

Le Génie dans vos gènes

ISBN : 978-2-89626-131-4
2013 Ariane Éditions,
1217, av. Bernard O., bureau 101
Outremont, Qc, Canada H2V 1V7

Téléphone : 514-276-2949, télécopieur : 514-276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com
Site Internet : www.editions-ariane.com

Droits de reproduction, de traduction
et d'adaptation réservés pour tous pays



Boutique en ligne
www.editions-ariane.com/boutique

Dawson Church, PhD

Le Génie dans vos gènes

Médecine épigénétique
et nouvelle biologie de l'intention

Traduit de l'américain par T. Vialar et C. Gawehn

Un ouvrage publié en français
sous la direction de Cécile Carru



Dawson Church

Dawson Church est chercheur en médecine énergétique et l'auteur de *Communier avec l'esprit de votre enfant à naître* (Aslan, 1988), *Face à la mort, trouver l'amour* (Aslan, 1994), *Soul Medicine* (Élite, 2006) et *Le Génie dans vos gènes* (Élite, 2007), pour lequel il reçoit aux États-Unis le prix du meilleur livre de santé.

Originaire de Grande-Bretagne, Church émigre aux États-Unis en 1977. Il a obtenu un diplôme de premier cycle à l'université Baylor, et un doctorat à l'université Holos. Church a écrit plus de 200 publications scientifiques ou ouvrages dans les domaines de la santé et de la psychologie. Il a obtenu son doctorat en santé intégrative à l'université Holos sous la direction du neurochirurgien Norman Shealy, fondateur de l'American Holistic Medical Association. Enfin, il valide un doctorat de troisième cycle en médecine naturelle, ainsi que la certification clinique Energy Psychology (C.EHP).

On peut suivre son actualité sur le site :

www.EpigeneticMedicine.org

Titre original : *The Genie in Your Genes*

© Dawson Church 2008, 2009

Version française publiée avec l'accord de
Elite Publishing / Energy Psychology Press
Santa Rosa, Californie
ÉTATS-UNIS

En collaboration avec
Go Ahead
66, route d'Esch
L-1470 Luxembourg
LUXEMBOURG

« Offrez-vous un saut quantique dans la science de pointe et découvrez comment celle-ci va transformer la médecine et les soins dans la prochaine décennie. Dawson Church a exploité les résultats de recherche les plus révolutionnaires de divers domaines scientifiques et pratiques et les a brillamment synthétisés dans un manifeste au style clair plaidant pour des soins éclairés du corps humain, de l'esprit et de la collectivité. »

– Donna Eden & David Feinstein, PhD,
coauteurs du best-seller *Energy Medicine*

« Il arrive de temps à autre qu'un grand livre mette en évidence des liens entre des domaines apparemment non corrélés de la science pour engendrer une nouvelle et brillante synthèse. Ce travail, mettant en relation la génétique, l'électromagnétisme, la médecine et le changement social, est un exploit monumental d'érudition et d'imagination, et donne un aperçu fascinant des passionnantes possibilités qui nous attendent. Il ouvre la voie à un saut radical dans la compréhension de la guérison – et de la nature même des êtres humains. »

– Gary Craig, créateur de l'EFT,
coauteur de *The Promise of Energy Psychology*

« Je suis obligé de dire que Le Génie dans vos gènes est à mon avis le livre le plus complet et lucide jamais écrit sur la science médicale et la médecine alternative. Je n'ai jamais lu un livre qui manie avec autant d'éloquence la science pour valider de façon concrète et pratique la puissance des concepts métaphysiques longtemps vus d'un mauvais œil, comme la foi, la croyance, la prière, la méditation, le yoga, l'acupuncture, etc. S'appuyant sur des montagnes de recherches, Dawson Church montre qu'à l'opposé de la vieille croyance de l'establishment médical qui dit que nos gènes nous dictent notre destin, c'est en réalité l'inverse qui se produit. Notre conscience et l'environnement extérieur exercent en fait beaucoup plus d'influence sur les gènes que l'inverse, activant et désactivant littéralement les gènes à chaque instant à la vitesse de la pensée. Il est évident que Church se donne beaucoup de mal pour offrir un ouvrage profond au profane, et fait un travail phénoménal. J'en ai à peine effleuré la surface – le reste c'est à vous de l'explorer – mais je terminerai en faisant cette déclaration audacieuse. L'humanité a sans aucun doute besoin de cette œuvre magistrale. Œuvre unique, Le Génie dans vos gènes est sans conteste le travail scientifique le plus stimulant et éclairant que j'ai jamais lu. Il fera date. »

– The Worderer

« Définir la destinée par l'ADN a été depuis des décennies un standard de la pratique médicale. Le Génie dans vos gènes... remet en question cette théorie fataliste... Citant plus de 300 études médicales, [Dawson Church] fait l'hypothèse que l'ADN peut être modifié grâce à la puissance de la croyance. Traçant son chemin à travers la physique, la génétique et la biologie, Church explore la façon dont les émotions et les expériences difficiles peuvent affecter la santé. Les sentiments négatifs et les expériences de vie douloureuses peuvent créer la maladie... La corrélation entre santé et conscience manquait de preuves scientifiques à son appui. Peut-être que le livre de Church ouvrira quelques esprits aux possibilités de la médecine alternative. »

– Laura Axelrod, *Birmingham News*

« La foi, la prière, les pensées, les émotions, les intentions et les croyances sont des éléments essentiels qui favorisent guérison et équilibre. Pour ceux qui ont des questions sur ce domaine émergent de la science, de nombreuses études sont citées – il y a près de 400 références bibliographiques – et des dizaines de chercheurs, de médecins, de praticiens ont passé en revue le manuscrit. Bien documenté, intense, reposant sur des faits scientifiques, tout en étant créatif, Le Génie dans vos gènes présente la preuve fascinante que nous sommes sur le point de faire une percée spectaculaire dans notre compréhension de la façon d'obtenir et d'entretenir une santé optimale. Pour ceux qui pensent que l'avenir de la médecine sera fondé sur l'énergie et la conscience, ce livre deviendra un compagnon fidèle. »

