DOSSIER DE PRESSE

Une méthode étonnamment simple et efficace pour se libérer du stress et mieux vivre sa vie

9 mai AIMER CE QUI EST

Un livre essentiel

« L'amour intense de Katie, tel un laser, réduit en cendres toutes les illusions.»
– The Times (Londres)

« Une innovatrice spirituelle pour le nouveau millénaire. »
– TIME magazine

« Dans *Aimer ce qui est*, vous avez la clé. Maintenant, c'est à vous de l'utilser. »
– Eckhart Tolle, auteur du Pouvoir du moment présent

Sortie chez Synchronique Éditions de la nouvelle traduction mise à jour du best-seller de Byron Katie *Aimer ce qui est – 4 questions qui peuvent tout changer dans votre vie* (+ DVD gratuit en français : 2h00 filmées à Paris en 2015).

Fondation de la Maison de la Chimie

2 Juillet Byron Katie à Paris

Un événement exceptionnel

Atelier exceptionnel d'une journée avec Byron Katie le samedi 2 juillet à la Maison de la Chimie à Paris pour découvrir le Travail, une méthode étonnamment simple et efficace pour se libérer du stress et mieux vivre sa vie

CONTACT PRESSE

Vincent Fourneret – 06.19.64.31.97 – contact@byron-katie-paris.com – www.byron-katie-paris.com

2 Juillet

AIMER CE QUI EST

Un jour avec Byron Katie à Paris

Atelier d'une journée – Samedi 2 juillet 2016 – Maison de la Chimie, Paris 7e

L'ÉVÉNEMENT

Venez rencontrer Byron Katie à Paris le samedi 2 juillet 2016 à la Maison de la Chimie !

Au cours de cette journée exceptionnelle à Paris, Byron Katie, avec son humour et sa clarté bienveillante et sans concession, va vous faire découvrir le Travail.

C'est une démarche d'auto-questionnement simple et radicale de nos pensées stressantes, qui vise à mettre fin à nos souffrances en nous libérant de nos conditionnements limitants pour retrouver notre état naturel : la joie, la paix et l'amour.

Byron Katie propose une approche originale et très pratique sur un mode d'expérimentation direct. Elle est saluée par des thérapeutes et des représentants reconnus de diverses traditions spirituelles. Des millions de personnes à travers le monde ont pu découvrir et bénéficier de son Travail.

Au cours de cette journée, chaque participant pourra appliquer le Travail pour lui-même grâce aux feuilles de Travail mises à disposition. Quelques volontaires seront choisis pour rejoindre Byron Katie sur scène et pourront exprimer les pensées stressantes qui les font souffrir et effectuer le Travail avec elle. C'est la promesse d'une journée forte en émotions et très riche pour une meilleure connaissance de soi.

INFORMATIONS PRATIQUES ET RESERVATIONS WWW.BYRON-KATIE-PARIS.COM

QUAND ? Le samedi 2 juillet 2016
de 9h30 à 17h00
Accueil à partir de 9h.
Traduction simultanée anglais/français

OÙ ? Maison de la Chimie
28, rue Saint-Dominique - 75007 PARIS
(salle accessible aux personnes à mobilité réduite)
Métros : Invalide (13, 8, RER C), Assemblée Nationale (12)
TARIFS : 50 € / 80 € / 95 €

CONTACT PRESSE

Vincent Fourneret – 06.19.64.31.97 – contact@byron-katie-paris.com – www.byron-katie-paris.com

9 Mai AIMER CE QUI EST

Quatre questions qui peuvent tout changer dans votre vie

de Byron Katie, écrit avec Stephen Mitchell

Le Livre

Byron Katie est une femme exceptionnelle.

Suite à une longue dépression, elle a vécu une expérience qu'elle appelle « un éveil à la réalité ». Elle en a tiré une méthode étonnamment simple et pourtant profondément efficace : le Travail.

Le Travail de Byron Katie consiste en quatre questions et des retournements qui permettent d'identifier nos pensées stressantes et nos jugements, de les remettre en question et d'ainsi mettre fin à nos souffrances inutiles. Pour le pratiquer, il suffit d'une feuille de papier, d'un stylo... et d'un esprit ouvert. Il permet de se recentrer sur le moment présent et d'écouter les vérités qui sont en nous afin de retrouver durablement notre état naturel : la joie, la paix et l'amour.

Aimer ce qui est est organisé comme un manuel pratique : il vous guidera pas-à-pas pour découvrir cette démarche et accomplir le Travail pour vous-même.

