

Dr Christine Angelard

*Naturopathe et spécialiste de la médecine traditionnelle chinoise*

# La Gratitude qui guérit

Améliorez votre **santé** et votre **bien-être**  
grâce à une **méthode unique** alliant l'EFT,  
l'Ho'oponopono et la guérison  
des blessures émotionnelles

● Éditions  
**EYROLLES**

**La gratitude, c'est être reconnaissant de ce que l'on reçoit. Mais c'est aussi une disposition de l'esprit, une attitude que l'on choisit d'adopter envers la vie, les événements, les souffrances. Une qualité à cultiver. Un état de grâce à retrouver.**

Christine Angelard constate quotidiennement auprès de ses patients que les blessures de l'âme provoquent de profonds déséquilibres du corps qui ne peuvent pas toujours être traités par des médicaments. *A contrario*, en apprenant à cultiver la gratitude, nous parvenons à influencer l'équilibre du système nerveux et la santé en général, et ressentons un sentiment de bien-être durable.

Forte de ses années de pratique en santé globale et en médecine traditionnelle chinoise, Christine Angelard s'est intéressée aux vertus thérapeutiques de la gratitude et a mis au point une méthode facile et accessible basée sur la technique de guérison des cinq blessures de l'âme, de l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) et celle de la tradition hawaïenne du Ho'oponopono. Ce faisant, nous avançons alors sur ce chemin de gratitude, où la guérison passe par l'ouverture à notre vraie nature, celle du cœur.

**Christine Angelard** a été médecin en France mais elle est également diplômée en médecine traditionnelle chinoise et naturopathe agréée. À son arrivée au Québec il y a plusieurs années, elle devient thérapeute en santé globale. Elle considère l'être humain comme un tout, où le corps et l'esprit sont interconnectés et s'influencent l'un l'autre, et traite ses patients dans cette double perspective. Conférencière, elle est aussi l'auteure de plusieurs ouvrages dont *La médecine soigne, l'amour guérit*.

*La  
Gratitude  
qui guérit*

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

© Gallimard Itée – Edito 2018

Cet ouvrage est paru en 2018 sous le titre *La gratitude qui guérit : comment soigner les blessures du passé* chez Edito.

Publié par l'intermédiaire de Mon Agent et Compagnie  
6 rue Victor Hugo – 73000 Chambéry – France  
[www.monagentetcompagnie.com](http://www.monagentetcompagnie.com)

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57121-9

Dr Christine Angelard

# La Gratitude qui guérit

Améliorez votre santé et votre bien-être  
grâce à une méthode unique alliant  
l'EFT à l'Ho'oponopono et la guérison  
des blessures émotionnelles

● Éditions  
EYROLLES



## Sommaire

Introduction . . . . .	11
Chapitre 1	
L'art de la gratitude . . . . .	15
Chapitre 2	
Ce qu'en dit la psychologie positive . . . . .	31
Chapitre 3	
Médecine énergétique et gratitude . . . . .	43
Chapitre 4	
Avant de nourrir notre âme, faisons le ménage! . . .	55
Chapitre 5	
Des exercices pratiques . . . . .	123
Chapitre 6	
Une thérapie spirituelle . . . . .	155
Conclusion . . . . .	175
Annexes . . . . .	179
Remerciements . . . . .	193
Table des matières . . . . .	195





*À mes parents, qui m'ont transmis en héritage  
et par leur exemple cet art de la gratitude.*

*À mes enfants et petits-enfants, qui me permettent  
de pratiquer toujours plus la gratitude.*

*À mes patients, qui m'ont émerveillée  
par leur capacité à croître sur ce chemin de gratitude.*

*À mes amis vivants, ou partis rejoindre les étoiles :  
ils m'accompagnent tous sur ce chemin de gratitude.*



*La gratitude est la mémoire du cœur.*

ATTRIBUÉ À LAO TSEU

*Si la seule prière que vous ayez faite dans toute  
votre vie était merci, cela suffirait.*

MAÎTRE ECKHART

*Et si tout se terminait demain,  
Si le rideau tombait pour la dernière fois,  
Un seul mot résumerait tout ce qui fut : Gratitude.*

JEFF FOSTER

*Soyons reconnaissants aux personnes qui nous  
donnent du bonheur, elles sont les charmants  
jardiniers par qui nos âmes sont fleuries.*

MARCEL PROUST

*La gratitude est le secret de la vie. L'essentiel est  
de remercier pour tout. Celui qui a appris cela  
sait ce que vivre signifie. Il a pénétré le profond  
mystère de la Vie.*

ALBERT SCHWEITZER

*Remercier est plus que de bonnes manières, c'est  
de la bonne spiritualité.*

RABBI HAROLD KUSHNER



## Introduction

Pourquoi écrire un livre sur la gratitude ? Parce que, d'une part, je l'ai reçue en héritage, et que, d'autre part, ma pratique de thérapeute en santé globale m'a confirmé ses bienfaits dans la vie en général et face à la maladie en particulier.