– Shift, magazine de l'Institute of Noetic Sciences

« Tout d'abord, si vous êtes un nouveau venu dans les écrits de Dawson Church, vous devez savoir que les faits présentés sont incontestables – ils ont été rigoureusement évalués par des pairs avant publication. Qui plus est, lorsque Church fait des déclarations catégoriques, il fournit les études qui les corroborent. C'est un livre qui doit être lu plus d'une fois. D'abord, il est truffé d'informations. À la première lecture, il inspire. Puis, le livre devient un manuel de référence de premier ordre pour "vous, l'ingénieur ultime de l'épigénétique", comme le dit Church. Je n'utilise généralement pas de superlatifs dans mes commentaires, mais ce livre les mérite. Il pourrait bien changer la vie de ceux qui le prennent au sérieux. »

– Chemistry Bookshelf

« Il récuse l'idée reçue selon laquelle la structure génétique est déterminée à la naissance et intervient par la suite de façon permanente dans le développement des différents traits génétiques. En plus d'expliquer de façon convaincante l'interaction complexe entre l'énergie électromagnétique, la chimie du corps et la guérison physiologique de maladies, Le Génie dans vos gènes explore plusieurs phénomènes moins connus comme les neurones miroirs, la piézoélectricité dans notre corps, les changements d'ADN influencés par l'intention, les fréquences de guérison des thérapeutes, le phénomène d'intrication et bien plus encore. Le plaidoyer de Dawson Church pour l'énergie de guérison est si complet que la question « Pourquoi utiliser les soins alternatifs ? » se change en « Pourquoi ne pas essayer la médecine énergétique d'abord ? » Entièrement référencé et citant de nombreuses techniques importantes de soin ainsi que d'utiles sources d'information, Le Génie dans vos gènes est une lecture recommandable pour tous les lecteurs cultivés, en particulier pour les amateurs de science et, bien sûr, une lecture incontournable pour les millions de personnes qui souffrent de différentes formes de stress. »

– Ernest Dempsey, *The Audience Review*

« Le Génie dans vos gènes est un livre révolutionnaire qui dévoile pourquoi votre code génétique ne détermine pas votre destin. Au lieu de cela, votre esprit – et votre comportement – exerce un contrôle extraordinaire sur l'expression de vos gènes, déterminant votre état de santé, la prévention de maladie et bien plus encore. »

– Market Watch

« Il traite d'un sujet complexe, mais est écrit d'une manière qui rend le propos clair. Il est bien documenté, bien référencé, et à la fin se trouve une annexe qui vous donne plus d'informations sur la façon de trouver un praticien et quelques exercices que vous pouvez faire par vous-même. Ce livre devrait être lu par les praticiens de la médecine, les thérapeutes alternatifs, les étudiants en sciences et les personnes qui ont un stress psychologique ou des problèmes de santé chroniques susceptibles d'être causés par des problèmes génétiques. Le Génie dans vos gènes vous ouvrira les yeux et vous donnera l'espoir de pouvoir maîtriser votre vie. »

– Reader Views

« Pour contrer la nature invasive des techniques thérapeutiques allopathiques, qui forment actuellement la majeure partie des traitements courants, les experts en soins alternatifs se mettent sérieusement à la recherche scientifique en vue de valider les méthodes de traitement non invasives, plus simples, plus sûres et moins coûteuses. Parmi les pionniers de cette démarche se trouve Dawson Church, fondateur du Soul Medicine Institute (SMI), un institut de recherche et de formation à but non lucratif et qui se concentre sur la conscience et l'énergie comme modalités premières. Dans son récent livre *Le Génie dans vos gènes*, Dawson Church recherche dans les processus complexes qui activent ou désactivent les gènes de notre corps, un processus qui détermine si oui ou non certaines réactions de guérison sont déclenchées. Les pages de ce livre sont remplies de quelques-uns des plus stupéfiants résultats de recherche sur les gènes et les maladies, et sur leur lien avec le flux d'énergie électromagnétique dans le corps. »

– Bookpleasures

« Pour simplifier, l'épigénétique est l'étude de la façon dont l'environnement travaille à activer et désactiver les gènes. Nos gènes ne sont pas notre destin. Ils sont plutôt comme la première ébauche d'un scénario de film. Beaucoup de changements sont possibles tout au long de ce processus de création que l'on appelle la vie. Les gens, les lieux et les circonstances, que nous rencontrons délibérément ou "accidentellement", travaillent en fait à changer l'expression génétique en nous, de même que ce que nous pensons, sentons et croyons à chaque instant. Que nous le sachions ou non, que nous le croyions ou non, nous sommes constamment en train de réaliser de l'ingénierie épigénétique sur nos propres cellules. Il en va ainsi de l'environnement extérieur dans une interaction dynamique, tout au long de la vie. Dawson Church a écrit un compte rendu très lisible de ce domaine en pleine croissance de la recherche médicale. »

– Brady on the Brain

« Un brillant mélange des complexités de la biologie et de la physique quantique qui forment la base des psychothérapies énergétiques dans un langage accessible à nous tous. Ce livre révolutionnaire saisit l'essence du problème dans les soins de santé et nous invite à nous lever pour ouvrir la voie au saut quantique nécessaire à notre société. »

– Greg Nicosia, PhD, Président,
Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP)

« Bien que ce livre ne soit pas d'une lecture facile, il offre une mine de renseignements sur la santé et la capacité individuelle à s'appuyer sur sa propre conscience afin d'avoir la maîtrise de son bien-être. Dawson explique sa théorie de la médecine épigénétique, l'idée selon laquelle il existe des techniques de guérison que chacun peut employer pour passer outre aux effets des gènes, dont on pense qu'ils contrôlent notre corps. Cette substitution ou correction de l'expression génétique n'est pas une question de « pensée magique » ou de « pensée positive », mais un contrôle actif de notre conscience. En fait, le chapitre charnière entre l'explication scientifique de la génétique et le « guide » pour mettre la conscience en action s'appelle "Médecine de l'âme en lieu et place d'une médecine conventionnelle". »

