

Nous avançons à grands pas grâce à la physique quantique. Ce livre révèle les découvertes majeures en la matière, et qui vont changer considérablement notre vision du monde.

Livre biologie des croyances du Docteur Bruce H. Lipton

NUNAVUK ANURI

Les recherches, alliant physique quantique, ingénierie électrique, chimie et biologie, sont particulièrement pertinentes, car elles pourraient donner naissance à des thérapies entraînant beaucoup moins d'effets secondaires que les médicaments. Or, ces recherches confirmeront ce que « savent » déjà, sans l'avoir réalisé, le scientifique et le non-scientifique : tout organisme, y compris l'humain, communique avec son environnement et le décode en évaluant les champs d'énergie. Comme l'humain dépend étroitement des langages parlé et écrit, il a négligé ses senseurs d'énergie en tant que système de communication. Comme pour toute fonction, le non-usage mène à l'atrophie. Les aborigènes utilisent encore quotidiennement cette fonction hypersensible, et il n'y a pas chez eux d'atrophie sensorielle. Ainsi, ils sont capables de sentir l'eau enfouie profondément dans le sable. Quant aux chamans de l'Amazonie, ils communiquent avec l'énergie des plantes médicinales.

Vous avez déjà eu, à l'occasion, un aperçu de cet ancien mécanisme sensoriel. Par exemple, vous est-il déjà arrivé de marcher dans une rue sombre la nuit et de vous sentir soudainement vidé de toute énergie ? Que pensez-vous avoir ressenti ? Tout simplement une interférence « destructive », comme les cailloux déphasés dans l'eau. Dans le jargon populaire, il s'agit de mauvaises vibrations, d'ondes négatives. Vous est-il déjà arrivé aussi de rencontrer inopinément une personne et d'être, au contraire, énergisé au point d'avoir l'impression de « planer » ? Dans ce cas, vous avez ressenti une interférence constructive, c'est-à-dire de bonnes vibrations ou des ondes positives.

Quand j'ai abandonné l'idée que nous sommes faits de matière inerte, j'ai non seulement compris que la science où je faisais carrière était dépassée, mais aussi que je devais favoriser davantage d'interférences constructives dans ma propre vie. **J'avais besoin d'une mise au point quantique dans ma propre vie.**

Au lieu de m'employer à créer des énergies harmoniques dans ma vie, je vivais en dispersant mon énergie sans réfléchir. C'était un peu comme chauffer une maison en plein hiver tout en gardant portes et fenêtres grandes ouvertes. J'ai donc commencé à fermer ces portes et ces fenêtres en observant soigneusement où je gaspillais mon énergie. Certaines portes furent faciles à fermer. Ce fut le cas quand je décidai de mettre un terme aux activités épuisantes, dont les mortelles soirées de faculté. Il me fut par contre plus difficile d'abandonner mon défaitisme habituel, tout aussi épuisant. Comme nous le verrons au prochain chapitre, les pensées consomment autant d'énergie qu'un marathon.

BIOLOGIE ET CROYANCES.

... Comment est-il possible que l'esprit surpasse le programme génétique, comme dans ce cas-là (cas du Dr Mason et du patient souffrant d'une maladie génétique mortelle... le médecin ne le savait pas, a pensé que c'était des verrues, a soigné le jeune homme avec l'hypnose en pensant que c'était des verrues, et le jeune garçon a été guéri de sa maladie. Il n'a plus jamais pu recommencer, car ensuite il « savait » qu'il ne pouvait pas guérir. En quoi la croyance de Mason en son traitement a-t-elle pu influencer sur le résultat ? La nouvelle biologie fournit quelques réponses à ces questions. Nous avons vu ... que la matière et l'énergie sont enchevêtrées. Il en découle logiquement que l'esprit (énergie) et le corps (matière) sont liés de façon similaire, bien que la médecine occidentale ait vaillamment tenté de les séparer depuis des centaines d'années. Au 17^{ème} siècle, Descartes rejeta l'idée que

l'esprit puisse avoir une quelconque influence sur le corps. Selon lui, le corps physique était fait de la matière concrète et l'esprit, matière non identifiable mais clairement immatérielle. A défaut d'identifier la nature de l'esprit, Descartes abandonna l'énigme philosophique suivante impossible à résoudre : Si seule la matière peut agir sur la matière, comment un esprit immatériel peut-il être « relié » à un corps matériel ? L'esprit non physique que voyait Descartes fut communément appelé le « fantôme dans la machine » par Gilbert Ryle, dans livre « The concept of Mind », publié en 1949.

