

REFLEXIONS DE BASE  
SUR  
LES PRINCIPES DE  
"ATTITUDINAL HEALING"



## INTRODUCTION:

Heureux ... qui ne voudrait pas l'être? Pourtant, nous vivons souvent tout autre chose... des états de peur, de culpabilité, de colère, de tristesse, de solitude...

« Attitudinal Healing » part de l'idée que ce ne sont pas les personnes ou les événements extérieurs qui nous rendent malheureux, mais nos pensées, nos émotions, et nos attitudes par rapport à ses personnes et ses événements.

La Guérison des Attitudes (Attitudinal Healing) part de l'idée que l'essence de notre être est amour, et que nous pouvons nous entraîner à vivre de plus en plus à partir de cette partie là, à pratiquer un genre d'écologie intérieure. Avec Attitudinal Healing nous pouvons, si nous le souhaitons, prendre conscience du fait que nous avons le choix, à chaque instant, de créer la paix ou le combat à l'intérieur de nous.

Pour ça, il faut que nous ayons le courage de regarder en nous mêmes, a ne plus juger tout ce qui est de l'ordre de la peur (la comparaison, le jugement, la violence) en nous. Car, si nous arrivons à nous regarder avec amour et compassion, nous pouvons cultiver la même attitude vis-à-vis des autres.

Attitudinal Healing est une méthode développée par le psychiatre Jerry (Gérard) Jampolsky MD.

Pour plus d'information, visitez le site, [www.ahinternational.org](http://www.ahinternational.org)

# I. LES PRINCIPES DE GUERISON DES ATTITUDES.

- 1)- L'amour est l'essence de notre être.
- 2)- La paix intérieure est la santé. Se guérir c'est laisser la peur derrière soi.
- 3)- Donner et recevoir sont la même chose.
- 4)- Nous pouvons lâcher le passé et la future.
- 5)- Il n'y a que l'instant présent, et nous pouvons donner à chaque instant.
- 6)- Nous pouvons apprendre à nous aimer et à aimer les autres, en pardonnant au lieu de juger.
- 7)- Nous pouvons être chercheurs d'amour plutôt que chercheurs de torts.
- 8)- Nous pouvons faire le choix d'expérimenter la paix à l'intérieur de nous, indépendant de ce qui se passe à l'extérieur de nous.
- 9)- Nous sommes enseignants et élèves les uns des autres.
- 10)- Nous pouvons nous concentrer sur la totalité de la vie, plutôt que sur des fragments.
- 11)- Puisque l'amour est **éternel**, nous n'avons pas besoin de voir la mort comme quelque chose d'effrayant.
- 12)- Nous pouvons toujours nous percevoir nous- même et les autres comme envoyant de l'amour, ou comme appelant à l'aide.

## II. Réflexions sur les principes.

### 1er PRINCIPE : L'ESSENCE DE NOTRE ETRE EST L'AMOUR

#### *Questions pour aujourd'hui.*

Est-ce que aujourd'hui, je désire trouver l'amour qui est en moi et chez les autres?

Quelles sont les attitudes que j'utilise comme obstacles ou comme frein à percevoir cet amour chez les autres? Est-ce que je peux les identifier et les abandonner?

Est-ce que aujourd'hui j'ai essayé d'être conscient de mon essence? Par la méditation par exemple?

#### REFLEXION DE BASE.

- ♥ Chaque personne sur terre est une étincelle de lumière universelle; cette étincelle est notre essence.
- ♥ L'amour est l'objectif le plus élevé auquel nous puissions aspirer.
- ♥ L'amour est une énergie présente partout dans l'univers et en chacun de nous. C'est notre état naturel.
- ♥ Dans nos relations avec autrui, aimer est de regarder au-delà des apparences, au-delà de la personnalité et au-delà de toute différence.
- ♥ Les émotions et les attitudes négatives bloquent la prise de conscience de l'amour en chacun de nous.
- ♥ L'amour que nous donnons nous retourne et ravive en nous la conscience de sa présence.
- ♥ La méditation et la prière renforcent la conviction que nous sommes amour.
- ♥ Le principal obstacle à la conscience de la présence de l'amour est le doute.
- ♥ Lorsque nous propageons l'amour vers les autres, nous renforçons cette essence.
- ♥ L'amour guérit.