– MyShelf

« Ce livre jette un pont entre génétique et soins de santé, et pose les fondations de la critique scientifique de la médecine alternative. Dawson Church rassemble et synthétise de nouvelles informations aux frontières de la science et de la médecine, les réunissant dans un des livres les plus agréables, faciles à lire et poussant à la réflexion – plein d'informations pratiques, incluant des exercices à faire au quotidien qui favorisent une meilleure santé et un plus grand bien-être. Il est certain qu'il contribue à la révolution actuelle des soins médicaux – nous conduisant vers une médecine durable et une plus grande autonomie dans la façon de prendre soin de soi. »

– Beverly Rubik, PhD, Président, *Institute for Frontier Science*

« Lecture fascinante avec d'énormes possibilités de traitement pour les praticiens de santé, ainsi que des implications philosophiques révolutionnaires en matière d'interrelations causales entre les gènes, le cerveau, la conscience et la guérison. Hautement recommandé ! »

– Richard de La Chaumière, PhD, auteur de *What's It All About ?*

« Dawson Church a rendu un incroyable service en fournissant une base scientifique qui intègre Psychologie énergétique et médecine énergétique. Le Génie dans vos gènes est sur ma liste des lectures obligatoires pour tous les professionnels de la santé physique et mentale. »

– Fred P. Gallo, PhD, auteur de *Energy Psychology*

« Dawson Church donne un large aperçu des recherches d'avant-garde en matière de médecine alternative – en particulier la médecine énergétique – et fait la synthèse de recherches provenant de nombreux domaines en vue de fournir des conseils pratiques de santé personnelle. »

– Berney Williams, PhD, doyen des études supérieures,
Energy Medicine University, Sausalito, California

« Dans Le Génie dans vos gènes, Dawson Church révèle, de façon magistrale, pratique et optimiste, le lien extraordinaire entre le corps, le cerveau et l'esprit, et l'indéniable impact de nos pensées et émotions sur nos expériences quotidiennes. Quiconque lit ce livre et prend à cœur ses si remarquables informations sera armé pour atteindre un niveau de santé, d'abondance et de joie qui surpasse tout ce qu'il aurait pu imaginer. »

– Susan Schachterle,
auteur de *The Bitch, The Crone, and the Harlot*

« Le Génie dans vos gènes pose un regard étonnant sur la façon dont nos croyances, pensées et émotions impactent tous les aspects de notre être. Si vous voulez savoir dans quelle direction s'orientent la médecine et la psychologie dans les cent prochaines années, et comment créer un extraordinaire bien-être dans votre vie dès maintenant – c'est le livre à lire. »

– Ray Dodd, auteur de *Belief Works* et *The Power of Belief*

Abréviation des titres et accréditations des experts cités :

- CMT *Certified Massage Therapist* – masseur agréé
DG *Doctor of Chiropractics* – chiropraticien agréé
DSc *Doctor in Science* – détenteur d'un doctorat en science
EdD *Education Doctor* – détenteur d'un doctorat en éducation
LAc *Licenced Acupuncturist* – acupuncteur agréé
MA *Master of Arts* – détenteur d'un master
MD *Medicinae doctor* – docteur en médecine
MFT *Marriage and Family Therapist* – détenteur d'un master spécialisé dans le mariage et la famille
ND *Naturopathic Doctor* – naturopathe agréé
PhD *Philosophy Doctor* – détenteur d'un doctorat
RN *Registered Nurse* – infirmière agréée
RPh *Registered Parmacist* – pharmacien agréé

Ce livre est dédié au Dr C. Norman Shealy, PhD,
fondateur de l'American Holistic Medical Association,
cofondateur de l'université Holos,
et l'inspirateur de plusieurs générations d'infirmières,
de médecins, de chercheurs et de praticiens de santé.

Table des matières

Remerciements	I
Guérison épigénétique	II
Transformer la recherche génétique en thérapie	13
La danse des gènes et des neurones.....	14
Le dogme du déterminisme génétique.....	15
Mort d'un dogme	20
L'environnement intérieur et extérieur	23
Votre corps lit dans vos pensées	27
Étapes de l'expression génétique	31
Signaux venant de l'extérieur de la cellule	35
La magie précède la science	37
Médecine épigénétique	39
Au cœur de l'épigénétique, le chef d'orchestre, c'est vous	43
L'ADN n'est pas une fatalité	46
Cultiver le changement épigénétique	48
Le stress pendant l'enfance conduit à des maladies à l'âge adulte	51
Les gènes jouent leur partition et vous en êtes le chef d'orchestre.....	53
Croyances et biochimie	54
Quand la psychologie devient physiologie.....	59
La prière.....	60
Faire le bien fait du bien.....	63
Sept minutes de spiritualité	64
La méditation	65
Les visualisations épigénétiques	66
L'attitude est tout	68
Pourquoi le stress nuit	70
Procédez consciemment à l'ingénierie de vos cellules.....	71

Le génome malléable	75
Puces à ADN	78
Gènes précoces immédiats.....	81
Gènes liés à l'état comportemental.....	86
Gènes dépendants de l'expérience	91
Enfouissement des traumatismes dans les muscles	94
Réamorcer les souvenirs pour guérir.....	103
Créer votre propre cerveau concepteur.....	105
Concevoir le bonheur	110
Le corps piézoélectrique	115
La médecine électrique dans la science occidentale.....	120
La thérapie des champs électromagnétiques pulsés	128
La médecine électrique en observation directe	133
Détecter une perturbation avant qu'elle ne devienne maladie ..	137
Faire de la régénération de l'ADN son film favori.....	140
La communication cellulaire ultrarapide par la lumière cohérente.....	141
La résonance mélodieuse de la création.....	143
Les canaux physiques des méridiens	144
Les racines ancestrales de la médecine énergétique	149
Les fréquences de guérison	154
Le tissu conjonctif, véritable cristal semi-conducteur	157
Tissu conjonctif et collagène	158
Les caractéristiques semi-conductrices du tissu conjonctif.....	161
Communication dans les cellules.....	162
Ancrage des cellules au tissu conjonctif.....	165
La signalisation cellulaire rapide.....	168
Thérapie basée sur les croyances	175
Croyances des protéines protéiformes.....	177
La signalisation électromagnétique.....	179
Modification de l'ADN et intention.....	180
Un dispensaire dans votre cerveau	185
La réaction de combat ou de fuite.....	186
Croire en de bonnes choses	191
Nouvelles questions expérimentales	203