La biomédecine classique, fondée sur l'univers exclusivement matériel de Newton, adhère à la notion cartésienne d'une séparation entre l'esprit et le corps. D'un point de vue médical, il serait plus facile de réparer un corps mécanique que d'avoir à se préoccuper de son « double fantomatique » désordonné.

L'univers quantique réunit ce que Descartes avait séparé. Eh oui, l'esprit (énergie) émane du corps physique, comme le pensait Descartes. Toutefois, notre nouvelle compréhension des mécanismes de l'univers nous révèle de quelle manière l'esprit immatériel peut avoir une incidence sur le corps physique. La pensée, cette énergie de l'esprit, affecte directement la façon dont le cerveau contrôle la physiologie. L'« énergie » de la pensée peut activer ou inhiber la production cellulaire de protéines par la mécanique des interférences constructives et négatives, dont j'ai parlé au chapitre précédent. Voilà pourquoi j'ai effectué un premier pas en vue de changer ma vie, j'ai effectivement observé comment je dispersais mon énergie cérébrale ; j'ai dû examiner l'effet de l'énergie investie en pensées aussi attentivement que celle investie physiquement. Malgré les découvertes de la physique quantique, la dissociation entre le corps et l'esprit se perpétue dans la médecine occidentale. On apprend aux scientifiques à qualifier d'anomalies étranges, et à rejeter en ce sens, les cas analogues à celui du garçon guéri d'une maladie génétique par le pouvoir de son esprit. Je crois au contraire que les scientifiques devraient se lancer dans l'étude de ces anomalies. Derrière ces cas exceptionnels se cache une compréhension plus puissante de la nature de la vie, plus « puissante » parce que ces exceptions contredisent les « vérités » établies. En fait, exploiter le pouvoir de votre esprit peut s'avérer plus efficace que les médicaments qu'on vous a programmé à croire nécessaires. La recherche dont il a été question au chapitre précédent révélait que l'énergie agit *plus* efficacement sur la matière que les agents chimiques.

Malheureusement, les scientifiques préfèrent souvent nier les exceptions au lieu de les comprendre. Mon exemple préféré du déni scientifique devant la réalité de l'interaction entre le corps et l'esprit est tiré de l'article paru dans Science. Il portait sur un physicien allemand du 19^e siècle, Robert Koch, qui avec Pasteur, bâtit la « théorie des germes ». Selon cette théorie, les bactéries et les germes sont la cause des maladies. La théorie des germes est aujourd'hui largement admise, mais, à l'époque, elle était plus controversée. L'un des critiques de Koch était si convaincu de la fausseté de cette théorie qu'il avala imprudemment un verre rempli de « vibron cholérique », la bactérie responsable du choléra selon Koch. A la surprise générale, l'homme ne fut aucunement atteint par ce virulent pathogène. L'article publié dans le magazine Science en 2000, relatait l'incident : « pour une raison inexplicable, cet homme n'eut aucun symptôme, mais avait tout de même tort. »

L'homme avait survécu et, reflétant l'opinion unanime sur la théorie des germes, Science avait tout de même eu l'audace d'affirmer que la critique de cet homme était *incorrecte*. Pourtant s'il est admis que cette bactérie cause le choléra, et si l'homme a prouvé qu'il n'était pas affecté par ces germes... alors, comment pouvait-il « avoir tort » ? Au lieu d'essayer de comprendre comment l'homme avait échappé à cette maladie redoutable, les scientifiques rejetèrent allégrement cette exception embarrassante, ainsi que d'autres qui gâchaient leurs théories. Vous rappelez-vous du dogme selon lequel les gènes contrôlent le vivant ? Voilà un autre exemple où les scientifiques, enclins à établir la validité de leur

ignorent les exceptions troublantes. Le problème ici, c'est qu'il ne peut y avoir d'exceptions à une théorie, car l'exception démontre que la théorie n'est pas totalement exacte.

