vrai ? » Et d'habitude, le bambin me regarde avec cet enjouement lucide qui signifie que jamais je ne croirais une absurdité pareille. Nous rions beaucoup. Et c'est le dénouement du cauchemar de l'enfant.

Il est tout simple de passer à la question suivante à n'importe quel moment de la conversation. Par exemple, « Quelle réaction as-tu la nuit dans ta chambre tout seul quand tu te mets à penser

qu'il y a un monstre sous ton lit ? Quelle sensation ça te fait d'avoir cette pensée ? ». « C'est terrifiant. J'ai peur. » À ce stade, ils se mettent tous souvent à s'agiter et à se tortiller. « Mon ange, qui serais-tu, couché dans ton lit la nuit, si tu n'avais pas cette pensée "Il y a un monstre sous mon lit" ? » La réponse habituelle est : « Je me sentirais bien. »

Les parents mentionnent qu'après la séance, les cauchemars cessent. C'est toujours ainsi. Ils affirment aussi que leurs enfants n'ont pas besoin de se faire prier pour revenir me voir. Grâce à l'investigation, nous partageons une complicité. À ce stade, j'aime bien dire aux petits : « Ce que j'ai appris de toi, c'est que sans la pensée tu n'as pas peur et qu'avec elle, tu es terrifié. Ce que j'entends, c'est que ce n'est pas le monstre que tu crains, mais ta *pensée*. Ce sont vraiment de bonnes nouvelles. Quand moi j'ai peur, je sais que j'ai tout simplement peur d'une pensée. »

J'ai eu un jour l'occasion de travailler avec un petit garçon de quatre ans, David, à la demande de ses parents. Ils avaient consulté un psychiatre parce que l'enfant semblait désirer intensément nuire à sa petite sœur. Ils devaient sans cesse le surveiller car, chaque fois qu'il en avait l'occasion, il l'attaquait, même devant les parents. Il lui donnait des coups, la tirait, tentait de la précipiter au bas de la surface où elle se trouvait ; il était en âge de savoir qu'elle tomberait. Les parents considéraient que leur fils était gravement perturbé. La colère de l'enfant allait croissant. Ses parents étaient au bout du rouleau.

Au cours de notre séance, je lui ai posé quelques questions tirées du questionnaire Jugez votre prochain, et le thérapeute du petit garçon a inscrit ses réponses. Les parents se livraient au Travail dans une autre pièce. À leur retour, je leur ai fait lire leur questionnaire en présence de l'enfant, pour qu'il puisse comprendre qu'il n'encourrait pas de châtement s'il exprimait ses sentiments honnêtement.

La mère : Je suis en colère contre ce nouveau bébé parce qu'il faut que je le linge à longueur de journée et que je ne peux alors passer plus de temps avec David ; je suis en colère contre papa parce qu'il travaille toute la journée et qu'il ne m'aide pas à changer le bébé.

Le père et la mère continuèrent à se juger l'un l'autre et le bébé en présence du petit garçon. Puis, ce fut le tour de David d'entendre ses affirmations lues à haute voix : *Je suis en colère contre maman parce qu'elle passe tout son temps avec Kathy ; je suis en colère contre papa parce qu'il n'est pas souvent à la maison.* Pour finir, nous avons entendu ses déclarations à propos de la petite sœur.

David : Je suis en colère contre Kathy parce qu'elle ne veut pas jouer à des jeux avec moi ; je veux qu'elle joue à la balle avec moi ; elle devrait jouer avec moi ; elle ne devrait pas rester couchée là tout le temps ; elle devrait vouloir se lever et jouer avec moi ; j'ai besoin qu'elle joue avec moi.

Katie : Elle devrait jouer avec toi – est-ce vrai, mon chéri ?

David : Oui.

Katie : David, mon ange, comment te sens-tu quand tu as cette pensée ?

David : Je suis très fâché. Je veux qu'elle joue avec moi.

Katie : Où as-tu appris que les bébés devaient jouer à la balle avec toi ?

David : Mon papa et ma maman me l'ont dit.

Nous détenions la réponse et savions désormais ce qui se passait. Tout au long de la grossesse, les parents avaient expliqué à ce petit bonhomme qu'il aurait bientôt un petit frère ou une petite sœur qui jouerait avec lui, un nouveau compagnon de jeu. Ils avaient omis de lui préciser que le bébé devrait grandir un peu avant de pouvoir courir ou tenir une balle. Lorsqu'ils l'expliquèrent à David et qu'ils s'excusèrent, celui-ci comprit, naturellement. Après quoi, il laissa sa sœur tranquille. Par la suite, les parents me firent savoir que le comportement perturbant du gamin avait cessé, qu'ils s'efforçaient tous de communiquer clairement et que leur fils retrouvait sa confiance en eux.

J'adore travailler avec les enfants. Ils abordent si aisément l'investigation. Comme nous le faisons tous lorsque nous souhaitons vraiment trouver la liberté.

« JE NE SAIS PAS »

EST MON POINT DE VUE PRÉFÉRÉ.

Le Travail appliqué aux convictions implicites

Derrière les jugements que nous avons notés se dissimulent souvent d'autres pensées. Il s'agit peut-être d'idées que nous entretenons depuis des années et auxquelles nous faisons appel lorsque nous portons des jugements fondamentaux sur la vie. Dans la plupart des cas, nous n'avons jamais remis en question ces idées, que je nomme « convictions implicites ». Il s'agit de versions plus vastes ou plus générales de nos scénarios. Certaines croyances implicites découlent du fait d'étendre à l'ensemble d'un groupe un jugement sur un individu. Dans d'autres cas, il s'agit d'opinions sur la vie qui ne ressemblent pas du tout à des jugements. Mais si vous apercevez que ces idées engendrent du stress quand vous en prenez conscience, alors elles valent peut-être la peine d'être investiguées.

Les croyances implicites étaient les religions que nous vivons concrètement. Elles sont parfois cachées derrière les opinions les plus ordinaires, banales. Supposons que vous ayez mis par écrit une pensée désagréable, en apparence triviale, du genre « Georges devrait se dépêcher afin qu'on puisse sortir se balader. » Grâce à l'investigation, vous prendrez peut-être conscience de diverses pensées non analysées reliées à « Georges devrait se dépêcher » :

- Le présent est moins bien que l'avenir.
- Je serais heureux/se qu'on en fasse à ma tête.
- Il est possible de perdre du temps.
- Si je ralentissais, je prendrais conscience de ma souffrance et ce serait insupportable.

L'attachement à ces convictions implicites rendra désagréables toute situation qui exige que vous attendiez ou celles où vous percevez que les autres agissent trop lentement. Si l'une ou l'autre de ces croyances vous paraît familière, la prochaine fois que vous aurez à attendre quelqu'un, je vous invite à coucher par écrit les pensées qui sous-tendent votre impatience et à vérifier si elles se révèlent véritablement vraies pour vous. (La méthode proposée suit.) Ne serait-il pas merveilleux de ne jamais avoir à attendre pour quoi que ce soit, de percevoir que ce que vous désirez, c'est ce que vous possédez déjà ?

Les convictions implicites sous-tendent votre représentation du paradis et de l'enfer. Elles révèlent précisément la manière dont vous croyez pouvoir améliorer la réalité si vous en avez la possibilité et ce à quoi ressemblerait cette réalité si vos pires craintes se réalisaient. Passée à l'investigation, toute cette information est libératrice. Vous découvrez que ces croyances douloureuses entretenues pendant des années ne sont pas vraies pour vous, que vous n'en avez jamais eu besoin, et le fait de voir cette information se démanteler constitue un affranchissement considérable. À ce stade, l'investigation coule d'elle-même et génère un courant ininterrompu de révélations sur soi. Voici quelques exemples du type de déclarations sur lesquelles vous pourriez avoir à travailler :

- Il est possible d'être au mauvais endroit, au mauvais moment.
- La vie est injuste.
- Il faut toujours savoir quoi faire.
- Je peux ressentir votre souffrance.
- La mort est navrante.
- Il est possible de rater une occasion.
- Si je ne souffre pas, ça signifie que je suis indifférent/e.
- Dieu me punira si je ne suis pas bon/ne.
- Après la mort, il y a la vie.
- Les enfants sont censés aimer leurs parents.
- La survie est indispensable.
- Il pourrait m'arriver quelque chose de terrible.
- Les parents sont responsables des décisions de leurs enfants.

- Il faut que je me souviene.
- Il est possible de se tromper.
- Il existe une manière correcte de se livrer au Travail.
- Le mal règne dans le monde.

Peut-être souhaitez-vous appliquer le Travail aux déclarations qui semblent entraver votre liberté.

Lors d'une conversation entre amis ou avec la famille, chaque fois que vous remarquez que vous vous tenez sur la défensive ou que vous êtes persuadé d'avoir raison, notez la croyance implicite à l'œuvre et appliquez-lui le Travail plus tard. Il s'agit d'un matériau qui se prête merveilleusement bien à l'investigation, si vous voulez vraiment connaître la vérité et vivre libéré de la souffrance que ces convictions entraînent.

L'un des meilleurs moyens de découvrir vos croyances implicites consiste à rédiger votre « preuve de vérité » à la question 1. Plutôt que de passer directement à la prise de conscience que vous ne pouvez pas vraiment être certain de quoi que ce soit, immergez-vous dans votre scénario. Restez avec la conviction que ce que vous avez écrit est vrai. Puis, notez toutes les raisons qui le prouvent. Cette liste devrait fournir une abondance de croyances implicites. L'exercice qui suit illustre comment employer la « preuve de vérité » pour découvrir des croyances implicites.

Affirmation initiale : *Je suis fâchée contre Bobby, Ross et Roxann parce qu'ils ne me respectent pas vraiment.*

Preuve de vérité :

1. Ils m'ignorent quand je leur demande de ranger leurs affaires.
2. Ils se chamaillent bruyamment lorsque je suis au téléphone avec un client.
3. Ils se moquent de choses qui me tiennent à cœur.
4. Ils entrent sans s'annoncer et exigent mon attention sur-le-champ quand je travaille et même quand je suis dans la salle de bain.

5. Ils ne mangent pas ou n'apprécient pas la nourriture que je cuisine pour eux.
6. Ils ne retirent pas leurs chaussures trempées avant d'entrer dans la maison.
7. Si je corrige l'un d'eux, les autres se moquent de lui et se bagarrent.
8. Ils ne veulent pas que je rencontre leurs amis.

Croyances implicites :

1. *Ils m'ignorent quand je leur demande de ranger leurs affaires.*

Les enfants devraient respecter les adultes.

Les gens devraient me respecter.

Les gens devraient suivre mes instructions.

Mes conseils valent mieux pour les autres.

Si quelqu'un m'ignore, cela signifie qu'il ne me respecte pas.

2. *Ils se chamaillent bruyamment lorsque je suis au téléphone avec un client.*

Il y a un moment et un lieu opportuns pour tout.

Les enfants possèdent la maîtrise de soi requise pour rester silencieux quand le téléphone sonne.

Les clients sont plus importants que les enfants.

Ce que les gens pensent de mes enfants, voilà ce qui m'importe.

Il est possible d'acquérir le respect en usant de son autorité.

3. *Ils se moquent des choses qui me tiennent à cœur.*

Les gens ne devraient pas s'amuser à mes dépens.

Les enfants devraient apprécier ce qui tient à cœur à leurs parents.

4. *Ils entrent sans s'annoncer et exigent mon attention sur-le-champ quand je travaille et même quand je suis dans la salle de bain.*

Il y a des moments opportuns pour réclamer ce que l'on veut.

Les enfants devraient attendre qu'on leur accorde notre attention.

La salle de bain est un lieu sacré.

5. *Ils ne mangent pas ou n'apprécient pas la nourriture que je cuisine pour eux.*

Les enfants ne devraient pas décider eux-mêmes de ce qu'ils mangent.

J'ai besoin qu'on m'apprécie.

6. *Ils ne retirent pas leurs chaussures trempées avant d'entrer dans la maison.*

Je suis débordée de travail et l'on ne m'apprécie pas.

Les enfants devraient se préoccuper de la maison.

7. *Si je corrige l'un d'eux, les autres se moquent de lui et se bagarrent.*

J'ai le pouvoir de provoquer la guerre.

Je suis la cause de la guerre.

Les parents sont responsables du comportement de leurs enfants.

8. *Ils ne veulent pas que je rencontre leurs amis.*

Les enfants devraient percevoir leurs parents de la même manière qu'ils perçoivent leurs amis.

Les enfants sont ingrats.

Quand vous décelez une croyance implicite, appliquez-lui les quatre questions, puis inversez-la. Tout comme pour les juge-

ments sur soi, l'inversion la plus pertinente sera souvent celle qui est de polarité opposée, l'inversion à 180 degrés. La déconstruction des convictions implicites permet à des sous-groupes d'opinions connexes d'émerger pour ainsi se prêter à l'investigation.

Maintenant, analysons une conviction implicite. Prenez votre temps et, en vous interrogeant, prêtez l'oreille.

Ma vie devrait avoir un sens

« Ma vie devrait avoir un sens » semble a priori un thème inusité pour l'investigation. On est porté à croire que cette conviction implicite n'est pas en mesure de faire souffrir ou de provoquer des problèmes ; une affirmation telle que « Ma vie *n'a pas* de sens » est certainement assez douloureuse pour mériter l'investigation, mais pas la première assertion. Il s'avère cependant que cette croyance apparemment positive est tout aussi douloureuse qu'une croyance en apparence négative. Et que l'inversion, dans sa forme prétendument négative, est une affirmation complètement libératrice qui apporte un grand soulagement.

Croyance implicite : *Ma vie devrait avoir un sens.*

Est-ce vrai ? Oui.

Suis-je absolument certain que c'est vrai ? Non.

Quelle réaction suscite en moi cette pensée ? J'éprouve de l'angoisse, parce que j'ignore ce qu'est mon rôle dans la vie et que je devrais le savoir. Je ressens une tension dans la poitrine et dans ma tête. À ce stade, je parle brusquement à mon mari et à mes enfants, ce qui me conduit éventuellement au frigo et devant la télévision dans ma chambre à coucher, souvent pendant des heures et des jours. J'ai le sentiment de gâcher ma vie. J'estime que ce que je fais présentement est insignifiant et qu'il faudrait que j'accomplisse quelque chose d'important. C'est stressant et déroutant. Quand j'accorde foi à cette pensée, je ressens une incroyable pression intérieurement, pression qui me pousse à réaliser mon but avant de mourir. Puisque j'ignore quand je mourrai, je songe qu'il faut que je le réalise rapidement (ce but

dont j'ignore complètement la nature). J'ai un sentiment d'échec ou celui d'être stupide, et je déprime.

Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ? Oui. C'est extrêmement pénible de vivre ainsi. Par ailleurs, quand j'accorde foi à ce scénario, j'envie les autres. J'ai l'impression qu'ils ont découvert le sens de leur existence, qu'ils le connaissent clairement. Je me mets à les imiter. J'adopte même leur but, je le fais mien. Je les aborde artificiellement et, sur le plan émotif, je garde mes distances.

Voyez-vous une raison paisible de maintenir ce scénario ? Non.

Qui seriez-vous sans cette conviction que la vie doit avoir un but ? Je n'en ai aucune idée. Je sais que je serais plus sereine sans cette idée, moins frénétique. Je m'en contenterais bien ! Sans l'angoisse et le stress qu'engendre cette pensée, je serais peut-être assez libérée et dynamisée pour être heureuse de faire tout simplement ce que j'ai devant moi.

L'inversion : Ma vie n'est pas censée avoir de sens. Cela signifierait que ce que j'ai vécu a toujours été adéquat, mais que je n'en ai tout simplement pas pris conscience. Peut-être que ma vie ne devrait pas avoir d'autre dessein que celui qu'elle a. Ça paraît curieux et, pourtant, ça semble plus vrai. Est-il possible que ma vie telle qu'elle est ait déjà un sens ? Voilà qui me paraît beaucoup moins stressant.

Investiguer une conviction implicite

Maintenant, notez l'une de vos convictions implicites et passez-la à l'investigation.

Est-ce vrai ? Êtes-vous vraiment certain que c'est vrai ?

Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette pensée ? (Quelle proportion de votre vie se base sur celle-ci ? Que faites-vous, que dites-vous quand vous en êtes persuadé ?)

Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ? (Et je vous en prie, ne tentez pas de vous en défaire.)

Pouvez-vous trouver une raison paisible de maintenir cette pensée ?

Inversez cette croyance implicite.

Les dialogues ci-dessous auraient pu appartenir au chapitre 4 (Le Travail appliqué aux couples et aux familles) et au chapitre 6 (Le Travail appliqué à la carrière et à l'argent). Nous les avons inclus ici parce qu'ils illustrent bien la manière d'appliquer le Travail aux convictions implicites susceptibles d'influer sur plusieurs aspects de votre vie. Si vous êtes persuadé que votre bonheur dépend de quelqu'un d'autre, comme le croyait Charles avant d'effectuer l'investigation, cette conviction minera toutes vos relations, dont votre rapport à vous-même. Si, comme Ruth dans le deuxième dialogue, vous êtes convaincu qu'il vous faut prendre une décision même si vous n'y êtes pas prêt, la vie vous paraîtra un cortège de responsabilités déconcertantes. Charles pense que le problème provient de sa femme ; Ruth croit que c'est l'argent. Mais, comme nous l'assurent les spécialistes, le problème relève invariablement de notre attitude mentale non investiguée.

Elle était censée faire mon bonheur

Charles est certain que son bonheur dépend de sa femme. Observez cet homme formidable à mesure qu'il découvre que son pire cauchemar – la liaison de sa femme – s'avère être ce qu'il souhaitait vraiment pour elle et pour lui-même. D'ici une heure, en investiguant sa propre attitude mentale, il transformera son univers du tout au tout. Le bonheur pourrait bien être très différent de ce qu'il imaginait.

Remarquez également comment, au cours du dialogue, j'effectue parfois l'inversion sans avoir posé les quatre questions. Je ne conseille pas aux débutants de s'y prendre ainsi avec le Travail, parce qu'ils pourraient avoir honte et se sentir coupables s'ils inversaient les déclarations sans les investiguer d'abord. Dans le cas de Charles, il n'a pas mal vécu l'inversion et je désirais l'ac-

compagner tout au long d'un nombre maximal d'affirmations pendant notre brève entrevue, sachant qu'après la séance, il pourrait y revenir et s'administrer une chirurgie aussi complexe qu'il le souhaite dans des zones que nous aurions pu avoir omises.



Charles : Je suis fâché contre Deborah parce qu'elle m'a avoué, le soir avant son départ pour une durée d'un mois, que je lui répugnais – quand je ronfle et en raison de mon obésité.

Katie : Alors, avez-vous déjà vous-même ressenti du dégoût ? Avez-vous déjà vécu ça ?

Charles : Je me répugne moi-même.

Katie : Et quoi d'autre ? Quelqu'un de votre passé, peut-être : un ami, vos parents à un moment ou à un autre ?

Charles : Les gens qui frappent leurs enfants dans les aéroports, des choses du genre, me dégoûtent.

Katie : Oui. Donc, étiez-vous capable de faire cesser ce dégoût à ces moments-là ?

Charles : Non.

Katie : D'accord. Ressentez-le. Imaginez-vous dans la même situation. Votre dégoût, c'était les affaires de qui ?

Charles : De toute évidence, les miennes.

Katie : Donc, ce qui répugne à Deborah, ce sont les affaires de qui... De votre femme ?

Charles : Oui.

Katie : Ce qui lui répugne, ce sont les affaires de qui ?

Charles : J'entretiens des « devrait » plutôt sérieux en ce qui concerne ce qu'une âme sœur adorée devrait penser et ressentir à mon sujet.

Katie : Oh, bon ! Elle est bien bonne celle-là ! [Le public rit.]
J'adore la façon dont vous esquivez la question.

Charles : Ce ne sont pas mes affaires.

Katie : Par conséquent, ce dégoût regarde qui ?

Charles : Elle.

Katie : Et que se passe-t-il quand vous vous mêlez mentalement de ses affaires ? La séparation. Étiez-vous capable de faire cesser le dégoût quand vous étiez témoin de maltraitance à l'aéroport ?

Charles : Non.

Katie : Mais *elle* est supposée faire cesser le sien ? En vertu de la mythologie sur les âmes sœurs que vous entretenez ?

Charles : Je porte ce « devrait » à propos de la manière dont elle devrait se comporter avec moi durant toute ma vie, mais je suis actuellement en train de perdre ce « devrait ».

Katie : D'accord. Comment la traitez-vous quand vous accordez foi à l'idée que les épouses sont censées ne pas être répugnées par leur mari ?

Charles : Je l'enferme dans une prison. Je la ramène à deux dimensions.

Katie : Comment la traitez-vous *physiquement* ? Ça ressemble à quoi ? Ça fait quel bruit ? Fermez les yeux et observez-vous. Voyez la manière dont vous la traitez quand vous accordez foi à la pensée qu'elle est censée ne pas ressentir de répulsion, alors qu'elle en éprouve. Que dites-vous ? Que faites-vous ?

Charles : « Pourquoi agis-tu ainsi avec moi ? Ne vois-tu pas qui je suis ? Comment peux-tu ne pas me voir ? »

Katie : Et quand vous parlez ainsi, comment vous sentez-vous ?

Charles : En prison.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de ce scénario selon lequel votre femme ne devrait pas être dégoûtée par vous ?

Charles : Tout à fait.

Katie : Voyez-vous une raison paisible de conserver ce scénario ?

Charles : Non, plus maintenant. Quand il s'agit de rester ensemble en tant que famille et de respecter ce que je sais être la vérité, pour nous, en tant qu'âmes...

Katie : Oh, encore cette histoire d'âmes sœurs ?

Charles : Ouais. J'y suis vraiment accroché.

Katie : Oui. Alors, lisez ce qui touche votre âme sœur.

Charles : Vous ne vous moquez pas de moi, n'est-ce pas ?

Katie : Je fais ce que vous dites que je fais. Je suis votre scénario sur moi – rien de plus, rien de moins.

Charles : D'accord. Passionnant.

Katie : Oui. Quand vous êtes sur ce canapé, si vous voulez vraiment connaître la vérité, vos concepts servent de viande qu'on passe à la moulinette. [Le public rit.]

Charles [riant] : D'accord, hachez, dépecez, me voici. [Les rires redoublent.]

Katie : Je suis amoureuse de la vérité. Et lorsque quelqu'un s'installe sur ce canapé avec moi, je sais clairement qu'il l'est lui aussi. Je vous aime. Je souhaite ce que vous désirez. Si vous voulez maintenir votre scénario, c'est aussi ce que je veux. Si vous voulez répondre aux questions et prendre conscience de ce qui est vrai pour vous, c'est ce que je veux. Alors, continuons. Lisez ce que vous avez écrit sur les âmes sœurs.

Charles : Je n'ai rien écrit. Ce serait du genre : « Elle ne m'accepte pas pour qui je suis. »

Katie : « Elle ne m'accepte pas pour qui je suis » – inversez cette phrase.

Charles : Je ne m'accepte pas pour qui je suis. C'est vrai, je ne m'accepte pas.

Katie : Il y a une autre inversion.

Charles : Je ne l'accepte pas telle qu'elle est.

Katie : Oui. C'est une femme qui se raconte une fiction à votre sujet, une fiction qu'elle n'a pas investiguée et qui la dégoûte. Rien d'autre n'est possible.

Charles : Ah ! Et je l'oblige à s'y conformer depuis des années. Et c'est la même chose pour moi.

Katie : Vous vous racontez une fiction sur elle et vous vous dégoûtez.

Charles : Exact.

Katie : Ou vous faites votre propre bonheur. Vous racontez un scénario sur votre femme et vous vous échauffez, vous en élaborerez un autre et vous décrochez. Elle a un scénario sur vous et s'échauffe, elle en a un autre et se dégoûte de vous. Les scénarios non investigués suscitent généralement le chaos, le ressentiment, la haine au sein de nos familles. Jusqu'à ce que nous investiguions, rien d'autre n'est possible. Relisez donc la première affirmation.

Charles : D'accord. Je suis fâché...

Katie : Retournez-la. « Je suis fâché contre moi... »

Charles : Je suis fâché contre moi parce que...

Katie : « J'ai dit à Deborah... »

Charles : J'ai dit à Deborah...

Katie : « Qu'elle... »

Charles : Qu'elle me dégoûte.

Katie : À cause de ?

Charles : Parce qu'elle est prête à désertir notre relation si facilement.

Katie : Vous avez donc tout en commun avec elle. Vous ronflez, elle est dégoûtée. Elle part, vous êtes dégoûté. Quelle est la différence ?

Charles : Effectivement, ça me dégoûte. [Il a les larmes aux yeux.] Oh, mon Dieu !

Katie : Il est impossible qu'elle ne soit pas le miroir exact de votre attitude mentale. Impossible. Il n'existe rien d'autre à l'extérieur que votre scénario. Examinons la suivante. « Je suis fâché contre moi parce que... » Quoi ?

Charles : Parce que je suis sûr d'être dans mon droit, parce que j'ai souhaité qu'elle soit telle que je veux qu'elle soit.

Katie : La personne avec qui vous vivez, ça regarde qui ?

Charles : Moi.

Katie : Oui. Vous voulez vivre avec elle. La personne avec qui vous désirez vivre, ça vous regarde.

Charles : Exact.

Katie : C'est donc précisément une inversion. Elle veut vivre avec quelqu'un d'autre et vous voulez vivre avec quelqu'un d'autre.

Charles : Oh, je vois. Je veux être avec quelqu'un d'autre – une autre qui n'existe pas, la femme que je veux qu'elle soit. [Charles éclate en sanglots.]

Katie : Bien. [Elle lui tend une boîte de mouchoirs en papier.]

Charles : C'est vrai. C'est vrai. Je le fais depuis longtemps.

Katie : Examinons l'affirmation suivante.

Charles : Je veux que Deborah apprécie la vie telle qu'elle est.

Katie : Qu'elle l'apprécie ou non sont les affaires de qui ?

Charles : Les siennes.

Katie : Inversez votre affirmation.

Charles : Je veux apprécier la vie telle qu'elle est.

Katie : Oui. Vous savez ce que vous lui prêchez ? Ce que vous préconisez à vos enfants ? Vous le vivez !

Charles : Ouais.

Katie : Mais aussi longtemps que vous tentez de nous l'enseigner, c'est sans espoir. Parce que vous prêchez ce que vous ne savez pas encore comment vivre. Comment quelqu'un qui ne sait pas être heureux peut-il l'enseigner à un autre ? Je ne vois ici rien d'autre qu'un maître de la douleur. Comment pourrais-je faire cesser la souffrance de mon partenaire ou celle de mon enfant si je n'arrive pas à mettre un terme à la mienne ? C'est sans espoir. Qui seriez-vous sans votre scénario douloureux ? Vous seriez peut-être une personne exempte de toute souffrance, désintéressée, une oreille attentive, et alors il y aurait un maître dans la maison, un bouddha – celui qui est tout cela.

Charles : Je comprends très bien.

Katie : Voilà le plus merveilleux savoir ; il vous donne une responsabilité intérieure. Et c'est ainsi que la réalisation naît dans le monde et que nous trouvons notre liberté. Plutôt que d'être la réalisation de Deborah, vous obtiendrez votre propre réalisation. Examinons la phrase suivante.

Charles : Je veux qu'elle prenne son pouvoir en main. Non mais, quelle connerie !

Katie : Vous avez parcouru un bout de chemin depuis que vous avez écrit ça. En percevez-vous l'arrogance ? « Excuse-moi, chérie, mais tu devrais prendre ton pouvoir en charge. » [Le public rit.]

Charles : C'est pourtant paradoxal, parce que c'est elle qui détient le pouvoir dans la famille. Je le lui ai donné. J'ai abdiqué le mien.

Katie : Oui, alors inversez cette affirmation.

Charles : Je veux prendre en charge mon propre pouvoir.

Katie : Et rester hors de ses affaires et goûter au pouvoir que ça vous procure. Oui !

Charles : Hum. Je veux qu'elle comprenne que ses actions ne sont pas sans conséquence.

Katie : Oh ! Que c'est curieux !

Charles : Être sûr de son bon droit à ce point, c'est incroyable. Je n'en crois pas mes yeux.

Katie : Vous excellez au Travail ! Voilà ce qu'est la réalisation de soi. Nous avons une idée très claire de notre partenaire, mais quand ça nous concerne, nous nous rebutons ! [Le public rit.] Nous commençons maintenant. L'instant présent représente le début. C'est là où vous pouvez vous rencontrer avec une compréhension nouvelle. Alors, passons donc à la prochaine expression de votre pensée sur papier.

Charles : *Deborah ne devrait pas...* Oh, mon Dieu !

Katie : Quelques personnes ici présentes se disent : « Lisez quand même ! » De toute évidence, ce sont elles qui en ont besoin. Donc, « Lisez quand même » signifie « Je veux une liberté ici ».

Charles : *Deborah ne devrait pas s'amouracher d'un fantôme.* Elle est avec un autre en Europe à l'heure actuelle.

Katie : Oh. Elle fait tout ce que vous rêvez de faire. [Le public rit.]

Charles : C'est tout ce que j'ai fait. J'ai été amoureux d'un fantôme. Et je me suis battu et tapé la tête contre Deborah, et j'ai été dégoûté parce qu'elle ne correspondait pas à mon fantôme.

Katie : Oui. Bienvenue à la maison.

Charles : Et chacune des idées que j'ai notées ici est... Je me vautre dans l'arrogance. *Deborah devrait voir quel homme attentionné, empressé et aimant je suis.* Je me suis accroché à cette histoire toute ma vie. Et j'y ai ajouté une bonne dose de culpabilité du fait de ne pas avoir été un meilleur homme. Ce rejet de moi a influencé mon existence tout entière.

Katie : Assurément.

Charles : Donc, je veux voir quel homme attentionné, empressé et aimant je suis.

Katie : Oui.

Charles : Et aussi à quel point elle est attentionnée, empressée et aimante.

Katie : Oui.

Charles : Parce qu'elle l'est.

Katie : Oui. Et vous l'aimez de tout votre cœur. Voilà l'essentiel. Vous n'y pouvez rien. Aucune condamnation n'y changera quoi que ce soit. Vous l'aimez.

Charles : Je l'aime.

Katie : Continuons.

Charles : *Deborah* devrait... toute cette arrogance... devrait être reconnaissante pour ces années où j'ai été le seul à rapporter un salaire.

Katie : Donc, vous lui donniez votre argent parce que vous vouliez obtenir quelque chose d'elle.

Charles : Définitivement.

Katie : Qu'est-ce que c'était ?

Charles : Son amour. Son approbation. Son appréciation. Qu'elle m'accepte tel que j'étais. Parce que je ne pouvais pas me donner tout ça à moi-même.

Katie : Alors, vous ne lui avez rien donné. Vous lui avez donné un prix.

Charles : Exact.

Katie : Et voilà ce que vous ressentez.

Charles : Et ça me dégoûte.

Katie : Oui, oui.

Charles : Je sentais vraiment que je pouvais acheter ces choses.

Katie : N'est-il pas formidable que vous vous en aperceviez maintenant ? Alors, la prochaine fois que vous tenterez d'acheter vos enfants, ou elle, ou qui que ce soit d'autre, vous aurez cette merveilleuse expérience de vie. Vous pourrez faire appel au

spécialiste : vous. La prochaine fois que vous donnerez de l'argent à vos enfants, ou que vous lui en donnerez à elle, vous saurez que recevoir se produit au moment de donner. C'est tout !

Charles : Pourriez-vous exprimer cela en d'autres mots ?

Katie : Vous recevez ce qu'il y a à obtenir au moment même où vous donnez. La transaction est complète en soi. Tout n'en tient qu'à vous. Un jour, mon petit-fils Travis, qui avait alors deux ans, m'a montré un énorme biscuit dans la vitrine d'un magasin. Je lui ai demandé : « Es-tu certain que c'est celui-là que tu veux ? » Il n'avait pas de doute. Je lui ai aussi demandé si nous pouvions le partager et il a approuvé. Je l'ai acheté et, prenant le bambin par sa petite menotte, je l'ai conduit à une table. J'ai sorti le biscuit du sac et je l'ai défait en deux morceaux que j'ai tendus à Travis, qui a pris le plus petit. Il a eu l'air très choqué quand je lui ai plutôt remis la grosse part, mais son visage s'est éclairé quand il a dirigé le gâteau vers sa bouche. Puis, son regard a croisé le mien. J'éprouvais pour lui un amour tel ! Comme si mon cœur allait exploser. Il sourit alors, retira l'énorme part de sa bouche, me la remit et prit la petite part. C'est naturel chez nous. Le don, c'est également le recevoir.

Charles : Je vois.

Katie : Le don est spontané et seuls les scénarios à propos d'un avenir, de ce que les gens vous doivent pour ce don, vous empêchent de reconnaître votre propre générosité. Ce qui vous revient ne vous regarde pas. C'est terminé. Ainsi, passons à la prochaine affirmation.

Charles : *J'ai besoin que Deborah m'aime tel que je suis, avec mes verrues et tout le reste ; qu'elle aime mes forces et mes faiblesses, qu'elle comprenne mon besoin de me réaliser comme artiste et en tant qu'être spirituel, qu'elle me donne l'espace pour traverser ce passage majeur de l'âge mûr et accorde plus de valeur à ce que je fais. Je devrais plutôt me concentrer sur un seul de ces points, n'est-ce pas ?*

Katie : Oui. Restez simple. Inversez-les.

Charles : *J'ai besoin que Deborah...*

Katie : « Moi, j'ai besoin... »

Charles : J'ai besoin de m'aimer tel que je suis, avec mes verrues et tout le reste. Je ne m'aimais pas de cette manière. Mais ça vient.