Les cordes intriquées	205
Alchimie subatomique.....	208
Inconfort et nouveauté dans la recherche	216
Un univers interconnecté	219
Le miroir dans votre cerveau	222
Scanner le futur	227
Champs interactifs.....	228
Perception non locale	232
Le décalage d'une demi-seconde	233
Écrire « miracles ! » sur chaque ordonnance	237
Prescription : croyance	239
Les médecins assistent souvent à des miracles.....	240
Discontinuité et transformation	242
Psychologie énergétique	247
EFT – Emotional Freedom Techniques (techniques de libération émotionnelle)	249
Les chercheurs étudient la Psychologie énergétique	255
Soins énergétiques pour traumatismes physiques.....	260
Des interventions toujours plus rapides	266
Soulagement discret.....	267
Changer les croyances sous-jacentes aux symptômes.....	270
Aussi facile que la TAT	272
Des gènes heureux	277
Gènes et états émotionnels.....	278
Émotions malheureuses, cerveau malheureux.....	280
Modifications génétiques induites par le stress	281
Le psychologue voit des maladies différentes =	
Le biologiste voit des maladies similaires	283
Le stress modifie l'expression des gènes	285
Télomères et durée de vie	288
Le choix de changer son enfance.....	290

Une médecine de l'âme en lieu et place d'une médecine conventionnelle	295
La médecine énergétique dans les hôpitaux	298
Discerner une voie appropriée de traitement	304
Piloter les options	307
L'intention, une conversation quantique	308
Les points de levier précis de l'énergie	310
Médecine pour le corps politique	315
Changement social discontinu	318
Des individus mènent la société	322
Influence épigénétique et guerres entre nations	323
Le cycle social épigénétique	326
Réaction de la vieille garde	328
Paix émotionnelle suite à la guerre	332
Avis de recherche : un millier de personnes	339
Les dix principes de la médecine épigénétique	343
1 Les intentions d'abord, les résultats ensuite	349
2 La guérison est un processus, pas un événement	350
3 Se centrer sur le cœur	352
4 Se concentrer sur l'Être	353
5 Traiter des systèmes entiers	354
6 Guérir avant la maladie	358
7 Amplifier les pouvoirs d'autoguérison propres au corps	359
8 Orienter vers les voies appropriées de traitement	360
9 Porter un nouveau regard sur la mort	363
10 Comprendre le contexte global de la guérison	365
Pratiques de la médecine épigénétique	369
1 Commencer le traitement avec la médecine énergétique	373
2 Une vraie relation au médecin	375
3 Interventions progressives	377
4 Grandir au milieu du chaos	380
5 Découvrir ce qui enclenche l'accès à votre champ quantique	383
6 Tenir compte du facteur X	386
Dépasser les limites de votre champ de vision	387

Annexe A : Recette de base de l'EFT	393
Annexe B : Routine énergétique de cinq minutes	397
1 Les trois coups (The three thumps).....	398
2 La marche croisée (The cross crawl)	399
3 La posture de Wayne Cook	400
4 Traction de la couronne (The crown pull)	401
5 Massage neuro-lymphatique.....	402
6 Remonter la fermeture Éclair (The zip up)	402
7 Le crochet (The hook up)	402
Annexe C : À propos du Soul Medicine Institute .	405
Le Projet contre le stress des vétérans de la guerre d'Irak (The Iraq Vets Stress Project)	405
Thérapies et praticiens	406
Les établissements d'enseignement.....	406
Recherche scientifique	406
Formations proposées.....	406
Subventions, legs et financements.....	407
Index	409

Remerciements

Plusieurs fois par jour, je me rends compte à quel point ma propre vie intérieure et extérieure repose sur le dur labeur de mes semblables, à la fois vivants et morts, et avec quelle gravité je dois m'employer à donner en retour autant que j'ai reçu.

– Albert Einstein

JE TIENS À EXPRIMER ma profonde gratitude à plusieurs brillants auteurs, chercheurs et médecins ayant dispensé les idées qui ont rendu le présent livre possible.

Tout d'abord je suis redevable au Dr Norman Shealy, PhD, pour l'enseignement reçu sur *le rôle critique que l'électricité et le magnétisme jouent dans toute guérison*. C'est la première de plusieurs idées qui ont conduit à la rédaction de ce livre. Norm est un expert en la matière, j'ai coécrit un livre avec lui appelé *Soul Medicine* (Médecine de l'Âme), qui a stimulé ma curiosité sur les liens entre guérison par la foi et conduction électromagnétique. Norm a également présidé mon jury de thèse, et a puissamment contribué au développement professionnel de la médecine alternative à bien des égards : par son insistance à répertorier avec rigueur les guérisons « miraculeuses », par sa création de l'université Holos, par sa fondation de l'American Holistic Medical Association (AHMA) et la cofondation de l'American Board for Scientific Medical Intuition (ABSMI) ; par le développement de l'appareil de traitement SheliTENS, et par ses nombreux livres. Il a également été mon mentor, m'a encouragé, écouté patiemment (enfin, au moins stoïquement) lors de mes exposés d'idées en cours de formulation, et même – assurément l'épreuve suprême de courage – a enduré le fait d'être passager de mon véhicule sur les autoroutes de Los Angeles, en Californie.

Je tiens également à remercier Ernest Rossi, PhD, pour son livre étonnant *The Psychobiology of Gene Expression*. Avant de lire son livre, je ne savais pas à *quelle vitesse les gènes pouvaient être activés*

par des souvenirs, des émotions, des pensées, et par d'autres aspects de l'environnement interne – pour certains gènes *en moins de deux secondes*. Ce fut la deuxième grande idée qui a motivé l'écriture de ce livre. Rossi applique ces résultats à la psychothérapie en général et à l'hypnose clinique en particulier, expliquant ainsi bien des mystères du processus thérapeutique. Dans son livre, Rossi a jeté les bases pour toute une génération de chercheurs étudiant les effets sur les gènes des changements mentaux et émotionnels de l'individu. Le livre de Rossi a été pour moi la source de nombreuses orientations de recherche, et d'une grande inspiration.