2eme PRINCIPE : LA SANTE ET LA PAIX INTERIEURE. GUERIR C'EST  
ABANDONNE LA PEUR.

OU EN SUIS-JE AUJOURD'HUI DANS MON ATTITUDE ?

- ♥ Dans quelles circonstances suis-je conscient d'avoir peur, et à quoi est-ce que j'attribue cette peur ?
- ♥ Quel intérêt ai-je à rester dans certaines attitudes de peur?
- ♥ Quelles sont mes priorités dans la vie, et dans quelle proportion incluent-elles ma santé intérieure ?
- ♥ Dans quelles circonstances est-ce que je me sens en sécurité ?
- ♥ Me rappelant que la santé c'est la paix intérieure, comment se présente ma santé aujourd'hui?
- ♥ Suis-je décidé à considérer que ma santé intérieure est une priorité dans cette vie?
- ♥ Quelles sont les distractions qui entravent mon travail de guérison ?

SUIS-JE ENTRE DANS UN ETAT DE GUERISON INTERIEURE?

1. Lire les questions suivantes et écrire dans le cahier tes réponses et tes sensations.
2. Après avoir affirmé que je suis plus que mon corps, mes émotions, mon intelligence, est-ce que je ressens moins peur ?
3. Quelle est ma définition de la santé, maintenant?
4. Dans une situation où j'éprouve de la peur, suis-je plus conscient de mon état intérieur, mes réactions et mes réponses sont-elles un peu différentes ?
5. Est-ce que je remarque que la peur sous-jacente à toute situation est liée à ma perception de la séparation?
6. Ai-je décidé à employer outils et affirmations pour lâcher de la peur quand elle se manifeste dans ma vie ?
7. Est-ce que je remarque un changement dans mon attitude quand une situation qui au paravent m'apportait de la peur se présente ?
8. Ai-je conscience de prendre plus soin de mon état émotionnel et spirituel, et est-ce que j'observe un changement dans mon bien-être physique ?

### 3eme PRINCIPE : DONNER C'EST RECEVOIR.

#### REFLEXIONS DE BASE.

- ♥ Que nous en soyons conscients ou non, nous donnons et recevons sans arrêt.
- ♥ Les pensées que nous avons et partageons, tant positives que négatives, se renforcent dans notre esprit et se communiquent à l'esprit des autres.
- ♥ Tout au long de la vie il est essentiel de donner pour son propre bien-être.
- ♥ L'accord parfait entre donner – recevoir doit être reconnu et développé tout au long de notre vie.
- ♥ Par nature nous avons reçu tout ce dont nous avons besoin pour vivre cette vie pleinement et dans l'abondance.
- ♥ Donner sans être prêt à recevoir mène à des troubles émotionnels, à l'épuisement et au manqué de dignité personnelle.
- ♥ Tout ce que nous donnons, c'est à nous-mêmes que nous le donnons; ce que nous percevons à l'extérieur est le miroir de notre monde intérieur.
- ♥ En reconnaissant notre valeur et celles des autres, nous recevons toute forme de pensée d'amour que nous avons envoyée.
- ♥ Le vrai don est inconditionnel, sans attente ni besoin de reconnaissance.
- ♥ Nous décidons de ce que nous voulons donner aux autres et nous avons le pouvoir et la liberté de créer cette réalité.

## 4eme PRINCIPE – NOUS POUVONS RENONCER AU PASSE ET AU FUTUR.

### REFLEXION DE BASE

- ♥ Renoncer au passé et au future signifie s'ouvrir entièrement au don du moment présent.
- ♥ Lorsque nous prétendons parler de nos expériences **passées**, nous parlons de notre perception de ces expériences **passées**.
- ♥ Pour être entièrement dans le présent, il est indispensable de renoncer à nos perceptions passées.
- ♥ Nous recréons le passé dans notre présent lorsque nous ramenons dans ce présent nos expériences passées. Nous agissons alors dans le présent tout en continuant **à** vivre dans le passé!
- ♥ Chaque fois que nous sommes en train de réagir au lieu d'agir, nous ramenons dans le présent nos perceptions passées.
- ♥ Durant notre enfance, nos expériences ont **formé** nos schémas. Ce conditionnement se transmet inconsciemment de génération en génération.
- ♥ Devenu adulte, nous projetons notre passé dans le monde du présent. Nous considérons ensuite ce que nous avons projeté comme venant de l'extérieur.
- ♥ Observer nos perceptions est le premier pas vers la guérison de nos perceptions. Guérir ces perceptions nous permet de nous voir différemment, nous et les autres.
- ♥ Nous quittons le moment présent lorsque nous ramenons dans le présent nos peurs du passé ou nos attentes de **le futur**.
- ♥ Le présent crée **le futur**. Nous créons un présent harmonieux pour préparer un avenir harmonieux. Le **présent** se **transforme** continuellement dans **le futur**.