« Dans Aimer ce qui est, *vous avez la clé. Maintenant, c'est à vous de l'utiliser. »*
– Eckhart Tolle,
auteur du Pouvoir du moment présent

Informations techniques

Date de sortie : 9 mai 2016
Prix : 20 €
Pages : 336 / Format : 15 x 23
Couverture brochée avec DVD gratuit (+ de 2h00 en français enregistrées à Paris en 2015)
ISBN : 978-2-917738-29-0
Diffusion DILISCO
SYNCHRONIQUE ÉDITIONS

Le DVD

Plus de deux heures d'enregistrements réalisés à Bobino en 2015 (entièrement traduits en français) présentent, d'une manière vivante, le Travail de Byron Katie en action. Avec notamment une séance de Travail sur « Ma fille refuse d'obéir » ou une autre sur le terrorisme à Paris.

La traductrice

Margot Diskin, « facilitatrice » certifiée du Travail de Byron Katie est son interprète officielle pour tous ses événements majeurs en français. Elle a réalisé cette nouvelle traduction pour Synchronique Editions.

Un best-seller

Aimer ce qui est a été vendu à plus de 800 000 exemplaires et traduit dans 29 langues.

UN SERVICE DE PRESSE DE AIMER CE QUI EST ?

Pour toute information complémentaire et recevoir un exemplaire en service de presse, merci de contacter Sandrine au 06.66.30.72.29 ou sur sandrine.synchronique@gmail.com

QUI EST BYRON KATIE ?

Alors qu'elle vivait la vie ordinaire d'une américaine moyenne de 30 ans, Byron Kathleen Reid a fait une dépression sévère. Pendant dix ans sa dépression s'est aggravée, au point qu'elle ne puisse quasiment plus quitter son lit, obsédée par des idées suicidaires. Puis, un matin de 1986, au plus profond de son désespoir, elle a vécu une expérience qui a transformé sa vie et qu'elle appelle « un éveil à la réalité ».

Katie – c'est ainsi qu'on l'appelle – a réalisé que lorsqu'elle croyait qu'une chose devrait être différente de ce qu'elle est, – « Mon mari devrait m'aimer davantage », « Mes enfants devraient m'apprécier » –, elle souffrait, et que lorsqu'elle ne croyait pas ces pensées, elle était en paix.

Elle comprit profondément que ce qui avait causé sa dépression n'était pas le monde autour d'elle mais ce qu'elle croyait concernant le monde et que nos tentatives pour trouver le bonheur sont vaines : au lieu d'essayer désespérément de changer le monde pour qu'il corresponde à ce que nous pensons qu'il « devrait être », nous pouvons questionner ces pensées et, en acceptant de rencontrer la réalité telle qu'elle est, éprouver une liberté et une joie inimaginables.

A partir de son expérience, Katie a élaboré une méthode simple et puissante de questionnement personnel appelée le Travail, qui permet d'accéder à cette transformation de façon pratique.

« Le stress est un signal d'alarme qui vous prévient que vous vous attachez à quelque chose qui n'est pas vrai pour vous.»
Byron Katie

« L'amour intense de Katie, tel un laser, réduit en cendres toutes les illusions. »
The Times (Londres)

« Une innovatrice spirituelle pour le nouveau millénaire. » - TIME magazine

« La source première de notre souffrance est l'identification que nous avons avec nos pensées, ces histoires 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 du *Pouvoir du moment présent*

« La vie quotidienne et les enseignements de Byron Katie sont pure sagesse. Son Travail nous montre le chemin de la paix intérieure, et elle nous y mène courageusement, implacablement et avec une extrême générosité. J'ai rarement vu quelqu'un — y compris parmi les maîtres spirituels — incarner la sagesse aussi puissamment que Katie dans son accueil passionné de chaque instant. »
Maître zen Bernie Glassman

QU'EST-CE QUE LE TRAVAIL ?

Après avoir vécu cet « éveil à la réalité », ce qui s'éveille alors en Katie est un processus de questionnement non formulé qui dissout tout son désespoir. Elle réalise que seules ses pensées au sujet de la réalité peuvent engendrer ses souffrances. Depuis, la joie, la paix et le sentiment de liberté qu'elle éprouve ne la quittent jamais.

Quand on lui demande comment atteindre ce même état, Katie propose de faire le Travail, une démarche de réalisation personnelle originale, basée sur quatre questions fondamentales et des retournements. C'est une méthode qui s'avère particulièrement efficace pour se libérer du stress, mettre fin à ses souffrances inutiles et mieux vivre sa vie. C'est tellement simple que même un enfant peut le faire.

La compréhension personnelle de Byron Katie concernant le mental correspond à l'approche actuelle de la recherche en neurosciences cognitives et le Travail a été comparé aux dialogues socratiques, aux enseignements bouddhistes, à un yoga de l'esprit ou au programme de lutte contre le addictions en 12 étapes des Alcooliques Anonymes. Mais Katie a développé sa démarche sans aucune connaissance spirituelle ou psychologique. Le Travail est strictement le fruit de l'expérience directe d'une femme confrontée à l'origine et à la fin de la souffrance. C'est étonnamment simple, accessible aux personnes de tous âges et de tous horizons, et cela ne nécessite rien d'autre qu'une feuille de papier, un crayon et la volonté d'ouvrir son esprit.