Mes parents m'ont appris à remercier pour les petites et les grandes choses. Cette orientation de l'esprit et du cœur a guidé ma vie personnelle et guide mon approche professionnelle avec mes patients. Mes diplômes de médecin, de naturopathe, de thérapeute en santé globale m'ont donné des outils divers, mais je profite de toutes les occasions possibles pour enseigner la gratitude. Je sais de façon indéniable tout ce qu'elle peut nous révéler de nous-même et les précieux changements qu'elle opère en nous.

Mon père parlait rarement des années de guerre qu'il avait vécues comme soldat. À 20 ans, il avait quitté son village du sud de la France pour aller combattre les Allemands en 1944 et 1945. Il avait été affecté au poste de conducteur de chars d'assaut. Je ne l'ai entendu qu'une fois parler des horreurs de la guerre. En revanche, il nous racontait

régulièrement la beauté des paysages de la région du lac de Constance, en Allemagne ! À croire qu'il y était allé en touriste. Or, je doute qu'au volant d'un char d'assaut, le tourisme ait été l'activité principale de ces jeunes soldats. Eh bien, lui, ramenait à sa mémoire ce souvenir, cet aspect de la guerre, volontairement, plutôt que les horreurs vues ou vécues.

Déjà enfant, il m'était familier d'agir comme lui. Par mimétisme ? Par hérédité ? Je ne saurais le dire. Ce que je sais, c'est que cette attitude positive face à la vie m'est devenue naturelle. Je choisis délibérément ce que je veux retenir.

Il n'est pas question de déni. Mon père se souvenait très bien des blessures de la guerre. Elles étaient marquées au fer rouge quelque part dans sa chair ou dans sa mémoire. Il nous raconta un jour la force de la camaraderie qu'il expérimenta au cours de cette période. Dans son portefeuille, à sa mort à près de 80 ans, il avait encore une photo de l'époque, le montrant avec des amis en tenue militaire devant un char d'assaut. Face au danger, l'amitié qui se scelle est immortelle. Tous ces jeunes hommes souriaient à la vie dont ils apprirent la valeur de façon brutale. Mais il préférait, quand il pensait à cette période, revivre le souvenir du printemps blanc et rose, de la force de l'amitié, ou du sourire d'une femme.

C'est le beau qui permet de faire un pas de plus et de ne pas désespérer. Le sourire de l'infirmière ou la main de

## Introduction

l'ami, voilà ce qui aide souvent les patients sur leur lit d'hôpital.

J'ai connu des patients qui traversaient les épreuves avec douceur et fluidité et qui remerciaient encore et toujours. D'autres sont totalement dévastés par de simples incidents de parcours. La différence tient à la portée du regard, au fait d'être capable de voir plus loin que ce qui nous arrive, de reconnaître qu'il y a du beau et du bon dans toute chose, même quand nous traversons une période difficile. « Oui, je dois être opérée, et c'est grave, mais je suis tellement bien accompagnée », me dit un jour une patiente.

Avez-vous remarqué que ce sont souvent les personnes les plus simples, voire les plus démunies ou celles qui ont traversé des épreuves difficiles qui développent naturellement cet art de la gratitude ? Lorsqu'elles ont failli perdre la vie, ou lorsqu'une épreuve les a frappées de plein fouet, elles saluent la joie d'être en vie, le bonheur de boire un verre d'eau après avoir affronté la chaleur accablante, ou encore le cadeau d'une présence bienveillante à leurs côtés.

Malheureusement, certains, habitués à avoir reçu beaucoup depuis leur enfance sans connaître la véritable valeur des choses, celle qui correspond au travail effectué pour les créer, ceux-là sont souvent profondément perdus dès que rien ne va plus, dès que leurs repères sont ébranlés. Et

## La gratitude qui guérit

pourtant, les apprentissages sont nécessaires. Tout ne nous est pas dû, mais tout est don.

Je vous propose d'emprunter un chemin peut-être connu ou inconnu, rassurant ou déconcertant, riche en trouvailles et en trésors, et de vous mener à la chambre du cœur, qui est le lieu de notre vraie nature.



## Chapitre 1

### L'art de la gratitude

Le mot « gratitude » vient du latin *gratus*, qui signifie remercier. Ce terme implique l'idée de reconnaissance, de rendre grâce pour quelque chose que l'on reçoit, de remercier pour un don qui nous est fait. L'expression « art de la gratitude » comprend notre faculté de recevoir et de reconnaître la valeur de ce que l'on reçoit. L'art de la gratitude se conjugue donc avec l'art de recevoir.