## 5eme PRINCIPE – MAINTENANT EST LE SEUL INSTANT QUI COMPTE- CHAQUE INSTANT EST UNE OCCASION DE DONNER

### REFLEXION DE BASE.

- ♥ Vivre pleinement, c'est vivre au maximum chaque instant de la vie.
- ♥ Nous trouvons notre force intérieure dans le moment présent. Nous perdons cette force quand nous quittons le présent pour nous projeter dans le passé ou le futur.
- ♥ Guérir se passe dans le présent. **Je ne comprends pas !** Quand nous sommes proches de quelqu'un **à** ce moment, nous créons un espace qui permet la guérison.
- ♥ La source divine nous guide **à** travers l'éternité de l'instant; des lors, l'univers nous parle et nous guide **à** tout moment.
- ♥ A chaque instant nous recevons tout ce dont nous avons besoin dans notre expérience humaine.
- ♥ Le temps est l'une des outils **de** notre processus de guérison.
- ♥ Notre état naturel consiste **à** donner **à** tout instant; nous ne pouvons pas arrêter de donner, mais pouvons décider de ce que nous voulons donner.
- ♥ Lorsque nous donnons, nous sommes **transformés** et **revivifiés**; **à** ce moment il nous est aussi **donné**, et nous recevons.
- ♥ Donner est un acte intuitif **et désintéressé, qui n'a aucune attente si ce n'est d'aimer.**  
**(Vous pouvez l'améliorer)**
- ♥ Nous renforçons notre capacité **à** être intuitif par la méditation, la contemplation et la prière.



6eme PRINCIPE – NOUS **APPRENNONS** A AIMER EN PARDONNANT PLUTOT  
QU'EN JUGÉANT.

REFLEXIONS DE BASE.

- ♥ Pardonner, c'est pouvoir nous garder nous-mêmes et les autres dans la chaleur de notre Cœur, indépendamment de ce qui s'est passé.
- ♥ Il est tout naturel de désirer pardonner et être pardonné.
- ♥ Pardonner, c'est la volonté de comprendre que soit nous donnons de l'amour, soit nous appelons à **l'aide**.
- ♥ Pardonner ce n'est pas nier ce qui c'est passé. C'est simplement la volonté de chercher la vérité derrière une situation.
- ♥ Pardonner diminue le stress; il influence positivement notre santé physique.
- ♥ Pardonner consiste **à** comprendre que nos actions pénibles proviennent d'émotions et de blessures qui remontent d'habitude jusqu'à l'enfance.
- ♥ Pardonner est un état d'esprit, une attitude et n'implique aucune action particulière tant de celui qui pardonne que de celui qui est pardonné.
- ♥ Le jugement est **défini** comme une croyance, pensée ou condamnation qui a comme résultat l'isolement et la séparation des autres et de nous-mêmes.
- ♥ Pardonner est une forme de grâce, et n'est donc pas quelque chose qu'on "fait", mais quelque chose qui "se **fait**"
- ♥ Le premier pas qui nous aide à abandonner nos jugements consiste à les reconnaître et les observer.

7eme PRINCIPE- NOUS POUVONS ETRE CHERCHEURS D'AMOUR PLUTOT QUE  
CHERCHEURS DE TORTS.

OU EN SUIS-JE **AUJOURD'HUI** DANS MON ATTITUDE?

- ♥ Comment est-ce que je définis un chercheur d'amour?
- ♥ Comment est-ce que je définis un chercheur de torts?
- ♥ Quelles sont les raisons pour lesquelles je vois les torts chez moi-même et les autres?
- ♥ Dans quelles situations suis-je un chercheur de torts?
- ♥ Est-ce que je me vois plus comme un chercheur de torts que comme un chercheur d'amour?
- ♥ Quels sont les moyens par lesquels j'exprime mon amour aux autres?
- ♥ Suis-je conscient de mes projections sur les gens, les choses? Puis-je nommer certaines de ces projections?