L'ancienne pratique religieuse de la marche sur le feu est un exemple courant où la réalité défie la croyance scientifique établie. Des croyants se rassemblent quotidiennement pour dépasser les frontières de la conscience habituelle en marchant sur des charbons ardents. Bien que la température du charbon et le temps d'exposition soit suffisants pour causer des brûlures médicalement significatives aux pieds, des milliers de participants en ressortent totalement indemnes. Avant de sauter sur la conclusion que les charbons ne sont pas réellement très chauds, il faudrait compter le nombre de participants qui manquent de foi et se brûlent les pieds en marchant sur ces mêmes charbons.

Même si la science admet formellement que le VIH est la cause du Sida, elle ne peut expliquer pourquoi un si grand nombre d'individus infectés par ce virus depuis des décennies ne présente aucun signe de la maladie. L'exemple des cancéreux en phase terminale qui recouvrent la santé après une guérison spontanée totale, est encore plus déconcertant. Etant donné que de telles rémissions dépassent les frontières de la théorie classique, la science rejette complètement le fait qu'elles se soient produites. Les rémissions spontanées, qualifiées d'exceptions inexplicables selon nos valeurs courantes, ou simplement de mauvais diagnostics, sont tout bonnement écartées.

Quand la pensée positive se gâte.

Avant de poursuivre sur le pouvoir incroyable de l'esprit et sur la façon dont ma recherche sur les cellules m'a amené à comprendre le fonctionnement des voies de communication entre le corps et l'esprit, je viens de clarifier ceci : je ne crois pas qu'une simple pensée positive mène invariablement à la guérison physique. Il **est** important pour notre santé et notre bien-être de canaliser l'énergie de l'esprit vers des pensées positives, et vivifiantes, et d'éliminer les constantes pensées négatives, qui sont débilitantes. Mais, et j'insiste fortement « MAIS », le seul fait de penser positivement n'a pas nécessairement d'effet sur nos vies ! En réalité, ceux chez qui la pensée positive ne réussit pas deviennent *encore plus démunis* face à la situation qu'ils croient sans issue, car ils pensent avoir épuisé tous les remèdes de l'esprit et du corps.

Ce que ces décrocheurs de la pensée positive n'ont pas compris, c'est que même si les subdivisions de l'esprit, le *conscient et l'inconscient* semblent séparés, elles sont interdépendantes. Le conscient est le créatif, celui qui peut créer les pensées positives. En revanche, l'inconscient est l'archivage d'actions-réactions mémorisées, archivage hérité de l'instinct et de l'expérience acquise. L'inconscient fonctionne uniquement par habitude. Il rejoue sans cesse les mêmes réactions comportementales aux signaux de la vie, et c'est déplorable ; combien de fois êtes-vous parti en guerre pour un détail aussi bête qu'un tube de dentifrice ouvert ? Comme, dès l'enfance, on vous a montré à soigneusement remettre le bouchon sur le tube, votre « esprit programmé » s'active et vous vous mettez automatiquement en colère en voyant le tube débouché. Ainsi, vous répétez tout bonnement le mécanisme d'action-réaction d'un programme comportemental stocké dans votre inconscient.

Sur le plan des capacités neurologiques, l'inconscient est, des millions de fois, plus puissant que le conscient. Si la volonté du conscient entre en conflit avec la programmation inconsciente, laquelle des deux l'emportera à votre avis ? Vous aurez beau vous répéter sans cesse l'affirmation positive que vous êtes digne d'être aimé, ou que votre tumeur cancéreuse se résorbera, si, dans l'enfance, on vous a constamment répété que vous étiez nul et maladif, ce message programmé dans votre inconscient minera vos efforts en vue de changer. Pensez seulement à la vitesse à laquelle votre résolution du Nouvel An, visant à moins manger, a

fondu à l'odeur du gigot au four... mais il y a de l'espoir pour les personnes chez qui la pensée pensée positive n'a pas réussi... Nous verrons cela plus tard...

L'esprit prime sur le corps

...à mesure que les animaux plus complexes ont évolués, les cellules spécialisées ont pris la responsabilité de surveiller et d'organiser le flux des signaux moléculaires régulant leur comportement. Ces cellules se sont constituées en des réseaux de nerfs et un processeur central d'information, le cerveau. La fonction de ce dernier est de coordonner le dialogue des signaux moléculaire dans la communauté. En conséquence, chaque cellule d'une communauté doit obéir aux décisions éclairées de son autorité consciente, le *cerveau*, lequel *contrôle* le comportement des cellules du corps. C'est là un point dont il faut tenir compte lorsque nous accusons les cellules de notre corps des problèmes de santé qui nous affectent.