Katie a immédiatement réalisé qu'exposer aux autres sa propre compréhension des choses ou ses réponses personnelles n'avait que peu d'intérêt : elle propose donc une méthode qui permet à chacun de trouver ses propres réponses.

LES QUATRES QUESTIONS

Exemple : *Paul ne m'écoute pas concernant sa santé (il fume mais ne tient pas compte de mes conseils)*
1 – Est-ce vrai ? (Oui ou non. Si non, aller à 3.)
2 – Pouvez-vous être absolument certain(e) que c'est vrai ? (Oui ou non)
3 – Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?
4 – Qui seriez-vous sans cette pensée ?

« Retournez » la pensée
a) vers soi (ex. : *Je* ne *m'*écoute pas concernant ma santé)
b) vers l'autre (ex. : *Je* n'écoute pas Paul concernant sa santé)
c) à l'opposé (ex. : Paul m'écoute concernant sa santé)

Puis, trouvez au moins trois exemples précis, authentiques, où chaque retournement est vrai pour vous dans cette situation.

« La meilleure approche de thérapie cognitive est proposée par le Travail de Byron Katie »

David Wise, psychologue, et Dr Rodney Anderson, urologue, Stanford University

Deux experts de l'Université de Stanford, innovant dans le domaine de la douleur, considèrent le Travail de Byron Katie comme la meilleure approche de Thérapie Cognitive. Dans la 6e édition révisée de *A Headache in the Pelvis* (pp. 326-330) [*Une migraine dans le pelvis*] (NCPPR - mars 2012), le psychologue David Wise, et le Docteur en urologie Rodney Anderson de l'Université de Stanford, font référence à la Thérapie Emotivo-Rationnelle de Albert Ellis et à la Thérapie Cognitive de Aaron Beck et écrivent ensuite : *« La meilleure approche de thérapie cognitive est, selon notre opinion, proposée par le Travail de Byron Katie, qui fournit une approche de déconstruction des pensées catastrophistes grâce à une démarche que chacun peut utiliser par lui-même. C'est l'approche que nous recommandons. »* Ensuite ils décrivent le processus, et ajoutent: *« Notre simple description de cette démarche est rarement suffisante pour la rendre efficace. Nous abordons cette méthode lors de nos stages mensuels de 6 jours. Des informations spécifiques concernant ce travail de thérapie cognitive peuvent être trouvées sur le site thework.com et dans les livres de Byron Katie. »*

9 Mai AIMER CE QUI EST
Un livre essentiel

Recevoir un service de presse de AIMER CE QUI EST

Pour toute information complémentaire et recevoir un exemplaire en service de presse merci de contacter Sandrine au 06.66.30.72.29 ou sur sandrine.synchronique@gmail.com

Plus d'info sur le Travail de Byron Katie ? Une interview ?

N'hésitez pas à contacter Vincent au 06.19.64.31.97 / contact@byron-katie-paris.com ou à consulter le dossier de presse en ligne : www.byron-katie-paris.com/presse

DVD Service de presse

Découvrez le Travail de Byron Katie d'une façon vivante : visionnez des extraits du DVD « Aimer sans limites » entièrement traduit en français. Envoi d'un Service de Presse sur simple demande : à Sandrine au 06.66.30.72.29 ou sur sandrine.synchronique@gmail.com

Fondation de la Maison de la Chimie

2 Juillet Byron Katie à Paris
Un événement exceptionnel

Invitation presse à la journée du 2 juillet

Pour recevoir votre invitation presse à l'événement du 2 juillet, merci de contacter Vincent au 06.19.64.31.97 ou sur contact@byron-katie-paris.com

INFORMATIONS PRATIQUES ET RESERVATIONS WWW.BYRON-KATIE-PARIS.COM

QUAND ? Le samedi 2 juillet 2016
de 9h30 à 17h00
Accueil à partir de 9h.
Traduction simultanée anglais/français

OÙ ? Maison de la Chimie
28, rue Saint-Dominique - 75007 PARIS
(salle accessible aux personnes à mobilité réduite)
Métros : Invalides (13, 8, RER C), Assemblée Nationale (12)
TARIFS : 50 € / 80 € / 95 €

ORGANISÉ PAR : THE WORK of Byron Katie · SYNCHRONIQUE ÉDITIONS · AIMER CE QUI EST Association

LES PARTENAIRES DE L'ÉVÉNEMENT :

happinez LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE · Sources pour une vie reliée · 3e millénaire · Être Présence · Le Travail de Byron Katie francophonie · LIFE SPACE · Humanity's TEAM · librairies alef · l'univers d'Esther