Katie : Et c'est le scénario que vous entretenez sur les verrues qui vous empêche de l'aimer. Une verrue n'attend qu'un esprit sain qui la verra clairement. Elle ne cause aucun tort. Elle est là comme... une feuille sur un arbre. Vous ne vous opposez pas à une feuille sur un arbre en disant : « Toi ! Parlons. Regarde la forme que tu as. Il faut que tu fasses quelque chose pour arranger ça. » [Charles et le public rient.] Vous ne faites pas cela, mais vous vous focalisez là [elle indique sa main], sur cette verrue, vous lui collez votre scénario et vous vous dégoûtez. Une verrue c'est... Dieu. C'est la réalité. C'est ce qui est. Disputez-vous avec ça pour voir.

Charles : Je me sens tellement exigeant. J'ai besoin qu'elle reste à la maison pour les enfants aussi.

Katie : Vos enfants se porteraient bien mieux si elle était à la maison – êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Charles : Non. Je ne sais pas si c'est vrai.

Katie : N'est-ce pas incroyable ?

Charles : Et c'est ce qui m'a causé le plus de souffrance – l'idée que nous ne vivions pas ensemble.

Katie : Oui.

Charles : Mais j'ignore si c'est vrai que ma fille ne s'épanouirait pas si nous n'étions pas ensemble.

Katie : La voie de votre fille serait beaucoup plus riche si sa mère était à la maison – êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? [Charles se met à pleurer.] Prenez tout le temps dont vous avez besoin. Ça ressemble à quoi ?

Charles [explosant] : Je ne veux pas être séparé de mes enfants ! Je veux être un père vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours par semaine.

Katie : Oui. Voilà le fond de l'histoire, n'est-ce pas ?

Charles : Mais mon dévouement à mon travail et le boulot au studio m'ont contraint à m'éloigner pas mal. Il y a donc une contradiction ici. Je veux me réveiller près de ma fille, vous savez ?

Katie : Je sais.

Charles : Et j'ai cette image d'une famille unie, une image vraiment ancrée en moi.

Katie : Oui, elle l'est.

Charles [pleurant et riant] : *The Donna Reed Show* était mon émission de télé préférée. [Katie et le public rient.] C'est vrai !

Katie : Donc, le fait qu'elle vous quitte n'est pas à la source du problème. C'est plutôt la mort de votre mythologie qui l'est.

Charles : Oh, mon Dieu ! Oui, définitivement. Je mentais à ce sujet.

Katie : En réalité, elle bouscule votre rêve.

Charles : Sérieusement ! Et je lui en suis très reconnaissant.

Katie : Donc, j'en conclus qu'elle vous a offert un présent.

Charles : Effectivement.

Katie : Bien. Examinons l'affirmation qui suit.

Charles : D'accord. *J'ai besoin que Deborah garde sacrées notre relation et notre famille en faisant en sorte de ne pas tomber amoureuse d'un autre homme ni de coucher avec lui.*

Katie : Est-ce vraiment ce dont vous avez besoin ?

Charles : C'est un mythe. Je n'ai pas besoin qu'elle fasse quoi que ce soit qui ne corresponde pas à sa vérité. Et je l'aime beaucoup. Je veux qu'elle suive sa vérité.

Katie : Et comment la traitez-vous, comment lui parlez-vous et comment vous comportez-vous aussi avec votre fille quand vous croyez à cette fiction – celle que vous venez de lire ?

Charles : Je suis égoïste, exigeant, désireux qu'elle ne donne qu'à moi.

Katie : Qu'elle vous donne une Deborah fictive qui n'existe que dans votre mythe. Vous voulez qu'elle soit un mensonge pour vous. Fermez les yeux. Regardez-la. Observez de quelle manière vous la traitez quand vous accordez foi à ce scénario.

Charles : Ah !...

Katie : Ok. Maintenant, regardez-la et dites-moi qui vous seriez, en sa présence, si vous ne croyiez pas à cette fiction ?

Charles : Un homme fort, talentueux, sexy et puissant.

Katie : Ouf ! [Rires, sifflets et applaudissements.] Tu parles !

Charles : Voilà mon secret. Voilà ce que j'ai...

Katie : Bienvenue au pouvoir de la responsabilité. Personne ne peut y toucher. Pas même vous. C'est votre rôle. Vous n'avez fait que feindre que vous ne perceviez pas ces qualités en vous. Et ça n'a pas marché.

Charles : Pendant quarante-cinq ans.

Katie : Oui. Avez-vous perçu le passage de dégoûtant à sexy et puissant ? [S'adressant au public.] Combien d'entre vous ont senti le changement ? [Applaudissements.] Et rien ne s'est produit, seulement la prise de conscience.

Charles : J'ai fermé les yeux et j'ai vu ça.

Katie : Enseignez ça par votre manière de vivre.

Charles : C'est mon désir.

Katie : Laissez venir tout ça dans votre musique et vivez-le en compagnie de votre fille. Et quand elle affirme à propos de sa mère une chose que vous lui avez apprise, vous pouvez lui mentionner que vous aussi vous sentiez ainsi.

Charles : Vous voulez dire d'une façon négative ?

Katie : Oui.

Charles : Je ne fais pas ça avec ma fille.

Katie : Pas en lui parlant.

Charles : Ah !...

Katie : Il s'agit du contraire de cet homme nanti de pouvoir, sexy, de ce compositeur puissant. Vous lui avez enseigné le contraire par votre façon de vivre. Vous lui avez appris comment réagir, comment penser, comment être.

Charles : J'ai été une lavette absolue.

Katie : C'est ce que vous lui avez enseigné sur la manière de réagir quand quelqu'un la quitte. Vous pouvez maintenant lui expliquer ce qu'a été votre expérience et vous mettre à vivre ce que vous savez désormais. Et observez-la à mesure qu'elle apprend votre nouvelle façon de vivre. Voilà comment nos familles se transforment ; et inutile de leur donner le Travail, à moins qu'elles ne le demandent. Nous le vivons. Voilà où réside le pouvoir. Vous vivez les inversions. « Elle a tort de partir » devient, par inversion, « J'ai tort de partir », surtout en ce moment. J'ai quitté ma vie mentalement pour voyager en Europe. Je dois dorénavant revenir à ma vie ici.

Charles : Tant mieux.

Katie : J'aime à raconter cette anecdote. Roxann, ma fille, m'appelle un jour pour m'inviter à la fête anniversaire de mon petit-fils. Je lui explique que j'ai un engagement ce jour-là – je devais participer à une présentation publique dans une autre ville. Elle fut si meurtrie et furieuse qu'elle m'a raccroché au nez. Puis, une dizaine de minutes plus tard, elle a rappelé pour dire : « Je suis ravie, maman. Je viens d'effectuer le Travail et j'ai vu que rien de ce que tu pourrais faire ne m'empêcherait de t'aimer. »

Charles : Génial !

Katie : Ok. Passons à l'autre affirmation.

Charles : Je ne veux plus jamais qu'elle m'assaille d'insultes.

Katie : Donc, « Je suis disposé à... » Parce que vous avez peut-être encore une image dans la tête. Ou il peut s'agir de quelqu'un d'autre.

Charles : Comment faites-vous l'inversion ?

Katie : « Je suis disposé à... » et vous lisez votre phrase telle que vous l'avez écrite.

Charles : Je suis disposé à me faire insulter. Oh. Parce que c'est ainsi que ça se passe. Ok.

Katie : Et tout d'un coup, rien n'est inattendu.

Charles : Je suis disposé à ce qu'elle m'assaille d'insultes. Ouf. D'accord.

Katie : « Je me réjouis de... »

Charles : Je me réjouis qu'elle m'assaille... oh... Je me réjouis qu'elle m'insulte. Génial ! C'est toute une inversion. Particulièrement pour les attitudes où je suis sûr de mon bon droit. C'est une découverte considérable.

Katie : Oui.

Charles : En effet. Je ne veux plus jamais l'entendre dire qu'elle est amoureuse de quelqu'un qu'elle n'a revu qu'une journée en quatorze ans. Donc...

Katie : « Je suis disposé à... »

Charles : Je suis disposé à l'entendre dire qu'elle est amoureuse de quelqu'un qu'elle n'a pas revu depuis quatorze ans, sauf une journée.

Katie : « Je me réjouis de... »

Charles : Je me réjouis de l'entendre le dire. Incroyable ! Ok.

Katie : Et si ça continue de faire mal...

Charles : Alors j'ai encore du travail.

Katie : N'est-ce pas merveilleux ?

Charles : Parce que je me dispute avec la vérité – la réalité.

Katie : Oui.

Charles : Alors, Katie, j'ai encore une question à ce sujet. J'ai voulu rester plutôt que quitter la maison probablement à cause de

mon investissement dans le mythe entretenu par l'émission *The Donna Reed Show*.

Katie : Je laisserais tomber le *probablement*.

Charles : D'accord, décidément. Donc, j'ai l'impression qu'elle va revenir, qu'elle va vouloir tenter le coup encore une fois avec moi. Et j'ai dans l'idée que si je reste et que je continue à consentir à affronter quelqu'un en qui je n'ai pas confiance, alors je ne suis pas fort, puissant, sexy, je n'ai pas d'intégrité.

Katie : C'est pourquoi il faut vous livrer au Travail. Il n'y a rien d'autre à faire. Si elle revient – effectuez le Travail. Si elle ne revient pas – faites-le aussi. Tout relève de vous.

Charles : Mais je ne veux plus servir de paillason.

Katie : Oh, vraiment ! Faites le Travail. Mangez-en au petit déjeuner. Sinon, vos pensées vont vous dévorer.

Charles : Mais si je pars, motivé par mon amour-propre, parce que je choisis de partir, parce que je ne veux plus vivre ça, je ne veux plus...

Katie : Il est impossible de vous empêcher d'aller et venir. Vous vous racontez simplement une fiction sur ce que vous avez à y voir.

Charles : Vous voulez dire que c'est mon habitude ? Est-ce ce que vous êtes en train de m'indiquer ?

Katie : Si un scénario surgit et que vous le tenez pour vrai, peut-être croirez-vous qu'il vous faut décider. Investiguez et soyez libre.

Charles : Donc, si je découvre, si je remarque que je suis encore là, même si je me raconte que la voie de l'intégrité consisterait à ficher le camp et à recommencer une nouvelle vie avec quelqu'un d'autre, c'est acceptable.

Katie : Les décisions vous viendront à mesure que vous investiguerez.

Charles : Par conséquent, ou bien je le ferai, ou bien je ne le ferai pas.

Katie : Oui.

Charles : Et je devrais m'en remettre à ça.

Katie : Ça se produit, que vous lui fassiez confiance ou pas – ne l'avez-vous pas remarqué ? Encore une fois, la vie est vraiment un lieu agréable une fois que vous avez compris cela. Rien ne va jamais de travers avec elle. La vie, ce serait le paradis si ce n'était de notre attachement à un scénario que nous n'avons pas investi-gué.

Charles : Il s'agit d'être vraiment dans le moment présent.

Katie : Ce qui est, est. Je ne suis pas aux commandes. Je ne m'appartiens pas et vous ne vous appartenez pas. Nous ne sommes pas à nous. Nous sommes le « est ». Et nous nous racontons une histoire du genre : « Oh, il faut que je quitte ma femme. » Ce n'est tout simplement pas vrai. Vous n'avez pas à la quitter, jusqu'au jour où vous le ferez. Vous êtes le « est ». Vous suivez ce courant-là, en tant que ça. Il n'y a rien que vous puissiez faire pour qu'elle revienne. Et il n'y a rien que vous puissiez faire pour ne pas la quitter. Nous ne menons pas cette barque d'après mon expérience.

Charles : Génial !

Katie : Elle revient, vous vous brodez une fiction et, du coup, vous devenez un martyr. Ou elle revient, vous vous jouez le scénario que vous êtes reconnaissant et vous devenez un type heureux. Vous êtes l'effet de votre scénario, c'est tout. Et c'est difficile à cerner à moins d'investiguer. C'est pourquoi je vous incite à « avaler le Travail au petit déjeuner ». Venez-en à savoir vous-même ce qui est vrai pour vous, pas pour moi. Mes paroles n'ont aucune valeur pour vous. Vous êtes celui que vous attendiez. Soyez marié à vous-même. Vous êtes celui que vous attendiez depuis toujours.

Il faut que je prenne une décision

Quand on devient amoureux de ce qui est, il n'y a plus de décisions à prendre. Dans ma vie, j'attends et j'observe. Sachant que la décision sera prise au moment opportun, je lâche prise en ce qui concerne le quand, le où et le comment. J'aime à répéter que je suis une femme sans avenir. Toutes mes décisions sont prises à ma place ; il en va de même pour vous. Quand vous vous racontez mentalement cette histoire que vous avez quelque chose à y voir, vous vous attachez à une croyance implicite.

Pendant quarante-trois ans, j'ai adhéré à mes scénarios à propos de l'avenir, j'ai accordé foi à ma démence. Après mon retour du centre de réadaptation, pourvue d'une nouvelle compréhension de la réalité, il m'arrivait souvent de rentrer d'un long voyage pour retrouver une maison remplie de vêtements à laver et de montagnes de courrier, l'assiette du chien encroûtée, les salles de bain sens dessus dessous et l'évier de cuisine débordant de vaisselle sale. La première fois, j'ai entendu une voix me lancer : « Fais la vaisselle. » C'était comme de tomber sur le buisson ardent et une voix qui en émanerait en disant : « Fais la vaisselle. » Ça ne me paraissait pas très mystique, mais j'ai tout simplement suivi la directive. Je me suis retrouvée debout près de l'évier à laver une assiette après l'autre, ou assise devant un amas de factures, décidant de payer celle du dessus. Une à la fois. Rien d'autre n'était nécessaire. À la fin d'une journée, tout était terminé et je n'avais pas besoin de chercher à savoir qui était responsable ou comment c'était arrivé.

Si une pensée du genre « Fais la vaisselle » survient, mais que vous ne donnez pas suite, constatez la guerre intérieure qui éclate. Elle ressemble à ceci : « Je la ferai plus tard. Je devrais l'avoir lavée déjà. Ma colocataire aurait dû y voir. Ce n'est pas mon tour. Ce n'est pas juste. Les gens vont avoir une mauvaise opinion de moi si je la fais maintenant. » Le stress et la lassitude que vous ressentez alors sont l'effet du combat mental.

Ce que j'appelle « faire la vaisselle », c'est la pratique qui consiste à aimer la tâche qui s'offre à vous. Votre voix intérieure vous guide tout au long du jour, elle vous incite à effectuer des choses ordinaires telles que vous brosser les dents, aller au travail, téléphoner à un ami ou faire la vaisselle. Même si ce n'est

qu'un autre scénario, c'est un scénario très bref, et quand vous suivez la directive de cette voix, celui-ci prend fin. Lorsque nous vivons aussi simplement, nous sommes réellement vivants – ouverts, pleins d'espoir, confiants et aimant à faire ce qui se trouve là, sur le moment.

Ce que nous avons à faire surgit devant nous, invariablement – laver la vaisselle, régler les factures, ramasser les chaussettes des enfants, se brosser les dents. Nous ne recevons jamais plus que nous ne pouvons en affronter ; et en tout temps, il n'y a jamais qu'une seule chose à faire à la fois. La vie n'est jamais plus compliquée que cela.



Ruth : Je suis effrayée, paniquée au point d'en être paralysée quand il s'agit de prendre des décisions au sujet de l'argent, à savoir si je dois continuer ou non d'investir à la Bourse en raison de l'actuelle volatilité du marché, parce que mon avenir en dépend.

Katie : Votre avenir dépend de votre argent – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Ruth : Non, mais une bonne partie de moi s'affole à cause de ça.

Katie : Oui, une bonne partie de vous doit forcément s'affoler à ce sujet, parce que vous êtes persuadée que c'est vrai et que vous ne vous êtes pas interrogée. Votre avenir dépend de l'argent que vous avez investi – comment réagissez-vous, comment vivez-vous, quand vous accordez foi à cette idée, qu'elle soit vraie ou pas ?

Ruth : Je suis en état de panique, d'anxiété intense. Quand j'avais davantage de sous, j'étais beaucoup plus calme. Mais dès que l'argent fluctue, je me mets dans un état épouvantable.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée « Mon avenir dépend de l'argent investi en Bourse » ?

Ruth : Quelqu'un de plus détendu. Mon corps ne serait pas si crispé.

Katie : Donnez-moi une raison de préserver cette pensée qui ne soit pas stressante et qui ne vous fasse pas paniquer.

Ruth : Il n'y en a aucune qui ne soit pas stressante ; mais *ne pas* penser à l'argent produit un autre type de stress... C'est comme si j'agissais de manière irresponsable. D'une façon ou d'une autre, je suis perdante.

Katie : Comment pouvez-vous *ne pas* penser à une chose ? C'est elle qui vous pense. Les pensées apparaissent. Comment *ne pas* penser à quelque chose peut-il être irresponsable ? Ou vous pensez à une chose ou vous n'y pensez pas. Une pensée se manifeste ou ne se manifeste pas. C'est incroyable ! Même après tant d'années, vous croyez être maître de votre attitude mentale. Pouvez-vous aussi maîtriser le vent ?

Ruth : Non, je ne le peux pas.

Katie : Et l'océan ?

Ruth : Non.

Katie : Mettre un terme aux vagues ? C'est peu probable. Sauf qu'elles cessent quand vous dormez.

Ruth : Les pensées ?

Katie : Les vagues. Pas de pensée, pas d'océan. Pas de marché boursier. Comme c'est irresponsable de votre part d'aller dormir la nuit ! [Le public rit.]

Ruth : Je dors très mal ! Je suis réveillée depuis cinq heures du matin.

Katie : Oui, c'est irresponsable. « Penser et me faire du souci vont régler tous mes problèmes » – est-ce votre expérience ?

Ruth : Non.

Katie : Donc, restons éveillées et poursuivons notre conversation. [Ruth et le public rient.]

Ruth : Je ne peux pas maîtriser mes pensées, j'essaie depuis des années.

Katie : Voilà une découverte intéressante. Aborder la pensée avec compréhension, c'est le mieux qu'on puisse faire. Et ça fonctionne. Et vous y trouverez beaucoup d'humour, de même qu'une bonne nuit de sommeil.

Ruth : J'ai définitivement besoin d'un peu d'humour sur cette question.

Katie : Donc, sans cette pensée stressante, vous ne prendriez pas la bonne décision – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Ruth : Il me semble que c'est plutôt le contraire.

Katie : Voyons ce que ça donne, quand on procède à une inversion à 180 degrés. « Mon avenir dépend de l'argent que j'ai investi en Bourse » – comment inverseriez-vous cela ?

Ruth : Mon avenir ne dépend pas de l'argent que j'ai investi en Bourse.

Katie : Ressentez-le. Ce pourrait être tout aussi vrai. Quand vous avez tout cet argent, que vous remportez un succès formidable à la Bourse et que vous vous retrouvez avec plus d'argent que vous ne pourrez jamais en dépenser, qu'avez-vous ? Le bonheur ? N'est-ce pas la raison pour laquelle nous voulons avoir de l'argent ? Prenons un petit raccourci qui pourrait durer toute la vie. Répondez à cette question : Qui seriez-vous sans le scénario « Mon avenir dépend de l'argent que j'ai à la Bourse » ?

Ruth : Je serais beaucoup plus heureuse. Je serais plus détendue et plus agréable à fréquenter.

Katie : Oui, avec ou sans l'argent gagné en Bourse. Vous posséderiez tout ce pour quoi vous vouliez cet argent en premier lieu.

Ruth : C'est... Oui !

Katie : Donnez-moi une raison paisible de conserver cette idée « Mon avenir dépend de l'argent investi dans le marché boursier ».

Ruth : Il n'y en a pas.

Katie : Le seul avenir souhaitable, c'est la paix et le bonheur. Riche ou pauvre – on s'en fiche si on est assuré du bonheur. Voilà la véritable liberté : un esprit qui ne se leurre plus lui-même.

Ruth : C'était ma prière d'enfant – la paix et le bonheur.

Katie : Par conséquent, la chose même que vous recherchez vous empêche de prendre conscience de ce que vous possédez déjà.

Ruth : Oui, j'ai toujours essayé de vivre dans l'avenir, de l'organiser, de le rendre sans danger et sécurisant.

Katie : Comme un enfant innocent. Soit nous sommes attachés à notre cauchemar, soit nous l'investiguons. Il n'y a pas d'autre choix. Les pensées apparaissent. Comment allez-vous les aborder ? C'est la seule chose qui nous intéresse ici.

Ruth : Nous sommes attachés au problème ou nous investiguons.

Katie : Absolument. Et j'adore le fait que le marché boursier ne coopère pas avec vous. [Ruth rit.] Si c'est ce qu'il vous faut pour apporter la paix et un bonheur authentique à votre vie. C'est ce à quoi servent tous les événements de notre existence. Ils nous laissent découvrir notre propre solution. Donc, quand vous gagnerez tout cet argent et serez parfaitement heureuse, que ferez-vous ? Vous allez vous asseoir, vous tenir debout ou rester à l'horizontale. C'est à peu près tout. Et vous serez témoin du scénario interne que vous exprimez à l'instant, si vous ne l'avez pas approché de la manière qu'il mérite, c'est-à-dire avec la compréhension d'une mère aimante qui aborde son enfant.

Ruth : J'ai l'impression que c'est la seule chose à faire.

Katie : À l'évidence. Assis, debout ou couché – c'est à peu près tout. Mais examinez le scénario que vous entretenez en faisant ces gestes élémentaires. Parce que le jour où vous gagnerez tout

cet argent et que vous posséderez tout ce que vous avez jamais désiré, ce qui apparaîtra sera ce qui est en ce moment en vous. Voilà le scénario que vous entretenez. Il ne mène pas au bonheur. D'accord. Examinons la prochaine affirmation.

Ruth : Je ne veux pas avoir à décider où investir et je n'ai pas confiance que quelqu'un d'autre puisse le faire à ma place.

Katie : Vous avez à décider où investir – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Ruth : Non. Je pourrais tout aussi bien laisser dormir l'argent. Et voir ce qui se passe. L'oublier totalement. Une grande partie de moi croit que c'est la meilleure chose.

Katie : Vous avez à prendre des décisions dans la vie – êtes-vous vraiment certaine que c'est vrai ?

Ruth : On dirait bien que oui, mais comme vous le dites, je n'en suis pas certaine.

Katie : Forcément vous sentez que vous avez à prendre des décisions, puisque vous accordez foi à cette pensée et que vous y êtes par le fait même attachée.

Ruth : Oui.

Katie : C'est de là que provient toute la terreur. Vous ne vous êtes jamais interrogée pour savoir ce que vous croyiez vraiment. Il s'agit d'un énorme malentendu.

Ruth : L'idée de ne pas avoir à prendre de décisions me paraît magnifique.

Katie : C'est mon expérience. Je ne prends aucune décision. Je ne m'embête pas avec elles, parce que je sais qu'elles seront prises à ma place au moment opportun. Mon boulot consiste à être heureuse et à attendre. Les décisions, c'est du gâteau. C'est le scénario que vous élaborez à leur sujet qui complique tout. Quand vous sautez d'un avion, que vous tirez sur la corde du parachute mais que celui-ci ne s'ouvre pas, vous avez peur parce que vous devez tirer sur l'autre corde. Vous la tirez, le parachute ne s'ouvre pas plus... et c'était la dernière corde. À ce stade, il n'y a plus de décision à prendre. Et quand il n'y a plus de décision, il

n'y a plus de peur, alors prenez plaisir à la descente ! Et c'est ma position – je suis amoureuse de ce qui est. Ce qui est : plus de corde à tirer. C'est déjà ainsi. Une chute libre. Je n'ai rien à y voir.

Ruth : C'était clair qu'il fallait que je vienne ici. Je n'ai pas eu à penser : « Devrais-je, ne devrais-je pas ? » Ce fut plutôt : « Hum... oui. Tu as le temps. Vas-y. »

Katie : Donc, comment cette décision a-t-elle été prise ? Peut-être qu'elle s'est prise d'elle-même. Il y a une minute, vous avez hoché la tête. Aviez-vous, au préalable, pris la décision de faire cela ?

Ruth : Non.

Katie : Vous venez de bouger la main. Aviez-vous pris cette décision ?

Ruth : Non.

Katie : Il vous faut prendre des décisions – est-ce vrai ? Peut-être que les événements se déroulent sans votre intervention.

Ruth : C'est dû à ma folie, à mon besoin de contrôler.

Katie : Oui. Pourquoi auriez-vous besoin de Dieu quand c'est vous qui menez le bal ? [Ruth rit.]

Ruth : Je ne désire pas forcément agir ainsi, mais j'ignore comment m'en empêcher.

Katie : Penser ainsi et, par le fait même, vivre ainsi est en opposition directe avec la réalité et s'avère fatal. Cela suscite du stress, parce que tout le monde est amoureux de ce qui est, peu importe les histoires d'horreur auxquelles nous adhérons. Moi, je dis soyons en paix dès maintenant au sein de ce chaos apparent. Alors, comment réagissez-vous quand vous accordez foi à la pensée « Il faut que je prenne une décision », alors que cette décision persiste à vous fuir ?

Ruth : C'est horrible, tout simplement horrible.

Katie : Voilà un état tout à fait intéressant à partir duquel prendre une décision. Dans un tel état, on n'arrive même pas à décider s'il faut partir ou rester. C'est révélateur. Et quand vous êtes

persuadée d'y être, où est votre preuve ? Donnez-moi une raison non stressante de conserver l'idée « Il faut que je prenne une décision ». Je ne vous demande pas de cesser de penser qu'il faut décider. Le Travail a toute la délicatesse d'une fleur qui s'ouvre. Soyez douce envers vous-même. Il s'agit, dans ce Travail, de mettre fin à votre souffrance. Nous ne faisons ici qu'examiner les diverses possibilités.

Ruth : Pourrais-je essayer de ne pas décider quoi que ce soit pendant une période de temps déterminée ? Est-ce une folie ou...

Katie : Eh bien, vous venez de prendre une décision et elle peut se transformer par elle-même. De ce fait, vous serez en position de dire « J'ai changé d'idée ».

Ruth : Et je serais encore coincée dans le même cercle vicieux.

Katie : Je n'en sais rien. Mais c'est intéressant à observer. Si je détermine de ne prendre aucune décision, je viens d'en prendre une. Observez. Voilà à quoi sert l'investigation : à percer notre mythologie stressante. Ces quatre questions nous conduisent à un univers d'une beauté telle qu'elle est indicible. Certains d'entre nous n'ont pas commencé à l'explorer, même si c'est le seul univers qui existe. Et nous sommes les derniers à le découvrir.

Ruth : Je comprends vaguement ce que signifie ne pas prendre une décision, mais j'ai envie de tenter le coup, en dépit de mon passé contrôlant.

Katie : Donnez-moi une raison paisible de conserver cette idée « Il faut que je prenne une décision au sujet de la Bourse ».

Ruth : Je n'en trouve aucune. J'en suis incapable.

Katie : Qui ou que seriez-vous sans cette pensée « Il faut que je prenne une décision » ?

Ruth : Je ne serais pas angoissée comme ma mère. Je ne me dirigerais pas vers la démence. Je ne sentirais pas qu'il faut que je m'isole parce que je suis insupportable à fréquenter.

Katie : Oh. J'apprécie le fait que vous veniez de découvrir l'investigation.

Ruth : J'ai investi tellement d'efforts dans quelque chose qui ne fonctionne pas.

Katie : « Il faut que je prenne une décision » – inversez cette phrase.

Ruth : Il ne faut pas que je prenne de décision.

Katie : Oui. Croyez-moi, elle sera prise. Dans la paix de cette espace, tout est clair. La vie vous offrira tout ce dont vous avez besoin pour approfondir les choses. Une décision sera prise. Si vous agissez, le pire qui puisse survenir, c'est un scénario. Si vous n'agissez pas, le pire qui puisse se produire, c'est aussi un scénario. Cela prend ses propres décisions – quand manger, quand dormir, quand agir. Cette chose évolue par elle-même. Elle est tout à fait calme et réussit parfaitement.

Ruth : Hum.

Katie : Ressentez où se trouvent vos mains. Et vos pieds. C'est bien. Sans scénario, c'est toujours bien, peu importe où vous vous trouvez. Examinons la déclaration suivante.

Ruth : *Je ne veux pas que l'argent des marchés boursiers soit si irrationnel. Sans espoir ! Sans espoir !*

Katie : L'argent à la Bourse est irrationnel – inversez cela. « Ma façon de penser... »

Ruth : Ma façon de penser est irrationnelle.

Katie : Oui. Quand vous percevez l'argent ainsi, votre façon de penser est irrationnelle et terrifiante. « L'argent est irrationnel, le marché boursier est irrationnel » – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Ruth : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Ruth : La peur. Je suis si terrifiée que je quitte mon corps.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette idée ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer. Pour les nouveaux venus au Travail, il n'est pas possible d'y renoncer. Libre à vous de croire

que vous y parviendrez, mais la pensée réapparaîtra et provoquera la même peur qu'auparavant, peut-être même plus, parce que vous y serez un tout petit peu plus attachée. Donc, je demande tout simplement si vous voyez une raison de vous défaire de l'idée que le marché boursier est irrationnel.

Ruth : Je vois une raison d'y renoncer, mais cela ne signifie pas que je doive en venir là.

Katie : Précisément. Il s'agit plus de prendre conscience que de changer quoi que ce soit. Le monde est tel que vous le percevez. À mes yeux, clarté est synonyme de beauté. C'est ce que je suis. Et quand je suis claire, je ne perçois que la beauté. Rien d'autre n'est possible. Je suis le mental percevant mes pensées et tout se déploie à partir de ça, comme un nouveau système solaire affluant de son propre ravissement. Si je ne suis pas claire, je projette toute mon aberration dans le monde *comme étant* le monde ; je percevrai dès lors un monde dingue et serai persuadée que c'est en lui que réside le problème. Nous avons travaillé sur l'image projetée depuis des millénaires, jamais sur le projecteur. Voilà pourquoi la vie paraît si chaotique. C'est un chaos expliquant au chaos comment vivre autrement sans jamais se rendre compte qu'il a toujours vécu ainsi et que nous avons tout fait à l'envers, totalement à l'envers. Alors vous ne vous défaites pas de vos pensées de chaos et de souffrance là, à l'extérieur, dans le monde apparent. Vous ne pouvez pas vous en défaire, parce que vous ne les avez pas fabriquées en premier lieu. Mais quand vous abordez vos pensées avec compréhension, le monde se transforme forcément puisque le projecteur du monde entier, c'est vous. Vous l'êtes ! Passons à la prochaine affirmation.

Ruth : *Les décisions ne devraient pas être si difficiles ou terrifiantes à prendre.*

Katie : Quand vous tentez de les prendre à l'avance, c'est sans espoir, comme vous le faisiez remarquer. Vous ne pouvez vous contraindre à prendre une décision à l'avance. Une décision apparaît lorsqu'elle est prise, pas un souffle plus tôt. N'est-ce pas merveilleux ?

Ruth : Ça paraît fantastique.

Katie : Oui. Vous pouvez rester là à réfléchir : « Oh, il faut que je fasse quelque chose avec mes actions. » Puis, vous investissez : « Est-ce vrai ? Je n'en suis pas certaine. » Donc, mieux vaut laisser tout cela tel quel. Vous demeurez là avec votre passion, à lire, à naviguer sur Internet, laissant ce réseau vous éduquer. Et la décision émanera de ça, au moment opportun. C'est un processus formidable. Cette décision vous fera perdre de l'argent ou en gagner. Les choses suivront leur cours, celui qui leur est tracé. Mais si vous pensez que vous êtes censée en faire quelque chose et si vous imaginez en être l'actrice, vous êtes totalement sous le coup de l'illusion. Suivez votre passion. Faites ce qui vous plaît. Investissez et, ce faisant, vivez heureuse.

Ruth : Parfois, je n'arrive même plus à lire. Dans ma panique, je perds des lambeaux de ma mémoire et la capacité de tenir compte de, et...

Katie : Oh ma chère, on vous a épargné tous les problèmes et toutes les souffrances associés au fait d'avoir une mémoire ! [Ruth et le public rient.] Ne m'avez-vous jamais entendu dire, lorsque je perds quelqu'un ou quelque chose, que j'ai été épargnée ? Eh bien, c'est pourtant vrai. Passons à votre autre déclaration.

Ruth : *Je ne veux plus jamais paniquer à cause de mon argent placé à la Bourse.*

Katie : « Je suis disposée à... »

Ruth : Je suis disposée à paniquer à cause de l'argent en Bourse.

Katie : « Je me réjouis de... » Ça pourrait être le cas.

Ruth [riant] : Je me réjouis de paniquer à cause de mon argent placé à la Bourse.

Katie : Oui, parce que ça vous ramènera au Travail.

Ruth : C'est exactement ce que je veux.

Katie : Voilà le rôle du stress. Celui-ci est un ami, un signal d'alarme intégré pour vous faire savoir que le moment est venu d'effectuer le Travail. Vous aviez simplement perdu la conscience

d'être déjà libre. En définitive, vous investiguez et revenez ainsi à celle que vous êtes, à ce qui attendait d'être identifié, à ce qui est toujours réel.

JE NE RENONCE PAS À MES CONCEPTS,

JE LES ABORDE AVEC COMPRÉHENSION.

ALORS, ILS RENONCENT À MOI.

Le Travail appliqué à toute pensée ou situation

Il n'existe pas de pensée ou de situation qui ne puisse se prêter à l'investigation. Chaque pensée, chaque personne, chaque problème apparent se manifeste afin de vous conduire à votre liberté. Si vous percevez quoi que ce soit comme séparé ou inadmissible, l'investigation vous ramènera à la paix que vous éprouviez avant d'accorder foi à cette pensée.

