

# Byron Katie : le jour de mon éveil, j'ai vu la cause de toutes les souffrances



En 1986, Byron Katie s'éveille spontanément à la réalité véritable des choses et sort du même coup d'une terrible dépression qui durait depuis 10 ans. Elle s'aperçoit qu'elle souffre lorsqu'elle croit ses pensées négatives, alors que quand elle ne les croit pas, elle est en paix. Et elle vit profondément cette transformation.

De là, elle fonde la méthode "le Travail" et parcourt le monde entier pour l'enseigner, y compris dans les hôpitaux, prisons... Elle est l'auteure de multiples best-sellers (dont "Les Mille visages du bonheur", chez Guy Trédaniel éditeur, que j'ai eu la chance de traduire) et déplace les foules lors de ses rassemblements.

A l'occasion d'un passage à Paris pour animer une journée de Travail au Grand Rex, Katie a accepté de me donner cette interview au studio de radio Ici et Maintenant.

*Source: <https://lumieresurgaia.com/>*