

*« J'ai besoin de plus d'argent »*  
*« Je suis trop grosse... trop maigre... etc. »*  
*« Mon partenaire ne m'apprécie pas »*  
*« Le monde n'est pas sécuritaire »*

De telles pensées peuvent nous passer par l'esprit des centaines de fois par jour, générant peur, colère, stress et dépression. Combien différente serait ta vie si ces pensées ne pouvaient plus jamais te troubler ?

**Le Travail** de Byron Katie est un moyen puissant de traiter avec nos pensées douloureuses. Il peut s'apprendre en moins d'une heure et peut changer ta vie pour toujours.

**Qui serais-tu sans tes histoires?**  
**Viens et tu verras...**

**6 rencontres**

**Les mardis soirs**

**Début: PRINTEMPS 2011**

**HEURE: 19h00-21h30**

**Inscription: \$10.00**

**Coût: \$20.00 par rencontre**

## CAP VIE

Formation — ressourcement — accompagnement

367, boul. Ste-Rose, LAVAL, Qc H7L 1N3  
(entre l'Autoroute 15 & boul. Curé Labelle)

**Tél.: 450-625-3083**

**Courriel: info@cap-vie.org**

**Site web: www.cap-vie.org**

**« Le Travail » n'est pas pour ceux qui veulent avoir raison. C'est pour ceux et celles qui veulent être LIBRES!**

*« Le Travail » est un processus qui éclaire la pensée. C'est une manière d'identifier et de questionner les pensées qui causent toute la souffrance dans le monde. Le Travail consiste simplement en quatre questions et leurs inversions, qui est une façon d'expérimenter le contraire de ce que l'on croit être vrai. Toute personne avec un esprit ouvert peut le faire. C'est un processus tout simple, radical qui change notre vie.»*

« Le Travail » de Byron Katie est une bénédiction pour la planète. La source première de notre souffrance est l'identification que nous avons avec nos pensées, ces scénarios qui accaparent sans cesse notre mental. Le Travail de Byron Katie agit tel un rasoir au cœur même de cette illusion et vous permet de connaître l'éternelle essence de votre être. Vous retrouvez votre état naturel: la joie, la paix et l'amour. »

— **Eckhart Tolle** auteur de

*« Le pouvoir du moment présent. »* et  
*« Nouvelle Terre »*

***Lorsque tu te disputes  
avec la réalité, tu perds —  
mais seulement  
100% du temps. — bk***

AVEC  
Le Travail de  
Byron Katie 

**!!! OUCH !!!**

**Mes pensées  
me font souffrir!**

**LA VIE**  
est ce que  
**« TU »**  
vois.

**« La RÉALITÉ**  
est toujours plus aimable  
que les histoires  
qu'on s'en raconte. » *bk*



ANIMATRICE:

**Louise Charrette**

Graduée de

*The School for The Work*

Los Angeles - Avril 2007

Depuis mon adolescence je n'ai eu qu'une seule motivation: chercher et trouver la Vérité, le sens de la Vie, trouver « Dieu ». Je ne pourrais jamais dresser une liste de tous les livres, de toutes les écoles de pensée, des enseignements spirituels des grands saints et maîtres et gourous de toutes les religions, des méthodes contemporaines de pensée positive, du "Nouvel Âge", de toutes les routes que j'ai pu parcourir afin de trouver cette paix « qui dépasse tout entendement » qu'on ne sait où trouver.

Ma recherche s'est soudainement arrêtée lorsqu'une amie me fit cadeau du livre "Aimer ce qui est" de Byron Katie. En lisant le livre je me rendis compte que j'avais là, entre mes mains, l'outil le plus simple et le plus puissant jamais rencontré. La source de la souffrance de toute ma vie est devenue claire comme de l'eau de roche. Ma réaction première fut: "Enfin ! Une méthode simple !" Enfin, une méthode qui va directement au but. Pas de « grandes théories », nul besoin de grandes connaissances psychologiques ou spirituelles pour **bénéficier immédiatement** des réalisations que nous apporte ce petit processus tout simple qu'est « *le Travail* » de Byron Katie.