Si vous n'êtes pas complètement à l'aise en ce monde, effectuez le Travail. Voilà la raison d'être de toute sensation désagréable – le rôle de la douleur, de l'argent, la fonction des murs, des nuages, des chiens, des chats, des arbres et de tout ce dont est fait notre univers : nous mener à la réalisation de soi. Tout n'est qu'une image reflétée de votre attitude mentale. Si vous avez soif de liberté, jugez-la, investiguez-la, inversez-la et libérez-vous. La colère, la peur ou la tristesse sont des expériences positives. Assoyez-vous, identifiez le scénario et livrez-vous au Travail. Tant que vous ne verrez pas que tout en ce monde est un allié, votre Travail n'est pas terminé.

L'inversion par rapport à « ma façon de penser »

Une fois acquise une certaine compétence pour le Travail sur les personnes, vous pouvez investiguer des questions comme la faim dans le monde, le fondamentalisme, la bureaucratie, le gouvernement, la sexualité, le terrorisme ou toute pensée désagréable qui

vous vient à l'esprit. En investiguant ces questions et en inversant vos opinions, vous en venez à comprendre que chaque problème qui paraît provenir de l'extérieur n'est rien d'autre qu'une fausse perception de votre propre façon de penser.

Lorsque les propos de votre questionnaire portent sur une question d'ordre social, investiguez d'abord à l'aide des quatre questions. Puis, aux fins d'inversion, substituez au problème « ma façon de penser » là où il est approprié de le faire. Par exemple, « Je déteste la guerre parce qu'elle m'effraie » s'inverse pour devenir « Je déteste ma façon de penser parce qu'elle m'effraie » ou « Je déteste ma façon de penser – notamment sur la guerre – parce qu'elle m'effraie ». Est-ce aussi vrai ou plus vrai pour vous ?

Voici quelques autres exemples d'inversions à partir de « ma façon de penser ».

Affirmation initiale : *Je suis furieux contre les bureaucrates, car ils me compliquent la vie.*

Inversion : *Je suis furieux contre ma façon de penser, car elle me complique la vie.*

Affirmation initiale : *Je n'aime pas mon invalidité parce qu'elle incite les gens à m'éviter.*

Inversions : *Je n'aime pas ma façon de penser parce qu'elle incite les gens à m'éviter. Je n'aime pas ma façon de penser parce qu'elle m'incite à m'éviter.*

Affirmation initiale : *Je veux faire l'amour en douceur et dans la tendresse.*

Inversion : *Je veux que ma façon de penser soit pleine de douceur et de tendresse.*

Quand le scénario est difficile à débusquer

Quelquefois, vous vous sentez perturbé sans pourtant parvenir à identifier le scénario qui sous-tend ce sentiment désagréable. Si

vous arrivez difficilement à clarifier avec précision les pensées qui vous troublent, essayez l'exercice ci-dessous :

- Prenez six feuilles de papier et étendez-les devant vous.
- Sur la première feuille (page 1), écrivez les mots *triste, déçu, honteux, embarrassé, effrayé, irrité, furieux* dans le haut. En dessous, ajoutez *parce que* _____. Au milieu de la feuille, écrivez *et cela signifie que* _____.
- Sur la deuxième (page 2), écrivez le mot *vouloir*.
- Sur la troisième (page 3), le mot *devoir*.
- Sur la quatrième (page 4), le mot *besoin*.
- Sur la cinquième (page 5), le mot *juger*.
- Sur la sixième (page 6), les mots *plus jamais*.

Étalez les six feuilles et laissez l'agitation envahir votre esprit. Attisez par vos pensées le feu de ce trouble et consignez celles qui y parviennent le mieux. Si aucune idée en particulier ne semble provoquer cet effet, tentez des pensées nouvelles ou exagérées. Notez vos idées aussi simplement que possible. Il est utile d'être cru. Rien n'exige de suivre une séquence spécifique. Voici un mode d'emploi quant à l'utilisation de ces six pages :

À la page 1, notez ce qui vous semble être un « fait ». Par exemple : « Elle n'est pas venue à notre rendez-vous pour déjeuner, elle m'a laissé poireauter au restaurant et n'a même pas téléphoné. » Inscrivez le fait dans l'espace après *parce que*. Puis encerclez les émotions qui s'y rattachent – tristesse, fureur, etc. Ensuite, après *et cela signifie que*, consignez votre interprétation du fait. Tentez d'y ajouter vos pires appréhensions. Par exemple : « Elle ne m'aime plus » ou « Elle était avec quelqu'un d'autre ».

Si vous vous surprenez à penser « Je veux _____ », inscrivez cette pensée sur la page 2. Autrement, revenez à la page 1 pour vous pousser plus loin en focalisant précisément sur la manière dont vous amélioreriez la situation ou la personne. Qu'est-ce qui la rendrait idéale à vos yeux ? Employez la formulation « Je veux _____ ». Jouez le rôle de Dieu, créez votre perfection – par exemple, *souhaitez* qu'elle apparaisse immanqua-

blement en temps opportun peu importe les circonstances, *souhaitez* savoir exactement ce que la personne fait en tout temps, etc. (Lorsque vous aurez presque rempli cette page, demandez-vous si elle contient ce que vous *voulez vraiment* ; sinon, inscrivez-le au bas de la page.)

Les pensées qui prennent la forme de « un tel devrait ou ne devrait pas » appartiennent à la page 3. Si vous ne découvrez aucun « devrait », songez à ce qui rendrait la situation plus conforme à votre sentiment de justice et d'ordre. Notez tous les « devrait » qui la corrigeraient.

La page 4 est consacrée au « besoin ». Ici, vous pouvez décrire la situation de sorte qu'elle fasse votre bonheur et vous apporte un sentiment de sécurité. Notez vos critères pour une vie heureuse. Précisez les ajustements susceptibles de rendre l'existence conforme à ce que vous voudriez qu'elle soit. Par exemple : « J'ai besoin qu'une telle m'aime » ou « J'ai besoin de réussir dans mon travail ». Lorsque cette page comporte quelques déclarations, il peut être utile de vous demander ce que vous obtiendriez si tous vos besoins étaient comblés. Inscrivez vos idées au bas de la page.

Sur la page 5, consignez une évaluation sans pitié de la personne ou de la situation. Dressez une liste de leurs qualités, telles qu'elles vous sont apparues du fait de ce problème.

Sur la page 6, notez les aspects de la situation que vous souhaitez ou espérez n'avoir jamais à revivre.

Maintenant, soulignez toutes les affirmations qui recèlent la plus grande charge émotive et effectuez le Travail sur celles-ci, une par une. Une fois que vous aurez terminé, revenez en arrière et effectuez le Travail sur le reste.

Si, après avoir achevé l'exercice ci-dessus, vous découvrez que vous êtes incapable de vous réjouir de ce que vous avez inscrit à la page 6 ou que le scénario qui vous bouleverse persiste à vous échapper, un autre exercice pourrait s'avérer efficace. Munissez-vous de plusieurs feuilles blanches et d'une montre ou d'un chronomètre. Concentrez-vous sur votre trouble et rédigez librement à son sujet pendant cinq minutes, *sans interruption*. Quand vous souhaitez vous arrêter, inscrivez encore et encore la dernière phrase que vous venez d'écrire, jusqu'à ce que vous soyez prêt à poursuivre. Par la suite, revoyez ce que vous avez mis sur papier

et soulignez les phrases les plus douloureuses ou les plus embarrassantes. Reportez ensuite les affirmations soulignées sur la page qui convient parmi les six. Laissez reposer ce texte un petit moment, peut-être une nuit entière, puis relisez le tout en soulignant les déclarations qui semblent le plus chargées émotionnellement. Désormais, vous savez où amorcer le Travail.

RIEN D'EXTÉRIEUR À VOUS NE PEUT

VOUS APPORTER CE QUE VOUS CHERCHEZ.

Le Travail appliqué au corps et aux émotions

Le corps ne réfléchit pas, ne s'inquiète pas ; il n'a pas de problème avec ce qu'il est. Il ne s'en veut jamais, ne s'humilie jamais. Il tente tout simplement de préserver son équilibre et de se guérir. Il est totalement efficace, intelligent, bon et plein de ressources. En l'absence de pensées, il n'y a aucun problème. C'est le scénario que l'on tient pour vrai, avant investigation, qui provoque la confusion. Ma douleur ne peut être attribuée à mon corps. J'échafaude ce scénario sur mon corps, et parce que je n'ai pas investigué, je suis persuadée que celui-ci est à la source du problème et que, si seulement tel ou tel aspect changeait, je serais heureuse.

Le corps n'est jamais à l'origine du problème. Ce dernier relève toujours d'une pensée à laquelle nous accordons foi, en toute innocence. Le Travail se préoccupe de l'attitude mentale, non de l'objet sur lequel nous reportons notre dépendance. Il n'existe pas de dépendance à un objet ; il n'y a que l'attachement au concept non investigué momentanément formé.

Par exemple, que je fume ou pas m'indiffère ; il ne s'agit aucunement d'un bien ou d'un mal en ce qui me concerne. J'ai fumé beaucoup, comme une cheminée, pendant plusieurs années. Puis, en 1986, après mon expérience au centre de réadaptation, brusquement ce fut fini. Lorsque je me suis rendue en Turquie en 1997, je n'avais pas fumé une seule cigarette en onze ans. Je suis montée dans un taxi où le chauffeur écoutait à tue-tête une musique turque endiablée à la radio ; il klaxonnait sans arrêt (c'est une coutume là-bas, c'est le son de Dieu ; les deux voies sont en réalité une fusion de six voies et tout le monde conduit en lançant des coups de klaxon aux autres). Il s'est retourné et,

avec un immense sourire, m'a offert une cigarette. Sans réfléchir, je l'ai prise ; il a craqué une allumette pour moi. La musique jouait à plein volume, les klaxons vociféraient, et moi j'étais sur la banquette arrière, fumant et goûtant chaque minute de l'aventure. J'ai alors remarqué que si je fumais, c'était bien, et que, dans le cas contraire, ce serait bien aussi. J'observe aussi aujourd'hui que je n'ai pas fumé depuis cette merveilleuse équipée dans ce taxi turc.

Néanmoins, il s'agit ici d'une dépendance, d'un concept qui sous-entend que je devrais ou ne devrais pas fumer. J'y accorde foi et je m'éloigne de la réalité du présent. Sans investigation, nous tenons pour vraies des pensées qui n'ont pas de vérité pour nous, et celles-ci font que nous fumons ou buvons. Qui seriez-vous sans le « devrait » ou « ne devrait pas » ?

Si vous êtes persuadé que l'alcool vous rend malade, confus ou irrité, alors quand vous en consommez, c'est comme si vous ingurgitez votre propre maladie. Vous allez à la rencontre de l'alcool, qui produit exactement l'effet escompté. Nous investiguons donc l'attitude mentale non pas en vue de faire cesser l'habitude de boire, mais simplement pour mettre un terme à la confusion quant à ce que l'alcool entraînera comme effet. Si vous êtes sûr de vouloir vraiment continuer à boire, remarquez simplement le résultat de cette habitude sur vous. Observez sans pitié, sans chercher à vous victimiser. Tôt ou tard, il n'y a même plus de plaisir à boire – seule une gueule de bois est.

Si mon corps tombe malade, je consulte un médecin ; mon corps relève des affaires de ce spécialiste. Mon état mental me regarde moi ; une telle attitude est paisible, je suis très claire par rapport à ce que je dois faire et à l'endroit où je dois aller. C'est alors que le corps devient vraiment un plaisir parce que vous n'êtes pas investi ni dans sa vie ni dans sa mort. Il s'agit d'une image projetée, d'une métaphore de votre attitude mentale qu'on vous renvoie en un miroir.

En 1986, au cours d'un massage que je m'étais offert, je me suis soudainement mise à paralyser. J'avais l'impression que tous mes ligaments, tendons et muscles s'étaient tendus à l'extrême. Ressentant une sorte de rigidité cadavérique, j'étais incapable d'exécuter le plus petit mouvement. Tout au long de l'expérience, je suis demeurée parfaitement calme et heureuse, n'ayant aucun scénario me disant que le corps devait avoir une certaine appa-

rence ou se mouvoir avec fluidité. Les pensées défilaient, du genre : « Oh mon dieu, je ne peux plus bouger. Il se passe quelque chose d'horrible. » Cependant, l'investigation qui se déroulait en moi ne permit aucun attachement à ces pensées. Au ralenti et exprimé verbalement, ce processus ressemblerait à ceci : « Tu ne vas plus jamais marcher » – chérie, es-tu vraiment certaine que c'est vrai ? » Les quatre questions sont si rapides. Tôt ou tard, elles s'emparent d'une pensée à l'instant de son apparition. Après environ une heure, mon corps s'est détendu graduellement et est revenu à ce que l'on tient pour un état normal.

Un cœur mal en point ?

Comment vivez-vous quand vous accordez foi à la pensée que votre corps devrait être différent ? « Je serai heureux plus tard, quand mon corps sera guéri. » « Je devrais être plus mince, plus en santé, plus jolie, plus jeune. » Nous avons affaire à une religion séculaire. Si je suis persuadée que mon corps devrait être différent de ce qu'il est actuellement, je suis hors de mes affaires. Je suis démente !

Je ne prétends pas qu'il faille négliger le corps, comme si une telle chose était possible. Mais je vous enjoins d'en prendre possession, de lui accorder des soins, de scruter vos convictions à son sujet, de les mettre sur papier, d'investiguer et de les inverser.



Harriet : Je suis fâchée contre mon cœur parce qu'il est malade et faible. Il restreint mes activités physiques ; je peux mourir n'importe quand.

Katie : Est-ce vrai que votre cœur est malade et faible ?

Harriet : Oui, c'est héréditaire. Mon père et ma mère ainsi que trois de mes grands-parents sont morts d'une maladie cardiaque.

Katie : Vos parents souffraient du cœur et l'on dirait bien que vous avez hérité d'un système de croyances qui vous terrorise. Les

médecins ont confirmé que vous aviez une maladie cardiaque. Et je vous invite à vous interroger : « Suis-je absolument certaine que c'est vrai ? »

Harriet : Eh bien... Non. Je n'en suis pas absolument certaine. Sa condition a pu changer au cours des quatre dernières minutes.

Katie : Tout à fait. Nous ne savons jamais pour sûr. Comment est-ce que je sais que mon cœur devrait être ainsi ? Parce qu'il l'est. La réalité me le démontre toujours. Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à la pensée que votre cœur est malade et faible ?

Harriet : J'ai peur. Je limite mes activités. Je reste chez moi et je deviens très passive. Je déprime parce que je ne peux pas faire ce dont j'ai envie. J'imagine la douleur et la terreur que provoque une attaque. J'éprouve un sentiment de désespoir.

Katie : En conséquence, vous demeurez focalisée sur le désespoir et vous n'examinez pas votre attitude mentale. Voilà d'où provient la peur – de vos pensées non investiguées. Tant que vous percevrez que votre cœur est à la source du problème et que vous chercherez à l'extérieur de votre esprit la solution, vous ne connaîtrez rien d'autre que la peur. Qui ou que seriez-vous si vous n'aviez jamais eu la pensée que votre cœur est malade et faible ?

Harriet : J'ai l'impression que je serais plus sereine et plus libre de faire ce qui me plaît.

Katie : Invertissons ce que vous avez écrit et remplaçons le mot cœur par façon de penser.

Harriet : Je suis fâchée contre ma façon de penser parce qu'elle est malade et faible.

Katie : Votre façon de penser est malade et faible lorsqu'elle rend votre cœur responsable du problème. Vous êtes plutôt délirante à l'heure qu'il est. Votre mental est malade quand vous assumez que votre cœur n'est pas exactement tel qu'il devrait être actuellement. Comment savez-vous ça ? Si vous entretenez une conviction à l'opposé de la réalité, vous vous sentez en disharmonie et votre cœur se met à battre la chamade. Votre corps est

le reflet aimant de votre mental. Jusqu'à ce que vous compreniez cela, votre cœur continuera d'être votre maître en vous indiquant toujours la voie bienveillante. Lisez l'affirmation suivante.

Harriet : Je veux que mon cœur soit complètement guéri.

Katie : Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ?

Harriet : Quelle question ! [silence] Hum.

Katie : Intéressant, n'est-ce pas ? Êtes-vous absolument certaine que votre cœur a besoin d'être complètement guéri ?

Harriet : Ça me semble définitivement le cas. [silence] Non, je n'en suis pas absolument certaine.

Katie : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à l'idée que votre cœur n'est pas normal et qu'il a besoin de guérir ?

Harriet : J'y pense continuellement. Je songe à la mort et je m'affole. J'essaie d'envisager toutes les options médicales et holistiques et je deviens complètement confuse. Je cherche désespérément à comprendre, sans pouvoir y parvenir.

Katie : Qui seriez-vous sans cette fiction « Je veux que mon cœur guérisse complètement » ?

Harriet : Je vivrais ma vie, tout simplement. Je ne serais pas si angoissée. Je serais plus attentive quand mon médecin me parle. Je m'imagine juste en train de prendre plaisir à ce que je fais, que je sois active ou pas. Et je ne serais pas si obsédée par le futur, par la mort.

Katie : Ça me semble tout à fait logique. Invertissons votre phrase.

Harriet : Je veux que ma façon de penser soit complètement guérie.

Katie : N'est-ce pas aussi vrai ou plus vrai ? Depuis des millénaires, nous avons tenté de guérir le corps et il persiste à tomber malade, à vieillir et à mourir. Le corps est éphémère, il ne dure pas. Au bout du compte, aucun corps n'a jamais été guéri. Si vous aspirez à la paix, il n'y a que l'esprit à guérir, que vous soyez malade ou en santé. Lisez l'affirmation qui suit.

Harriet : Mon cœur est faible, malade. Il n'est pas fiable, il est contraignant, me confine et me donne des douleurs.

Katie : Est-ce vrai ?

Harriet : Non, pas vraiment. C'est aussi valable de dire que mon esprit est faible, malade, pas fiable, contraignant, qu'il me confine et me donne des douleurs.

Katie : Qu'éprouvez-vous quand vous songez que votre cœur est défaillant ? Le cœur de n'importe qui est ce qu'il est, en ce moment même. Le cœur de chacun devrait être aussi en santé qu'il l'est actuellement – même les cœurs qui ont tendance à stopper.

Harriet : Si je pense que mon cœur est parfait et que je ressens une douleur, est-ce que j'agirai quand même ?

Katie : Définitivement. J'emploie l'expression « adorer faire la vaisselle ». Quand vous aurez acquis une certaine compréhension de vos pensées grâce à l'investigation, vous appellerez l'ambulance en toute conscience, exempte de peur ou de panique. Vous serez davantage en mesure de décrire votre condition et de répondre clairement aux questions. Vous avez toujours su quoi faire ; ça ne change pas. Examinons la suivante.

Harriet : Je ne suis pas disposée à renoncer à guérir mon cœur ou à le laisser cesser de battre ni à m'empêcher d'avoir une vie normale, active.

Katie : Oui, vous l'êtes ; si votre cœur cesse de battre, vous mourrez. La mort, comme tout le reste, ne relève pas d'un choix, même si ça peut paraître ainsi. Voyez-vous une inversion pour cette dernière affirmation ?

Harriet : Je suis disposée à renoncer à guérir mon cœur.

Katie : Tant mieux pour vous ! Lâchez prise en ce qui concerne votre cœur. Laissez ça entre les mains des médecins. Centrez vos efforts sur l'attitude mentale. C'est ce qui compte. Votre cœur vous en sera fort reconnaissant. Poursuivez.

Harriet : Je suis disposée à le laisser cesser de battre. Je suis disposée à laisser mon cœur m'empêcher d'avoir une vie normale, active.

Katie : Relisez ces dernières affirmations en commençant par « Je me réjouis de... ».

Harriet : Je me réjouis de renoncer à guérir mon cœur. Je me réjouis de laisser mon cœur cesser de battre.

Katie : Ça m'a tout à fait l'air de la liberté. Suivez les recommandations de votre médecin et observez ce qui se passe depuis un point de vue sain, aimant. Tôt ou tard, vous en viendrez à comprendre que votre corps ne relève pas de vos affaires ; sa condition regarde votre médecin. La seule chose qu'il vous faut guérir, c'est une croyance erronée qui se manifeste actuellement. Merci à vous.

La toxicomanie de ma fille

Ayant travaillé avec des centaines d'alcooliques, j'ai constaté qu'ils étaient invariablement ivres de leur attitude mentale avant de se saouler à l'alcool. Plusieurs d'entre eux ont concédé que le Travail comporte les douze étapes auxquelles recourent les Alcooliques anonymes. Par exemple, il offre une marche à suivre très claire pour les quatrième et cinquième étapes (« Dresser un inventaire courageux sur nous-mêmes et admettre la nature précise de nos torts ») que des milliers d'individus ont tenté d'accomplir sans trop savoir comment.

« N'appliquez pas forcément le Travail à l'alcoolisme », leur expliquai-je. « Revenez à la pensée précédant immédiatement l'idée que vous avez besoin d'un verre et appliquez-lui le Travail ; que ce soit sur un homme, une femme, ou une situation. Cette pensée antérieure est ce que vous tentez d'anesthésier grâce à l'alcool. Votre attitude mentale non investiguée constitue le problème, pas l'alcool. Ce dernier est honnête et vrai. Il promet de vous enivrer et y parvient ; il promet d'empirer les choses et y réussit. Il tient toujours parole. C'est un formidable maître qui enseigne l'intégrité. L'alcool ne dit pas : "Bois-moi". Il reste là, authentique, étant ce qu'il est, en attendant de faire son boulot.

« Faites le Travail sur ces pensées et assistez également aux réunions sur le programme en douze étapes ; partagez votre expérience et votre force pendant ces rencontres afin d'avoir l'occasion

de vous entendre en parler. Vous êtes toujours la personne avec qui vous travaillez. C'est votre vérité, pas la nôtre, qui vous délivrera. »

À l'âge de seize ans, ma propre fille, Roxann, buvait beaucoup et se droguait. Ces habitudes avaient débuté avant mon réveil en 1986 ; j'étais alors si déprimée que je n'en avais aucunement conscience.

Elle avait coutume de sortir chaque soir dans sa Camaro rouge toute neuve. Si je lui demandais où elle allait, j'avais droit à un regard assassin et la porte claquait derrière elle. Ce regard, je le comprenais bien. Je lui avais enseigné à me percevoir ainsi. J'avais moi-même eu cette expression sur le visage des années durant.

Grâce à l'investigation, j'ai appris à rester très calme en sa présence et en la présence de quiconque. J'ai aussi appris à écouter. Souvent, je demeurais assise à l'attendre jusqu'après minuit pour le seul privilège de la voir. Je savais qu'elle buvait, mais je n'y pouvais rien. Les pensées qui surgissaient dans mon esprit ressemblaient à ceci : « Elle conduit probablement en état d'ivresse, elle mourra dans un accident et je ne la reverrai plus jamais. Je suis sa mère, je lui ai offert cette voiture, je suis responsable. Je devrais lui confisquer cette bagnole (mais elle ne m'appartenait pas ; je la lui avais offerte, c'était désormais la sienne), elle va prendre le volant sous l'influence de l'alcool et tuer quelqu'un, elle va entrer en collision avec une autre voiture ou percuter un lampadaire et se tuer, ainsi que ses passagers. » À mesure que mes pensées défilaient, chacune passait par une investigation silencieuse, spontanée. Et ce processus me ramenait instantanément à la réalité. Voici ce qui était vrai : une femme assise sur une chaise à attendre sa fille adorée.

Un soir, de retour d'un week-end de trois jours, Roxann passa la porte, une expression de douleur absolue sur le visage et, il me semblait, dépourvue de défenses. Elle m'aperçut assise là, s'effondra dans mes bras et dit : « Maman, je n'en peux plus. Je t'en prie, aide-moi. Ces trucs que tu donnes aux gens qui viennent ici, je les veux. » Alors, nous avons effectué le Travail. Elle ne consomma plus jamais d'alcool ou de drogues. Par la suite, quand elle rencontra un problème, elle n'eut plus recours à ces substances ; elle n'eut plus besoin de moi non plus. Elle notait simplement la difficulté, posait les quatre questions et inversait le tout.

Lorsque la paix règne ici, elle règne là-bas. Avoir un moyen de percer l'illusion de la souffrance, c'est posséder un don inestimable. J'adore le fait que tous mes enfants en aient profité.



Charlotte : J'ai peur de la toxicomanie de ma fille parce que ça la tue.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Et je n'affirme pas que ça ne l'est pas. Il s'agit simplement d'une question. « Sa toxicomanie la tue » – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Charlotte : Non.

Katie : Quelle réaction suscite en vous la pensée « Sa toxicomanie est en train de la tuer » ?

Charlotte : Je me mets en colère.

Katie : Et que lui dites-vous ? Que faites-vous ?

Charlotte : Je la juge et je la repousse. Je la crains aussi. Je ne veux pas la voir chez moi.

Katie : Qui seriez-vous, en présence de votre fille, sans la pensée « Sa toxicomanie est en train de la tuer » ?

Charlotte : Je serais plus détendue, davantage moi-même et je ne serais pas aussi méchante avec elle, je réagis moins.

Katie : Quand ce Travail m'a trouvée, ma fille était, dans ses propres mots, alcoolique et consommatrice de drogues. Et les questions vivaient en moi. « Sa dépendance est en train de la tuer » – suis-je absolument certaine que c'est vrai ? Non. Et qui serais-je sans ce scénario ? Je serais totalement présente pour elle, je l'aimerais de tout mon cœur, aussi longtemps qu'elle vivrait. Peut-être mourra-t-elle demain d'une overdose, mais aujourd'hui, elle est dans mes bras. Comment traitez-vous votre fille quand vous avez la pensée « Sa toxicomanie est en train de la tuer » ?

Charlotte : Je ne veux pas la voir. Je ne veux pas qu'elle soit là.

Katie : C'est l'effet de la peur, et la peur découle du fait que nous sommes attachés au cauchemar. « Sa toxicomanie la tue » – inversez cette affirmation. Quand vous inversez un problème comme la drogue, insérez « ma façon de penser » à la place du problème. « Ma façon de penser... »

Charlotte : Ma façon de penser la tue.

Katie : Il y a une autre inversion. « Ma façon de penser... »

Charlotte : Me tue.

Katie : Oui.

Charlotte : Elle tue notre rapport.

Katie : Elle se meurt d'une overdose et vous êtes à l'agonie à cause d'une surdose de pensées. Votre fille pourrait bien vous survivre.

Charlotte : Oui, c'est vrai. Le stress m'épuise.

Katie : Elle est « gelée », vous l'êtes aussi. Je suis passée par là.

Charlotte : Ouais, je me sens très intoxiquée quand je m'aperçois qu'elle a repris l'usage de drogues.

Katie : « Elle fait usage » – inversez ça.

Charlotte : Je fais usage ?

Katie : Oui, vous faites usage d'elle pour rester intoxiquée. Elle fait usage des drogues, vous usez d'elle – où est la différence ?

Charlotte : Hum.

Katie : Examinons votre autre affirmation.

Charlotte : Je suis furieuse et attristée à cause de la toxicomanie de Linda, car j'ai l'impression que ça met en péril la vie de ma petite-fille, Debbie.

Katie : Donc, vous êtes persuadée qu'un incident surviendra et que votre petite-fille mourra.

Charlotte : Ou sera maltraitée...

Katie : En résumé, à cause de la toxicomanie de votre fille, quelque chose de terrible pourrait arriver à votre petite-fille.

Charlotte : Exact.

Katie : Est-ce vrai ? Et je n'affirme pas que c'est faux. Il ne s'agit que d'une question ; je n'ai pas de motif ultérieur. Il s'agit de mettre un terme à votre souffrance. Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Charlotte : Non. Je n'en sais rien.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Charlotte : Eh bien, je pleure depuis environ deux jours. Je n'ai pas fermé l'œil depuis quarante-huit heures. Je suis terrifiée.

Katie : Donnez-moi une raison paisible de continuer à croire cela.

Charlotte : Il n'y en a aucune.

Katie : « La toxicomanie de ma fille met en péril la vie de ma petite-fille » – inversez cela. « Ma façon de penser... »

Charlotte : Ma façon de penser met ma vie en péril. Ouais. Je comprends. C'est vrai.

Katie : Maintenant lisez cela ainsi : « Ma toxicomanie... »

Charlotte : Ma toxicomanie met ma vie en péril ?

Katie : Oui, et votre drogue, c'est elle.

Charlotte : Oh. Eh bien, ça me semble logique. Ma drogue, c'est elle. Je me mêle de ses affaires, totalement.

Katie : Tout à fait. Elle est dépendante des drogues et vous êtes dépendante du fait de gérer sa vie mentalement. Elle vous sert de drogue.

Charlotte : Ok.

Katie : C'est dément de me mêler mentalement des affaires de mes enfants.

Charlotte : Même en ce qui concerne le bébé ?

Katie : « Elle devrait s'occuper du bébé » – inversez cette assertion.

Charlotte : Je devrais m'occuper du bébé ?

Katie : Oui. Vous.

Charlotte : Oh Dieu ! Je devrais le faire ?

Katie : Qu'en pensez-vous ? Selon vous, votre fille n'est pas disponible.

Charlotte : Eh bien, je m'occupe déjà des trois bébés de mon autre fille depuis leur naissance, alors...

Katie : Augmentez à quatre, à cinq, à mille. Il y a des enfants délaissés partout !

Charlotte : En fait, ma question était plutôt que si je m'occupe de l'enfant à sa place, je lui donne une occasion de plus de se livrer à son habitude. Je serais celle qui l'a tuée.

Katie : Donc, prendre soin d'un bébé vous pose un problème ? Il en va de même pour elle. Ce genre de chose nous ramène tout simplement à l'humilité. Faites-vous de votre mieux ?

Charlotte : Oui.

Katie : Je vous crois. Quand vous songez « Ma fille devrait s'occuper », inversez cette pensée en « Je devrais m'en occuper ». Et si vous n'êtes pas en mesure de le faire, vous êtes exactement comme votre fille. Quand elle déclare « J'en suis incapable », vous n'arrivez pas à comprendre. Mais quand vous vous mettez en colère contre elle, parce que vous n'avez pas investigué votre attitude mentale, vous êtes « défoncée » comme votre fille et vous lui enseignez la démenace.

Charlotte : Ah.

Katie : « Sa toxicomanie met en péril la vie de Debbie » – inversez cette phrase.

Charlotte : Ma façon de penser à propos de la toxicomanie de Linda met en péril ma vie.

Katie : Oui.

Charlotte : C'est tout à fait vrai.

Katie : Sa toxicomanie, ça regarde qui ?

Charlotte : Ce sont ses affaires.

Katie : Et votre dépendance, ça regarde qui ?

Charlotte : Ce sont mes affaires.

Katie : Occupez-vous de ça. Examinons la prochaine affirmation.

Charlotte : La toxicomanie de ma fille détruit sa vie.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que cette toxicomanie détruit la vie de votre fille à long terme ?

Charlotte : Non.

Katie : Ça commence à s'éclairer. J'apprécie le fait que vous ayez répondu à cette question. Ce que j'ai découvert en effectuant le Travail sur ma fille en 1986, c'est qu'il fallait que j'aie profondément pour découvrir la même chose. Et aujourd'hui, grâce à cette dépendance, sa vie est enrichie. L'essentiel, c'est que je ne peux être certaine de rien. J'observe la manière dont sont les choses en réalité. Ceci me place dans une position où je peux agir sainement et avec amour ; la vie est toujours parfaitement merveilleuse. Et si elle était morte, je serais tout de même capable de voir la vie ainsi. Mais je ne peux pas m'abuser. Il faut vraiment que je connaisse la vérité. Si cette voie était la seule menant à Dieu, la choisiriez-vous ?

Charlotte : Oui.

Katie : Eh bien, ça semble être le cas. Il n'y a pas d'erreur. Nous avons toutes été dans les affaires de nos filles depuis toujours, attendant qu'elles se réalisent et qu'elles soient heureuses avant de l'être nous-mêmes. Nous avons voulu leur réalisation, désormais ; acquérons la réalisation de soi. Relisez votre affirmation.

Charlotte : La toxicomanie de ma fille détruit sa vie.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Charlotte : Je suis désespérée.

Katie : Et comment vivez-vous avec ce sentiment de désespoir ?

Charlotte : Je ne vis pas du tout.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de cette pensée ?

Charlotte : Oui.

Katie : Qui seriez-vous, poursuivant votre vie, sans cette pensée ?

Charlotte : Eh bien, je serais certainement une meilleure mère.

Katie : Bien. Vous êtes la spécialiste et voici ce que j'apprends de vous. Avec la pensée, vous souffrez ; sans cette pensée, vous ne souffrez pas et vous seriez une meilleure mère. Par conséquent, qu'est-ce que votre fille a à voir avec votre problème ? Rien. Si vous croyez qu'elle est à l'origine de votre problème, bienvenue au Travail ! Votre fille est la fille qui vous convient parfaitement, parce qu'elle va faire resurgir tous les concepts non investigués que vous entretenez jusqu'à ce que vous saisissiez la réalité. C'est son boulot. Tout ce qui existe a un rôle à jouer. Le rôle de cette bougie consiste à se consumer, celui de cette rose est de fleurir, celui de votre fille, de faire usage de drogues, le mien de boire mon thé maintenant. [Elle prend une gorgée de thé.] Et quand vous aurez compris, elle vous suivra, elle comprendra. C'est une loi universelle, parce que votre fille n'est que votre projection. Quand vous entrerez dans la polarité de la vérité, elle fera de même. L'enfer ici, l'enfer là. La paix ici, la paix là. Examinons l'affirmation qui suit.

Charlotte : Ça me paraît presque absurde maintenant. Devrais-je lire ce que j'ai écrit quand même ?

Katie : Pourquoi pas ? Les pensées apparaissent.

Charlotte : Je suis en colère, confuse, triste et terrifiée – tout ensemble – face à la toxicomanie de ma fille Linda parce qu'elle me cause une douleur atroce.

Katie : Inversez cette idée.

Charlotte : De toute évidence, ma façon de penser à son sujet est la source d'une douleur atroce. Ok.

Katie : Oui. Votre fille n'a rien à voir avec votre douleur.