Un autre livre ayant des implications étonnantes pour la médecine et la recherche est *Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance*. Écrit par James Oschman, PhD, ce livre synthétise beaucoup d'autres recherches dans le domaine de manière à présenter un tableau convaincant de certains des mécanismes par lesquels l'énergie entraîne la guérison. À Jim, je suis tout particulièrement redevable de la troisième idée : que *le tissu conjonctif du corps est un semi-conducteur géant à cristal liquide*. La description exhaustive par Oschman des recherches menées dans ce domaine facilite les recherches ultérieures. Il s'est également révélé être un ami, un « supporter » ainsi qu'un esprit critique dans l'élaboration de ce livre, révisant et corrigeant les chapitres sur le tissu conjonctif et son rôle dans la transmission des informations dans le corps humain.

Je tiens également à remercier ceux qui m'ont instruit en Psychologie énergétique. À ces sages instructeurs, je dois la découverte que les *traumatismes émotionnels – même des traumatismes profonds, enracinés, et anciens – peuvent être soulagés très rapidement, souvent en quelques minutes*. J'ai eu du mal à le croire quand j'en ai entendu parler pour la première fois, et mon système de croyance logique a toujours des difficultés à embrasser l'idée qu'une névrose ou psychopathologie pour laquelle un patient peut avoir passé une dizaine d'années sans succès en psychothérapie peut être définitivement résolue en quelques instants par le biais de la Psychologie énergétique. Pourtant, il y a des milliers de cas répertoriés et un nombre croissant d'études cliniques qui montrent que c'est souvent possible.

Par conséquent, je crois que la Psychologie énergétique a un potentiel de soulagement de la souffrance humaine qui rivalise avec toutes les avancées en psychologie ou en médecine accomplies au cours des cinq derniers siècles. C'est une affirmation radicale, mais il ne s'agit pas d'une hyperbole. Essayez par vous-même, vous serez converti en moins d'une heure – et votre vie en sera changée ! Parmi les promoteurs et les vulgarisateurs de la Psychologie énergétique il y a :

Gary Craig, le créateur des Techniques de libération émotionnelle (EFT, Emotional Freedom Techniques), à qui sont empruntés la plupart des cas répertoriés dans ce livre. Gary est un ardent défenseur de ces techniques, et a plus que tout autre contribué à les faire progresser. Plus d'un million de personnes ont téléchargé le manuel EFT gratuit de Gary sur www.emo-free.com. Ce résultat (similaire en quantité aux téléchargements d'une nouvelle version bêta de Microsoft Windows) n'est pas le fruit d'une habile campagne marketing – ni même d'une quelconque campagne marketing d'ailleurs. C'est entièrement l'œuvre du bouche-à-oreille : des centaines de milliers de personnes qui témoignent de la puissance remarquable de l'EFT. Gary a également enregistré une série de précieux enseignements sur DVD, qui constituent une excellente introduction au potentiel étonnant de la Psychologie énergétique, ainsi qu'un premier manuel sur la façon de commencer à l'utiliser vous-même. Merci aussi à Gary pour ses sages conseils personnels, pour ses idées sur la façon d'utiliser la Psychologie énergétique afin de traiter même les maladies graves, et pour son plaidoyer passionné en faveur de ces méthodes qui ont aidé des dizaines de milliers de gens à se sortir de schémas de détresse installés de longue date.

Je suis profondément reconnaissant à David Feinstein, PhD, et à Donna Eden, qui, avec Gary, ont écrit un guide clair et fascinant sur cette passionnante technique, intitulé *The Promise of Energy Psychology*. Merci aussi à David Feinstein d'avoir suggéré le titre de ce livre à un moment où j'avais du mal à y voir clair. Je lui suis également reconnaissant pour l'inspiration que j'ai tirée de ses articles fondamentaux qui définissent le domaine (voir www.handoutbank.org), et pour ses précieux commentaires et son amitié. David a

aussi beaucoup fait pour promouvoir les standards professionnels de compétence dans le domaine, et pour rassembler les fondements scientifiques de ces méthodes en un ensemble cohérent. Le livre de David et Donna *Energy Medicine* est un best-seller et l'un des textes fondateurs de ce domaine.

Dr Daniel Benor est un psychiatre pionnier dont la technique dite *Wholistic Hybrid of EMDR and EFT (WHEE)* est une des techniques les plus simples de la Psychologie énergétique pour une pratique clinique quotidienne et personnelle. Ses quatre volumes de *Healing Research*, en réunissant un si grand nombre d'études, sont un plaidoyer très convaincant en faveur de l'assise scientifique de ce travail. Parmi les auteurs inspirés par son œuvre, il y a le Dr Larry Dossey, dont les best-sellers ont beaucoup fait pour ouvrir l'esprit des médecins occidentaux aux possibilités de la médecine alternative. Parmi ses activités sources d'inspiration, Dan préside le Council on Healing, un organisme interdisciplinaire où des praticiens de nombreux domaines peuvent se rencontrer et trouver un terrain fécond pour croiser leurs meilleures idées. En développant une forme de Psychologie énergétique qui est si rapide et discrète que même un délinquant juvénile dans un centre de détention pour mineurs peut l'utiliser, Dan a apporté une dimension éminemment pratique à la Psychologie énergétique.

Fred Gallo, PhD, qui a inventé le terme de *Psychologie énergétique* et dont le livre du même nom est une bonne introduction pour les professionnels, a développé des outils et des techniques dont nombre de personnes ont bénéficié. Les livres de Fred sont les textes fondateurs de la discipline, et en systématisant ces traitements, les organisant alors en un système de traitements simple, il lui a donné des fondations solides.

Je tiens aussi à remercier Tapas Fleming, LAc, créatrice de la *Tapas Acupressure Technique* (Technique d'acupression Tapas) ou TAT, l'une des techniques de Psychologie énergétique les plus faciles à apprendre et pourtant tout aussi efficace dans le traitement des traumatismes. Sa tranquille sagesse, sa douce compassion, et ses

techniques d'enseignement raisonnées ont démystifié la Psychologie énergétique et guéri de nombreuses personnes.