Depuis que j'ai participé à la session intensive de neuf jours de l'École pour Le Travail animée par Byron Katie, ma vie a complètement changée je suis pratiquement incapable de souffrir. Je veux maintenant partager ce que j'ai appris avec tous ceux et celles qui veulent réellement se libérer.

Vous êtes cordialement invité(e)s.

**Osez vous libérer!**

**Première Rencontre :**

**Intro au « Travail de Byron Katie »**

Avec l'aide d'une présentation visuelle guidée, nous faisons l'expérience du processus d'investigation des pensées qui nous causent du stress, de la colère, de l'anxiété ou tout autre émotion.

- **Les croyances universelles:** nous regardons quelles sont les nombreuses pensées stressantes que nous partageons. Comme l'a constaté Byron Katie après son éveil à la réalité: « Il n'y a pas de nouvelles pensées douloureuses, elles sont toutes recyclées depuis des siècles. Seuls les noms changent. »
- **Feuille de Travail : « Une croyance à la fois »**
- **Les 4 questions et les inversions.**
- **Qu'est-ce qu'une histoire ?** Fait ou fiction?

**2ème Rencontre :**

- **« Mes affaires, tes affaires et les affaires de Dieu »** Nous regarderons ensemble pourquoi il est important de réaliser que lorsque nos pensées sont occupées à régler les affaires des autres et celles de « Dieu » nous ne sommes pas présents à notre propre vie.
- **- Feuille de Travail: « Jugez-votre-voisin »**

**4 rencontres suivantes :**

Basé sur les faits concrets (les pensées et croyances douloureuses) de la vie des participants, nous ferons « Le Travail » (les quatre questions et les inversions) et découvrirons comment le bonheur est à notre portée à chaque instant. Partage sur les lumières que nous découvrons à notre sujet avec l'aide du Travail.

*« La terre est en réalité le paradis que je désirais. Voilà la vie inimaginable que je vis, que nous visons tous. » Byron Katie*

**Nous suggérons de vous procurer l'un des livres suivants (disponibles à Cap Vie) :**

*« Aimer ce qui est » , « Investiguez vos pensées, changez le monde. », ou « J'ai besoin que tu m'aimes... est-ce vrai? »*

**Témoignages:**

« Si je pouvais offrir un livre à chaque être humain sur la terre, ce serait celui-là. Je suis pasteur et je donnerais ce livre avant la Bible elle-même. C'est littéralement la clé pour mettre fin à la souffrance. L'information qu'il contient peut remplacer tous les livres de développement personnel. *Il a un grand pouvoir de transformation personnelle !* »

« Ma femme et moi nous avons lu, étudié et médité pendant 27 ans, cherchant 'la paix qui dépasse tout entendement' et maintenant nous la vivons grâce au Travail. Si cette paix disparaît, nous faisons de nouveau le Travail. »

« Les programmes d'aide personnelle me rendent sceptique, qu'ils viennent de traditions anciennes ou du Nouvel Âge. Ils font délirer mes amis, mais m'ont laissé l'impression d'avoir été manipulé ou consolé superficiellement. Je dois dire que celui-ci est différent. Ces quatre questions continuent de couper court à tout ce que j'appelais souffrance. Je suis vraiment ébloui, et sincèrement reconnaissant. Dans cette folie de marketing qu'est notre monde actuel, j'espère que d'autres trouveront ce que moi j'ai trouvé. »

« J'ai toujours cru que je devais chercher les réponses à l'extérieur de moi-même. Je n'ai jamais su que je pouvais toutes les trouver à l'intérieur. Ça m'a vraiment secoué. « Le Travail » est ma propre réalisation personnelle. »



*Byron Katie*

*Auteur de: Aimer ce qui est*