Charlotte : Hum. C'est définitivement vrai. Je le vois maintenant, je le sens.

Katie : J'adore quand les gens prennent conscience de cela. En fait, lorsqu'ils constatent l'innocence de leurs enfants, de leurs parents et de leur partenaire, ils en viennent à constater la leur. Le Travail porte entièrement sur le pardon, car c'est ce que vous souhaitez, ce que vous êtes. Examinons la prochaine affirmation.

Charlotte : J'ai peur de la toxicomanie de Linda parce qu'elle altère sa personnalité.

Katie : Inversez-la. « J'ai peur de ma façon de penser... »

Charlotte : J'ai peur de ma façon de penser parce qu'elle altère la personnalité de Linda.

Katie : Intéressant. Maintenant essayez « Elle altère ma... »

Charlotte : Elle altère ma personnalité. Vrai, ok.

Katie : Et par le fait même, celle de Linda.

Charlotte : Et par le fait même, celle de Linda.

Katie : Il est amusant de noter que nous tournons constamment notre regard vers nous-mêmes en dernier lieu. Nous tentons toujours de transformer ce qui est projeté plutôt que de clarifier le projecteur. Nous n'avions pas de moyen d'y arriver jusqu'à aujourd'hui.

Charlotte : Ouais.

Katie : Donc, lisez votre phrase juste ainsi.

Charlotte : J'ai peur de ma façon de penser parce qu'elle altère ma personnalité.

Katie : Ressentez vos paroles.

Charlotte : Incroyable ! Et alors, je ne dois pas voir ma fille à ce moment-là. C'est exactement ça ! J'ai peur de ma façon de

penser parce qu'elle change ma personnalité et qu'alors, je ne peux me percevoir, ni la percevoir elle, correctement. Ouais.

Katie : Avez-vous déjà été en colère contre elle et songé : « Pourquoi est-ce que je lui parle ainsi ? Pourquoi est-ce que je la blesse ? Elle est toute ma vie, je l'aime et je la traite comme... »

Charlotte : Comme de la merde. C'est comme si je devenais quelqu'un d'autre. Quand elle consomme, je suis vraiment méchante.

Katie : Parce que vous souffrez d'une dépendance aux drogues – elle est votre drogue. Autrement, comment pourriez-vous être une partisane de la souffrance ? Les parents me téléphonent en disant : « Mon enfant est toxicomane, il a de sérieux ennuis. » Et ils ne s'aperçoivent pas que c'est eux qui ont des ennuis. Leur enfant se porte souvent à merveille ou du moins, aussi bien que ses parents. Et lorsque vous acquerez la clarté, votre fille suivra. Vous êtes la voie. Examinons l'affirmation qui suit.

Charlotte : Je suis en colère à cause de la toxicomanie de Linda parce que j'ai peur d'elle quand elle est droguée.

Katie : Inversez cela.

Charlotte : Je suis en colère à cause de ma toxicomanie parce que j'ai peur de moi-même. C'est exactement ce qui se produit quand Linda apparaît et qu'elle est sous l'influence de la drogue. Je redoute mon propre comportement face à elle.

Katie : Vous avez peur d'elle – est-ce vrai ?

Charlotte : Non.

Katie : Comment réagissez-vous, comment la traitez-vous, quand vous avez cette pensée ?

Charlotte : Je me mets en colère, je deviens explosive, agressive et, surtout, je me ferme à elle.

Katie : Comme si une substance toxique était entrée dans la maison.

Charlotte : Ouais, c'est exactement mon attitude.

Katie : Et c'est pourtant votre bébé.

Charlotte : Oui.

Katie : Et vous la traitez comme un insecte sur le plancher.

Charlotte : Exact, c'est tout à fait ça.

Katie : Elle est votre fille adorée et vous la traitez comme une ennemie. Voilà le pouvoir de la pensée non investiguée, du cauchemar. Celui-ci doit se consumer de lui-même. Vous songez « J'ai peur d'elle » et il vous faut le vivre. Cependant, si vous investiguez la pensée « J'ai peur d'elle – est-ce vrai ? », le cauchemar se dissipe. Quand elle entre dans la maison et que surgit l'idée « J'ai peur d'elle », imaginez que le rire se substitue à la peur. Prenez-la dans vos bras et percevez la peur qu'elle a d'elle-même. Elle s'assoira devant vous et vous l'expliquera. Chez vous, à l'heure actuelle, personne ne prête une oreille attentive ; il n'y a que le maître de la peur. C'est compréhensible, puisque vous ne vous êtes pas jusqu'ici interrogée pour savoir si vos pensées étaient vraies. Examinons l'affirmation qui suit.

Charlotte : J'ai besoin que Linda ne m'approche pas quand elle a pris de la drogue.

Katie : Est-ce vrai ? Et je n'affirme pas que c'est faux.

Charlotte : J'ai l'impression que si.

Katie : Et vient-elle vers vous quand elle est sous l'influence de la drogue ?

Charlotte : Non, plus maintenant.

Katie : Donc, c'est ce dont vous avez besoin, puisque c'est ce que vous obtenez. Il n'y a pas d'erreur. Si ma fille ne venait pas me voir, alors je saurais que je n'ai pas besoin d'elle. Si elle vient, ça m'indique que j'en ai besoin.

Charlotte : Et quand elle vient effectivement, je la traite de cette horrible manière.

Katie : Inversez cette affirmation.

Charlotte : J'ai besoin de ne pas m'approcher de moi quand j'ai pris des drogues. C'est tout à fait vrai.

Katie : Un moyen qui vous permettra de ne pas vous approcher de vous quand vous êtes sous l'influence de la drogue – la drogue Linda – consiste à juger votre fille, à noter vos opinions, à poser les quatre questions et à inverser le tout. Restez loin de celle que vous croyez être – cette femme angoissée, colérique – et revenez vers votre merveilleuse identité. C'est ce que vous vouliez qu'elle fasse, alors je sais que vous en êtes capable. Il s'agit du travail de toute une vie. Vous avez beaucoup plus d'énergie lorsque vous ne travaillez que sur vous-même.

Charlotte : Ok. Et alors je voudrais qu'elle soit près de moi, qu'elle soit ou non intoxiquée.

Katie : Je n'en sais rien.

Charlotte : Du moins, je serais disponible pour elle quand elle a pris des drogues, au lieu de la repousser.

Katie : Ça pourrait s'avérer beaucoup moins douloureux pour l'une et l'autre.

Charlotte : Absolument.

Katie : Il est merveilleux d'en prendre conscience. Bon Travail.

TOUT ARRIVE *POUR* MOI, NON PAS À MOI.

Apprivoiser ce qui peut survenir de pire

J'ai aidé des gens à appliquer le Travail au viol, à la guerre au Vietnam et en Bosnie, à la torture, à l'emprisonnement dans les camps de concentration nazis, à la mort d'un enfant et à la douleur chronique qu'entraîne une maladie comme le cancer. Plusieurs d'entre nous sont d'avis qu'il n'est pas humainement possible d'accepter les expériences extrêmes de ce genre, encore moins de les aborder avec un amour inconditionnel. Et pourtant, non seulement est-ce possible, mais c'est bel et bien notre nature véritable.

Aucune atrocité n'a jamais eu lieu, sauf dans notre mental. La réalité est toujours bien, même dans les situations d'apparence cauchemardesque. Le scénario que nous tissons est le seul cauchemar que nous ayons jamais vécu. Quand j'affirme que le pire qui puisse survenir est une croyance, c'est au sens littéral du terme. Le pire qui puisse vous arriver, c'est votre système de convictions non investigué.

La peur de la mort

À l'École du Travail [The School for the Work] j'aime bien employer l'investigation pour accompagner les gens au fil de ce qu'ils craignent le plus. Ils sont souvent d'avis qu'ils souffriront horriblement au cours du processus de la mort, mais également après leur décès. Je les guide assez loin dans ces cauchemars éveillés pour dissiper l'illusion de la peur, de la douleur et de la souffrance.

J'ai souvent été au chevet de mourants qui, après avoir accompli le Travail, me confient invariablement qu'ils vont bien. Je me souviens d'une dame en proie à une intense panique ; elle se mourait d'un cancer. Elle avait réclamé ma présence auprès d'elle, et je suis venue. Je me suis alors installée à ses côtés et lui ai dit : « Je ne vois pas où est le problème. » Elle m'a répondu : « Non ? Eh bien, je vais vous en montrer un ! » Elle a tiré les draps et dévoilé ses jambes. L'une d'elles était enflée au point d'avoir doublé sa dimension normale. J'ai regardé autant que possible, sans toutefois pouvoir trouver de problème. Elle s'est alors exclamée : « Vous devez être aveugle ! Regardez ma jambe. Et voyez l'autre. » Et j'ai répondu : « Oh, maintenant je vois où est le problème. Vous souffrez de la conviction que cette jambe-ci devrait ressembler à l'autre. Qui seriez-vous sans cette pensée ? » Et elle a compris. Elle a éclaté de rire, et avec ce rire, sa peur s'est envolée. Puis, elle m'a confié que c'était le moment le plus heureux de toute son existence.

J'ai un jour rendu visite à une femme qui se mourait dans un hospice. Quand je suis entrée, elle faisait la sieste ; je me suis donc assise près du lit jusqu'à ce qu'elle ouvre les yeux. Puis, le moment venu, je lui ai pris la main et nous avons bavardé quelques minutes. Elle m'a expliqué : « Je suis terrorisée. Je ne sais pas comment mourir. » Et je lui ai demandé : « Ma chérie, est-ce vrai ? » Elle a repris : « Oui. Je ne sais tout simplement pas quoi faire. » J'ai poursuivi : « Quand je suis entrée, vous faisiez la sieste. Savez-vous comment vous y prendre ? » « Naturellement », m'a-t-elle répondu. Je lui ai dit : « Vous fermez les yeux chaque soir pour vous endormir. En général, nous avons hâte de dormir. Il en va de même pour la mort. Il n'y a pas pire, sauf dans votre système de croyances qui suppose qu'il y a autre chose. » Elle m'avoua alors qu'elle croyait à la vie après la mort, ajoutant : « Je ne saurai pas quoi faire quand j'y serai. » « Êtes-vous vraiment certaine qu'il y ait quelque chose à faire ? » lui demandai-je. « J'imagine que non », répondit-elle. « Vous n'avez rien à savoir, tout est toujours parfait. Tout ce dont vous avez besoin est déjà là ; vous n'avez pas à y réfléchir. Tout ce que vous avez à faire, c'est une sieste quand vous en ressentez le besoin, et en vous éveillant, vous saurez quoi faire. » Naturellement, je lui décrivais la vie, pas la mort. Nous sommes ensuite passées à la

deuxième question « Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai que vous ne savez pas comment mourir ? » Elle se mit à rire et m'expliqua qu'elle préférait de beaucoup être auprès de moi plutôt qu'avec son scénario. Quel bonheur de n'avoir nulle part où aller sauf à l'endroit où nous sommes à l'instant même !

Lorsque le mental se tourne vers la mort, il contemple le vide et y appose une étiquette afin de l'empêcher de faire l'expérience de ce qu'il – le mental – est vraiment. Jusqu'à ce que vous compreniez que la mort est analogue à la vie, vous tenterez toujours de régir le cours des événements et cette attitude entraînera invariablement de la souffrance. En l'absence d'un scénario qui contredit la réalité, il n'y a pas de tristesse.

Le peur de la mort constitue l'écran ultime qui masque la peur de l'amour. Nous croyons redouter la mort de notre forme physique, alors qu'en réalité nous craignons la disparition de notre identité. Cependant, grâce à l'investigation, en comprenant que la mort n'est qu'un concept et qu'il en va de même pour notre identité, nous en venons à réaliser qui nous sommes. Et ceci met un terme à la peur.

La perte n'est qu'un autre concept. J'étais présente à l'accouchement de ma fille lorsque mon petit-fils Race vit le jour. Je l'ai aimé dès le premier coup d'œil. Puis je me suis rendu compte qu'il ne respirait pas. L'air soucieux, le médecin entreprit promptement un traitement sur le bébé. Les infirmières s'aperçurent que les mesures n'avaient pas d'effet ; un affolement, une panique tangibles s'insinuèrent dans la salle d'accouchement. Rien de ce que l'équipe médicale faisait ne donnait de résultats – le bébé ne respirait toujours pas. À un certain moment, Roxann me fixa dans les yeux et sourit. Elle m'expliqua par la suite : « Tu sais ce sourire que tu as souvent sur le visage, maman ? Quand je t'ai vue me regarder ainsi, une vague de paix m'a envahie. Et même si le bébé ne respirait pas, j'étais sereine, je l'acceptais. » Peu après, le souffle pénétra dans le corps de mon petit-fils et je l'entendis pousser un cri.

J'adore le fait que ce petit être n'ait pas eu à respirer pour que je l'aime. Après tout, sa respiration ne regardait que lui, et pas moi. Je n'allais pas me priver d'un seul instant avec lui, qu'il respire ou non. Je savais que même sans une seule respiration, il aurait eu une vie bien remplie. J'aime la réalité ; pas comme un

fantasme me le dicterait, mais exactement telle qu'elle est à l'instant même.



Henry : Je suis en colère contre la mort parce qu'elle me détruit. J'ai peur de mourir. Je ne peux accepter la mort. La mort devrait me laisser me réincarner. Elle est douloureuse. C'est la fin. Je ne veux plus jamais ressentir la peur de la mort.

Katie : Commençons par le début. Relisez votre première affirmation.

Henry : Je suis en colère contre la mort parce qu'elle me détruit.

Katie : Si vous voulez vivre dans la terreur, songez à l'avenir. C'est tout un avenir que vous avez en prévision. Voyons l'affirmation qui suit.

Henry : J'ai peur de mourir.

Katie : Quelle serait la pire chose qui pourrait se produire lorsque vous mourrez ? Jouons à ce jeu.

Henry : La mort de mon corps.

Katie : Et alors, que se passerait-il ?

Henry : Je n'en sais rien.

Katie : Eh bien, qu'imaginez-vous de pire ? Vous pensez qu'une chose horrible pourrait survenir. Quelle est-elle ?

Henry : Que la mort soit la fin et que je ne renaisse pas de nouveau. Et qu'il n'y ait pas d'âme.

Katie : Et alors ? Vous ne prendriez pas naissance de nouveau. Il n'y aurait pas d'âme. Jusqu'ici, il n'y a rien. Jusqu'ici, le pire qui puisse vous arriver finalement, c'est rien. Et ensuite ?

Henry : D'accord, mais c'est douloureux.

Katie : Alors, le rien est douloureux.

Henry : Oui.

Katie : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Comment rien pourrait-il être douloureux ? Comment pourrait-il être quoi que ce soit ? Rien, c'est rien.

Henry : J'imagine ce rien comme étant un trou noir très désagréable.

Katie : Donc, rien, c'est un trou noir. Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Je ne dis pas que c'est faux. Je sais à quel point vous appréciez vos scénarios. Le vieux scénario du trou noir.

Henry : J'ai l'impression que c'est la pire chose qui pourrait arriver.

Katie : D'accord. Donc, quand vous mourrez, vous vous retrouverez dans un gigantesque trou noir, à jamais.

Henry : Ou en enfer. J'appelle ce trou noir l'enfer.

Katie : Un gigantesque trou noir d'enfer à jamais.

Henry : Il s'agit du feu de l'enfer.

Katie : Un gigantesque trou noir des feux de l'enfer à jamais.

Henry : Oui, et tout à fait détourné de Dieu.

Katie : Totalement éloigné de Dieu. Le feu et les ténèbres dans ce gigantesque trou noir d'enfer à jamais. Mais je vous le demande, êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Henry : Non, je ne le suis pas.

Katie : Quelle sensation suscite en vous cette pensée ?

Henry [pleurant] : C'est souffrant. Horrible.

Katie : Cher ami, regardez-moi. Êtes-vous en contact avec ce sentiment en ce moment ? Regardez-vous. Vous êtes déjà dans ce trou noir d'enfer. Il ne surviendra pas plus tard ; vous vivez maintenant le scénario de votre mort. Il n'y aura rien de pire que cette terreur. Voyez-vous une raison de vous défaire de ce scénario ? Et je ne vous demande pas d'y renoncer.

Henry : Oui.

Katie : Citez-moi une raison de conserver ce scénario qui ne vous donnerait pas l'impression d'être dans un feu noir de l'enfer.

Henry : J'en suis incapable.

Katie : Qui ou que seriez-vous sans ce scénario ? Vous vivez déjà le pire des enfers : l'imagination sans investigation, vous perdu en enfer et sans issue possible.

Henry : Je serais privé de Dieu.

Katie : Oui, privé de la conscience de Dieu dans votre vie. Vous ne pouvez vous dissocier de Dieu ; c'est chose impossible. Vous ne pouvez que vous dissocier de la perception de Dieu en vous, pendant un petit moment. Tant que vous vénérerez ce vieil idole, ce vieux scénario de trou noir, il n'y aura pas d'espace pour la perception de Dieu en vous. Ce scénario, c'est ce que vous avez vénéré comme un enfant, en toute innocence. Examinons l'affirmation qui suit.

Henry : J'ai peur de mourir.

Katie : Je vous comprends tout à fait. Cependant, personne ne craint la mort, nous nous effrayons tout simplement de nos scénarios à son sujet. Observez les idées que vous entretenez au sujet de la mort ; elles décrivent votre vie, pas la mort. Voilà l'histoire de votre vie.

Henry : Hum. Oui.

Katie : Voyons l'affirmation suivante.

Henry : Je ne peux pas accepter la mort.

Katie : Est-ce vrai ?

Henry : En fait, oui. J'ai beaucoup de mal à l'admettre.

Katie : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai que vous n'admettez pas la mort ?

Henry : C'est difficile de croire que la mort est possible.

Katie : Quand vous ne songez pas à la mort, vous l'acceptez pleinement. Vous ne vous en souciez pas le moins du monde. Songez à votre pied.

Henry : D'accord.

Katie : Aviez-vous un pied avant de lui prêter attention ? Où se trouvait-il ? En l'absence de la pensée, il n'y a pas de pied. Et en l'absence de l'idée de la mort, celle-ci n'existe pas.

Henry : Vraiment ? J'ai du mal à croire que ce soit aussi simple.

Katie : Comment réagissez-vous, que ressentez-vous, quand vous accordez foi à l'idée « Je ne peux accepter la mort » ?

Henry : J'ai un sentiment d'impuissance, de peur.

Katie : Que seriez-vous, dans la vie, sans votre scénario « Je ne peux accepter la mort » ?

Henry : Que serait ma vie en l'absence de cette pensée ? Elle serait merveilleuse.

Katie : « Je ne peux accepter la mort » – inversez cette affirmation.

Henry : Je peux accepter la mort.

Katie : Tout le monde est en mesure de l'accepter. Tout le monde le fait. La mort n'implique aucune décision. Les gens qui savent qu'il n'y a pas d'espoir sont libres. La décision ne leur appartient pas. Ça a toujours été ainsi, mais certains doivent connaître la mort physique pour le comprendre. Pas étonnant qu'ils sourient sur leur lit de mort. La mort comporte tout ce qu'ils ont cherché dans la vie. L'illusion qu'ils sont aux commandes se dissipe une fois pour toutes. Quand aucun choix n'existe, la peur disparaît. Et en cela, il y a la paix. Ces gens réalisent qu'ils sont chez eux, qu'ils n'en étaient jamais partis.

Henry : Cette peur de perdre le contrôle est extrêmement puissante. De même que la peur de l'amour. Elles sont reliées.

Katie : L'idée de perdre le contrôle est terrifiante, même si, en vérité, vous n'avez jamais eu ce contrôle au départ. Il s'agit de la

mort du fantasme et de la naissance de la réalité. Examinons l'affirmation qui suit.

Henry : La mort devrait me laisser me réincarner.

Katie : Vous devriez vous réincarner – êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Bienvenue au scénario sur l'avenir.

Henry : Non. Je n'en suis pas certain.

Katie : Vous n'appréciez même pas *cette* incarnation-ci. Pourquoi voudriez-vous recommencer ? [Henry rit.] « Ouf, quel trou noir c'est. Hum, je songe à y revenir. » [Le public rit.] Vous voulez revenir – est-ce vrai ?

Henry [riant] : Non, c'est faux. Je ne veux pas me réincarner. C'est une erreur.

Katie : Nous nous réincarbons – êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Henry : Non, je l'ai seulement lu et entendu dire.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Henry : Je m'inquiète de mes actions présentes, parce que j'ai l'impression qu'il me faudra les payer plus tard ; je serai peut-être même puni, ou du moins j'aurai à souffrir pendant plusieurs vies du fait d'avoir blessé tant de gens en cette vie. Je crains d'avoir accumulé beaucoup de karma négatif ; j'ai même peut-être tout gâché en cette vie et il me faudra tout recommencer dans des formes d'existence inférieures.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée que nous nous réincarbons ?

Henry : Je serais moins tourmenté, plus libre.

Katie : La réincarnation peut s'avérer un concept utile pour certaines personnes. Mais, d'après mon expérience, rien ne se réincarne à part une pensée. « Moi. Je suis. Je suis une femme. Je suis une femme avec des enfants. » Et ainsi de suite, à l'infini. Voulez-vous mettre fin au karma ? C'est tout simple. « Je suis » – est-ce vrai ? Qui serais-je sans ce scénario ? Aucun karma nulle

part. Et j'ai hâte à ma prochaine vie. Et la voilà : elle s'appelle « le présent ». Examinons l'affirmation suivante.

Henry : *La mort est douloureuse.*

Katie : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Henry : Non.

Katie : Que ressentez-vous quand vous accordez foi à l'idée que la mort est douloureuse ?

Henry : Ça me semble stupide tout d'un coup.

Katie : « La mort est douloureuse » – inversez cette assertion.

Henry : Ma façon de penser est douloureuse.

Katie : Est-ce vrai ?

Henry : Oui, tout à fait.

Katie : La mort n'est jamais cruelle. Elle est simplement la fin du processus de pensée. Le fantasme sans investigation est parfois douloureux. Examinons la prochaine phrase.

Henry : *La mort est la fin.*

Katie [riant] : Elle est bien bonne celle-là ! Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ?

Henry : Non.

Katie : N'est-ce pas là l'une de vos ritournelles préférées ? [Le public rit.] Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Henry : Jusqu'ici, j'ai toujours eu peur.

Katie : « La mort est la fin » – inversez cela.

Henry : Ma façon de penser est la fin.

Katie : Le début, le milieu, la fin. [Henry et le public rient.] Tout ensemble. Vous savez très bien comment mourir. Chaque soir, vous glissez dans le sommeil, non ?

Henry : Oui.

Katie : C'est ça la mort. Un sommeil sans rêve. Vous y parvenez très bien. Vous dormez la nuit, puis vous ouvrez les yeux ; et il n'y a toujours rien, personne n'est réveillé. Personne n'est en vie, jamais, jusqu'à ce que le scénario s'amorce avec le « je ». Et voilà où commence la vie, avec le premier mot qui vous vient à l'esprit. Avant ça, il n'y a pas de vous, pas de monde. Vous vous y livrez chaque jour de votre vie. L'identification avec le « je » se réveille. « Je » suis Henry. « Je » dois me brosser les dents. « Je » suis en retard. « J' » ai tant à faire aujourd'hui. Avant ça, il n'existe personne, rien, pas de trou noir d'enfer, uniquement la paix qui ne s'identifie même pas comme étant la paix. Vous mourez parfaitement, cher ami. Et vous naissez aussi très bien. Et quand la vie paraît difficile, vous recourez à l'investigation.

Henry : *Je ne veux plus jamais éprouver la peur de la mort.*

Katie : « Je suis disposé à... »

Henry : Je suis disposé à éprouver la peur de la mort.

Katie : Maintenant, vous savez quoi en faire. Tentez le coup.
« Je me réjouis de... »

Henry [riant] : Je me réjouis d'éprouver la peur de la mort. Je ferai de mon mieux.

Katie : Bien. Il n'y a pas de lieu, de trou obscur où plonger, où l'investigation ne suivra pas. L'investigation s'animera en vous si vous l'alimentez pendant quelque temps. Puis, elle prendra vie d'elle-même et vous alimentera automatiquement. Votre souffrance ne dépasse jamais les limites de votre tolérance. Jamais vous ne subissez plus que vous ne pouvez en supporter. C'est promis. Les expériences de la mort ne sont que mentales. Et quand les gens meurent, c'est tellement merveilleux qu'ils ne reviennent jamais pour vous raconter. C'est si merveilleux qu'ils ne s'en donnent pas la peine. [rises] Voilà à quoi sert l'investigation. Donc, réjouissez-vous d'avoir peur de la mort. Si vous êtes amoureux de la vérité, libérez-vous.

Les bombes pleuvent

Le dialogue qui suit, où figure un homme de soixante-sept ans originaire de Hollande, démontre la puissance d'un scénario non investigué susceptible de régir notre pensée et nos actes tout au long de notre vie.

Des bombes sont également tombées sur un participant allemand qui fréquentait l'une de mes écoles européennes pour le Travail. Lorsque les troupes soviétiques occupèrent Berlin en 1945, il avait six ans. Les soldats le conduisirent à un abri où se trouvaient d'autres enfants, femmes et vieillards qui avaient survécu au bombardement. Il se rappelle avoir joué avec une grenade non explosée que les militaires avaient offerte aux enfants, et qu'un autre petit garçon, après avoir tiré la goupille, eut le bras arraché par l'explosion, ce dont il fut témoin. Plusieurs des enfants furent alors blessés ; il garde en mémoire les cris, les visages déchirés, la chair et les membres volant en tous sens. Il se souvient aussi d'une petite fille de six ans qui dormait près de lui ; elle fut violée par un soldat. Il m'avoua qu'il entendait toujours les hurlements des femmes que l'on violait nuit après nuit dans les baraques. L'expérience de l'enfant de six ans a dominé sa vie entière, affirma-t-il. Il est venu à l'École du Travail afin d'aller plus loin en lui-même et dans ses cauchemars pour arriver à retrouver le chemin du retour.

Au même séminaire, il y avait une femme juive dont les parents avaient survécu à Dachau. Enfant, ses nuits étaient également peuplées de hurlements. Son père s'éveillait souvent au beau milieu de la nuit en hurlant ; il passait des heures à arpenter la maison en pleurant et en gémissant. La plupart du temps, sa mère s'éveillait aussi et se joignait à ses pleurs. Le cauchemar de ses parents devint le sien. On lui enseigna à se méfier des gens qui n'avaient pas un chiffre tatoué sur le bras. Son traumatisme était aussi profond que celui de l'homme allemand.

Après avoir progressé pendant quelques jours avec ces deux personnes et avoir écouté leur histoire, je les ai réunies en vue d'un exercice. Les questionnaires qu'elles avaient remplis comportaient des jugements sur les camps adverses de la Seconde Guerre mondiale, chacun depuis des points de vue contraires.

L'un et l'autre passèrent à l'investigation. Ce fut merveilleux de voir l'amitié se nouer entre ces deux survivants de la pensée.

Au cours du dialogue ci-dessous, Willem investigate les terreurs de son enfance qui l'ont accompagné pendant plus de cinquante ans. En dépit du fait qu'il ne soit pas encore prêt à se réjouir du pire qui puisse se produire, il parvient à d'importantes révélations. Une fois achevée une investigation honnête, la mesure de ce que nous avons reçu ou les effets qu'elle aura sur nous demeurent inconnus. Les résultats ne seront peut-être même jamais apparents. En réalité, cela ne nous regarde pas.



Willem : Je déteste la guerre parce qu'elle a engendré en moi une peur et une terreur abominables. Elle m'a démontré que l'existence est précaire. J'étais continuellement affamé. Mon père n'était pas là lorsque j'avais besoin de lui. J'ai dû passer plusieurs nuits dans un abri antiaérien.

Katie : Bien. Et quel âge aviez-vous ?

Willem : Au début de la guerre, j'avais six ans ; à la fin, j'en avais douze.

Katie : Examinons ce « Elle a engendré en moi une peur et une terreur abominables ». Retournez aux pires moments, à l'époque la plus noire, quand vous souffriez de la faim, de la peur et de l'absence de votre père. Quel âge aviez-vous alors ?

Willem : Douze ans.

Katie : Et où êtes-vous à ce moment-là ? Je m'adresse au garçon de douze ans.

Willem : Je reviens de l'école et j'entends les bombes tomber ; je me précipite dans une maison et elle s'écroule sur moi. Le toit me tombe sur la tête.

Katie : Et que se passe-t-il ensuite ?

Willem : D'abord, je me crois mort, puis je réalise que je vis encore ; je me traîne hors des décombres et je m'enfuis.

Katie : Donc, vous vous êtes enfui. Que s'est-il passé ensuite ?

Willem : J'ai couru dans la rue et je suis entré dans une boulangerie. Par la suite, j'en suis ressorti pour aller me réfugier dans l'église en me disant que je serais plus en sécurité là. Et plus tard, on m'a mis dans un camion en compagnie d'autres blessés.

Katie : Et physiquement, vous étiez ok ?

Willem : Oui, mais j'avais subi une commotion.

Katie : D'accord. J'aimerais ici poser une question à l'enfant de douze ans : Quel est le pire moment ? Quand tu entends les bombes ? Quand la maison s'effondre sur toi ?

Willem : La maison qui s'effondre, en effet.

Katie : Oui. Et pendant qu'elle s'écroule, à part tes pensées ou ta façon de penser, est-ce que tout va bien dans les faits ?

Willem : Aujourd'hui, en tant qu'adulte, je peux affirmer que ça allait. Parce que je sais que j'ai survécu. Mais comme enfant, non, ça n'allait pas du tout.

Katie : Je comprends. Et je m'adresse encore au garçon de douze ans. Je te demande de regarder la maison qui s'écroule. Elle s'effondre. Comment te portes-tu alors ?

Willem : Je suis vivant.

Katie : Et quand la maison te tombe dessus, tu vas bien ? En réalité ?

Willem : Je suis toujours vivant.

Katie : Et maintenant, tu te traînes hors de la maison. Dis-moi la vérité. Est-ce que tu vas bien ?

Willem [après un long silence] : Je suis en vie.

Katie : Encore une fois, je demande au garçonnet s'il y a quoi que ce soit qui ne va pas.

Willem : J'ignore si ma belle-mère ou mes frères sont encore en vie.

Katie : Bien. Mais, à part cette pensée, tu vas bien ?

Willem [après un silence] : Je suis en vie, et ça c'est bien, étant donné la situation.

Katie : Sans le scénario sur votre mère et vos frères, vous allez bien ? Je ne veux pas dire simplement vivant. Regardez l'enfant de douze ans.

Willem : Malgré le fait que j'étais complètement paniqué, je peux affirmer que j'allais bien. J'étais en vie et heureux de m'être tiré de cette maison.

Katie : Fermez les yeux. Maintenant, détachez-vous du petit garçon. Ne faites qu'observer l'enfant de douze ans. Regardez-le alors que la maison lui tombe dessus. Voyez-le qui se traîne dans les décombres. Observez-le sans votre scénario au sujet des bombes et des parents. Examinez-le simplement sans cette fiction. Vous pourrez la récupérer plus tard. Pour l'instant, ne faites que fixer votre regard sur lui sans le scénario. Restez simplement auprès de lui. Trouvez l'endroit en vous où vous savez qu'il va bien ?

Willem : Hum...

Katie : Oui, vous vous passez le scénario sur la manière dont les bombes vont anéantir votre famille et vous-même, et vous vous effrayez avec cette histoire. Les petits garçons ne comprennent pas comment fonctionne le mental. Ils ne sont pas en mesure de concevoir que ce n'est qu'un scénario qui les effraie.

Willem : Je n'en savais rien.

Katie : Donc, la maison s'est écroulée, le toit vous a frappé à la tête, vous causant une commotion, et vous vous êtes traîné à l'extérieur ; vous êtes entré dans une boulangerie puis dans l'église. La réalité est beaucoup plus douce que nos scénarios. « J'ai besoin de mon père. Une bombe a-t-elle anéanti ma famille ? Mes parents sont-ils vivants ? Les reverrai-je un jour ? Comment vais-je survivre sans eux ? »

Willem : Hum...

Katie : Je voudrais revenir au petit garçon, parce qu'il est encore ici aujourd'hui. Le scénario « Les bombes vont tomber sur ma famille et les tuer » provoque davantage de terreur et de souffrance que la maison qui vous tombe dessus. L'avez-vous au moins senti tomber sur vous ?

Willem : Probablement pas. J'étais tellement épouvanté !

Katie : En somme, combien de fois avez-vous revécu ce scénario ? Depuis combien d'années ?

Willem : Très souvent.

Katie : Et combien de bombardements avez-vous vécus ?

Willem : Deux semaines de plus seulement.

Katie : Vous avez donc subi cette situation pendant deux semaines, mais vous la revivez mentalement depuis combien d'années ?

Willem : Cinquante-cinq.

Katie : Alors les bombes pleuvent en vous depuis cinquante-cinq ans. Toutefois, elles ne sont tombées que sur une partie de votre enfance.

Willem : Oui.

Katie : Lequel d'entre les deux est donc plus doux, la guerre ou vous ?

Willem : Hum...

Katie : Qui poursuit cette guerre inlassablement ? Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à ce scénario ?

Willem : J'ai peur.

Katie : Et voyez comment vous vivez quand vous le tenez pour vrai. Pendant cinquante-cinq ans, vous avez été effrayé sans qu'aucune bombe ne tombe, sans qu'aucune maison ne s'effondre. Voyez-vous une raison de vous défaire de ce scénario de petit garçon ?

Willem : Oh définitivement !

Katie : Qui seriez-vous sans celui-ci ?

Willem : Je serais libre, sans doute libéré de la peur. Oui, particulièrement libéré de cette peur.

Katie : En effet, c'est mon expérience. Je souhaite parler au petit garçon de douze ans encore une fois : Est-ce vrai que tu as besoin de ton père ? Est-ce vraiment vrai ?

