

# AIMER CE QUI EST

Quatre questions  
qui transformeront votre vie

Byron Katie  
Écrit avec Stephen Mitchell

Ariane Éditions

# Table des matières

Introduction	ix
La lecture de ce livre	xxviii
<b>Chapitre 1</b>	
Quelques principes de base	1
<b>Chapitre 2</b>	
Le grand démantèlement	10
<b>Chapitre 3</b>	
Aborder les dialogues	26
<b>Chapitre 4</b>	
Le Travail appliqué aux couples et aux familles	30
<b>Chapitre 5</b>	
Approfondir l'investigation	75
<b>Chapitre 6</b>	
Le Travail appliqué à la carrière et à l'argent	97
<b>Chapitre 7</b>	
Le Travail appliqué aux jugements sur soi	135
<b>Chapitre 8</b>	
Le Travail appliqué aux enfants	147
<b>Chapitre 9</b>	
Le Travail appliqué aux convictions implicites	152
<b>Chapitre 10</b>	
Le Travail appliqué à toute pensée ou situation	189
<b>Chapitre II</b>	
Le Travail appliqué au corps et aux émotions	195
<b>Chapitre 12</b>	
Apprivoiser ce qui peut survenir de pire	214
<b>Chapitre 13</b>	

Questions et réponses	271
<b>Chapitre 14</b>	
Le Travail dans votre vie	290
<b>Appendice</b>	
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'oeuvre, 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 le 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 coeur de ces traditions dans les écritures tels le Livre de Job, le Tao-tô-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

## Aimer ce qui est

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.

## Introduction

*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 un 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 tour-

mentais 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 habitions 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 auditoires (L'entrée est toujours gratuite). 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

## Introduction

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 autofabriqué.

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.

## Aimer ce qui est

*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 cou-

## Introduction

cher 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.

## Aimer ce qui est

**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.

## Introduction

**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 mécanisme 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 ?

## Aimer ce qui est

**Mary:** Oui.

**Katie :** Bon d'accord. J'entends ce que vous dites. Et voulezvous 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.

## Introduction

**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'oeil 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.

## Aimer ce qui est

**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 prenez 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... »

## Introduction

**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.

## Aimer ce qui est

**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.

## Introduction

**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 com-

## Aimer ce qui est

pris. 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*

## Introduction

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 fluctuations 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, découvrirezvous 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,

## La lecture de ce livre

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.

À suivre ...

Commande postale :

Canada: [www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com) ; Europe : [www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)