Emotions : comprendre le langage des cellules

Chez les formes de vie supérieures plus conscientes, le cerveau s'est spécialisé pour permettre à toute la communauté de se syntoniser sur ses signaux régulateurs. Le système limbique s'est doté d'un mécanisme unique qui convertit es signaux communicationnels chimiques en sensations que toutes les cellules de la communauté sont aptes à ressentir. Notre conscient ressent ces *signaux* en tant qu'émotions. Le conscient ne se limite pas à « lire » le flux des signaux de coordination cellulaire qui constituent « la conscience » corporelle. En réalité, il peut également générer des émotions sous la forme d'une émission de signaux régulateurs contrôlée par le système nerveux.

...Candace Pert, étudiait le cerveau humain et comprenait de mieux en mieux les mécanismes du cerveau cellulaire. Dans « Molécules of Emotion », Pert révèle comment, en étudiant les récepteurs d'information situés sur les membranes des cellules nerveuses, elle a découvert que ces récepteurs étaient présents dans la plupart, si non la totalité, des cellules de notre corps. Par ses expériences, elle a établi que « l'esprit » n'est pas uniquement localisé dans la tête, mais réparti dans tout le corps, sous forme de signaux moléculaires. Son travail soulignait en outre que les émotions n'émanent pas seulement d'une réaction à l'information provenant de l'environnement physique. Le mental peut consciemment utiliser le cerveau pour « *générer* » des « molécules d'émotion » et outrepasser le système. Si la conscience, employée judicieusement, peut améliorer la santé du corps, le contrôle inconscient des émotions peut aisément nuire à un corps en santé...

Les croyances contrôlent la biologie

...nous avons la capacité d'évaluer consciemment nos réactions aux stimuli et de changer nos vieilles réactions n'importe quand... après nous être occupé du puissant inconscient... dès lors nous ne sommes donc pas esclaves de nos gènes ni de nos comportements autodestructeurs...

Placebo : l'effet croyance

En médecine, on enseigne aux étudiants, du moins en survol, que le mental peut affecter le corps. On leur apprend que certaines personnes vont mieux quand elles croient (à tort), qu'on leur administre des médicaments. Lorsque le patient se sent mieux après avoir avalé un comprimé de sucre, la médecine appelle ce phénomène *effet placebo*. Mon ami Rob Williams, fondateur de PSYCH-K, un système de traitement psychologique basé sur l'énergie, affirme qu'il serait plus juste de qualifier ce phénomène *d'effet perception*. Pour ma part, je l'appelle *effet croyance* pour souligner que nos perceptions, exactes ou inexacts agissent de la même manière sur le comportement et le corps...

En tant que scientifique, je crois pour ma part que plus nous en saurons sur la « science » du placebo, plus nous pourrons nous en servir en milieu clinique.

A mon avis, si l'esprit a été rejeté aussi sommairement en médecine, c'est non seulement en raison d'une pensée dogmatique, mais également pour des considérations financières. En effet, si votre esprit avait le pouvoir de guérir votre corps malade, pourquoi iriez-vous consulter un médecin, et, pire encore, pourquoi achèteriez-vous des médicaments ?...

Une étude de la Baylor School of Medicine, publiée en 2002 dans le New England Journal of Medicine, a évalué la chirurgie dans le cas de douleurs débilantes sévères au genou. Le principal auteur de l'étude, le Dr Bruce Moseley, « savait » que la chirurgie aidait ses patients. « Tout bon chirurgien sait qu'il n'y a pas d'effet placebo en chirurgie ». Or, Moseley tentait de comprendre quelle partie de la chirurgie soulageait ses patients. Dans son étude, les patients se divisaient en trois groupes. Dans le premier groupe, Moseley avait cureté les cartilages du genou endommagé de ses patients ; dans le deuxième groupe, il avait lavé l'articulation et retiré la matière qu'il croyait être la cause de l'inflammation. Ces deux procédures constituent en effet le traitement courant dans le cas d'arthrite du genou. Quant aux patients du troisième groupe, ils avaient subi une « fausse » chirurgie. Après leur avoir administré un sédatif, Moseley fit les trois incisions habituelles, parla et agit comme durant une véritable opération, et aspergea même le genou d'eau salée pour simuler le bruit d'une procédure de lavage. Au bout de quarante minutes, il recousit les incisions comme dans une chirurgie. Aux trois groupes, il prescrivit les mêmes soins postopératoires, dont un programme d'exercices.