Willem : Je sais qu'il me manquait.

Katie : Je le comprends tout à fait, mais est-ce vrai que tu as besoin de ton père ? Je te demande la vérité.

Willem : J'ai grandi sans lui.

Katie : Donc, est-ce vraiment vrai que vous en aviez besoin ? Est-ce vrai que vous aviez aussi besoin de votre mère jusqu'à ce que vous la retrouviez ? En réalité ?

Willem : Non.

Katie : Est-ce vrai que vous aviez besoin de nourriture quand vous aviez faim ?

Willem : Non, je ne suis pas mort de faim.

Katie : Voyez-vous une raison paisible de conserver le scénario selon lequel vous aviez besoin de votre père, de votre mère, d'une maison et de nourriture ?

Willem : Je peux ainsi me sentir comme une victime.

Katie : C'est excessivement stressant comme raison. Et le stress est l'unique effet que possède ce scénario usé, qui n'est même pas vrai. « J'avais besoin de ma mère. » C'est faux. « J'avais besoin de mon père. » C'est aussi faux. L'entendez-vous ? Comment vivriez-vous si vous n'étiez pas une victime ?

Willem : Je serais beaucoup plus libre.

Katie : Toi, garçonnet de douze ans dans un abri, vois-tu une raison de te défaire du scénario « J'ai besoin de ma mère, de mon père, d'une maison, de nourriture » ?

Willem : Oui.

Katie : Seul notre scénario nous empêche de constater que nous avons toujours ce dont nous avons besoin. Êtes-vous capable d'inverser votre affirmation ? Relisez-la.

Willem : Je déteste la guerre parce qu'elle a provoqué en moi une peur et une terreur abominables.

Katie : « Je déteste ma façon de penser... »

Willem : Je déteste ma façon de penser sur la guerre parce qu'elle a provoqué en moi une peur et une terreur abominables.

Katie : Oui. Le pire qui vous soit arrivé, c'est une commotion. Passons tout doucement à l'affirmation suivante.

Willem : On devrait s'en tenir aux discussions et ne jamais recourir à la guerre.

Katie : Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? Vous entretenez une discussion mentale depuis cinquante-cinq ans ! [Willem rit.] Et ça n'a réglé aucune guerre – intérieurement.

Willem : Hum...

Katie : Quelle réaction suscite en vous la pensée « On ne devrait jamais recourir à la guerre » ? Comment avez-vous vécu, depuis cinquante-cinq ans, avec cette pensée, alors que, par ailleurs, les journaux font état de guerres incessantes ?

Willem : Je suis irrité, déçu, furieux et parfois même désespéré. Je tente de résoudre les conflits de manière pacifique, et j'y parviens très mal.

Katie : En réalité, la guerre éclate sans cesse en vous et dans le monde, et dans votre esprit sévit une guerre contre la réalité avec le scénario « On ne devrait pas recourir à la guerre ». Qui seriez-vous sans ce scénario ?

Willem : Je pourrais affronter plus librement les conflits si je n'avais pas cette idée.

Katie : Oui. Vous pourriez enfin vivre un armistice avec la réalité. Vous seriez quelqu'un que nous pourrions entendre, un homme de paix disant la vérité sur la manière de mettre un terme

à la guerre – une personne à qui l'on pourrait se fier. Passons à l'affirmation suivante.

Willem : Les conflits à l'échelle internationale devraient trouver une solution pacifique. Devrais-je l'inverser ?

Katie : Oui.

Willem : Mes conflits intérieurs devraient trouver une solution pacifique.

Katie : Oui, grâce à l'investigation, vous apprenez à résoudre vos problèmes paisiblement en vous-même. Et désormais, nous avons un maître. La peur enseigne la peur. Seule la paix peut enseigner la paix. Examinons l'affirmation qui suit.

Willem : La guerre anéantit quantité de vies humaines et engloutit d'énormes ressources matérielles. Elle impose des souffrances et des peines immenses aux familles. Elle est cruelle, brutale, abjecte.

Katie : Percevez-vous l'inversion en lisant ? L'éprouvez-vous ? Voyons voir à quoi ça ressemble. Inversez ces phrases et substituez-vous à la guerre.

Willem : Me substituer... ?

Katie : « Ma façon de penser anéantit... »

Willem : Ma façon de penser anéantit une bonne partie de ma vie humaine et gaspille d'énormes quantités de mes ressources matérielles.

Katie : Oui. Chaque fois que le scénario de guerre prend place en vous, il vous dépouille de vos ressources préférées : la paix et le bonheur. Et la suivante ? Inversez-la aussi.

Willem : Je cause de grandes souffrances et des peines à ma famille.

Katie : Combien de peine causez-vous à chacun quand vous rentrez dans votre famille avec ce scénario en vous ?

Willem : Ce n'est pas facile à admettre.

Katie : Je ne vois pas de bombes ici. Aucune bombe n'est tombée sur vous depuis cinquante-cinq ans, sauf dans votre

esprit. Une chose reste plus difficile à admettre que cela : le fait de ne pas l'admettre. La réalité prévaut, que nous en ayons conscience ou pas. Vous employez ce scénario pour vous empêcher de vivre en paix maintenant. Vous aviez besoin de votre mère – est-ce vrai ?

Willem : J'ai survécu sans elle.

Katie : Tenons-nous-en à un oui ou un non pour voir ce que ça donne. Vous aviez besoin de votre mère – est-ce vrai, en réalité ?

Willem : Non.

Katie : Vous aviez besoin de votre père – est-ce vrai ?

Willem : Non.

Katie : Ressentez-le. Fermez les yeux. Regardez ce petit bonhomme s'occuper de lui. Voyez-le sans votre scénario. [Long silence. Pour finir, Willem sourit.] Moi aussi, j'ai perdu ma fiction, ma vieille vie pleine de souffrances. Et j'ai découvert une vie merveilleuse de l'autre côté de mon angoisse et de ma guerre intérieure. La guerre que je livrais à ma famille et contre moi-même était aussi brutale que n'importe quelle bombe. Et à un certain point, j'ai cessé de me pilonner. Je me suis mise à ce Travail. J'ai répondu aux questions par un simple oui ou non. J'ai réfléchi aux réponses, je les ai laissées pénétrer en moi et j'ai découvert la liberté. Voyons votre prochaine affirmation.

Willem : *Je ne veux plus jamais que les bombes me tombent dessus, servir d'otage ou crever de faim.*

Katie : Il est possible que vous reviviez cette histoire. Et si vous êtes incapable de raconter l'histoire du pauvre petit garçon qui avait besoin de ses parents tout en demeurant en paix ou en en riant, vous devrez refaire le Travail. Ce scénario, c'est votre don. Lorsque vous serez en mesure de le vivre sans peur, alors votre Travail sera accompli. Une seule personne est apte à mettre un terme à votre guerre intérieure : vous. Vous êtes celui sur qui les bombes intérieures tombent. Invertissons cette phrase. « Je suis disposé à... »

Willem : Je suis disposé à ce que les bombes me tombent dessus.

Katie : Même si ce n'est qu'en pensée. Il n'y a pas de bombes à l'extérieur ; elles ne viennent que de l'intérieur. Par conséquent, « Je me réjouis de... »

Willem : Ce n'est pas facile de dire ça.

Katie : Je me réjouis du pire qui puisse arriver, parce que ça me révèle ce que je n'ai pas à ce jour abordé avec indulgence. Je connais le pouvoir de la vérité.

Willem : Je me réjouis de voir les bombes me tomber dessus et de crever de faim. La faim, ce n'est pas le pire. [silence] Je ne le ressens pas encore. Peut-être plus tard.

Katie : Vous n'êtes pas censé le ressentir pour le moment. C'est très bien ainsi. C'est bien que vous ne puissiez pas encore vous réjouir des bombardements ; cet aveu recèle sa part de liberté. La prochaine fois que le scénario fera son apparition, peut-être vivrez-vous quelque chose qui vous enchante. Le processus accompli aujourd'hui pourrait bien prendre le dessus dans quelques jours ou quelques semaines. Il vous frappera comme une massue ; ou alors, vous ne sentirez peut-être rien. Peu importe, il faut vous en réjouir. Rasseyez-vous et notez ce qui reste. Une chirurgie mentale sur un fantôme de cinquante-cinq ans, ce n'est pas une sinécure. Merci de votre courage.

Maman n'a pas mis fin à l'inceste

J'ai travaillé avec des centaines de gens (des femmes, pour la plupart) qui sont désespérément captifs de leurs tourments à la suite d'un viol ou de l'inceste. Bon nombre d'entre eux souffrent encore, chaque jour de leur vie, de ces pensées associées au passé. À maintes reprises, j'ai vu l'investigation les aider à surmonter les obstacles qu'ils ont naïvement dressés devant leur guérison. Grâce aux quatre questions et à l'inversion, ils en viennent à voir ce que personne d'autre qu'eux ne peut comprendre à leur place :

que leur douleur actuelle est auto-infligée. Et à mesure que se déploie cette révélation, ils se délivrent.

Dans le dialogue qui suit, remarquez que chaque affirmation semble liée à un événement passé. En réalité, la souffrance que nous éprouvons par rapport au passé est fabriquée au présent, peu importe ce qu'a été la douleur initiale. L'investigation se penche sur cette douleur actuelle. Même si je guide Diane vers la scène où eut lieu l'événement et qu'elle répond aux questions comme si elle vivait cet épisode monstrueux, elle ne quitte jamais la sûreté absolue du présent.

J'invite ceux d'entre vous qui ont fait une expérience similaire à être indulgents envers eux-mêmes lorsqu'ils parcourront ce dialogue et sonderont les réponses susceptibles de les délivrer de leur souffrance. À n'importe quel moment, s'ils trouvent difficile d'en poursuivre la lecture, ils pourront le laisser de côté pendant quelque temps. Ils sauront en fait quand y revenir.

Veillez garder à l'esprit qu'en posant les quatre questions, je ne tolère en rien la cruauté ni même la moindre insensibilité. Le coupable n'est pas mis en cause ici. Je ne me concentre que sur la personne assise devant moi, me préoccupant uniquement de sa liberté.

Si vous avez été victime d'un incident similaire, je vous invite à passer plus de temps avec deux parties de votre investigation. D'abord, après la question 3, lorsque vous comprenez que la souffrance découle de votre pensée, posez-vous les questions supplémentaires que j'adresse à Diane : Combien de fois cela s'est-il produit ? Combien de fois l'avez-vous revécu en esprit ? En second lieu, quand vous prenez conscience de votre participation à l'incident, peu importe son étendue – votre soumission innocente à l'acte par besoin d'amour ou pour éviter des sévices plus graves –, consentez à ressentir le pouvoir qui provient du fait d'assumer la responsabilité de cette participation et éprouvez à quel point il est douloureux de la nier. Puis, prenez le temps de vous pardonner pour toute la souffrance que vous vous êtes infligée. L'identité qui apparaîtra par la suite pourrait bien être fort différente de celle d'une victime.



Diane : Je suis fâchée contre ma mère parce qu'elle a permis que mon beau-père abuse de moi et qu'elle n'a jamais rien fait pour y mettre fin même si elle savait ce qui se passait.

Katie : « Elle savait ce qui se passait » – est-ce vrai ?

Diane : Oui.

Katie : Est-ce vraiment vrai ? Lui avez-vous demandé si tel était le cas ? Tenons-nous-en à un oui ou un non.

Diane : Non.

Katie : A-t-elle été témoin des sévices ?

Diane : Non.

Katie : Lui a-t-il avoué ?

Diane : Non, mais trois autres filles lui en ont parlé ; elles aussi étaient victimes des sévices.

Katie : Elles lui ont dit qu'il abusait de vous ?

Diane : Non. Qu'il abusait d'elles.

Katie : Donc « Elle savait ce qui se passait » – est-ce vrai ? Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Il ne s'agit pas d'un jeu ici. Voici où je veux en venir : oui, elle le soupçonnait probablement, et oui, elle fut informée par ces filles et le savait vraisemblablement capable de commettre un tel acte. Je n'ometts pas ces éléments ; je veux que vous le sachiez. Mais « Elle savait ce qui se passait » – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Diane : Non.

Katie : Je ne vous demande pas si elle aurait pu le deviner aisément. Mais il arrive parfois qu'on se doute que quelque chose se passe sans en avoir la certitude et qu'on évite alors d'aller mentalement dans cette direction parce qu'on ne veut pas vraiment savoir, la chose étant trop horrible. Vous avez déjà eu une telle expérience ?

Diane : Oui, effectivement.

Katie : Moi aussi. C'est ce qui nous rend aptes à comprendre. Je peux concevoir que quelqu'un puisse vivre ainsi, parce que c'est ainsi que je vivais à plusieurs points de vue. Quelle réaction suscite en vous la pensée « Elle savait ce qui se passait et n'a jamais rien fait » ?

Diane : Cela me met en colère.

Katie : Et comment la traitez-vous quand vous avez cette pensée ?

Diane : Je ne lui adresse pas la parole. Je la perçois comme une complice. Je constate qu'elle m'a utilisée pour faire son boulot. Je la hais et ne veux rien avoir à faire avec elle.

Katie : Et comment vous sentez-vous quand vous la percevez ainsi ? Comment est-ce d'être sans mère ?

Diane : Très triste. Solitaire.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée « Elle savait ce qui se passait et n'a jamais rien fait » ?

Diane : Je serais en paix.

Katie : « Elle savait ce qui se passait et n'a jamais rien fait » – inversez cette idée. « Je... »

Diane : Je savais ce qui se passait et je n'ai jamais rien fait.

Katie : Est-ce aussi vrai ou plus vrai ? Lui avez-vous dit ? En avez-vous parlé à qui que ce soit ?

Diane : Non.

Katie : Vous aviez une raison de vous taire. Que pensiez-vous quand vous souhaitiez lui dire mais que vous gardiez le silence ?

Diane : Je revoyais ma sœur aînée se faire battre.

Katie : Par votre beau-père ?

Diane : Oui. Elle a eu le courage de l'affronter et de déclarer : « Il nous fait subir ces sévices. » Mais ma mère n'a pas réagi.

Katie : Pendant que votre sœur recevait une raclée.

Diane [sanglotant] : Et je ne sais pas comment m'en défaire. J'ignore comment...

Katie : Ma chérie, n'est-ce pas ce que vous êtes en train de faire sur cette chaise aujourd'hui – apprendre à investiguer et à permettre à la souffrance de lâcher son emprise sur vous ? Poursuivons la chirurgie. Quel âge aviez-vous quand vous avez été témoin des coups reçus par votre sœur parce qu'elle avait parlé ?

Diane : Huit ans.

Katie : D'accord, je m'adresse à vous à l'âge de huit ans. Répondez en tant que telle. Petite fille de huit ans : « Si tu parles à ta mère, tu seras aussi battue » – es-tu vraiment certaine que c'est vrai ? Et je n'affirme pas que ce ne l'est pas. Ce n'est qu'une question.

Diane : Oui.

Katie : C'est bien ce qu'on dirait, petite fille ; tu en as la preuve. Mais je te demande d'aller plus loin à l'intérieur. Es-tu absolument certaine que si tu dis la vérité, tu seras battue ? Et allons-y pour le oui, si tu en as besoin ; c'est ta réponse pour l'instant et j'apprécie le fait que nous la respections. Tu sembles avoir les preuves qui te poussent à croire que c'est vrai. Et peux-tu vraiment savoir que c'est ce qui t'arriverait à toi aussi ? [Long silence.] Les deux réponses s'équivalent.

Diane : C'est la seule chose que je puisse envisager. Soit il me frappera, soit on m'enverra ailleurs.

Katie : Donc, la réponse est non. J'entends de votre bouche qu'il y avait une autre possibilité. Examinons-la, d'accord ? Petite fille : « Si tu parles, on t'enverra ailleurs » – es-tu absolument certaine que c'est vrai ?

Diane : Je ne parviens pas à savoir ce qui serait pire, rester ou partir.

Katie : Être battue ou partir. Quelle réaction suscite en toi cette pensée « Je serai battue ou l'on m'enverra ailleurs si je parle » ?

Diane : J'ai peur. Et je ne raconte rien à personne.

Katie : Et alors, que se passe-t-il ?

Diane : Je me replie sur moi-même. Je suis incapable de décider quoi faire. Je me tais.

Katie : Et par la suite, que se passe-t-il quand tu gardes le silence ?

Diane : Il vient dans ma chambre et je me tais encore.

Katie : Et alors ?

Diane : Il continue.

Katie : Oui, ça continue. Il ne s'agit pas de bien ou de mal. Nous ne faisons qu'examiner la situation ici. L'inceste se poursuit. Comment cela se déroulait-il ?

Diane : Il s'agissait de sévices sexuels.

Katie : Y avait-il pénétration ?

Diane : Oui.

Katie : Ainsi, petite fille, vois-tu une raison de te défaire de l'idée « Si je parle, je serai battue ou l'on m'enverra ailleurs » ? Et je ne te demande pas de renoncer à cette idée. Ta décision de ne pas parler t'a peut-être sauvé la vie. Nous ne faisons qu'investiguer ici.

Diane : Je ne vois aucune raison. Je ne sais pas comment prendre cette décision. Il continue à venir dans ma chambre. Il ne s'arrête pas.

Katie : D'accord, je comprends tout à fait. Il vient encore dans votre chambre. Combien de fois y est-il entré ?

Diane : Chaque fois que ma mère s'absentait.

Katie : Donc, une fois par mois ? Une fois par semaine ? Et je comprends tout à fait que vous n'avez pas d'idée précise. Mais combien de fois, à votre avis ?

Diane : Parfois, c'était chaque soir parce qu'elle avait des cours. Parfois, ça allait comme ça pendant des semaines.

Katie : Oui. Voilà une bonne raison de vous défaire de l'idée « Si je parle, je serai battue ou l'on m'enverra ailleurs ». Linceste se poursuivait, sans relâche.

Diane : Oh.

Katie : Il ne s'agit pas de prendre une bonne ou une mauvaise décision. Linceste continuait. Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à la pensée que vous serez battue ou envoyée ailleurs ? Nuit après nuit, il est venu dans votre chambre pendant que votre mère assistait à ses cours. Donnez-moi une raison de conserver ce scénario qui ne vous cause pas de stress ou ne vous viole pas.

Diane : Il n'y en a aucune. Chaque pensée à ce sujet est...

Katie : Un supplice ? Combien de fois avez-vous vu votre sœur se faire battre parce qu'elle avait parlé ?

Diane : Une seule.

Katie : Combien de fois votre beau-père est-il allé dans votre chambre ? Plusieurs, non ? Qu'est-ce qui aurait été moins douloureux ? Ça ou la raclée ?

Diane : La raclée aurait été beaucoup moins douloureuse.

Katie : Les petites filles ne se rendent pas compte de ces choses, ni même les grandes filles. Nous ne faisons que sonder votre peur aujourd'hui. Que fut la pire chose qui se soit produite ? Êtes-vous capable de revivre l'acte sexuel ? L'acte sexuel avec lui, et votre expérience à ce moment-là ? Retrouvez le moment qui fut le plus douloureux, la pire occasion. Quel âge aviez-vous ?

Diane : Neuf ans.

Katie : D'accord. Raconte-moi, petite fille, ce qui se passe.

Diane [en larmes] : Nous avons retrouvé mon grand-père pour manger une glace ensemble parce que c'était mon anniversaire de naissance. Et quand nous sommes partis, ma mère m'a dit de monter dans la voiture de mon beau-père. Il m'a attrapée par le bras, m'a tirée à lui et m'a forcée à m'asseoir sur ses genoux pendant qu'il conduisait.

Katie : Oui, d'accord. Et quel aspect fut le plus douloureux ?

Diane : C'était mon anniversaire et je voulais simplement que l'on m'aime.

Katie : Oui, ma chérie. Ce qu'on fait pour l'amour... c'est ce que l'on est. Et lorsque vous êtes confuse, ça prend un tour intéressant, n'est-ce pas ? Alors, parlez-moi de ça. De cette quête d'amour ? Que s'est-il passé ? Que pensiez-vous ? Il vous a tirée à lui. Quelle fut votre participation ?

Diane : Je me suis laissé faire.

Katie : Oui. Une partie de vous se disait-elle qu'il n'y avait pas de mal... pour l'amour ? Était-ce ça votre participation ? [S'adressant au public.] Si quelques-uns parmi vous ont connu une expérience similaire, cherchez maintenant à l'intérieur de vous, si vous en êtes capables, et répondez à la question « Quelle a été ma participation ? ». Il ne s'agit pas de vous culpabiliser. Soyez indulgents envers vous-mêmes. Il s'agit de votre liberté. [À Diane.] Quelle fut votre participation ? Vous vous êtes laissé faire et...

Diane [pleurant] : Je l'aimais.

Katie : Oui. Voilà comment sont les choses. Alors, quel était l'aspect le plus douloureux ?

Diane : Ce n'était pas l'acte sexuel. C'est qu'il est simplement sorti de la voiture. Il m'a laissée à l'intérieur, il est sorti et s'est mis à marcher.

Katie : Il est parti. Donc, le fait d'être sur ses genoux n'a pas été le pire. Ce qui fut le plus douloureux, c'est de ne pas obtenir ce que vous cherchiez. Il vous a plantée là. Aucune rétribution pour le sacrifice. Chercher à obtenir ce que l'on ne peut jamais vraiment avoir de l'autre n'apporte aucune rétribution. Voici ma prière, si j'en avais une. J'ai déjà vécu ce que vous viviez. Je n'en ai eu qu'un avant-goût. Mais ma prière – si j'en avais une – serait celle-ci : « Dieu, épargnez-moi de chercher l'amour, l'approbation ou l'appréciation. Amen. »

Diane : Donc, je suis aussi coupable que lui ?

Katie : Non, aussi innocente. Comment auriez-vous pu faire autrement ? Si vous l'aviez su, vous l'auriez fait, n'est-ce pas ?

Diane : Oui.

Katie : Alors, où est la culpabilité dans tout ça ? Dans notre confusion, nous sommes tous en quête d'amour, jusqu'à ce que nous retrouvions le chemin du retour vers la conscience que l'amour, c'est ce que nous sommes déjà. Voilà tout. Nous cherchons ce que nous possédons déjà. Les petites filles de huit ans ou neuf ans, comme celles de quarante, cinquante ou quatre-vingts ans, sont toutes coupables de rechercher l'amour. Nous sommes toujours en quête de ce que nous avons déjà. Et cette quête est très douloureuse. Faisiez-vous du mieux que vous pouviez ?

Diane : Oui.

Katie : Oui. Et lui aussi peut-être. « Il a abusé de moi » – inversez ça. « Je... »

Diane : Je me suis abusée ?

Katie : En êtes-vous consciente ? Encore une fois, il n'y a pas de bien ou de mal.

Diane : Oui, je m'en rends compte.

Katie : Il s'agit d'une révélation profonde pour vous. Restez avec cette petite fille un moment. Peut-être en viendrez-vous à fermer les yeux et à imaginer que vous la serrez dans vos bras. Et peut-être souhaiterez-vous la dédommager en douceur. Faites-lui savoir que vous serez toujours là pour elle si elle a besoin de quelqu'un. Elle ignorait ce que vous découvrez aujourd'hui, c'est tout. Elle a traversé cette épreuve en vue de votre éducation actuelle. Elle est votre plus grand maître. C'est elle qui a survécu à ce que vous deviez apprendre aujourd'hui. Vous pouvez lui faire confiance. Elle l'a subi de sorte que vous n'avez pas à le vivre. C'est en elle que réside votre sagesse. Nous apprenons à connaître cette merveilleuse petite fille qui a vécu ainsi en vue de votre liberté actuelle. Il y a une autre inversion : « Il a abusé de moi », « Je me suis abusée ». Puis une autre encore : « J'ai... »

Diane : J'ai...

Katie : « ... abusé... »

Diane : J'ai abusé... [Long silence.] J'ai abusé de... lui ? C'est difficile à admettre.

Katie : Je ne vous le fais pas dire. Sa part est comme ça. [Elle écarte les mains largement.] Et votre part est ainsi [ses mains se touchent presque]. Voilà ce que vous devez reconnaître – cette petite part – pour vous délivrer. Ça vous appartient. Et cette petite part peut vous nuire tout autant que son immense participation. « Il m'a abusée » – inversez cette affirmation. « Je... »

Diane : J'ai abusé de lui.

Katie : Oui. Parlez-m'en. Effectuons vraiment un acte chirurgical.

Diane : Quand ça arrivait, après... je pouvais obtenir à peu près n'importe quoi de lui.

Katie : Oui. Qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour l'amour, pour avoir l'approbation ou l'appréciation, hein ? Voilà ce qu'est la réalisation de soi. Quoi d'autre ?

Diane : Je songe parfois que si j'avais parlé plus tôt, le dénouement aurait été bien différent.

Katie : Impossible d'en être certaine non plus, n'est-ce pas ? Je sais tout simplement que je respecte votre voie parce que je connais la valeur de la mienne. Ce que ça prend pour que vous découvriez votre liberté, voilà ce que vous avez vécu. Pas un ingrédient en plus ou en moins. C'est ce que cette petite fille a vécu pour vous. Dans son ensemble. Elle détient la clef de votre liberté actuelle. Par conséquent, d'entre les deux positions, quel rôle serait le plus douloureux pour vous ? Le sien ou le vôtre ? Celui d'un homme qui pénétrerait une fillette de huit ou neuf ans, ou celui de la petite ? Quelle serait la position la plus douloureuse à vivre, s'il vous fallait en choisir une ?

Diane : J'imagine que ce serait la sienne.

Katie : Oui ? Votre réponse démontre que vous étiez consciente de sa souffrance, à travers votre regard, et de l'enfer qu'on peut

éprouver à faire le mal. Examinons la prochaine affirmation. Vous vous débrouillez très bien. Vous vous accompagnez avec beaucoup de douceur. C'est toute une chirurgie que vous effectuez. Je constate que vous en avez assez de souffrir.

Diane : Effectivement, je ne veux pas transmettre cette douleur à mon fils.

Katie : Oui, votre fils n'a nul besoin de ce type de souffrance. Mais il lui faudra la porter tant que vous vous y attacherez. Ce n'est pas un choix. Il est votre perception du monde. Et il vous la reflétera tant que vous vous y attacherez. Vous effectuez cette chirurgie pour lui également. Il vous suivra – il le faut, tout comme la main dans le miroir bouge quand vous agitez la vôtre.

Diane : Ma mère m'a fait porter le blâme pour ce qui s'est passé et m'a demandé de mentir à ce sujet à la cour, pour lui éviter de perdre sa pension alimentaire.

Katie : Et avez-vous menti ?

Diane : Non.

Katie : Et que s'est-il passé ?

Diane : Personne ne m'a crue.

Katie : Et par la suite ?

Diane : On m'a envoyée ailleurs.

Katie : Oui. Quel âge aviez-vous ?

Diane : Quatorze ans.

Katie : Et avez-vous eu des contacts avec elle depuis ?

Diane : De temps à autre au cours des années. Pas récemment par contre. Pas depuis deux ans.

Katie : Vous l'aimez, n'est-ce pas ?

Diane : Oui.

Katie : Vous n'y pouvez rien.

Diane : Je sais bien que je ne peux m'en défaire.

Katie : Alors, vous pourriez peut-être lui téléphoner aujourd'hui et le lui avouer, uniquement pour votre bonheur. Dites-lui ce que vous avez appris ici à votre sujet et non pas ce que vous avez découvert sur elle, sur votre sœur ou sur votre beau-père. Ni quoi que ce soit qui lui serait pénible. Ne lui téléphonez que lorsque vous serez certaine que votre appel concerne votre liberté et ne la regarde en rien. Vous me dites que vous l'aimez et que rien de ce qu'elle ou vous pourriez faire n'y changerait rien. Avouez-le-lui parce que vous adorez vous entendre chanter votre chanson. Il s'agit de votre bonheur. Relisez votre affirmation.

Diane : Je suis fâchée contre ma mère parce qu'elle a permis que mon beau-père abuse de moi et qu'elle n'a jamais rien fait pour y mettre fin même si elle savait ce qui se passait.

Katie : Inversez-la.

Diane : Je suis fâchée contre moi-même parce que j'ai permis que mon beau-père abuse de moi et que je n'ai jamais rien fait pour y mettre fin.

Katie : Oui. Vous connaissez la chanson *Looking for Love in all the Wrong Places* [Chercher l'amour là où il ne faut pas] ? Nous sommes des enfants, des bébés qui apprennent à vivre leur amour. Nous persistons à chercher l'amour dans tout et en chacun parce que nous n'avons pas remarqué que nous l'avons déjà, que nous le sommes. Examinons la prochaine assertion.

Diane : Elle ne m'a jamais aimée comme elle aimait son fils naturel.

Katie : Êtes-vous vraiment certaine que c'est vrai ? Celle-ci est difficile, n'est pas ?

Diane : Je m'entends prononcer ces mots et je sais que tout cela est faux.

Katie : Vous êtes étonnante. Bien. Donc, comment la traitez-vous quand vous accordez foi à cette idée ? Comment la traitez-vous quand vous viviez dans cette maison ?

Diane : Je lui en ai fait voir de toutes les couleurs.

Katie : Et qu'éprouviez-vous quand vous en faisiez voir de toutes les couleurs à cette mère que vous aimez tant ?

Diane : Je m'en voulais.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire de l'idée « Elle aime son fils naturel plus que moi » ?

Diane : Oui.

Katie : L'enfer, voilà une raison. [Katie et Diane rient.] Donnez-moi une raison paisible de conserver cette pensée.

Diane : Je n'en ai pas encore trouvé. Je ne peux m'imaginer en découvrir une.

Katie : Qui ou que seriez-vous sans ce scénario ?

Diane : Je me traiterais mieux, je traiterais mieux mon fils. Je n'aurais pas toute cette colère.

Katie : Et comment inverseriez-vous ce scénario ?

Diane : Je ne me suis jamais aimée autant que j'aimais son fils naturel.

Katie : Ça vous semble vrai ?

Diane : Effectivement, je l'aimais et le traitais de la manière dont j'aurais voulu qu'on s'occupe de moi.

Katie : Oh... Pourquoi n'en suis-je pas surprise ?

Diane : Il était adorable, vous savez !

Katie : Je sais. Je peux l'apercevoir dans votre regard si doux. C'est visible. Une fois que vous vous serez adonnée à l'investigation depuis un moment, si la pensée « Elle ne m'aime pas » apparaît, inversez-la immédiatement avec le sourire en disant : « Oh, je ne m'aime pas en ce moment. » Si la pensée « Elle se fiche de moi » vient aussi, dites-vous : « Oh, je me fiche de moi au moment où j'ai cette pensée. » Ressentez-le, ressentez ce que c'est d'avoir cette pensée, à quel point vous êtes dure avec vous-même quand vous y accordez foi. Voilà comment vous découvrirez que vous vous fichez de vous-même. Continuez à vous occuper de vous. Voilà ce qu'accomplit ce Travail – il nous préserve, jouant

le rôle de père et de mère. Dans la réalisation de l'amour, de qui il est vraiment, depuis ce lieu d'où il observe, qui connaît son véritable soi et la vérité. Examinons la prochaine affirmation.

Diane : Je veux que maman admette qu'elle a eu tort et qu'elle me fasse des excuses.

Katie : Cela regarde qui, qu'elle ait eu tort ou non et qu'elle s'excuse ou non ?

Diane : Ce sont ses affaires.

Katie : Inversez votre phrase.

Diane : Je veux admettre que j'ai eu tort et me faire des excuses.

Katie : Une autre inversion est possible.

Diane : Je veux m'excuser auprès de maman. Et admettre que j'avais tort.

Katie : Uniquement sur les points que vous savez être une erreur. Demandez pardon pour ce que vous percevez comme votre infime participation à cet épisode, et faites-le dans votre intérêt. Encore une fois, sa participation à elle a peut-être été ainsi [les mains écartées]. Ça ne vous regarde pas. Occupons-nous de clarifier votre participation. Réfléchissez-y, dressez une liste, téléphonez-lui pour votre propre liberté.

Diane : J'ai voulu le faire.

Katie : Téléphonez-lui en ayant en tête des choses spécifiques à lui dire. Précisez-lui votre participation dans tout ça. Nous voulons demander pardon, mais nous ignorons pourquoi ou comment le faire. Ce Travail peut vous l'indiquer et vous mener dans tous les coins cachés de la question et les éclairer. Il s'agit d'un nettoyage à fond de la maison. Et jusqu'à ce qu'il soit achevé, vous ne connaîtrez pas la paix. Ce Travail est la clef de votre cœur. Il rend tout si simple. La vérité, que j'apprends aujourd'hui de votre bouche, c'est que vous l'aimez.

Diane : Oui.

Katie : D'accord, relisez votre affirmation.

Diane : Je veux que maman admette qu'elle a eu tort, et qu'elle me fasse des excuses.

Katie : Est-ce vrai ? Est-ce vraiment vrai ?

Diane : Je le crois.

Katie : Et si vous croyez que ça la blesserait, que c'est trop pour elle en ce moment, souhaitez-vous tout de même qu'elle vous fasse des excuses ?

Diane : Je ne veux pas lui faire de mal.

Katie : La raison pour laquelle les gens ne s'excusent pas, c'est tout simplement parce que c'est trop difficile pour eux d'affronter ce qu'ils ont fait. Ils ne sont pas encore prêts. Et vous connaissez bien ce genre de chose. En cela, vous découvrez qui vous êtes.

Diane : C'est ce que je souhaite. Je veux être en paix.

Katie : Eh bien, cette petite fille de neuf ans qui s'asseyait sur les genoux d'un homme et se laissait pénétrer pour obtenir son amour vous a amenée à une découverte considérable. C'est comme l'amour à mort. Voilà comment nous apprenons qui et ce que nous sommes grâce à la confusion. Voyons votre prochaine affirmation.

Diane : Maman devrait m'aimer et savoir que je l'aime.