Bien que nous ne nous soyons pas encore rencontrés, je confesse avoir un immense devoir de gratitude à l'égard de Roger Callahan, PhD, à l'origine de la *Thought Field Therapy* ou TFT (Thérapie du champ mental ou TCM, ou Thérapie par les champs de pensée), et l'auteur de *Tapping the Healer Within* et d'autres ouvrages. Il a formalisé et popularisé ses méthodes dans les années 1970 et 1980, et le développement de ces méthodes a conduit à l'EFT et à la plupart des autres techniques ultérieures de Psychologie énergétique.

Je suis immensément reconnaissant à Dorothea Hover-Kramer, EdD, RN, et à David Gruder, PhD, cofondateurs de l'Association for Comprehensive Energy Psychology (ACEP). En créant et dirigeant une organisation chapeautant les pionniers du domaine, Dorothea et David ont fourni un environnement propice à la fertilisation croisée des théories et des pratiques, et continuent d'inspirer leurs successeurs. Le merveilleux nouveau livre de Dorothea *Second Chance at Your Dream* applique les idées de la Psychologie énergétique pour redéfinir le vieillissement comme une période d'épanouissement de la créativité. Je suis également reconnaissant à David d'avoir réuni en un schéma unifié les nombreuses étapes de la guérison spirituelle, psychologique et émotionnelle dans son ouvrage fondateur *The New IQ*.

Ce domaine est grandement redevable à Francine Shapiro, PhD, qui a popularisé l'*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux) ou EMDR, et qui a développé cette technique en mettant l'accent sur les études cliniques rigoureuses. Je tiens également à remercier tous ceux qui ont siégé à l'ACEP research committee, en particulier John Freedom, président du comité.

Ma gratitude va également à mes merveilleux amis Bruce Lipton, PhD, et sa partenaire, Margaret Horton. Le livre de Bruce *The Biology of Belief*, l'un des best-sellers de 2005, date de sa parution, s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires et a promu auprès du

grand public l'idée que *les gènes ne sont que des programmes, et que c'est l'environnement extérieur de nos cellules qui détermine l'expression génétique*. Bruce a également avancé l'idée que le « cerveau » de la cellule est sa membrane, car c'est la membrane, influencée encore par l'environnement, qui reçoit les signaux qui déclenchent les processus de la vie. Le livre de Bruce a favorisé une fertile prise de conscience du public de ces idées radicalement nouvelles, auxquelles des livres comme celui-ci, et *Soul Medicine*, peuvent contribuer utilement.

J'apprécie à sa juste valeur la révision du Dr John Travis, coauteur de *The Wellness Workbook*, qui m'a gratifié de son esprit brillant et perspicace. Il a passé en revue ce manuscrit avec son œil avisé avant de l'envoyer au comité de lecture pour examen, corrigé certains des concepts clés et affiné le style de l'ouvrage. Il a passé au crible mes hypothèses implicites, a mis de côté toute connaissance imprécise et a réassemblé le tout avec justesse. Le projet final a profité de ses années d'expérience et de ses connaissances cumulant médecine conventionnelle et alternative.

J'ai également reçu les encouragements de quelques-uns de mes héros : le Dr Larry Dossey m'a très gentiment accordé des interviews, ou la permission de publier son travail, dans plusieurs de mes anthologies. Caroline Myss, PhD, a fait de même, et a également encouragé et favorisé la publication de *Soul Medicine*. Barbara Marx Hubbard, l'un des phares de notre génération, a été la première à esquisser pour moi les implications de certaines de ces idées pour l'évolution humaine et planétaire. Bob Nunley, PhD, et Ann Nunley, PhD, en plus d'avoir joué un rôle-clé, avec Norm Shealy, dans la création de l'université Holos, ont aussi développé une technique que j'ai trouvée des plus puissantes, et qui intègre les techniques de transformation les plus efficaces de la psychologie transpersonnelle, appelées *Inner Counselor*.

Je suis également très reconnaissant aux vendeurs qui ont cru en ce livre et l'ont efficacement représenté auprès des libraires : avec plus de 100 000 nouveaux titres publiés chaque année, il est difficile de se maintenir au-dessus de la mêlée, sauf si vous avez d'ardents

défenseurs au sein de la chaîne des ventes. J'ai particulièrement apprécié Eric Kampmann, mon soutien et ami, président de la Midpoint Trade Distribution ; également Gail Kump, habile et éloquente « supportrice » qui a persuadé Barnes and Noble de placer le livre au premier rang dans tous ses magasins la semaine où il a été publié ; Chris Bell, qui a encouragé Borders à se pencher sérieusement sur le livre ; Margaret Queen, dont la bonté et le soutien constant de tous mes livres auprès des grossistes ont été d'un grand secours, et John Teall, dont l'entrain et l'expertise avec Amazon et d'autres fournisseurs en ligne ont fait de ces échanges un plaisir. Suite à tant d'efforts, l'édition reliée de cet ouvrage a fait l'objet de trois tirages et dépassé les quelque 15 000 exemplaires dès la première année, me donnant ainsi l'occasion de mettre à jour et réviser l'édition brochée actuelle.

Les livres et articles qui traitent de la santé et des soins passent par le processus des « comités de lecture », dans lequel collègues et experts lisent le projet et commentent le contenu au regard de leur propre expertise. Je suis profondément reconnaissant à ceux qui ont lu tout ou partie de ce manuscrit et qui ont proposé leurs suggestions et conseils. Quand un auteur envoie des avant-projets bruts dans le monde, il se sent comme un artiste qui dévoile une sculpture. Les yeux du public sont posés sur la sculpture. Mais les yeux de l'auteur sont fixés sur le public ! Jusqu'à ce que vous jaugiez la réaction de votre public, vous ne savez pas si vous dévoilez un chef-d'œuvre ou une monstruosité. Les retours des collègues et des amis sont un élément essentiel pour repérer des points faibles d'un argumentaire, permettant ainsi de le parfaire.