SUIS-JE ENTRE DANS UN ETAT DE GUERISON INTERIEURE?

1. Suis-je d'avantage conscient des moments où je suis un chercheur de torts?
2. Suis-je d'avantage conscient des moments où je suis un chercheur d'amour.
3. Suis-je capable de reconnaître mes projections et de les utiliser positivement pour mon développement?
4. Est-ce que je développe l'acceptation de moi-même et des autres?
5. Quels changements ai-je pu observer dans mes relations?
6. Est-ce que les autres ont reconnu mon attitude de chercheur d'amour en m'appréciant d'avantage?
7. Suis-je prêt à consacrer chaque jour quelques instants pour reconnaître ma croissance et mes résultats?

8eme PRINCIPE- NOUS POUVONS CHOISIR LA PAIX INTERIEURE  
INDEPENDAMMENT DES CIRCONSTANCES EXTERIEURES.

OU EN SUIS-JE AUJOURD'HUI DANS MON ATTITUDE?

- ♥ Comment se situe la peur que j'ai du monde extérieur?
- ♥ Quel lien puis-je observer entre mes peurs intérieures, et ma façon extérieure de vivre?
- ♥ M'est-il déjà arrivé de développer un esprit serein dans une situation de conflit ?
- ♥ Dans quelle mesure est-ce que j'essaie de créer une sécurité extérieure indépendamment de ma sécurité intérieure ?
- ♥ Est-ce que je perçois la **nécessité** de développer ma paix intérieure indépendamment de ma paix extérieure?
- ♥ Durant la journée, m'arrive-t-il d'expérimenter un état de paix intérieure?
- ♥ Cet état de paix intérieure a-t-il apporté un changement dans ma vie? Il y a-t-il une partie de moi qui refuse ce changement?

SUIS-JE ENTRE DANS UN ETAT DE GUERISON INTERIEURE?

1. Dans une situation tendue, suis-je devenu plus à même de développer et propager des pensées de paix?
2. Est-ce que je suis d'avantage en contact avec ma source divine?
3. Ai-je une meilleure perception de ma sécurité intérieure?
4. Est-ce que je perçois différemment les événements extérieurs?
5. Ai-je observé une différence dans l'intensité et la fréquence de mes peurs?
6. Est-ce que je ressens un changement dans mon engagement à apporter la paix dans le monde en renforçant ma propre attitude de paix intérieure?

## 9eme PRINCIPE: NOUS SOMMES ELEVES ET MAITRES LES UNE DES AUTRES.

### RELEXIONS DE BASE.

- ♥ Toute rencontre avec qui ou quoi que ce soit est une occasion d'apprendre.
- ♥ Un maitre est quiconque ramène à notre conscience une qualité positive ou négative que nous avons temporairement oubliée.
- ♥ Un maitre nous offre l'occasion de nous pardonner **toute la peine grief** que nous avons inconsciemment retenu contre nous-mêmes.
- ♥ Les gens pour lesquels nous avons le plus ou le moins de considération sont nos meilleurs professeurs.
- ♥ Maitres et élèves se rencontrent quand ils sont prêts à se rencontrer; rien n'arrive par hasard.
- ♥ Les maitres sont toute chose, personne, maladie, accident, cadeau, événement, animal, en fait n'importe quoi! Ainsi l'univers nous enseigne constamment de la manière la plus adéquate. C'est un aspect de la **synchronicité**.
- ♥ Nous enseignons et apprenons continuellement. Le choix nous est **donné pour** décider ce que nous désirons enseigner et ce que nous désirons apprendre.
- ♥ Un maitre de guérisons est quelqu'un qui est temporairement un pas plus loin que ses étudiants.
- ♥ Le maitre exemplaire est celui qui enseigne les autres par l'exemple de sa vie. Ainsi les autres apprennent en l'observant.
- ♥ L'univers est généreux, car il nous offre des occasions multiples d'apprendre les leçons qui nous guident vers la réalisation de notre véritable essence.