Katie : Est-ce vrai ? N'a-t-on pas affaire ici à une dictature ? [Diane et le public rient.] Et avez-vous également remarqué qu'il est vain de tenter de dicter la perception ou le comportement des gens ? Invertissons cette idée. Elle vous aime, mais elle ne le sait peut-être pas encore, et cette ignorance est très douloureuse. Je sais clairement que le monde entier m'aime. Je ne m'attends tout simplement pas à ce qu'il s'en soit encore rendu compte. [Le public rit.] Donc, inversons ça et voyons où une prise de conscience agira dans votre vie actuelle.

Diane : Je devrais m'aimer et savoir que je m'aime.

Katie : Oui. Ce n'est le boulot de personne d'autre que vous.

Diane : J'y arrive.

Katie : Oui, tout à fait. Il y a une autre inversion possible. Voyez si vous la trouvez.

Diane : Je devrais aimer maman et savoir que je l'aime.

Katie : Et vous l'aimez. Seules quelques petites idées non investiguées ici et là voilent la perception de ce fait. Et désormais, vous savez comment les aborder. C'est un début. Très bien, examinons l'affirmation suivante.

Diane : J'ai besoin que maman dise à la famille qu'elle avait tort.

Katie : Est-ce vrai ?

Diane [riant] : Non.

Katie : Une fois compris, le cauchemar tourne toujours au rire. Inversez cette phrase et voyez s'il est possible d'entrevoir une véritable compréhension.

Diane : J'ai besoin de dire à la famille que j'avais tort.

Katie : Que c'est doux à entendre !

Diane : J'aurais pu y mettre fin plus tôt en m'exprimant. J'ai eu tort. Mais maintenant, j'ai raison...

Katie : Oui.

Diane [murmurant, en pleurs] : J'ai raison.

Katie : De toute évidence, le moment est venu pour vous de le découvrir. N'est-il pas merveilleux de constater enfin que vous êtes celle que vous attendiez ? Que vous êtes votre propre liberté ? Avec l'investigation, vous pénétrez l'obscurité pour n'y trouver que la lumière. Et dès lors, vous pouvez voir, même si vous étiez au tréfonds de l'enfer, que c'était tout ce qu'il y avait là. Nous ne savions tout simplement pas comment y parvenir. Désormais, nous le savons. Quelle aventure ! Examinons la prochaine affirmation.

Diane : Maman est un trou du cul inhibé. [riant] Je ferais aussi bien de l'inverser directement. Je suis un trou du cul inhibé. [Les rires de Diane et du public redoublent. L'auditoire applaudit.]

Katie : Parfois, j'aime bien me dire à mon sujet « Mais seulement pendant quarante-trois ans » – l'âge que j'avais quand je me suis éveillée à la réalité. Vous pouvez donc l'ajouter à votre liste pour faire amende honorable. Comment était votre vie quand vous étiez un trou du...

Diane [riant] : Très coincée. [Éclats de rire du public.] Incroyable ! J'ai tout compris ! Ça n'a rien à voir avec elle. Rien ! C'est moi ! Ce n'est que moi ! [Long silence. Sur le visage de Diane, on lit l'émerveillement.]

Katie : Je vous suggère d'aller doucement à l'arrière de la salle pour vous allonger et demeurer en présence de votre soi merveilleux. Laissez s'imprégner en vous tout ce que vous avez compris au cours de cette séance. Laissez ces révélations prendre le dessus et effectuer les changements qu'elles ont à produire. Demeurez seulement calme en laissant la réalisation s'épanouir.

Je suis fâchée contre Sam parce qu'il est mort

Il faut beaucoup de courage pour percer à jour le scénario qui entoure un décès. Les parents et les proches d'enfants disparus sont particulièrement attachés à leurs scénarios, pour des raisons que nous sommes tous en mesure de concevoir. Le fait de renoncer à notre chagrin ou de l'investiguer peut être assimilé à trahir l'enfant. Plusieurs d'entre nous ne sont pas prêts à voir la situation d'un autre œil, et c'est bien ainsi.

Qui est persuadé que la mort est affligeante ? Qui croit qu'un enfant ne devrait pas mourir ? Qui sait ce qu'est la mort ? Qui tente d'en remonter à Dieu, de scénario en scénario, d'une pensée à l'autre ? Est-ce vous ? Je dis investiguons, si vous y êtes disposés, et voyons s'il est possible de mettre un terme à la guerre contre la réalité.



Gail : Il s'agit de mon neveu, Sam, qui est mort récemment. J'étais très proche de lui. J'ai aidé à l'élever.

Katie : Bien. Lisez ce que vous avez noté.

Gail : Je suis fâchée contre Sam parce qu'il est mort. Je suis en colère parce qu'il est parti. Je lui en veux d'avoir pris des risques stupides. Je suis furieuse qu'à vingt ans, il soit disparu si rapidement. Je suis en colère qu'il ait glissé et ait fait une chute de vingt mètres en montagne. Je veux qu'il revienne. Qu'il soit plus prudent. Qu'il me laisse savoir qu'il va bien. Je veux que sorte de mon esprit l'image de son corps qui tombe sur vingt mètres d'une falaise et de sa tête fracassée. Sam aurait dû rester avec nous.

Katie : « Sam aurait dû rester avec nous » – est-ce vrai ? C'est notre religion, le type de croyance qui régit nos vies mais que nous ignorons comment analyser. [S'adressant au public.] Tournez-vous vers l'intérieur et demandez-vous à propos du conjoint de qui vous êtes divorcé, du parent décédé ou des enfants qui sont partis au loin : « Cette personne aurait dû rester avec nous » – est-ce vraiment vrai ? [S'adressant à Gail.] Relisez votre affirmation.

Gail : Sam aurait dû rester avec nous.

Katie : Est-ce vrai ? Qu'en est-il en réalité ? L'a-t-il fait ?

Gail : Non. Il est parti. Il est mort.

Katie : Quelle réaction suscite en vous cette pensée, ce concept, qui contredit la réalité ?

Gail : Je suis lasse, triste et je me sens dissociée de la réalité.

Katie : Voilà ce qu'on éprouve quand on contredit ce qui est. C'est tout à fait stressant. Je suis amoureuse de la réalité non pas parce que je suis un être « spirituel », mais parce que c'est douloureux de se disputer avec ce qui est. Et je remarque que je suis alors perdante à cent pour cent. C'est sans espoir. S'ils ne sont pas analysés, ces concepts nous suivent dans la tombe. Ils forment la tombe dans laquelle nous nous ensevelissons.

Gail : Oui. Je suis toujours stessée quand je pense comme ça.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée ?

Gail : Je retrouverais le bonheur.

Katie : C'est pourquoi vous vouliez qu'il vive. « S'il était vivant, alors je serais heureuse. » Vous l'utilisez pour fabriquer votre bonheur.

Gail : Exact.

Katie : Nous vivons ; nous mourons. Toujours précisément au moment opportun, pas un instant trop tôt ou trop tard. Qui seriez-vous sans ce scénario ?

Gail : Je serais ici, présente à ma propre vie ; je laisserais Sam faire ce qu'il doit.

Katie : Vous le laisseriez même mourir à son heure ?

Gail : Oui. Comme si j'avais le choix. Je serais ici plutôt que...

Katie : Dans sa tombe. Ou en train de chuter d'un précipice avec lui, encore et encore, dans votre esprit.

Gail : En effet.

Katie : Votre scénario se résume finalement à « Sam devrait rester avec nous ». Inversez-le.

Gail : Je devrais rester avec nous.

Katie : Oui. Dans le scénario selon lequel Sam n'aurait pas dû mourir, c'est vous qui tombez mentalement de ce précipice d'où il a fait sa chute. Vous devriez rester avec nous et demeurer mentalement hors de ses affaires. C'est possible.

Gail : Je comprends.

Katie : Rester avec nous, ça ressemblerait à ceci : cette femme assise sur une chaise en compagnie d'amis, présente, poursuivant sa vie sans retourner mentalement à ce précipice pour regarder Sam tomber encore et encore. Il y a une autre inversion à « Sam aurait dû rester ici ». La voyez-vous ?

Gail : Sam n'aurait pas dû rester ici.

Katie : Oui. Le Sam que vous connaissiez n'est plus. La réalité prévaut. Elle n'attend pas notre vote, notre assentiment ou notre opinion – l'avez-vous remarqué ? Ce que j'apprécie le plus au sujet de la réalité, c'est que c'est toujours le scénario d'un passé. Et ce que je préfère par-dessus tout à propos du passé, c'est qu'il est révolu. Et du fait que je ne suis plus démente, je ne me querelle plus avec ce principe, parce que cela est désagréable intérieurement. Le simple fait de constater ce qui est me ramène à l'amour. Et comment savoir personnellement que Sam n'a pas eu une vie bien remplie ? C'est fini. Il l'a vécue jusqu'à son terme – son terme à lui, pas le terme que vous lui auriez imposé. Voilà la réalité. C'est douloureux de s'opposer à ce qui est. Et n'est-ce pas plus honnête de l'accueillir à bras ouverts ? C'est la fin de la guerre.

Gail : Je saisis clairement.

Katie : D'accord, voyons la prochaine affirmation.

Gail : J'ai besoin que Sam revienne.

Katie : Elle est bien bonne celle-là. Est-ce vrai ?

Gail : Non.

Katie : Ce n'est qu'une fiction, qu'un mensonge. [S'adressant au public.] Je dis que c'est un mensonge parce que lorsque je lui demande si c'est vrai, elle répond non. [Revenant à Gail.] Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à cette idée « J'ai besoin que Sam revienne », alors qu'il ne revient pas ?

Gail : Je me ferme intérieurement. Je suis anxieuse, déprimée.

Katie : Qui seriez-vous sans cette pensée « J'ai besoin que Sam revienne » ?

Gail : Je serais de retour. Je retrouverais ma vie, je serais en contact avec ce qui m'entoure.

Katie : Oui. Tout comme vous étiez quand il était là.

Gail : Exact. Si je le laisse partir, j'obtiendrai ce que je veux. Penser que j'ai besoin de lui maintenant m'empêche de trouver ce que j'ai souhaité depuis sa mort.

Katie : Inversez donc « J'ai besoin que Sam revienne ».

Gail : J'ai besoin que *je* revienne.

Katie : Et encore ?

Gail : Je n'ai pas besoin que Sam revienne.

Katie : Très bien. Vous passez votre temps à retourner à cette falaise et à en tomber avec lui. Revenez vers vous-même. Vous songez sans cesse « Oh, je voudrais tant qu'il n'ait pas fait ça ». Mais vous continuez à le faire, encore et encore, dans votre esprit. Vous passez votre temps à tomber de ce précipice. Alors, si vous avez besoin d'aide, inversez votre affirmation et voyez comment vous pouvez vous aider. Examinons la déclaration suivante.

Gail : J'ai besoin de savoir que Sam va bien et qu'il est en paix.

Katie : Il ne va pas bien – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Gail : Non, je ne peux pas savoir s'il ne va pas bien.

Katie : Inversez cette assertion.

Gail : J'ai besoin de savoir que *je* vais bien et que je suis en paix, avec ou sans la présence physique de Sam ici.

Katie : Oui, c'est possible. Alors, comment vont vos orteils, vos genoux, vos bras et vos jambes ? Comment allez-vous, assise ici, à l'instant même ?

Gail : Ils vont bien. Je me porte bien.

Katie : Vous portez-vous mieux, plus mal maintenant que lorsque Sam était ici ?

Gail : Non.

Katie : Assise ici, en ce moment même, avez-vous *besoin* que Sam revienne ?

Gail : Non. Ce n'est qu'une fiction.

Katie : Bien. Vous avez investigué. Vous vouliez savoir. Et désormais, vous savez.

Gail : Exact.

Katie : Passons à l'affirmation suivante.

Gail : J'ai besoin que Dieu, ou quelqu'un, me dévoile la perfection dans la mort de Sam.

Katie : Inversez cela.

Gail : J'ai besoin de me dévoiler la perfection dans la mort de Sam.

Katie : Vous ne pleurez pas sur la tondeuse qui coupe l'herbe. Vous ne cherchez pas la perfection dans la mort de l'herbe, parce qu'elle vous est apparente. En réalité, quand l'herbe croît, vous la coupez. À l'automne, vous ne portez pas le deuil parce que les feuilles tombent et meurent. Vous dites plutôt : « N'est-ce pas magnifique ! » Eh bien, nous sommes pareils. Nous avons nos saisons. Nous connaissons tous l'automne de notre vie, tôt ou tard. Tout n'est que beauté. Et en l'absence d'investigation, nos concepts nous voilent cette réalité. C'est magnifique d'être une feuille, de naître, de tomber, de donner naissance à une autre feuille, de servir de nourriture aux racines. C'est la vie qui change perpétuellement de visage et qui s'offre pleinement. Nous participons tous à cela. Il n'y a pas d'erreur. [Gail fond en larmes.] Qu'en pensez-vous ?

Gail : J'apprécie infiniment ce que vous exprimez, soit concevoir la beauté de la mort comme partie des saisons. Je me sens joyeuse et reconnaissante. J'acquiers un point de vue plus vaste et je suis en mesure d'aimer la vie et la mort, et leurs cycles. Vous m'avez offert une fenêtre par laquelle je peux regarder pour voir la situation autrement, pour arriver à maintenir ce point de vue et accepter Sam et la manière dont il est mort.

Katie : Vous vous rendez compte qu'il vous a donné la vie ?

Gail : Oui. Il est l'engrais, le sol où je m'épanouis actuellement.

Katie : Afin que vous puissiez redonner tout cela et vivre avec appréciation, pleinement rassasiée, tout en comprenant notre souffrance et en partageant avec nous la vie nouvelle dont vous avez pris conscience. Peu importe ce qui se passe, c'est exacte-

ment ce qu'il fallait. La nature est exempte d'erreur. Voyez à quel point il est douloureux d'entretenir un scénario qui n'admet pas cette beauté, cette perfection. L'absence de compréhension est toujours douloureuse.

Gail : Jusqu'ici, je ne parvenais pas à concevoir sa disparition comme une forme de beauté. Enfin, j'ai vu la beauté venir à moi à partir de la mort de Sam, mais je ne pouvais pas voir la mort en soi – sa mort à lui – en tant que beauté. Je ne le percevais que comme un gamin de vingt ans se livrant à des bêtises. Et pourtant, ce n'était que sa voie à lui.

Katie : Oh... Qui seriez-vous sans ce scénario ?

Gail : J'apprécierais sa mort de la même manière que vous appréciez les feuilles. Je pourrais aimer qu'il soit parti ainsi, au lieu d'estimer que c'était une erreur.

Katie : Oui. Grâce à l'investigation de soi, nous constatons que seul l'amour demeure. En l'absence d'un scénario non investigué, il ne reste que la perfection de la vie qui apparaît telle qu'elle est. Vous pouvez toujours vous tourner vers l'intérieur pour y découvrir la beauté qui se révèle une fois que la douleur et la peur sont comprises. Voyons la prochaine affirmation.

Gail : *Sam est disparu, mort. C'est le garçon adoré que je choyais. Il est d'une exquise beauté, doux, bon, il sait écouter, il est curieux, brillant, ne juge pas, il est tolérant, fort, puissant. Sam obtient un grand succès.*

Katie : Relisez la première partie.

Gail : *Sam est disparu, mort.*

Katie : Est-ce vrai ? « Sam est mort » – êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Gail : Non.

Katie : Montrez-moi la mort. Montrez-la-moi au microscope. Placez les cellules d'un cadavre sous la lentille et indiquez-moi où se trouve la mort. N'est-ce pas rien de plus qu'un concept ? Où Sam vit-il ? Ici [touchant sa tête et son cœur]. Vous vous éveillez en pensant à lui ; voilà où il vit. Lorsque vous êtes couchée, la

nuit, il est dans votre esprit. La mort survient chaque nuit, quand vous dormez d'un sommeil sans rêves. En l'absence de scénario, il n'y a pas de vie. Vous ouvrez les yeux le matin, et c'est le début du « je ». La vie commence. Le scénario sur Sam s'enclenche. Ce dernier vous manquait-il avant ce scénario ? Seuls les scénarios semblent vivants, et quand nous les abordons avec compréhension, nous nous mettons à vivre *vraiment*, affranchis de la souffrance. Par conséquent, quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Gail : Je me sens morte à l'intérieur. Je me sens terriblement mal.

Katie : Voyez-vous une raison de vous défaire du scénario « Sam est mort » ? Et je ne vous demande pas de renoncer à cette idée que vous chérissez. Nous adorons notre religion vétuste, même si elle ne fonctionne pas. Dans chaque culture en ce monde, nous nous y consacrons sans relâche.

Gail : Oui.

Katie : L'investigation ne s'anime d'aucune intention. Elle n'impose nulle philosophie. Ce n'est qu'une investigation. Alors, qui seriez-vous sans le scénario « Sam est mort » ? Même s'il vit toujours mentalement en vous.

Gail : Il est probablement plus présent maintenant, à l'instant même, qu'il ne le fut jamais quand il était dans son corps.

Katie : Alors, qui seriez-vous sans ce scénario ?

Gail : J'apprécierais l'engrais. Et je serais ravie d'être là où je me trouve, plutôt que de vivre au passé.

Katie : Inversez votre assertion.

Gail : Je suis disparue, je suis morte, quand je plonge dans mon scénario sur la mort de Sam.

Katie : Oui.

Gail : Je le saisis clairement désormais. Avons-nous terminé ?

Katie : Oui. Et nous commençons toujours dès maintenant.

Le terrorisme à New York

Après les événements du 11 septembre 2001, les médias et les dirigeants politiques ont affirmé que l'Amérique avait entrepris une guerre contre le terrorisme et que rien n'était plus comme avant. Pourtant, lorsque les gens sont venus se livrer au Travail avec moi, j'ai découvert qu'en réalité rien n'avait changé. Des gens, semblables à Emily, s'effrayaient de leurs propres pensées non investiguées, mais une fois qu'ils avaient découvert le terroriste en eux, ils pouvaient rentrer chez eux, mener une existence normale, paisible.

Un maître de la peur ne peut apporter la paix sur terre. Nous avons tenté d'y parvenir depuis des millénaires. La personne qui enseigne la véritable paix est celle qui transforme la violence interne, celle qui découvre la paix à l'intérieur et qui la vit. Nous n'espérons qu'un seul maître ; et ce maître, c'est vous.

Emily : Depuis l'attaque terroriste au World Trade Center mardi dernier, je crains d'être tuée dans le métro ou dans l'édifice où je travaille, tout près du Grand Central et du Waldorf. Je passe mon temps à imaginer la terreur que vivraient mes fils s'ils me perdaient. Ils n'ont qu'un an et quatre ans.

Katie : Oui. En résumé, des terroristes pourraient vous attaquer dans le métro.

Emily : Ouais.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Emily : Que c'est possible ou que ça va arriver ?

Katie : Que ça va arriver.

Emily : Je n'en suis pas certaine, mais je sais que c'est possible.

Katie : Et quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Emily : Je suis terrifiée. Je m'attriste déjà de ma perte, pour moi-même, mon mari et mes enfants.

Katie : Et comment traitez-vous les gens dans le métro quand vous avez cette pensée ?

Emily : Je deviens très fermée.

Katie : Et comment vous traitez-vous ?

Emily : Eh bien, j'essaie de la refouler et de me concentrer sur ma lecture ou sur ce que je fais. Je suis tendue.

Katie : Et où va votre mental quand vous êtes tendue et que vous avez cette pensée en lisant dans le métro ?

Emily : L'image du visage de mes enfants me tourmente.

Katie : Ainsi, vous êtes dans les affaires de vos enfants. Vous lisez un livre dans un endroit bondé de gens mais, en esprit, vous voyez les visages de vos enfants qui ont perdu leur mère.

Emily : Oui.

Katie : Cette pensée apporte-t-elle du stress ou la paix dans votre vie ?

Emily : Le stress, pour sûr.

Katie : Qui seriez-vous, dans ce lieu, sans cette pensée ? Qui seriez-vous si vous n'étiez pas en mesure d'avoir cette pensée « Un terroriste pourrait me tuer dans le métro » ?

Emily : Si je ne pouvais avoir cette pensée... Vous voulez dire si mon mental s'y refusait ? [silence] Eh bien, je serais comme j'étais lundi dernier, avant l'attaque.

Katie : Donc, vous seriez un petit peu plus à l'aise que maintenant.

Emily : Beaucoup plus. J'ai grandi dans le métro. J'y suis d'habitude très à l'aise sans cette pensée.

Katie : « Un terroriste pourrait me tuer dans le métro » – comment inverseriez-vous cette idée ?

Emily : Je pourrais m'y tuer ?

Katie : Oui. Le meurtre se passe dans votre esprit. Le seul terroriste présent à ce moment-là, c'est vous avec vos pensées. Qu'avez-vous écrit d'autre ?

Emily : Je suis furieuse contre ma famille – mon mari, mes parents, nous vivons tous ici à New York – parce que personne ne m'aide à élaborer un plan d'urgence au cas où le terrorisme ici s'aggraverait, à trouver un endroit où nous pourrions nous retrouver en dehors de la ville, à mettre nos passeports à jour, à économiser de l'argent en prévision de l'avenir. Je suis furieuse contre eux parce qu'ils sont passifs et font en sorte que je me sente folle de concevoir un tel plan.

Katie : « Je suis furieuse contre ma famille » – inversons cela : « Je suis furieuse... »

Emily : Je suis furieuse contre moi-même parce que je n'ai pas élaboré de plan d'urgence ?

Katie : Le constatez-vous ? Cessez d'être si passive. Dressez un plan d'urgence, pas seulement pour vous, vos enfants et votre mari, mais pour la famille tout entière à New York. Échafaudez un plan qui inclut tout le monde.

Emily : J'essaie, mais ils me font sentir que je suis cinglée, et c'est ce qui me met en colère.

Katie : Bon, de toute évidence, ils n'ont que faire d'un plan et n'en veulent pas. C'est vous qui en avez besoin. Par conséquent, dressez-en un qui prévoit votre évacuation de la ville.

Emily [riant] : C'est vraiment drôle.

Katie : Je sais. Souvent, la prise de conscience ne nous laisse que le rire.

Emily : Mais je suis encore fâchée qu'ils m'amènent à me sentir cinglée.

Katie : La voyez-vous, cette partie de vous-même qui est cinglée ?

Emily : Eh bien, comme j'ai fait la même chose avec le bogu de l'an 2000, j'ai l'impression qu'ils connaissent déjà la chanson. Je suis vaguement paranoïaque.

Katie : Finalement, dans leur univers à eux, ils ont raison. Leur perception est juste. Vous pourriez travailler à votre plan d'urgence en paix, sans attendre qu'ils veuillent vous suivre.

Emily : Je contraindrais mes enfants à suivre.

Katie : Parce qu'ils sont petits et que vous pouvez les prendre dans vos bras pour fuir avec eux, les attacher dans la voiture et démarrer.

Emily : Je crois qu'il vaut mieux que j'apprenne à conduire. Je n'ai pas de permis.

Katie [riant] : Vous êtes fâchée contre votre famille parce qu'elle n'a pas de plan d'urgence, mais vous n'avez pas de permis de conduire ?

Emily [riant] : C'est absurde. Je le comprends maintenant. Je les juge alors que je ne peux même pas prendre le volant en cas de besoin. Comment ai-je pu ne pas voir ça ?

Katie : Supposons que vous ayez votre permis mais que les tunnels et les ponts soient tous fermés. Il faudra élaborer un autre plan. Vous aurez besoin de cinq boulots de plus pour financer l'achat d'un hélicoptère.

Emily [riant] : D'accord, d'accord.

Katie : Mais ils ne vous autoriseraient pas à voler non plus.

Emily : Non, certainement pas.

Katie : Donc, vous le voyez bien. Voilà peut-être pourquoi votre famille ne s'en fait pas quant à un plan d'urgence. Tous auront remarqué que les tunnels étaient fermés, que les avions étaient interdits dans l'espace aérien, qu'il n'y avait pas d'issue. Peut-être ont-ils compris ça et êtes-vous la dernière à le saisir.

Emily : C'est fort possible.

Katie : Nous n'avons en somme qu'à trouver la paix depuis là où nous sommes. D'après ce que j'ai vu, pour arriver à concevoir un plan d'urgence, il faudrait être clairvoyant et percevoir avant le coup le moment où évacuer et l'endroit échappant à tout.

Emily : Une partie de moi persiste à croire que je devrais fuir maintenant. Mais naturellement, le problème, c'est de savoir où nous serions en sécurité. Il faut vraiment être clairvoyant...

Katie : Alors, il faut travailler à affiner vos pouvoirs extrasensoriels. Et d'après mon expérience, les clairvoyants ne gagnent jamais à la loterie.

Emily : Exact.

Katie : Vous avez besoin d'un plan d'urgence – est-ce vrai ? Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Emily : J'imagine que je n'en suis plus absolument certaine. Et j'en suis soulagée.

Katie : Oh, ressentez-le. Peut-être est-ce ce que votre famille a besoin de savoir.

Emily : Je crois que je n'excelle pas dans l'élaboration de plans, après tout. Inutile d'en avoir un.

Katie : Bien sûr que non. Impossible de déjouer la réalité. Là où vous vous trouvez à l'instant même pourrait bien être l'endroit le plus sûr du monde, mais nous ne le savons tout simplement pas.

Emily : Je n'y avais jamais songé.

Katie : Qui seriez-vous sans la pensée « J'ai besoin d'un plan d'urgence » ?

Emily : Une personne moins anxieuse, moins sur ses gardes, plus légère. [silence] Mais aussi plus bouleversée. [pleurant] Triste. Très, très triste. Tous ces gens morts. Ma ville a changé. Et je n'y peux rien.

Katie : D'accord, c'est la réalité. Il n'y a rien que vous puissiez faire. Voilà l'humilité. Pour moi, c'est très doux.

Emily : Mais généralement, je suis très active, je provoque les choses, du moins pour ce qui est des gens qui m'entourent. Je les protège.

Katie : Et vous avez l'habitude de vous sentir en contrôle. Cela fonctionne un temps, mais la réalité finit toujours par nous rattraper. Cependant, ce serait excellent d'allier cette étonnante capacité, cette tendance à l'action, à l'humilité. Ainsi, nous serions en mesure d'être clairs et utiles. « J'ai besoin d'un plan d'urgence » – inversez cette affirmation.

Emily : Je n'ai pas besoin d'un plan d'urgence.

Katie : Ressentez-le. Voyez-vous que ça peut être aussi vrai ? Peut-être même plus vrai ?

Emily : Peut-être. Je vois que ça pourrait être plus vrai.

Katie : Oh, moi aussi. C'est pourquoi je suis toujours si à l'aise là où je suis. Quand vous fuyez par peur, vous foncez droit dans un mur. Puis, vous regardez derrière et vous constatez que c'était beaucoup plus sûr là où vous étiez. Et sans plan d'urgence, vous savez intuitivement quoi faire quand une catastrophe survient. Vous découvrez tout ce que vous avez besoin de savoir là où vous êtes. Et en réalité, vous vivez déjà ainsi. Quand vous avez besoin d'un crayon, vous tendez la main et vous le prenez. S'il n'y en a pas à votre portée, vous allez en chercher un. Et c'est ainsi dans une situation d'urgence. En l'absence de peur, la voie à suivre apparaît aussi clairement que de se lever pour prendre un crayon. La peur n'est pas efficace ; elle est aveugle et sourde. Voyons voir ce que vous avez écrit d'autre.

Emily : D'accord. *Je pense que les terroristes, dans leur haine et leur soif de pouvoir, sont ignorants. Cherchant désespérément à nous nuire, ils feraient n'importe quoi... Pourquoi pas du poison ou des bombes dans les voitures ? Ils sont malfaisants, ignorants ; ils ont du succès et sont puissants. Ils peuvent détruire ce pays. Comme des démons, ils se terrent partout dans l'attente de nous nuire, de nous perturber, de nous tuer.*

Katie : Donc, « ces terroristes sont malfaisants ».

Emily : Oui.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ?

Emily : Je crois savoir qu'ils sont ignorants, qu'ils ne connaissent pas les effets de la violence sur nous.

Katie : Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Qu'ils ignorent ces effets ? Elle est bien bonne, celle-là ! Êtes-vous certaine qu'ils ne savent pas ce qu'est la douleur, la mort et la souffrance ?

Emily : Non, bien sûr, parce qu'ils ont probablement déjà vécu tout ça. Je ne peux pas en être certaine, mais je le crois bien. Et voilà ce à quoi ils réagissent. Mais ils ignorent encore le fait que la violence ne donne jamais de résultats.

Katie : Ou alors, ils ne sont pas ignorants. Ils tiennent pour vraie une idée qui est à l'opposé de la vôtre : que la violence marche. Voilà ce qu'ils croient avoir appris du monde entier. Ils sont sous l'empire de cette idée.

Emily : Mais elle ne fonctionne pas vraiment. Celui qui blesse une autre personne est ignorant, confus ou psychopathe.

Katie : Vous avez peut-être raison, et beaucoup de gens sont d'accord sur ce point, mais nous ne cherchons pas à déterminer ce qui est bien ou mal. Retournez à ce que vous avez lu et inversez-le.

Emily : Je pense que les terroristes, dans leur haine et leur soif de pouvoir, sont ignorants.

Katie : Inversez cette phrase.

Emily : Je suis ignorante dans ma haine et ma soif de pouvoir. C'est vrai. J'avais besoin de mon plan d'urgence pour me donner du pouvoir.

Katie : Et que ressent-on quand on hait ?

Emily : Eh bien, on se sent en plein pouvoir pendant un certain temps. On a l'impression d'être un peu moins impuissant.

Katie : Et qu'est-ce qui se passe quand vous haissez ?

Emily : Je suis bloquée. Je n'arrive pas à me défaire de cette haine qui me consume.

Katie : Et il vous faut trouver un moyen de défendre cette position. Vous devez prouver que votre haine est justifiée. Qu'elle est valide et utile. Et qu'éprouve-t-on à vivre ainsi ? Quelle réaction suscite en vous la pensée que ces gens sont malfaisants et ignorants ?

Emily : Dans le contexte de notre discussion, évidemment, ça me paraît faux. Je ne suis pas certaine que j'arriverai à éprouver cela désormais.

Katie : Mais de leur point de vue, leur haine est absolument admissible. Ils sont prêts à mourir en son nom. C'est une question de droit. C'est ce qu'ils croient. Ils brisent leur vie sur des édifices.

Emily : Oui.

Katie : Leur haine ne leur pose pas d'obstacle. C'est ainsi lorsqu'on s'attache à un concept. Et ce concept est : « Vous êtes mauvais et je mourrai pour vous anéantir. » Ils le font pour le bien de l'humanité.

Emily : Je comprends.

Katie : Alors, poursuivez les inversions.

Emily : Je suis malfaisante dans mon ignorance...

Katie : ... de ce qui motive ces gens. Ils sont conscients de la souffrance causée à leur famille lorsqu'ils se tuent délibérément.

Emily : D'accord.

Katie : Dans un sens, ils ne sont pas ignorants, mais sur un autre plan, ils le sont, car leurs pensées leur causent encore plus de souffrance. Poursuivez les inversions de ce que vous avez écrit après leur ignorance.

Emily : Ils sont malfaisants, ignorants mais aussi, ils ont du succès et sont puissants.

Katie : « Et je... »

Emily : ... je suis malfaisante, ignorante, mais j'ai du succès et du pouvoir !

Katie : Oui. Avec tout votre sentiment d'être dans votre bon droit.

Emily : Oh, d'accord. Mon plan d'urgence est valable et les autres ne le comprennent pas.

Katie : Poursuivons. « Ils sont comme des démons » – inversez cela.

Emily : Je suis comme des démons se terrant partout dans l'attente de me nuire, de me perturber, de me tuer ?

Katie : Oui.

Emily : Mes pensées sont comme des démons.

Katie : Exact. Vos pensées non investiguées.

Emily : Tout à fait.

Katie : Je ne vois aucun terroriste à l'instant, sauf celui qui vit en vous.

Emily : Je le constate.

Katie : Je vis en paix, et c'est ce que mérite tout le monde. Nous sommes tous en droit de mettre fin à notre propre terrorisme.

Emily : Je peux comprendre l'arrogance de mon attitude.

Katie : C'est là où je perçois la possibilité d'un changement. Autrement, nous sommes semblables à des créatures archaïques, primitives – tous prêts à mourir au nom d'une cause.

Emily : En quoi sommes-nous tous prêts à mourir pour une cause ?

Katie : Eh bien, si quelqu'un cherche à nuire à vos enfants... Ne faites qu'observer.

Emily : D'accord.

Katie : Vous êtes même en colère contre vos parents parce qu'ils ne veulent pas d'un plan d'urgence. Ressentez ce que ça fait d'être en guerre contre votre propre famille.

Emily : Oui.

Katie : Qu'est-ce qui ne va pas chez eux ? Vous les attraperiez, et ils hurleraient « Nous voulons qu'on nous laisse tranquilles ! ». Vous les saisissez et les traînez – mais où ? C'est fort possible que vous les emmèneriez dans la ville qui serait touchée.

Emily : C'est vrai. C'est arrogant aussi. Même dingue.

Katie : Qu'est-ce que vous avez écrit d'autre ?

Emily : *Je ne veux plus jamais voir une personne couverte de cendres comme j'en ai vu ce jour-là au retour du travail. Je ne veux plus jamais voir de masque ou de regard hagard.* Le problème, c'est que les médias persistaient à repasser sans cesse ces images des tours s'effondrant. J'ai eu l'impression que la catastrophe durait une semaine.

Katie : « Le problème, c'est que les médias persistaient à repasser sans cesse ces images » – inversez cette affirmation.

Emily : J'ai persisté à les faire passer, encore et encore.

Katie : Très bien. Vous voulez que les médias cessent – inversez ça.

Emily : Je veux cesser.

Katie : Vous devez travailler sur vous. Votre mental est le médium.

Emily : Je ne sais pas trop comment m'y prendre.