Je suis profondément reconnaissant de leurs commentaires à ces âmes généreuses, comprenant :

Dr Scott Anderson,
Dr Daniel Benor
Pat Butler, MA
Gary Craig
David Feinstein, PhD
Fred Gallo, PhD
David Gruder, PhD
Jeanne House, MA
Dorothea Hover-Kramer, EdD, RN
Dr Gail Ironson, PhD
Ken Jenkins, PhD
Mark P. Line
Bruce Lipton, PhD
Greg Nicosia, PhD
James Oschman, PhD
Dr Kent Peterson
Tamala Pulling
Leane Roffey, PhD
Beverly Rubik, PhD
Brenda Sanders, PhD
Dr Norman Shealy, PhD
Larry Stoler, PhD
Dr John Travis
Bernard Williams, PhD

Ils ont apporté au projet à la fois un sain scepticisme et d'opportuns encouragements. Ils ont attiré mon attention sur les études plus récentes dont je n'étais pas averti, sur des lacunes de mon raisonnement de départ, sur les endroits où les arguments devaient être étayés, sur les écarts de logique, et sur d'autres défauts qui exigeaient des corrections avant publication. Ensemble, ils représentent une base de données de connaissances et d'expériences dont l'ampleur est bien supérieure à la mienne, et je suis touché qu'ils aient généreusement donné de leur temps pour que ce travail bénéficie de leur expertise critique.

Il m'est impossible de trouver un espace créatif serein pour écrire livres et articles lorsque je suis soumis aux délais serrés et à la pression de mon travail dans une maison d'édition de neuf à cinq (ou plutôt habituellement de cinq à neuf – cinq heures du matin à neuf heures du soir) ; partir en croisière, en « congés », ou dans un spa m'en a donné la possibilité. Ainsi, en plus d'écrire une partie de ce livre tout en regardant par la fenêtre de la bibliothèque sur le navire de croisière *Dawn Princess*, j'ai écrit certaines parties à Gley Ivy Hot Springs, d'autres à Harbin Hot Springs, d'autres à Tahoe State Park, et d'autres au Prince Kuhio Resort à Kāuāi, Hawaï. La révision de la version brochée du livre n'aurait jamais pu être réalisée sans une semaine à Palm Springs, en Californie, où Deb Elkington, RN, a gracieusement mis à ma disposition sa maison de vacances. D'autres personnes, à cette période, ont bien pris soin de moi, ce qui m'a permis de faire mon travail, ou bien s'occupaient de mon bureau, me permettant ainsi de partir : mes complices à *Energy Psychology Press*, Deb Tribbey, Courtney Arnold, Jeanne House, et la magnifique communauté à Glen Ivy. Ce livre a été le projet le plus important de ma vie, et je remercie tous ceux qui l'ont rendu possible.

– Dawson Church



1

Guérison épigénétique

L'imagination est tout. C'est la clé des enjeux à venir.

– Albert Einstein

FRÊLE ET LÉGÈRE, une femme discrète s'était déplacée depuis le fond de la salle et se tenait en face de moi au micro. « Je m'appelle June », dit-elle. « Je ne crois pas à ces histoires d'énergie, et si vous ne voulez pas travailler avec moi, je retournerai m'asseoir. »

En face de nous, la grande salle de conférence était comble. Chaque siège était pris, et la majorité des gens se tenaient debout au fond de la salle. Il faisait chaud, la masse de l'assistance était en train de venir à bout de la climatisation. Chacun semblait retenir son souffle. Je venais de conclure une conférence sur l'histoire de l'énergie en médecine et en psychologie. J'ai alors demandé des volontaires pour faire une démonstration de méthodes de Psychologie énergétique, afin que le public puisse être témoin de la façon dont elles fonctionnent dans les faits.

J'ai assuré à June que bien qu'il n'y ait aucune garantie que la Psychologie énergétique puisse améliorer son état, je serais heureux d'essayer. Elle nous a dit que son épaule gauche était bloquée. Je lui ai demandé d'en faire la démonstration : son bras gauche ne se déplaçait que d'environ cinq centimètres vers l'avant et cinq centimètres sur le côté.

J'ai demandé si d'éventuels problèmes émotionnels pouvaient sous-tendre sa douleur physique. June nous dit, d'une voix monocorde, que son fils majeur avait été kidnappé lors d'une mission humanitaire pour la paix dans un pays du tiers-monde. Ses ravisseurs l'avaient détenu pendant plusieurs mois avant de le tuer. Elle avait été en contact avec le Département d'État américain tout au long de l'épreuve, c'est finalement par téléphone qu'un fonctionnaire consulaire lui apprit que le corps de son fils avait été retrouvé. Elle développa de nombreux problèmes physiques pendant la captivité de son fils, dont son épaule bloquée. Elle finit par nous dire : « Aujourd'hui, c'est le neuvième anniversaire de sa mort. »

Je la questionnai sur l'intensité émotionnelle de chaque étape de la tragédie, lui demandant de les évaluer sur une échelle de zéro à dix, zéro étant l'absence d'intensité, et dix étant l'intensité maximale possible. Après l'avoir écoutée avec attention, je décidai de travailler avec June sur l'appel téléphonique du département d'État, qui selon elle était d'intensité sept. J'ai ensuite pratiqué une très rapide et élémentaire technique de libération de l'énergie émotionnelle appelée EFT (*Emotional Freedom Techniques*), utilisée par des milliers de médecins et de thérapeutes à travers le monde, pendant qu'elle pensait à l'appel téléphonique. « Évaluez l'intensité à nouveau », ai-je demandé, et elle a indiqué qu'elle était descendue à zéro.

« Comment va votre épaule ? » ai-je demandé. Avec hésitation, elle a bougé le bras vers l'avant. Il avançait de plus en plus loin. Elle l'a levé sans s'arrêter, jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire à son corps. Elle a commencé à balancer son bras en décrivant des cercles. Les yeux écarquillés, elle le regardait osciller comme s'il s'agissait d'un extraterrestre sorti d'un vaisseau spatial.