10eme PRINCIPE – NOUS POUVONS REGARDER LA VIE **DANS UNE** MANIERE GLOBAL  
PLUTOT QUE FRAGMENTEE.

REFLEXIONS DE BASE.

- ♥ Lorsque nous observons la vie dans sa globalité, nous en reconnaissons les événements qui en font partie, mais nous ne nous y identifions pas. Lorsque nous nous identifions au tout, nous sommes alors dans une perspective spirituelle.
- ♥ La globalité de la vie inclut les événements, mais les événements ne sont pas la vie.
- ♥ Se concentrer sur la globalité de la vie signifie voir derrière les apparences. C'est voir l'unicité dans la dualité, l'unicité dans la diversité.
- ♥ Le rôle de notre témoin intérieur est de nous rendre conscient de la globalité de la vie.
- ♥ Etre conscient de la vie dans sa globalité, c'est vivre dans la joie et la plénitude.
- ♥ Considérer la vie comme un tout **équilibre** notre être physique, mental, émotionnel et **spirituel**.
- ♥ La faculté de considérer la vie comme un tout est renforcée par la méditation et les disciplines spirituelles.
- ♥ Notre conscience supérieure considère la vie dans sa globalité; notre conscience inférieure la considère d'une façon fragmentée.
- ♥ Les perceptions fragmentées sont ces pensées, désires, activités et objets qui nous écartent de la conscience de la vie dans sa globalité.
- ♥ Lorsque nous observons la vie d'une manière fragmentée, nous nous identifions à nos pensées, nos désires ou nos sentiments. Et y voyons notre salut. Cette perspective mène **à** l'attachement.

11eme PRINCIPE- PUISQUE L'AMOUR EST ETERNEL, LA MORT NE DOIT PAS ETRE  
CONSIDEREE COMME EFFRAYANTE.

**REFLEXIONS DE BASE.**

- ♥ Nous avons un corps, mais nous ne sommes pas notre corps. Nous sommes plus que cela; nous sommes L'être.
- ♥ Avoir peur de la mort c'est avoir peur de la vie.
- ♥ Sans la peur de la mort, nous pouvons vivre pleinement notre essence qui est l'amour.
- ♥ Le corps meurt mais non l'esprit qui est notre être d'amour.
- ♥ Notre mort et celle des autres sont autant d'occasions d'apprentissage.
- ♥ La qualité de notre vie est en relation directe avec ce que sera la qualité de notre mort.
- ♥ Dans toute perte, il y a quelque chose à gagner.
- ♥ Contempler sa propre mort c'est préparer sa mort.
- ♥ L'amour transcende la peur de la mort, de même que sa réalité survit au corps.
- ♥ L'amour est **éternel**, immuable, impérissable et sans forme.

12eme PRINCIPE – NOUS POUVONS TOUJOURS NOUS PERCEVOIR NOUS-MEME ET LES AUTRES COMME ENVOYANT DE L'AMOUR OU COMME APPELANT A L'AIDE.

OU EN SUIS-JE AUJOURD'HUI DANS MON ATTITUDE ?

- ♥ Quelle est ma réaction vis-à-vis d'une personne que je considère comme injuste, agressive, déprimée ou fâchée?
- ♥ Est-ce que je peux me rendre compte du nombre de personnes autour de moi qui appellent à l'aide?
- ♥ Est-ce que je peux voir un lien entre l'appel à l'amour de quelqu'un et mon propre besoin d'amour?
- ♥ Est-ce que je peux mieux percevoir ma guidance intérieure?
- ♥ Quel est le résultat dans ma vie de pouvoir appeler ma guidance intérieure?

SUIS-JE ENTRE DANS UN ETAT DE GUERISON INTERIEURE ?

1. Est-ce que je suis d'avantage sensible aux histoires survenant dans la vie des autres ?
2. Est-ce qu'il m'arrive de voir le comportement négatif de quelqu'un comme la manifestation d'une peine plutôt que comme une action délibérée?
3. Est-ce que je perçois mieux le monde comme une grande famille, apprenant à vivre et travailler ensemble ?
4. Est-ce que je considère maintenant les situations négatives comme des occasions de résoudre un problème plutôt que comme une justification pour jouer le rôle de victime?
5. Suis-je désireux de considérer toutes les interactions entre les autres et moi comme autant de circonstances où l'amour est soit partager, soit désirer ?