Katie : Vous pourriez commencer par passer à l'investigation ces images que vous avez dans la tête. Parce que dans les faits, personne devant vous n'est couvert de cendres en ce moment. Rien ne se passe ici ; tout est dans votre esprit. [Long silence.] D'accord. Revenons en arrière et examinons cela. Décrivez la personne couverte de cendres dans votre esprit, celle que vous avez vue et qui vous a fait le plus d'effet.

Emily : Eh bien, celle qui m'a le plus impressionnée, ce fut cet homme qui est passé près de l'édifice où je travaille alors que j'étais assise à l'extérieur à attendre mon mari une heure ou deux après l'effondrement du World Trade Center. Je me trouvais alors au centre-ville, donc le type avait traversé plus de soixante rues. Nous avons vu beaucoup d'autres gens couverts de cendres, mais ce type était vêtu d'un costume dispendieux, bien coupé. Il tenait son attaché-case et son visage était couvert de l'un de ces masques antipoussière que vous voyez à la télévision. Et il était complètement gris – sa tête, son costume, ses chaussures, son attaché-case, tout était couvert d'une cendre intacte. Tel un zombie, il déambulait, le regard fixe. Il était certainement en état de choc. De toute évidence, il devait avoir marché depuis l'endroit où se dressait auparavant le World Trade Center. Il faisait grand soleil et tout ici, au centre-ville, paraissait normal. Et brusquement, ce spectre est passé devant moi. C'est l'image qui m'a le plus bouleversée ce jour-là. Elle m'a frappée durement. J'ai pensé : « Aujourd'hui, la terreur entre dans mon monde. Elle est ici. »

Katie : Bien. Maintenant, je voudrais examiner cela avec vous. « Il était comme un zombie » – est-ce vrai ?

Emily : Il en avait certainement l'air.

Katie : Naturellement ! regardez qui raconte l'histoire. L'homme avait son attaché-case avec lui. Il avait pensé à le prendre. Peut-être rentrait-il tout simplement chez lui, le métro ne circulant plus. Peut-être voulait-il simplement laisser savoir à sa famille qu'il était sain et sauf.

Emily : Oui.

Katie : Il agissait avec beaucoup d'intelligence. Il portait un masque antipoussière. Vous n'en aviez pas.

Emily : Hum.

Katie : En somme, il se portait mieux que vous.

Emily [après un moment] : C'est possible. Je n'étais pas à proximité de la catastrophe, assise là, incroyablement stressée et terrifiée.

Katie : « Il était comme un zombie » – quelle réaction suscite en vous cette pensée ?

Emily : Je ressens l'horreur, comme si c'était la fin du monde.

Katie : Et qui seriez-vous, observant cet homme, sans la pensée « Il est comme un zombie » ?

Emily : Je penserais tout bonnement : « Voilà un homme couvert de cendres. J'espère qu'il est près de chez lui. »

Katie : Un homme très *élégant*. Pas un zombie. Il est sorti de l'édifice et n'a pas oublié son attaché-case. Ce qu'il fallait faire lui est venu en un instant. Je ne crois pas qu'il avait un plan d'urgence du genre : si l'avion percute l'édifice et que je m'en tire, je pense que je vais prendre mon attaché-case comme mesure ultime et rentrer chez moi.

Emily : Il avait traversé soixante rues, ou à peu près. J'imagine qu'il a instantanément symbolisé la tragédie dans mon esprit.

Katie : Oui, mais il pourrait tout aussi bien vous rappeler à quel point on peut être efficace au milieu d'un désastre. Avec son attaché-case, il avait franchi plus de soixante rues. Par contre, comment avez-vous réagi en l'apercevant ?

Emily : Je me suis sentie sous le choc.

Katie : En fait, il se portait très bien. Vous étiez vous-même le zombie et projetiez cela sur lui. Si vous aviez besoin de secours immédiats, à qui demanderiez-vous de l'aide : à lui, debout là, ou à vous, assise là ?

Emily [riant] : Je m'adresserais à lui. C'est incroyable, mais je m'adresserais définitivement à lui.

Katie : D'accord. Maintenant, inversez votre affirmation. « Je suis disposée à... »

Emily : Je suis disposée à voir une autre personne couverte de cendres.

Katie : Oui, même si ce n'est qu'en esprit – puisque depuis, vous n'avez pas revu qui que ce soit comme ça, sauf à l'intérieur de vous. C'est donc que la réalité et le scénario ne coïncident

jamais, que la réalité est toujours plus douce. Et ce sera amusant d'observer comment ceci se manifeste dans votre vie, notamment auprès de vos enfants. Ils apprendront de vous qu'ils n'ont pas à être aux aguets et à avoir un plan, qu'ils sauront toujours ce qu'il faut faire. Ils verront qu'ils sont très bien là où ils sont et que peu importe l'endroit où ils iront, tout ira bien. Et en l'absence du scénario « J'ai besoin d'un plan d'urgence », plusieurs actions intelligentes pourraient vous venir à l'esprit ; par exemple, un point de rencontre avec votre mari au cas où les lignes téléphoniques seraient coupées. Il pourra s'avérer utile d'apprendre à conduire lorsque vos enfants ne seront plus des bambins, de conserver quelques cartes géographiques et autres objets de première nécessité dans la voiture. Qui sait ce qu'un esprit calme peut concocter ?

Emily : Merci, Katie. Je saisis clairement.

Katie : Oh, vous êtes la bienvenue. J'adore le fait que nous n'acceptions rien d'autre que l'absolue vérité.

SI VOUS CROYEZ QU'IL EXISTE
UNE RAISON LÉGITIME DE SOUFFRIR,
VOUS ÊTES COMPLÈTEMENT
DISSOCIÉ DE LA RÉALITÉ.

Questions et réponses

Je réponds toujours aux questions le plus clairement possible. Je suis heureuse quand les gens me disent que ces réponses leur sont utiles, mais je sais que les seules vraiment salutaires sont celles qu'ils découvrent par eux-mêmes.

Q : Je suis stupéfait de constater le nombre de jugements que j'entretiens. Comment trouverais-je le temps d'investiguer toutes ces croyances ?

R : Ne les démontez pas toutes. Déconstruisez simplement celles qui entraînent du stress chez vous actuellement. Il n'y en a jamais plus d'une. Travaillez sur celle-là.

Si vous voulez vraiment découvrir la vérité, il n'existe aucune idée qui ne puisse être abordée avec compréhension. Ou nous nous attachons à nos concepts ou nous les investiguons. Comment savoir sur lequel travailler ? Le voilà, à l'instant.

J'ai compris à propos des pensées qui apparaissaient en moi que j'étais une personne à qui l'on pouvait les confier. J'étais le contenant où elles étaient libres d'apparaître pour être enfin abordées avec un amour inconditionnel. Les mêmes idées me parvinrent aussi par le biais de mes enfants, quand ils furent capables de m'avouer leurs sentiments. Ces idées transparaissaient dans toutes les formes de communication. Elles ne pouvaient pas me submerger, parce que je savais comment les traiter. Je les couchais par écrit et j'investiguais, qu'elles émanent de la bouche de mes enfants ou de mon propre esprit. Je les approchais telles qu'elles étaient : des amies de passage, des voisines que j'avais mal comprises, qui se montraient assez bonnes pour venir frapper à

ma porte encore une fois. Tout le monde est bienvenu ici. Jugez votre prochain, notez tout, posez les quatre questions et inversez-les – une seule à la fois.

Q : La liberté vient-elle tout de suite après qu'on a achevé le Travail ?

R : Elle vient à sa manière, mais vous ne la reconnaîtrez peut-être pas. Et vous ne remarquerez pas forcément de changement lié à la question sur laquelle vous avez travaillé. Par exemple, vous avez rempli un questionnaire sur votre mère et le lendemain vous découvrez que votre voisin détestable – celui qui vous met hors de vous depuis des années – ne vous atteint plus, que votre irritation a complètement disparu. Ou encore, une semaine plus tard, vous remarquez pour la première fois de votre vie que vous adorez cuisiner. Les effets ne se produisent pas toujours au cours d'une séance. Une amie à moi a effectué son Travail sur la jalousie qu'elle éprouvait à l'égard de son mari parce que son petit garçon le préférait à elle. Après s'y être livrée, elle a ressenti une vague délivrance. Mais le lendemain matin, alors qu'elle était sous la douche, tout a cédé et elle s'est mise à sangloter ; par la suite, toute la souffrance qui entourait cette situation s'est dissipée.

Q : Que signifie le fait que j'aie besoin de refaire le Travail sur la même question encore et encore ?

R : Peu importe combien de fois il sera nécessaire de l'effectuer. Soit vous vous attachez au cauchemar, soit vous en investiguez la validité ; il n'y a pas d'autre choix. La question peut revenir douze fois, cent fois. Elle offre invariablement une merveilleuse opportunité de voir quels attachements demeurent et jusqu'à quelle profondeur vous pouvez aller.

Q : J'ai accompli le Travail à plusieurs reprises sur le même jugement et j'ai l'impression que ça ne fonctionne pas.

R : Vous avez effectué le Travail à plusieurs reprises – est-ce vrai ? Est-il possible que si la réponse que vous croyez chercher n'apparaît pas, vous bloquez simplement tout autre élément susceptible de surgir ? Craignez-vous la réponse qui se cache derrière ce que vous croyez savoir ? Se pourrait-il qu'il y ait en vous une autre solution qui serait aussi vraie ou plus vraie ?

Quand vous vous demandez « Est-ce vrai ? », par exemple, peut-être ne voulez-vous pas vraiment le savoir. Il est possible que vous préféreriez demeurer avec votre affirmation, plutôt que de plonger dans l'inconnu. Bloquer le processus, c'est le hâter et répondre avec votre mental conscient avant que la polarité plus douce de l'esprit (que j'appelle « le cœur ») puisse se manifester. Si vous choisissez de conserver ce que vous croyez savoir, la question est bloquée et ne peut prendre vie en vous.

Voyez si vous ne passez pas au scénario suivant avant d'avoir pleinement éprouvé en vous la réponse et les sentiments qui l'accompagnent. Il peut s'avérer utile d'intercepter les pensées du type « Eh bien, oui et... » ou « Eh bien, oui mais... ». Ce genre de pensées indique que vous vous éloignez de l'investigation. Voulez-vous vraiment connaître la vérité ?

Votre investigation possède-t-elle une visée autre que la recherche de la vérité ? Posez-vous les questions dans le but de confirmer la validité de la réponse que vous détenez déjà, même si elle est douloureuse ? Tentez-vous davantage d'avoir raison ou de prouver quelque chose, au lieu de découvrir la vérité ? C'est la vérité qui m'a délivrée – que je vive dans l'abondance ou l'indigence, la santé ou la maladie. L'acceptation, la paix, le lâcher-prise et un attachement moindre à un monde de souffrance sont des effets du Travail. Ce ne sont pas ses objectifs. Livrez-vous au Travail pour l'amour de la liberté et de la vérité. Si votre investigation n'a pas de motifs autres que ceux-ci, si elle n'est pas motivée par exemple par la guérison du corps ou la solution d'un problème, alors vos réponses émanent peut-être d'anciens mobiles qui n'ont jamais fonctionné ; dès lors, vous ne goûterez pas les merveilles et l'état de grâce que procure l'investigation.

Procédez-vous à l'inversion trop rapidement ? Si vous souhaitez vraiment obtenir la vérité, attendez que les réponses fassent surface. Accordez-vous suffisamment de temps pour que les inversions vous trouvent et vous laissent aussi le loisir d'en éprouver les effets. Libre à vous de dresser une liste des situations où l'inversion s'applique à vous. Celle-ci est l'ancrage, la réinsertion dans la vie, car la vérité vous dévoile qui vous êtes en l'absence de votre scénario. Le processus s'accomplit dans votre seul intérêt.

Consentez-vous à ce que les réalisations obtenues grâce à l'investigation vivent en vous ? Ressentez les inversions, faites état de votre participation en présence d'autres personnes (afin de les entendre à nouveau) et dédommangez-les si nécessaire, en vue de votre propre liberté. Ceci accélérera certainement le processus et apportera la liberté dans votre vie, sur-le-champ.

Pour finir, êtes-vous absolument certain que l'investigation ne fonctionne pas ? Quand l'événement que vous redoutiez survient et que vous vous demandez pourquoi vous éprouvez si peu de panique, de stress, de peur ou de souffrance, sinon pas du tout, c'est là la preuve de résultats.

Q : Que faire quand j'effectue le Travail seul et que je sens que je bloque l'investigation ?

R : Persistez, si vous en êtes capable. Je sais qu'avant que la plus petite réponse ou inversion sincère puisse faire surface de l'intérieur, vous aurez à pénétrer un monde dont vous ignoriez l'existence. En revanche, si vous cherchez à avoir raison, plutôt qu'à découvrir la vérité, pourquoi continuer ? Prenez simplement conscience que le scénario auquel vous vous accrochez vous est plus précieux à l'heure actuelle que votre liberté et que c'est très bien ainsi. Revenez à l'investigation plus tard. Votre souffrance n'est peut-être pas assez intense, ou alors vous n'êtes pas suffisamment motivé même si vous croyez l'être. Soyez indulgent à votre égard. La vie vous apportera tout ce dont vous avez besoin.

Q : Et si ma souffrance est trop intense ? Dois-je effectuer le Travail quand même ?

R : La souffrance résulte de l'attachement à une croyance profondément ancrée. Il s'agit d'un état d'attachement aveugle à quelque chose que vous tenez pour vrai. Dans cet état, il est très difficile d'effectuer le Travail pour l'amour de la vérité, car vous êtes trop investi dans votre scénario. Celui-ci constitue votre identité et vous feriez à peu près n'importe quoi pour le confirmer. Si vous avez mal, mettez votre preuve par écrit et investiguez-la. J'appelle souvent le Travail « échec et mat ». Seule l'investigation du soi possède le pouvoir de pénétrer des concepts si anciens.

Même la douleur physique n'est pas réelle ; c'est le scénario d'un passé toujours en train de partir, jamais d'arriver. Cepen-

dant, les gens l'ignorent. À l'âge de trois ans, mon petit-fils Racey a fait une chute. Il s'est écorché le genou, et voyant qu'il saignait, il s'est mis à pleurer. Il m'a alors jeté un coup d'œil, et je lui ai dit : « Chéri, tu es en train de te souvenir du moment où tu es tombé, quand tu as eu mal. » Et il a cessé de sangloter immédiatement. Ce fut fini. Il a dû se rendre compte, pendant un instant, que la douleur appartient toujours au passé. Le moment douloureux est toujours révolu. C'est le souvenir de ce que nous croyons être vrai et une projection de ce qui n'existe plus. (Je n'affirme pas que votre douleur n'est pas réelle pour vous. Je connais la douleur, et ça fait mal ! C'est pourquoi le Travail s'intéresse à la fin de la souffrance.)

Supposons qu'une voiture vous écrase la jambe et que vous soyez étendu au milieu de la route, l'esprit troublé par une litanie incessante de scénarios. Si vous êtes un nouveau venu au Travail, vous ne penserez probablement pas : « J'ai mal – est-ce vrai ? Suis-je absolument certain que c'est vrai ? » Vous allez plutôt hurler : « De la morphine, vite ! » Plus tard, quand vous aurez retrouvé un état où vous serez bien, vous vous installerez muni d'un crayon et d'une feuille de papier pour vous livrer au Travail. Vous aurez d'abord pris le remède physique et, par la suite, le remède psychologique. Un jour, vous serez en mesure de perdre l'autre jambe sans y voir aucun problème. Et si vous en découvrez un, c'est que votre Travail n'est pas achevé.

Q : Je sens le besoin de m'interdire certaines pensées – cruelles, perverses, voire violentes. Le Travail peut-il m'aider à ne pas les avoir ?

R : Comment réagissez-vous quand vous accordez foi à l'idée que vous ne devriez pas avoir certaines pensées, alors qu'elles apparaissent ? Avez-vous honte ? Êtes-vous déprimé ? Inversez votre idée maintenant – vous devriez les avoir ! N'est-ce pas plus léger, un peu plus honnête ? Le mental souhaite jouir de la liberté, pas d'une camisole de force. Quand les pensées jaillissent, elles ne rencontrent pas un ennemi qui s'y oppose, comme un enfant qui s'adresserait à son père dans l'espoir qu'il l'écoute et qui entendrait ce dernier lui hurler « Ne dis pas ça ! Ne fais pas ça ! Tu fais erreur, tu es mauvais ! » ou le châtier aussitôt qu'il s'approcherait

de lui. Quel genre de père serait-ce là ? Voilà la violence interne qui vous empêche de comprendre.

Je ne peux vous aborder comme ennemi sans me sentir séparée de vous et de moi-même. Comment donc accueillir une pensée en moi en tant qu'ennemie et ne pas me sentir dissociée de moi-même ? Une fois que j'ai appris à rencontrer mes pensées comme des amies, j'ai remarqué que je pouvais en faire de même avec tous les êtres humains. Que pourriez-vous bien me raconter qui ne serait pas déjà apparu en moi sous la forme de pensées ? La fin de la guerre entre moi et mon attitude mentale signe l'armistice avec vous. C'est tout simple.

Q : L'investigation est-elle un processus de la pensée ? S'il ne s'agit pas d'une réflexion, de quoi s'agit-il ?

R : L'investigation ressemble à un processus mental, mais en réalité c'est une méthode visant à *déconstruire* la pensée. Les pensées perdent leur pouvoir sur nous une fois que nous prenons conscience du fait que nous ne sommes pas leurs auteurs. Elles ne font qu'apparaître dans l'esprit. Tant pis s'il n'y a pas de penseur.

Le mental ne peut découvrir sa véritable nature en pensant. Qu'y a-t-il d'autre ? Comment arrivera-t-il à se découvrir ? Il doit se laisser des indices et en venir à réaliser qu'il a semé ses propres miettes de pain. Il est sorti de lui-même, mais n'en a pas encore pris conscience. L'investigation, ce sont les miettes de pain qui lui permettent de revenir à lui-même. Le tout revient au tout. Le rien retourne au rien.

Q : Il me semble que si je me tourne vraiment vers l'intérieur, ma réponse à « Suis-je absolument certaine que c'est vrai ? » est toujours non. Y a-t-il quelque chose dont nous pouvons être certains ?

R : Non. L'expérience n'est que perception. Elle est en perpétuelle transformation. Même le « présent » n'est que le scénario d'un passé. Au moment où nous y songeons ou en parlons, il s'est déjà enfui.

Dès le moment qu'on s'attache à une pensée, elle devient notre religion et on passe notre temps à la confirmer. Plus nous tentons de prouver ce dont nous ne sommes pas certains, plus nous vivons la dépression et la déception.

Le mensonge peut être perçu et admis dès la question 1. Lorsque nous demandons « Est-ce vrai ? » nous en venons souvent à découvrir – en investiguant les affirmations sur notre questionnaire les unes après les autres – que rien de ce que nous avons écrit n'est vrai. Voilà ce que signifie aborder chaque pensée avec compréhension. En toute innocence, nous accordons foi à notre pensée. Nous n'avions pas de moyen de comprendre qu'elle était fausse.

Quand vous posez la question 1, l'esprit s'ouvre quelque peu. Le seul fait d'envisager qu'une pensée pourrait être fausse laisse filtrer un minimum de lumière en votre esprit. Si vous répondez « Oui, c'est vrai », il vaut mieux passer à la question 2 « Êtes-vous absolument certain que c'est vrai ? ». Certains se sentent très perturbés, voire en colère, quand ils affirment : « Non, je n'en suis pas absolument certain ! » Par la suite, je leur conseille d'être indulgents à leur égard et de simplement éprouver cette compréhension pendant une minute. S'ils réfléchissent calmement à leur réponse, alors celle-ci devient plus tolérable et débouche sur d'innombrables possibilités, sur la liberté. C'est comme sortir d'une pièce exigüe et enfumée pour se retrouver dans un espace limpide.

Q : Comment puis-je effectuer le Travail si personne d'autre dans mon entourage ne s'y livre ? Ne croira-t-on pas que je suis détaché et froid ? Comment ma famille pourra-t-elle s'ajuster à ma nouvelle façon de penser ?

R : Personne dans mon entourage ne se livrait au Travail quand j'ai commencé ; je l'ai accompli toute seule. Effectivement, votre famille pourrait bien vous juger détaché et froid à mesure que vous découvrez ce qui n'est pas vrai pour vous et quand vous expérimentez la question 3 « Comment réagissez-vous, que dites-vous, que faites-vous quand vous accordez foi à cette pensée ? ». La transformation intérieure en vous peut être telle que les conventions les plus fondamentales entre vous et votre famille s'en trouvent ébranlées. « Charlie devrait se brosser les dents » – est-ce vrai ? Non, jusqu'à ce qu'il le fasse : depuis dix ans, vous avez accumulé des preuves qu'il ne se brosse pas les dents régulièrement. Comment réagissez-vous ? Depuis dix ans, vous vous êtes mis en colère, vous l'avez menacé, lui avez jeté des regards haineux, vous vous êtes senti impuissant, l'avez culpabilisé.

Désormais, la famille en entier harcèle Charlie pour qu'il se brosse les dents (ainsi que votre exemple l'a enseigné à chacun) ; mais vous ne participez plus. Vous trahissez la religion familiale. Vous n'êtes plus en mesure d'accorder aux autres l'approbation qu'ils attendent de vous. Ils sont donc susceptibles de se mettre à vous culpabiliser de ne plus faire honte à Charlie comme vous le leur avez appris. Votre famille est un écho de vos propres croyances antérieures.

Si votre vérité présente est douce, elle se propagera en profondeur et rapidement à la famille ; elle se substituera favorablement au sentiment de trahison. En poursuivant votre voie par l'investigation, tôt ou tard votre famille en viendra à vous percevoir tel que vous vous percevez. Il n'y a pas d'autre possibilité. Votre famille n'est que l'image projetée de votre attitude mentale. Elle est votre scénario ; rien d'autre n'est envisageable. Jusqu'à ce que vous aimiez votre famille sans condition même si elle culpabilise Charlie, l'amour de soi n'est pas possible et par le fait même, votre Travail n'est pas achevé.

Votre famille vous percevra telle qu'elle vous percevra ; elle vous donnera l'occasion de travailler sur chacun de ses membres. Comment *vous* voyez-vous ? Voilà la question importante. Comment *les* voyez-vous ? Si je pense qu'ils ont besoin du Travail, alors j'ai besoin du Travail. La paix n'exige pas deux personnes ; elle n'en demande qu'une seule. Il n'en tient qu'à vous de l'obtenir. Le problème débute et se termine là.

Si vous voulez aliéner vos amis et votre famille, demandez à la ronde « Est-ce vrai ? » ou « Inverse ça », même si personne ne sollicite votre aide. Peut-être vous faudra-t-il constater par vous-même les effets de ce comportement en l'adoptant pendant un moment. Il est pénible de croire que vous en savez davantage que vos amis et de vous imaginer être leur maître. Leur irritation vous mènera plus loin dans l'investigation ou dans votre souffrance.

Q : *Que voulez-vous dire par « Ne soyez pas "spirituel" – soyez honnête » ?*

R : Cela signifie qu'il est très douloureux de vous imaginer plus avancé que votre propre évolution, de vivre n'importe quel mensonge. Quand vous jouez au maître, d'habitude, c'est que vous craignez d'être l'élève. Je n'ai pas la prétention d'être sans

peur. Je le suis ou je ne le suis pas. Ce n'est pas un secret pour moi.

Q : Comment pourrais-je apprendre à pardonner à quelqu'un qui m'a blessé profondément ?

R : Jugez votre ennemi, notez vos jugements, posez les quatre questions, inversez le tout. Constatez pour vous-même que le pardon consiste à découvrir que ce que vous croyiez avoir eu lieu ne s'est pas produit. Jusqu'à ce que vous constatiez qu'il n'y a rien à pardonner, vous n'aurez pas vraiment pardonné. Personne n'a jamais fait de tort à personne, n'a jamais rien commis d'horrible. L'horrible, ce sont vos pensées non investiguées sur ce qui s'est produit. Donc, chaque fois que vous souffrez, investiguez, observez vos pensées et libérez-vous. Soyez un enfant. Partez de l'esprit qui ignore tout. Empruntez le chemin de votre ignorance jusqu'au bout de la liberté.

Q : Vous avez dit : « Quand nous sommes parfaitement clairs, ce qui est correspond à ce que nous désirons. » Supposons que j'économise pendant un mois pour aller au restaurant déguster une sole grillée au citron et que le jour en question, le serveur m'apporte une langue de bœuf braisée. Ce qui est ne correspond pas à ce que je veux. Suis-je confus ? Que signifie « se quereller avec la réalité » ?

R : Oui, vous êtes très confus. Si vous étiez clair, vous voudriez la langue de bœuf braisée, parce que c'est ce que le serveur vous a apporté. Ça ne veut pas dire que vous devez la manger. Quelle réaction suscite en vous la pensée qu'il ne devrait pas vous avoir apporté la langue de bœuf ? Jusqu'à ce que vous projetiez qu'il va vous falloir la manger, que vous n'avez pas assez de temps pour passer une autre commande, que vous allez avoir à payer pour ce que vous n'avez pas demandé ou qu'une injustice a été commise, il n'y avait aucun problème. Mais quand vous vous persuadez qu'il n'aurait pas dû apporter ce plat, vous vous mettez peut-être en colère ou éprouvez un certain stress. Qui seriez-vous sans votre scénario face à ce serveur ? Qui seriez-vous sans la pensée que vous n'avez plus le temps de commander autre chose, ou que le serveur s'est trompé ? Vous seriez quelqu'un qui est amoureux du moment, même de l'erreur apparente. Vous auriez sans doute le calme nécessaire pour répéter votre commande initiale avec

clarté et amusement. Vous diriez peut-être : « Je vous apprécie, mais ce que j'ai commandé, c'était la sole au citron. Mon temps est compté, et si vous ne pouvez pas me servir la sole grillée au citron pour que je puisse avoir terminé d'ici à vingt heures, je vais devoir aller ailleurs. Je préfère cependant rester ici. Que me suggérez-vous donc ? »

Se quereller avec la réalité signifie se battre avec le scénario d'un passé. Tout cela est déjà terminé et aucune pensée au monde n'y changera rien. Le serveur vous a déjà apporté la langue de bœuf braisée ; elle est là devant vous dans son assiette. Si vous croyez qu'elle ne devrait pas y être, vous êtes confus, puisqu'elle y est. L'important, c'est de comprendre comment être le plus efficace en un tel instant, dans des circonstances données ? Accepter la réalité n'est pas demeurer passif. Pourquoi le rester quand on peut être clair et mener une vie merveilleuse et saine ? Vous n'êtes pas forcé d'ingurgiter cette langue de bœuf braisée ; vous n'avez pas à vous empêcher de rappeler au serveur que vous aviez commandé la sole grillée au citron. Accepter la réalité témoigne du fait que vous êtes apte à agir de la manière la plus bienveillante, appropriée et efficace.

Q : Qu'entendez-vous par « Il n'existe pas de problèmes physiques – il y a uniquement des problèmes mentaux » ? Et si, étant droitier, je perdais mon bras droit ? Ne serait-ce pas là un énorme problème ?

R : Comment savoir que je n'ai pas besoin de deux bras ? Tout simplement en reconnaissant que je n'en ai qu'un seul. L'univers ne comporte aucune erreur. Penser de n'importe quelle autre manière est angoissante et vaine. Le scénario « J'ai besoin de deux bras » est le point de départ de la souffrance, puisqu'il contredit la réalité. Sans lui, je constate que je possède tout ce dont j'ai besoin. Je suis entière sans bras droit. Mon écriture sera peut-être illisible au tout début, mais elle sera parfaite ainsi. Elle répondra à la tâche comme j'en ai besoin, pas de la manière dont je crois en avoir besoin. De toute évidence, il faut qu'il y ait en ce monde un maître qui enseigne comment trouver le bonheur avec un seul bras et une écriture illisible. Jusqu'à ce que je sois disposé à perdre aussi mon bras gauche, mon Travail n'est pas achevé.

Q : Comment puis-je apprendre à m'aimer ?

R : Vous êtes censé vous aimer – est-ce vrai ? Comment vous traitez-vous quand vous accordez foi à la pensée que vous êtes supposé vous aimer, alors que vous ne vous aimez pas ? Voyez-vous une raison de vous défaire de ce scénario ? Et je ne vous demande pas de renoncer à votre concept sacré. Qui seriez-vous sans ce scénario « Je suis censé m'aimer » ? Et « Je suis supposé aimer autrui » ? Ce n'est qu'un jouet – un jouet de supplice. Quelle est son antithèse ? « Je ne suis pas censé aimer autrui » ne vous semble-t-il pas un peu plus naturel ? Vous n'êtes pas encore supposé aimer autrui – pas jusqu'à ce que vous le fassiez. Ces concepts sacrés, ces notions spirituelles vivent toujours au dogme.

Q : Que voulez-vous dire quand vous affirmez que vous êtes ma projection ?

R : Le monde est votre perception de celui-ci. L'intérieur et l'extérieur sont toujours en correspondance – ce sont des reflets mutuels. Le monde est l'image reflétée de votre mental. Si votre expérience intérieure en est une de chaos et de confusion, votre monde extérieur le reflétera. Il faut que vous voyez ce que vous croyez, puisque vous êtes le penseur confus regardant à l'extérieur et s'apercevant lui-même. Vous êtes l'interprète de tout, et si vous êtes chaotique, vous entendrez et verrez forcément le chaos. Même si Jésus et le Bouddha se tenaient devant vous, leurs paroles vous paraîtraient confuses, parce que vous, les entendant, seriez confus. Vous entendriez ce que vous pensez qu'ils expriment et vous vous mettriez à vous disputer avec eux aussitôt que votre scénario serait menacé.

Pour ce qui est d'être votre projection, comment pourrais-je exister autrement ? Ce n'est pas comme si j'avais le choix. Je suis le scénario de qui vous croyez que je suis et non de qui je suis vraiment. Vous me percevez comme vieille, jeune, belle, laide, honnête, trompeuse, aimante, indifférente. Je suis, pour vous, votre scénario non investigué, votre propre mythe.

Je comprends que celle que vous croyez que je suis est vraie pour vous. J'ai aussi été innocente et naïve, mais seulement pendant quarante-trois ans, jusqu'au jour où je me suis éveillée à

la réalité. « C'est un arbre. Voilà une table. C'est une chaise. » Est-ce vrai ? Vous l'êtes-vous demandé ? Vous êtes-vous posé cette question en silence pour écouter la réponse qui montait en vous ? Qui vous a raconté que c'était un arbre ? Qui fut l'autorité originelle dans ce domaine ? Comment savait-il cela ? Ma vie entière, mon identité tout entière, s'est construite sur la confiance et l'innocence de l'enfant qui ne questionne pas. Êtes-vous ce type d'enfant ? Grâce au Travail, vos jouets et vos contes de fées sont mis de côté, car vous vous mettez à parcourir le livre de la connaissance véritable, celui qui traite de vous-même.

Les gens me disent : « Mais Katie, votre bonheur n'est qu'une projection ! » Et je réponds : « Oui, n'est-ce pas merveilleux ? J'adore ce rêve heureux. Je m'amuse follement ! » Si vous habitiez le paradis, voudriez-vous que ça se termine ? Ça ne se finit jamais. C'est impossible. Voilà ce qui est vrai pour moi, jusqu'à ce que ce ne le soit plus. Si ça devait changer, j'aurais toujours l'investigation. Je réponds aux questions, la vérité s'installe en moi et l'agir rencontre le non-agir, le quelque chose rencontre le rien. Dans l'équilibre des deux moitiés, je suis libre.

Q : Vous dites que le Travail me libérera sans stress ni problème. Mais n'est-ce pas irresponsable ? Supposons que mon enfant de trois ans meurt de faim. Ne le percevrai-je pas d'un point de vue sans stress qui m'incitera à penser : « Eh bien, c'est la réalité. » Et par le fait même, ne le laisserai-je pas mourir de faim ?

R : Oh mon Dieu ! Mais l'amour est bienveillant ; il ne reste pas immobile sans agir quand il perçoit le besoin. Croyez-vous vraiment que les pensées violentes, comme celles qui accompagnent les problèmes, sont indispensables pour donner à manger à un enfant ? Si votre petit de trois ans crève de faim, donnez-lui à manger, dans votre propre intérêt ! Qu'éprouve-t-on quand on s'occupe sans stress ni angoisse d'un enfant qui a faim ? Ne seriez-vous pas plus claire sur la manière, le lieu où obtenir de la nourriture et ne sentiriez-vous pas le bonheur, la gratitude d'avoir tant reçu ? Eh bien, voilà comment je vis ma vie. Je n'ai nul besoin du stress pour accomplir ce que je sais faire ; celui-ci n'a pas l'efficacité de la paix et de la santé mentale. L'amour est action et, d'après mon expérience, la réalité est toujours bienveillante.

Q : Comment pouvez-vous affirmer que la réalité est douce ? Qu'en est-il de la guerre, du viol, de la pauvreté, de la violence, des sévices faits aux enfants ? Les approuvez-vous ?

R : Comment pourrais-je les admettre ? Je remarque simplement que si je crois qu'ils ne devraient pas exister, je souffre. Ils existent, jusqu'à ce qu'ils n'existent plus. Ne puis-je pas simplement mettre fin à la guerre en moi ? Ne puis-je pas cesser de me violer, ainsi que les autres, avec ma façon de penser abusive ? Sinon, je poursuis en moi-même la chose même que je veux faire cesser en vous. La santé mentale ne souffre pas, jamais. Pouvez-vous éliminer la guerre partout sur terre ? Grâce à l'investigation, vous pouvez commencer par l'éliminer pour un être humain : vous. C'est le début de l'armistice dans le monde. Si la vie vous bouleverse, tant mieux ! Jugez les responsables de la guerre sur papier, investiguez et inversez le tout. Voulez-vous vraiment connaître la vérité ? Toute souffrance commence et se termine en vous.