La gratitude ouvre notre cœur et nous ouvre à l'amour. Elle nous plonge dans l'essence même de la Vie, c'est-à-dire dans une vibration d'amour inconditionnel.

Quand nous pratiquons l'art de la gratitude, l'énergie de Vie circule en nous et accomplit son œuvre. Dans *La médecine soigne, l'amour guérit*, je parlais de cette capacité à ressentir le plus grand en nous pour prendre le dessus sur notre quotidien. L'énergie du cœur, « le pâle reflet de l'énergie céleste qui est en nous » selon la médecine traditionnelle chinoise, est l'énergie guérissante qui, par

## La gratitude qui guérit

sa libre circulation, apaise notre mental inquiet, peureux, compliqué ou tout simplement malhabile. La gratitude est cet état de grâce que nous avons tous intérêt à retrouver et à développer, car c'est par elle que l'âme va se révéler, les émotions s'apaiser et le corps se sentir mieux.

La psycho-neuro-immunologie a démontré la puissance des interrelations entre le système nerveux central, le système neuroendocrinien et le système immunitaire : autrement dit, nos états d'âme et notre environnement tant émotionnel que physique ont un impact certain sur notre physiologie et entraînent des conséquences cliniques ou pathologiques.

Les liens entre la physiologie et la psychologie et entre la physiologie et la spiritualité sont étudiés depuis de nombreuses années par les scientifiques. Nous sommes plus que des corps mécaniques et hypersophistiqués. Nous sommes ébranlés, mus par des émotions (au sens étymologique, le mot « émotion » signifie « mis en mouvement »), et nous sommes aussi animés d'un souffle, d'une âme, diront certains, voire même de quelque chose de plus grand que nous, pour d'autres.

Nous prenons conscience de notre participation au grand Tout par notre composante biologique autant que par nos composantes émotionnelles et sacrées. Si nous avons longtemps cherché le sacré à l'extérieur, il est temps de le retrouver, en fait, bien ancré à l'intérieur de nous-même.

### Un outil de guérison

Nous sommes bien plus que ce que nous croyons être. Notre corps physique obéit certes à des lois précises, mais il est dépendant des émotions qui le font réagir et nous savons maintenant que notre chimie interne, celle de l'intestin notamment, est liée de façon directe à nos émotions. Il existe une interdépendance entre matière et sentiments.

La médecine traditionnelle chinoise l'affirme depuis longtemps, avec ses correspondances émotions/organes. Mais au-delà de ce lien émotions/corps physique, pouvons-nous reconnaître aussi que le corps possède en lui un germe de lumière, trop souvent ignoré, qui ne demande qu'à grandir ? Nous avons un rôle primordial à jouer pour notre bien-être. Le mot le définit bien : le bien-être, c'est être bien. Sortons des schémas assimilant notre corps à une mécanique qu'il faut garder en forme et bien huilée à coups d'heures de musculation et de cocktails de pilules afin d'en régler tous les problèmes.

Il n'est bien sûr pas question de remplacer la médecine classique, dite allopathique, ou les soins complémentaires par des attitudes de prières, de méditation ou de gratitude, mais bien de voir comment celles-ci peuvent optimiser l'état de l'individu, que ce soit au niveau de son corps, de ses émotions ou de son âme. L'art de la gratitude s'inscrit dans cette voie. Ce temps de gratitude est pour moi un retour au centre, à notre véritable essence. C'est à partir

de là que se créent des modifications physiologiques dans notre corps, ce que nous confirme la cohérence cardiaque, une technique respiratoire dont nous reparlerons dans un chapitre ultérieur.

La maladie n'est pas que le résultat d'un défaut mécanique. J'ai l'habitude de dire aux personnes qui me consultent que la maladie est l'ultime moyen qu'a trouvé l'être pour s'exprimer en passant par sa dimension incarnée : le corps. Le travail du thérapeute consiste donc à accompagner son patient dans l'exploration des trois dimensions de son être (le physique, l'émotionnel et le spirituel), sans rien négliger et sans imposer quoi que ce soit, mais plutôt en les interrogeant.

Danielle est venue me consulter pour des symptômes de fatigue chronique. Elle me raconta ses antécédents médicaux et je l'interrogeai sur sa vie depuis l'enfance. Elle me révéla avoir été abusée sexuellement, un drame que son cerveau rationnel avait bien pris soin, afin qu'elle puisse survivre, de cacher dans sa mémoire. Le fait que nous ayons pris le temps de revisiter son histoire a permis au traumatisme de remonter à la surface, douloureusement, et nous a donné l'opportunité d'y aller voir de plus près.

Lors de ce premier entretien, ainsi que je le fais pour chaque personne qui vient me consulter, une fois que la conversation est bien engagée et la confiance établie, je lui ai posé cette question : « Avez-vous une spiritua-