La conférence terminée, June s'approcha de moi dans le couloir, balançant son bras de façon énergique. Son visage était tout sourire, ses yeux animés, sa voix pétillante. « Je me sentais tellement mal ce matin que je ne voulais pas venir à la conférence », me confia-t-elle. « J'ai fait du covoiturage avec deux amis, et quand ils sont arrivés

chez moi, ils m'ont traînée hors de mon lit et emmenée jusqu'ici. Je n'arrive pas à croire ce qui vient d'arriver. »

« Mon esprit habituellement logique n'arrive pas à y croire non plus », lui ai-je assuré. « Pourtant, lorsque vous utilisez ces techniques énergétiques, de tels changements deviennent une routine. » Bien qu'ils aient semblé miraculeux à mon esprit sceptique quand j'en ai été témoin pour la première fois, je comprends maintenant qu'ils reposent sur de solides principes physiologiques et médicaux, et ont plus à voir avec la biologie qu'avec la magie.

Transformer la recherche génétique en thérapie

Dans le monde entier, dans presque tous les domaines de la pratique thérapeutique – des psychiatres, médecins et psychothérapeutes aux physiologistes du sport en passant par les travailleurs sociaux – des expériences de ce type se multiplient, car le monde de la psychologie et de la médecine commence à s'éveiller au potentiel de la médecine énergétique et à ses effets sur « l'expression de notre ADN ». Elles constituent les premiers témoignages éloquentes d'une révolution dans les traitements destinés à changer notre civilisation tout entière, et à gagner tous les secteurs de la médecine et de la psychologie... et les structures de la société elle-même. En l'espace d'une génération, nous avons découvert, ou redécouvert, les techniques qui peuvent nous rendre plus heureux, moins stressés et en bien meilleure santé physique – rapidement, sans risque et sans effets secondaires. Les techniques issues de la médecine énergétique et de la Psychologie énergétique peuvent soulager les maladies chroniques, modifier l'immunité, et éliminer les traumatismes psychologiques avec efficacité et à une vitesse que les traitements conventionnels atteignent difficilement.

Les conséquences de ces techniques – en termes de bonheur humain, en faveur des progrès sociaux et des changements politiques – promettent un bouleversement positif radical de la condition humaine, qui va bien au-delà des soins de santé. Elles promettent d'affecter la société aussi profondément que les percées scientifiques

et artistiques de la Renaissance ont changé le cours de la civilisation. Elles sont à la pointe de la science et l'accumulation des preuves apporte la démonstration objective de leur efficacité.

En même temps que les cas répertoriés venant des pionniers de cette nouvelle médecine et psychologie s'accumulent, les scientifiques sont en train de découvrir les voies précises par lesquelles des changements dans la conscience humaine produisent des changements dans le corps humain. Lorsque nous avons des pensées et des sensations, notre corps réagit par des changements complexes. Chaque pensée ou sentiment libère une cascade particulière de substances biochimiques dans nos organes. Chaque expérience déclenche des changements génétiques dans nos cellules.

La danse des gènes et des neurones

Ces nouvelles découvertes ont des implications révolutionnaires pour la santé et les processus de guérison. Le psychologue Ernest Rossi commence son ouvrage de référence *The Psychobiology of Gene Expression* en lançant un défi : « Ces découvertes resteront-elles des faits abstraits bien confinés aux manuels scientifiques, ou pouvons-nous faire entrer ces faits dans le courant dominant des activités humaines ? »¹

Le Génie dans vos gènes relève le défi de Rossi, estimant qu'il est essentiel que ces passionnantes recherches génétiques évoluent au-delà des laboratoires et des conférences scientifiques et trouvent des applications pratiques dans un monde où tant de gens souffrent inutilement. Rossi explore « comment nos états d'esprit subjectifs, nos comportements consciemment motivés, et notre perception du libre arbitre peuvent moduler l'expression des gènes pour optimiser la santé »². Le Dr Eric Kandel, prix Nobel, estime que dans les traitements du futur, « les influences sociales seront biologiquement incorporées dans les expressions modifiées de gènes spécifiques, au sein des cellules nerveuses spécifiques de

1 ROSSI ERNEST, *The Psychobiology of Gene Expression*, New York, Norton, 2002, p. xvii.
2 *Ibid.*, p. 9.

zones spécifiques du cerveau »³. Gerd Kempermann et Frederick Gage, neurologues à l'institut Salk, envisagent un futur dans lequel la régénération des réseaux de neurones endommagés sera la pierre angulaire des traitements médicaux et où les prescriptions des médecins intégreront « les modulations des stimuli cognitifs ou environnementaux » et « les modifications de l'activité physique »⁴. En d'autres termes, lorsque le médecin du futur déchirera une page de son bloc d'ordonnances et la remettra à un patient, la prescription pourrait bien être – au lieu ou en plus d'un médicament – une croyance ou une pensée thérapeutique particulière, une émotion positive, un exercice physique « d'amplification de gène », un acte d'altruisme, un jour de gratitude, ou l'appartenance à un club ou une association. La recherche est en train de révéler que ces activités, pensées et émotions ont des effets de guérison profonds et régénérateurs sur nos corps, et nous comprenons maintenant comment les employer à des fins thérapeutiques.

Le dogme du déterminisme génétique

Cette image d'un *patrimoine génétique qui fluctue d'heure en heure et de minute en minute* est en contradiction avec l'image ancrée dans l'esprit du public : que les gènes déterminent tout, de nos caractéristiques physiques jusqu'à nos comportements. Aujourd'hui encore, de nombreux scientifiques partent de l'hypothèse que nos gènes forment un programme immuable que nos cellules sont obligées de suivre pour toujours. Dans son livre *The Private Life of the Brain*, la scientifique et chercheuse britannique Susan Greenfield, professeure à Oxford, dit que « la tendance réductionniste de la pensée en génétique alimente l'idée très à la mode actuellement d'un gène pour ceci ou pour cela »⁵.

Niles Eldredge, dans son livre *Why We Do It*, déclare : « Les gènes sont devenus la métaphore dominante sur laquelle se fonde l'explication de toutes sortes de comportements humains, du plus

3 KANDEL ERIC, « A new intellectual framework for psychiatry? », *American Journal of Psychiatry*, 155, 1998, p. 457.

4 KEMPERMANN G., GAGE F., « New nerve cells for the adult brain », *Scientific American*, 280, 1999, p. 48.

5 GREENFIELD SUSAN, *The Private Life of the Brain*, New York, John Wiley, 2000, p. 9.