Q : Toujours accepter la réalité semble revenir à ne jamais vouloir quoi que ce soit. N'est-ce pas plus intéressant de désirer quelque chose ?

R : Mon expérience m'indique que je désire quelque chose en tout temps. Ce n'est pas seulement intéressant, c'est extatique ! Ce que je veux, c'est ce qui est. Ce que je désire, c'est toujours ce que j'ai.

Quand je veux ce que j'ai, la pensée et l'action ne sont pas dissociées ; elles se meuvent à l'unisson, sans conflit. Si vous découvrez qu'il vous manque quoi que ce soit, notez vos pensées et investiguez. Je constate que la vie ne présente jamais de pénurie et qu'elle n'a nul besoin d'un avenir. Tout m'est toujours offert sans que j'aie à faire quoi que ce soit.

Qu'est-ce que je désire plus spécifiquement ? Répondre à votre question, parce que c'est ce qui se passe à l'instant. Je suis à votre écoute parce que l'amour est ainsi. Il s'agit d'un effet de la cause initiale : vous. J'adore cette vie. Pourquoi voudrais-je davantage ou moins que ce que j'ai, même si c'est douloureux ? Que pourrais-je en faire qui serait mieux que ce que je fais maintenant ? Ce que je vois, là où je suis, ce que je sens ou ressens, ce que je goûte – tout est parfait. Si vous aimez votre vie, pourquoi vouloir la changer ? Il n'y a rien de plus passionnant que d'aimer ce qui est.

Q : Vous dites parfois : « Dieu est tout. Dieu est bon. » N'est-ce pas là encore une croyance ?

R : Dieu, à mon sens, n'est qu'un autre terme pour désigner ce qui est. Je connais toujours l'intention de Dieu : c'est exactement ce qui survient à l'instant. Je n'ai plus à le remettre en question. Je ne me mêle plus de ses affaires. C'est simple. Et à partir de ce principe, il est clair que tout est parfait. L'ultime vérité, que j'appelle le dernier jugement, c'est Dieu est tout, Dieu est bon. Les gens qui le comprennent vraiment n'ont que faire de l'investigation. Au bout du compte, naturellement, même cette pensée est fautive. Mais si elle vous convient, conservez-la, et que votre vie soit merveilleuse.

Toutes les prétendues vérités se défont un jour. Chaque vérité est une déformation de ce qui est. Si nous investiguons, nous perdons même l'ultime vérité. À ce point, au-delà de toute vérité, réside une intimité véritable. C'est la réalisation de Dieu. Et bienvenue à la rentrée. C'est toujours un commencement.

Q : Si rien n'est vrai, alors pourquoi faire quoi que ce soit ? Pourquoi aller chez le dentiste, ou chercher à soulager une maladie ? Je suis complètement confus. Pourriez-vous clarifier ce point ?

R : Je vais chez le dentiste parce que j'apprécie de pouvoir mastiquer. Je préfère que mes dents ne tombent pas. Quelle idiote je suis ! Si vous êtes confus, investiguez et découvrez ce qui est vrai pour vous.

Q : Comment puis-je vivre au présent ?

R : Vous vivez au présent ; vous ne l'avez tout simplement pas remarqué.

La réalité ne consiste qu'en ce moment. Vous, et chacun, pouvez apprendre à vivre dans l'instant présent, en tant que l'instant présent, afin d'aimer ce qui se trouve devant vous, de l'aimer en tant que vous-même. Si vous persistez dans le Travail, vous verrez de plus en plus clairement que vous n'avez ni futur ni passé. En étant présent au moment exempt de toute interprétation, vous vivez le miracle de l'amour. Si vous êtes mentalement ailleurs, vous loupez la vraie vie.

Cependant, même le présent n'est qu'un concept. Aussitôt que la pensée naît, elle s'est déjà enfuie, sans aucune preuve d'avoir jamais existé autrement que comme un concept qui vous a incité à croire qu'elle a existé et qu'elle a aussi disparu. La réalité est toujours le scénario d'un passé. Avant que vous ne puissiez la saisir, elle s'est évanouie. Chacun d'entre nous possède déjà l'esprit paisible auquel il aspire.

Q : Je trouve qu'il est très difficile de discerner la vérité, puisqu'elle est tellement changeante. Comment puis-je demeurer cohérent en exprimant la vérité ?

R : L'expérience humaine est en perpétuel changement, même si le lieu d'intégrité ne bouge jamais. Je suggère de partir du point où nous nous trouvons. Pouvons-nous dire la vérité telle qu'elle apparaît maintenant, sans la comparer à ce qui était vrai il y a un moment ? Si vous m'interrogez de nouveau un peu plus tard, ma réponse sincère pourrait bien être autre. « Katie, tu as soif ? » Non. « Katie, tu as soif ? » Oui. Je transpose sans cesse ma vérité du moment. Oui, non, oui, non. Voilà la vérité.

Mon cousin m'a un jour téléphoné à deux heures du matin, complètement déprimé ; il prétendait avoir un revolver chargé collé sur la tempe, le doigt sur la détente. Il me déclara que si je ne lui donnais pas une bonne raison de continuer à vivre, il se ferait exploser la cervelle. J'ai attendu un bon moment. Je voulais sincèrement lui donner une raison de vivre ; et je n'en trouvais aucune. J'ai attendu longtemps, lui restant là, à l'autre bout du fil. Pour finir, je lui ai dit que je n'en trouvais aucune. Alors, il a éclaté en sanglots. C'était, de toute évidence, la vérité qu'il attendait. Il m'a expliqué que c'était la première fois de sa vie qu'il goûtait à l'intégrité et que c'était ce qu'il recherchait. Si j'avais inventé une raison quelconque, parce que j'estimais qu'il ne devrait pas se suicider, je lui aurais offert moins que la seule chose que j'ai vraiment à offrir : ma vérité du moment.

J'ai remarqué que les gens qui se livrent au Travail pendant un certain temps acquièrent une grande clarté à propos de la vérité telle qu'ils la perçoivent. S'en tenir à celle-ci devient facile, tout autant qu'être flexible et changer d'idée. Être honnête sur le moment est désormais un geste simple.

Vous connaissez quelqu'un qui n'a jamais changé d'idée ? Cette porte fut un arbre, puis elle deviendra le bois pour le feu et, pour finir, elle redeviendra de l'air et de la terre. Nous sommes tous ainsi, en transformation constante. Il est simplement honnête de constater que vous avez changé d'idée si tel est le cas. La confusion s'immisce en vous lorsque vous redoutez ce que penseront les gens si vous vous exprimez sincèrement. « Vous avez changé d'idée ? » Oui. « Il y a quelque chose qui cloche ? » Oui, j'ai changé d'idée.

Q : Est-ce vrai que je ne peux blesser une autre personne ?

R : Il m'est impossible de faire du tort à une autre personne. (Je vous en prie, n'essayez pas d'adhérer à ce principe. Ce n'est pas vrai pour vous, jusqu'à ce que vous l'ayez réalisé pour vous-même.) La seule personne que je suis en mesure de blesser, c'est moi-même. Si, à brûle-pourpoint, vous me demandez la vérité, je vous dirai alors ce que je vois. Je souhaite vous accorder tout ce que vous demandez. La manière dont vous recevez ma réponse, voilà comment vous vous blessez ou vous vous aidez. Moi, je ne fais que vous donner ce que j'ai.

Mais si je crois que mes paroles vous inciteraient à vous blesser, je me tairai (à moins que vous n'exprimiez le souhait de vraiment savoir). Si j'ai l'impression de manquer de bonté envers vous, je ne suis pas bien avec moi-même. Je provoque ma propre souffrance et, dans mon propre intérêt, je cesse. Quand je m'occupe de moi, vous êtes par le fait même pris en charge. Ma bienveillance n'a au bout du compte rien à voir avec vous. Nous sommes tous responsables de notre propre paix. Même les paroles les plus affectueuses sont susceptibles d'offenser. Je le comprends. Je sais que vous vous blessez uniquement par le scénario que vous entretenez à propos de mes paroles. Vous souffrez, parce que vous n'avez pas posé les quatre questions et procédé à l'inversion.

Q : Un grand nombre de gens, d'âmes atteignent l'éveil aujourd'hui. Il semble y avoir une soif collective universelle pour ce type d'objectif, un réveil commun, comme s'il n'y avait qu'un organisme unique, qu'un être, s'éveillant. Est-ce également votre opinion ?

R : J'ignore tout de la question. Je sais seulement que si vous avez mal, vous pouvez investiguer. L'illumination n'est qu'un concept spirituel, juste une quête de plus en vue d'un avenir qui ne vient jamais. Même la plus sublime vérité n'est qu'un concept. En ce qui me concerne, l'expérience compte pour tout ; voilà ce que révèle l'investigation. Tout ce qui est souffrant est déconstruit – maintenant, à chaque instant. Si vous croyez avoir atteint l'illumination, alors vous adorerez qu'on remorque votre voiture. C'est ça ! Comment réagissez-vous quand votre enfant est malade ? Quand votre mari ou votre femme demande le divorce ? J'ignore si les gens vivent actuellement un éveil collectif. Souffrez-vous en ce moment ? Voilà ce qui m'intéresse.

On parle de réalisation de soi, voilà de quoi il est question ici ! Pouvez-vous inspirer et expirer avec bonheur ? Si vous êtes heureux en ce moment, qu'importe l'illumination ? Ne vous éveillez qu'au moment présent. En êtes-vous capable ? Et pour finir, il s'enfuira. Le mental se fond dans le cœur et en vient à voir qu'il n'en est pas distinct. Il y trouve un foyer et se repose en lui-même, en tant que lui-même. Jusqu'à ce que ce scénario soit compris, il n'y aura pas de paix.

Q : J'ai entendu dire que les gens qui sont libres n'ont aucune préférence, puisqu'ils perçoivent la perfection en tout. Avez-vous des préférences ?

R : Ai-je des préférences ? Je suis amoureuse de ce qui est et voilà ce que je préfère toujours. « Cela » possède ses propres préférences : le soleil à l'aube et la lune la nuit. Et il semble que j'apprécie toujours ce qui se passe à l'instant. J'aime mieux le soleil le matin et la lune la nuit. Et je choisis d'être avec la personne face à moi maintenant. Aussitôt qu'on pose des questions, je suis là. Seule la personne devant moi a ma préférence. Par la suite, quand je m'adresse à quelqu'un d'autre, c'est celui-ci que je préfère et personne d'autre. Je découvre mes préférences en remarquant ce que je fais. Tout ce que j'accomplis constitue ma préférence. Comment je sais cela ? Parce que je le fais ! Est-ce que je préfère la vanille au chocolat ? Oui, jusqu'à ce que je ne l'aime plus. Je vous le ferai savoir quand nous commanderons nos glaces chez Ben & Jerry's.

Q : Les croyances doivent-elles toutes être déconstruites ?

R : Investiguez celles qui vous font souffrir. Éveillez-vous de vos cauchemars, et les rêves délicieux s'occuperont d'eux-mêmes. Si votre monde intérieur est libre et merveilleux, pourquoi voudriez-vous le changer ? Si le rêve est heureux, pourquoi s'éveiller ? Et si vos songes ne sont pas heureux, bienvenue au Travail !

IL N'EXISTE JAMAIS QU'UN PROBLÈME :

VOTRE SCÉNARIO

NON INVESTIGUÉ SUR LE MOMENT.

Le Travail dans votre vie

J'ai souvent entendu les débutants demander ce qui se passerait s'ils se livraient au Travail régulièrement. Comme nous l'avons vu dans quelques dialogues, on craint fréquemment, en l'absence de scénario, de perdre toute motivation à agir et de ne plus savoir quoi faire. L'expérience de ceux qui effectuent le Travail – parents, artistes, employés dans les écoles ou les bureaux, dans les organismes gouvernementaux, dans les prisons ou les hôpitaux – atteste pourtant du contraire. L'investigation donne naturellement naissance à une action limpide, bienveillante et exempte de peur.

Quand vous commencez à aborder votre attitude mentale avec compréhension, votre corps suit. Il se meut de lui-même ; du coup, vous n'avez rien à faire. Le Travail consiste à prendre conscience de nos pensées, non à les changer. Quand vous travaillez sur la pensée, l'action suit tout naturellement.

Si vous êtes assis sur une chaise et que vous atteignez une révélation formidable, est-ce que tout se termine là ? Je n'en ai pas l'impression. Se livrer au Travail ne compte que pour la moitié du processus ; au cours de l'autre moitié, les révélations prennent vie. Jusqu'à ce qu'elles vivent dans l'action, elles ne vous appartiennent pas pleinement.

Le Travail vous montrera comment vous conceviez le bonheur à l'envers. Vous êtes persuadé que les gens doivent se montrer bons envers vous, alors que l'inverse est également vrai : vous devriez vous montrer bon envers eux et aussi avec vous-même. Vos jugements à propos des autres deviennent vos ordonnances

concernant la manière de vivre. Lorsque vous les inversez, vous découvrez ce qui fera votre bonheur.

Les conseils que vous distribuez à votre famille et à vos amis deviennent les recommandations que vous devriez appliquer à votre façon de vivre, pas à la nôtre. En vous analysant, vous devenez le maître sage. Désormais, peu vous importe que quelqu'un soit à l'écoute ou non, puisque vous l'êtes. Vous êtes la sagesse que vous nous offrez ; en *étant* tout simplement, en évoluant sans effort, en vous livrant à vos transactions financières, en faisant les courses ou la vaisselle.

La réalisation de soi est douce. Elle nous apprend que nous sommes pleinement responsables de nous-mêmes et que c'est en cela que nous découvrons notre liberté. Plutôt que d'être la réalisation de l'autre, vous pouvez être votre propre réalisation. Au lieu de chercher votre accomplissement en nous, vous le trouverez en vous.

Nous ne savons pas comment changer ; nous ignorons comment pardonner ou être honnêtes. Nous attendons un modèle. Ce modèle, c'est vous. Vous êtes notre seul espoir, car nous ne changerons pas tant que vous n'aurez pas changé vous-même. Notre boulot, c'est de vous assaillir aussi durement que possible, avec tout ce qui vous irrite, vous bouleverse ou vous répugne, jusqu'à ce que vous compreniez. Nous vous aimons à ce point, que vous en soyez conscient ou pas. Le monde entier tourne autour de vous. Les théories n'ont aucune valeur. Jusqu'à ce que vous investiguiez et en perceviez la cause, la douleur n'est pas un maître.

Ainsi, mettez le Travail en pratique ; commencez avec la voix en vous qui vous chuchote quoi faire. Prenez conscience qu'elle vous révèle la voie à suivre. Si elle dit : « Il devrait ramasser les chaussettes », entendez l'inversion : « Je devrais ramasser les chaussettes. » Et faites-le, tout simplement. Demeurez dans le courant qui coule sans effort, interminablement. Ramassez les chaussettes jusqu'à ce que vous appréciiez le geste, puisque c'est votre vérité. Et sachez que votre mental est la seule demeure qui vaille d'être nettoyée.

Ne pas ramasser les chaussettes peut s'avérer fatal. C'est ainsi que vous restez en zone de guerre. Quel bonus ! Vous attendiez

que les autres le fassent mais vous étiez déjà là, à pouvoir le faire directement sous votre nez.

Jusqu'à ce que vous trouviez la paix en vous à l'instant même, il n'y en aura aucune dans le monde. Si vous souhaitez être libre, vivez ces inversions. Voilà ce que Jésus a fait, ce que le Bouddha a fait. Voilà ce que les grands de ce monde ont accompli, ce qu'ont réalisé tous les illustres inconnus qui le vivent au sein de leur foyer et de leur communauté, heureux et en paix.

Arrivé à un certain point, vous souhaitez peut-être plonger dans la douleur la plus aiguë en vous afin de la dissiper. Effectuez le Travail jusqu'à ce que vous cerniez votre participation à cette souffrance. Par la suite, excusez-vous auprès des gens que vous avez jugés ; avouez-leur ce que vous avez perçu sur vous-même et comment vous y travaillez. Il n'en tient qu'à vous. Divulguer ces vérités vous libérera.

Je vous invite donc à observer les cauchemars de votre passé auxquels vous avez survécu ; vous constaterez que la liberté est tout à fait possible au quotidien. Seul votre scénario est douloureux ; la vie vous reflétera forcément ce à quoi vous accordez foi. Ce principe ne connaît pas d'exception.

Peut-être redoutez-vous d'aller plus avant avec le Travail parce que vous craignez de perdre quelque chose de précieux. D'après mon expérience, c'est tout le contraire qui survient. En l'absence de scénarios, la vie s'enrichit. Ceux qui se livrent au Travail pendant un moment s'aperçoivent que l'investigation n'est pas sérieuse ; en fait, investiguer une pensée douloureuse tourne toujours au rire.

J'adore être libre d'évoluer dans le monde en étant exempte de peur, de tristesse ou de colère, prête à accueillir de tout cœur n'importe quoi, n'importe qui, en tout lieu, en tout temps. La vie me montrera ce que je n'ai pas encore déconstruit. Je m'en réjouis, comme je me réjouis de vous voir tous évoluer avec moi.

REVENEZ VERS VOUS-MÊME.

VOUS ÊTES CELUI QUE VOUS ATTENDIEZ.

Appendice

L'autofacilitation

Voici quelques exemples de Travail autofacilité qu'ont rédigés des gens autrefois bouleversés par leurs pensées au sujet d'un ami ou d'un partenaire. Ces exemples illustrent la profondeur que l'investigation peut atteindre lorsque l'on prend le temps de noter nos réponses fidèlement et en toute honnêteté.

L'invalidité de mon fiancé ou la mienne ?

L'affirmation écrite : *Je suis attristée et en colère parce qu'Allen ne peut pas marcher et que nous ne pouvons pas nous livrer aux activités d'un couple normal.*

Est-ce vrai ? Oui.

Qu'en est-il en réalité ? La réalité, c'est qu'Allen est dans un fauteuil roulant et qu'il ne peut pas marcher.

Affirmation réécrite (obtenue par la question « Qu'auriez-vous si Allen pouvait marcher ? ») : Ma vie serait meilleure.

Êtes-vous absolument certaine que c'est vrai ? Non, je n'en suis pas du tout certaine.

Quelle est ma réaction quand j'accorde foi à la pensée que ma vie serait meilleure si Allen pouvait marcher ? J'ai l'impression d'être une martyre. Je m'apitoie sur mon sort. J'envie les autres

couples. Je me sens flouée, je panique. J'ai le sentiment qu'une partie de ma vie n'est pas vécue – surtout sexuellement. J'ai envie de choses que nous ne pouvons pas faire, dont nous rendre à des endroits pour les non-handicapés. Je me tourmente sans cesse et inutilement avec l'idée que c'est une erreur pour moi d'aimer cet homme autant que je l'aime. Je doute de Dieu, même si Allen est celui qu'il a mis sur ma route encore et encore pour que je l'aime.

Qu'éprouvez-vous quand vous accordez foi à cette pensée ? Je me sens cinglée, seule, marginale. Je suis en proie à une obsession qui me constipe. J'ai une douleur physique très intense à la poitrine, comme si quelqu'un se tenait debout sur moi. Je me mets en colère. On nous remarque. Nous sommes étranges, anormaux – jamais le couple idéal.

Comment est-ce que je traite Allen quand je pense que ma vie serait meilleure s'il pouvait marcher ? Je suis froide, distante, et mal à l'aise. Je refoule des pensées aimantes que je voudrais partager avec lui. Je ne fais pas l'amour avec lui. Je m'attends à ce qu'il fasse tous les efforts sur le plan sexuel. J'agis comme si je savais mieux que lui comment m'en occuper.

Comment est-ce que je me traite ? J'ai l'impression d'être folle, que quelque chose cloche en moi parce que j'aime un homme en fauteuil roulant. Le pire, c'est que je ne me permets pas de l'aimer pleinement. Je me dis que je suis codépendante. Je deviens si égarée que je me mets à boire. Je lis trop ou pas du tout. J'évalue mes chances avec un autre homme, d'habitude dans ma tête mais parfois dans les faits. Mon attitude mentale me déchire : « Est-ce bien ? N'est-ce pas bien ? » Je n'arrive pas à fermer l'œil. Face à ma famille et à mes amis, j'agis comme si ça m'était indifférent ; je me tiens sur la défensive et je me montre dure. Je ne m'autorise pas à songer à toutes les choses merveilleuses que nous partageons ensemble. Je cherche des théories pour confirmer que j'ai raison – l'astrologie, des balivernes métaphysiques. J'ai honte de ne pas suivre mon cœur. Je refuse de me rendre au Nouveau-Mexique avec lui et je donne toutes sortes d'excuses telles que ma brillante carrière, ma maison formidable et mes chats.

Y a-t-il une raison de me défaire de l'idée que ma vie serait meilleure si Allen pouvait marcher ? Oui. Toutes les réactions énumérées ci-dessus.

Y a-t-il une raison paisible de conserver cette pensée ? Pas une seule.

Qui serais-je sans cette pensée que ma vie serait meilleure si Allen pouvait marcher ? Une femme amoureuse d'un homme nommé Allen.

Affirmation réécrite et inversée : Ma vie ne serait pas meilleure si Allen pouvait marcher. Ça me paraît aussi vrai.

Inversion de l'affirmation initiale : Je suis attristée et en colère parce que je ne peux pas marcher. Oui. Parfois je m'empêche d'aller à certains endroits pour ensuite accuser Allen. Je me mets en colère en songeant que je ne peux me lever et me rendre là où je veux. Nous *sommes en mesure* de faire ce que les couples normaux font ensemble. Vrai. Ce qu'Allen et moi faisons est normal pour nous. Donc, je nous empêche de prendre plaisir à des activités de couple normales en nous comparant à d'autres et en pensant que leur norme devrait être la nôtre.

Janine ne devrait pas me mentir

L'affirmation écrite : *Je n'aime pas Janine parce qu'elle me ment.*

Est-ce vrai ? Oui.

Quelle preuve ai-je que c'est vrai ? Elle m'a dit que dans le cours que je devais donner, il ne devait y avoir que trente personnes, alors qu'en réalité cinquante-cinq étudiants y assistent. Qu'elle m'enverrait des enregistrements dès la fin de la semaine. Ils me sont parvenus un mois plus tard. Elle m'a assuré qu'une voiture allait me prendre à l'aéroport, qu'elle allait organiser cela. À mon arrivée, aucune voiture disponible ne m'attendait.

Tous ces éléments prouvent-ils que Janine me mente ? Oui.

Suis-je absolument certain que Janine me ment ? Oui.

Quelle est ma réaction quand j'accorde foi à cette idée ? J'ai l'impression de perdre le contrôle et un sentiment d'impuissance. Je ne crois pas un mot de ce qu'elle raconte. Je me sens frustré. En sa présence ou quand je pense à elle, je deviens très tendu. Je passe mon temps à penser que je pourrais accomplir son travail beaucoup mieux qu'elle.

Affirmation réécrite (obtenue par la question « Quel est le "devrait" ? ») : Les gens ne devraient pas mentir.

Est-ce vrai ? Non – ils le font !

Comment est-ce que je traite Janine quand j'accorde foi à la pensée que les gens ne devraient pas mentir et qu'elle le fait ? Je considère qu'elle est peu franche, peu fiable, incompétente et indifférente. Je l'aborde avec méfiance et froidement. Je perçois tout en elle – ses paroles, ses gestes, ses actions – comme des mensonges. Je suis brutal avec elle. Je ne l'aime pas et je veux qu'elle sente mon mépris et mon désaccord.

Qu'est-ce que j'éprouve en pensant ainsi ? J'ai l'impression de perdre le contrôle. Je ne m'aime pas. Je me sens coupable et dans l'erreur.

Qui serais-je (en présence de Janine) sans le scénario que les gens ne devraient pas mentir ? Je verrais que Janine fait de son mieux et se débrouille plutôt bien, si je tiens compte de la quantité énorme d'informations qu'elle filtre pour un grand nombre de gens. Je serais plus aimable et je lui donnerais un coup de main. Je prendrais peut-être le temps de bavarder avec elle et de mieux la connaître. Quand je ferme les yeux et que je la vois sans ce scénario, je l'aime bien et je désire être son ami.

L'affirmation réécrite et inversée : Les gens devraient mentir. Effectivement, ils le devraient parce qu'ils le font.

L'inversion de l'affirmation initiale : Je ne m'aime pas parce que je mens à Janine. C'est vrai. J'ai prétendu que je ne pouvais pas repousser mon départ, que la compagnie aérienne n'avait plus de siège ; mais je n'avais pas essayé de m'inscrire sur une liste d'attente ni d'obtenir un siège avec une autre compagnie. La vérité,

c'est que j'ai menti. Je voulais prendre un vol plus tôt. Je n'aime pas Janine parce que je me mens à moi-même (au sujet d'elle-même). Oui, c'est plus vrai. Je me raconte un tas de mensonges à son sujet quand je tire des conclusions à propos de tout ce qu'elle dit et fait. Ce n'est pas Janine que je déteste. J'aime bien cette personne, parce qu'elle ne me ment pas. C'est également vrai. Je ne crois pas vraiment qu'elle m'ait jamais délibérément affirmé une fausseté. Elle transmet l'information qu'elle a reçue, ne sachant pas si celle-ci est sujette à changement. Et vraiment, je l'aime bien.

JE SUIS LA CAUSE DE MA

PROPRE SOUFFRANCE – DANS SA TOTALITÉ.

Pour communiquer avec nous

Pour de plus amples renseignements au sujet du Travail de Byron Katie, adressez-vous à :

Byron Katie International
P.O. Box 2110
Manhattan Beach, CA 90267
Tél. : 310 760-9000
Fax : 310 760-9008
Site Internet : www.thework.org
Courriel : info@thework.org

The Work of Byron Katie Foundation, Europe
P.O. Box 1276
1400 BG Bussum
The Netherlands
Tél. : 31-35-694-7290
Fax : 31-35-694-7230
Courriel : euro@thework.org

La Work of Byron Katie Foundation [Fondation pour le Travail de Byron Katie] offre des séminaires de par le monde. Elle fournit également du matériel pédagogique à ceux qui en font la demande. Cette fondation, un organisme sans but lucratif, est financée par des dons et accepte avec reconnaissance toute donation déductible d'impôt.

Pour de plus amples renseignements sur The School for the Work with Byron Katie [L'École pour le Travail avec Byron Katie], consulter le site www.thework.org ou envoyer un courriel à theschool@thework.org.

Pour obtenir des enregistrements audio ou vidéo, consulter le site www.thework.org ou téléphoner à :

Audio Literature
1 800 383-0174

La version audio de ce livre est disponible dans les librairies. Si la lecture de cet ouvrage vous amène à des réalisations qui vous paraissent remarquables, veuillez nous en faire part à realizations@thework.org. Nous vous invitons à les ajouter à notre banque de courriels afin de nous permettre de mesurer le pouvoir de l'investigation. Veuillez y joindre vos affirmations, vos scénarios, les questions posées, ce que vous avez compris et, dans les cas où vous avez mis en pratique vos inversions, la description de ces actions.

À propos de Stephen Mitchell

Les nombreux ouvrages de Stephen Mitchell comptent les best-sellers *Tao Te Ching*, *Bhagavad Gita*, *The Gospel According to Jesus* [L'Évangile selon Jésus – disponible en français], *Meetings with the Archangel* [Rencontres avec l'archange] et *The Frog Prince* [Le prince grenouille].

Son site Internet est le www.stephenmitchellbooks.com

Notes se rapportant à l'introduction

p. ix *Mieux vous vous comprenez vous-même ainsi que vos émotions, plus vous êtes amoureux de ce qui est.* Tiré de *The Ethics*, livre 5, proposition 15, Baruch Spinoza. Voici une traduction plus fidèle : « Celui qui se comprend clairement et distinctement aime Dieu ; et encore plus intensément s'il se comprend davantage lui-même ainsi que ses émotions. » Spinoza emploie le terme « Dieu » – ou souvent « Dieu-ou-nature » – pour référer à l'ultime réalité ou, simplement, à ce qui est.

p. x *Nous ne sommes pas perturbés par les faits, mais par notre perception de ces faits.* Tiré de *L'Encheiridion*, V, d'Épictète. Voici deux autres assertions pertinentes : « Rien d'extérieur ne peut nous troubler. Nous ne souffrons que lorsque nous voulons que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. » (*Encheiridion*, V) « Personne n'a le pouvoir de vous faire du tort. Seules vos pensées à propos des actions de l'autre sont susceptibles de vous nuire. » (*Encheiridion*, XX)

p. xi *Afin d'atteindre à votre nature véritable, vous devez attendre le moment et les conditions propices. Le temps venu, vous vous éveillez, comme s'il s'était agi d'un rêve. Vous comprenez que ce que vous avez découvert vous appartient ; et cela ne provient de rien d'extérieur.* Cité lors d'un enseignement sur le dharma par le maître zen chinois Pai Cheng (720-814 apr. J.-C.). Voir *The Enlightened Mind: An Anthology of Sacred Prose*, Éd. Stephen Mitchell (Harper Collins, 1991), p. 55. Je n'ai pas pu identifier le soutra dont il est question.

p. xiii *Toutes les présentations d'un jour parrainées par le Travail de la Fondation Byron Katie sont offertes gratuitement.* En raison de sa détermination à partager le Travail avec un maximum de gens, Katie a souvent accepté, au cours des deux dernières années, des invitations de la part de groupes qui exigent des frais d'entrée. Ces présentations ne sont toutefois pas parrainées par la Fondation.

p. xiii *Katie affirme souvent que l'unique façon de comprendre le Travail, c'est d'en faire l'expérience.* Ce paragraphe est de la main d'un ami et agent littéraire, Michael Katz, qui signe également la section du chapitre 10 intitulée « Quand le scénario est difficile à débusquer ».

p. xiv *La découverte prépondérante est peut-être celle-ci : l'hémisphère gauche du cerveau humain est enclin à forger des discours verbaux qui ne correspondent pas forcément à la réalité.* Tiré de *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Antonio Damasio, Harcourt Brace & Company, 1998, p. 187.

p. xiv *L'hémisphère gauche du cerveau tisse son histoire afin de se persuader lui-même, et vous également, qu'il maîtrise parfaitement la situation... Qu'est-ce qui peut bien être si adaptatif dans le fait d'avoir ni plus ni moins qu'un publicitaire politique dans l'hémisphère gauche ? L'interprète tente en réalité de garder cohérente notre histoire personnelle. Pour y parvenir, il nous faut apprendre à nous mentir à nous-mêmes.* Tiré de *The Mind's Past*, Michael Gazzaniga, University of California Press, 1998, p. 26.

p. xv *Puisque, toute haine chassée, l'âme recouvre son innocence entière et apprend enfin quelles sont ses propres délices, sa propre paix, ses propres craintes, et que sa douce volonté est celle du ciel.* Prière pour ma fille, *Poèmes choisis*, William Butler Yeats, Aubier, Éditions Montaigne, Paris, 1954.

p. xxvi *Éloignez-vous de toute pensée, et il n'y a nulle part où vous ne puissiez aller.* Tiré de « The Mind of Absolute Trust », *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*. Éd. Stephen Michell, Harper Collins, 1991, p. 27.

QUELQUES TITRES DE LIVRES D'ÉVEIL
PUBLIÉS PAR LES ÉDITIONS ARIANE

Anatomie de l'esprit
Marcher entre les mondes
L'effet Isaïe
L'ancien secret de la Fleur de vie, tomes 1 et 2
Les enfants indigo
Célébration des enfants indigo
Aimer et prendre soin des enfants indigo
Le futur de l'amour
Série Conversations avec Dieu, tomes 1, 2 et 3
L'amitié avec Dieu
Communion avec Dieu
Questions et réponses au sujet de Conversations avec Dieu
Moments de grâce
Le pouvoir du moment présent
Mettre en pratique le pouvoir du moment présent
Le futur est maintenant
Sur les ailes de la transformation
L'amour sans fin
Le retour
Un monde de conscience

SÉRIE SORIA

Les grandes voies du Soleil
Maîtrise du corps ou Unité retrouvée
Voyage
L'Être solaire

SÉRIE KRYEON

La graduation des temps
Aller au-delà de l'humain
Alchimie de l'esprit humain
Partenaire avec le divin
Messages de notre famille
Franchir le seuil du millénaire
Un nouveau départ



Aimer ce qui est... développe une méthode révolutionnaire qui se résume à quatre simples questions qui, lorsqu'on les applique à un problème spécifique, vous permettent de voir ce qui vous fait souffrir sous un angle complètement nouveau. L'auteure dit à ce propos : « *Ce n'est pas une situation difficile en soi qui cause notre souffrance, mais bien notre pensée face à cette situation.* »

Contrairement à la croyance populaire, nous ne pouvons nous libérer d'une pensée qui nous fait souffrir. Nous devons plutôt faire en sorte que la pensée se libère de nous. À partir de ce moment-là, il sera possible d'*aimer ce qui est*.

Eckhart Tolle, auteur du magnifique livre *Le pouvoir du moment présent*, raconte à propos de *Aimer ce qui est* : « Le travail de Byron Katie est une bénédiction pour l'humanité. La source première de notre souffrance est l'identification que l'on a avec nos pensées, ces "scénarios" qui accaparent sans cesse notre mental.

« La méthode de Byron Katie agit tel un sabre coupant au cœur même de cette illusion et vous permet de connaître l'éternel essence de votre être et, ainsi, de retrouver la joie, la paix et l'amour. Avec *Aimer ce qui est*, vous avez la clé. Maintenant, vous n'avez qu'à l'utiliser. »



En 1986, Byron Katie a vécu ce qu'elle appelle « un réveil à la réalité » et, depuis, elle a initié au Travail des centaines de milliers de gens de par le monde. Outre ses présentations publiques, elle a diffusé sa méthode dans le milieu des affaires, les universités, les écoles, les églises, les prisons et les hôpitaux.



ISBN 2-920987-71-2