Les résultats furent incroyables. Bien sûr, comme on s'y attendait, les groupes ayant subi une chirurgie s'étaient améliorés. Cependant, le groupe placebo s'était amélioré tout autant que les deux autres ! Malgré le fait qu'il y ait actuellement 650 000 chirurgies du genou, coûtant chacune 5 000 \$, pour Moseley les résultats étaient clairs : « mes talents de chirurgien n'ont été d'aucune utilité à ces patients. L'avantage d'une chirurgie pour l'arthrose du genou est entièrement attribuable à l'effet placebo »...

Effet placebo et antidépresseur... le professeur de psychologie Irving Kirsch, de l'université du Connecticut, découvrait que 80% de l'effet des antidépresseurs, tels que mesuré en essais cliniques, serait imputable à l'effet placebo...

Autre fait intéressant à noter sur l'efficacité des antidépresseurs : les performances en essais cliniques se sont améliorées au fil des années, ce qui laisse penser que leur effet placebo est partiellement attribuable à un bon marketing. Plus le miracle des antidépresseurs était vanté dans les médias et en publicité, plus ceux-ci devenaient efficaces. Les croyances sont contagieuses ! Nous vivons maintenant dans une culture où les antidépresseurs fonctionnent, parce que les gens y **croient** !

... le nocebo : l'effet des croyances négatives

Bien que de nombreux professionnels de la santé soient conscients de l'effet placebo, peut-on considéré son potentiel d'auto guérison ? Si la pensée « positive » peut vous sortir de la dépression et guérir un genou endommagé, imaginez un peu ce que la pensée négative peut faire dans votre vie ! Le phénomène de l'esprit, qui par la suggestion positive, améliore la santé, est connu sous le nom de placebo. En revanche, lorsque le même esprit est absorbé par des pensées négatives susceptibles de nuire à la santé, cet effet négatif est appelé *nocebo*

En médecine, l'effet *nocebo* peut s'avérer aussi puissant que l'effet placebo, ce que vous devriez avoir à l'esprit chaque fois que vous consultez un médecin. Par leurs paroles et leurs attitudes, les médecins sont à même de transmettre aux patients des messages décourageants qui, à mon avis, sont totalement gratuits...

Dans l'émission « Placebo : Mind Over Medecine, diffusée en 2003 sur les ondes de Discovery Health Channel, ... le passage le plus touchant présente un médecin de Nashville, Clifton Meador, lequel avait réfléchi pendant trente ans au pouvoir potentiel de l'effet *nocebo*. En 1974, le Dr Meador avait un patient du nom de Sam Londe. Cet homme, un vendeur de chaussures à la retraite, souffrait du cancer de l'œsophage, considéré comme fatal à l'époque. Londe fut traité pour ce cancer, mais toute la communauté médicale « savait » que son cancer reviendrait. Ce ne fut donc pas une surprise lorsque l'homme mourut, quelques semaines après son diagnostic.

La surprise vint après la mort de Londe, lorsque l'autopsie révéla que celui-ci n'avait que très peu de cancer, et certainement pas suffisamment pour en mourir. Il présentait quelques taches au foie, et une autre au poumon, mais, aucune trace de ce cancer de l'œsophage qui était censé l'avoir tué. Le Dr Meador fit ce commentaire à la télévision : « cet homme est mort avec le cancer, non du cancer. » de quoi Londe est-il mort, si ce n'est du cancer de l'œsophage ? Est-il mort parce qu'il *croyait* qu'il allait mourir ? Ce cas hante encore le Dr Meador, trente ans après le décès de Londe : « je pensais qu'il avait le cancer. Il pensait en être atteint. Tout le monde autour de lui le pensait ... ne lui aurai-je pas fait perdre espoir, d'une certaine manière ? » De tels cas de *nocebos* suggèrent que les médecins, les parents et les enseignants peuvent vous amener à perdre espoir en vous programmant à croire que vous n'avez aucun pouvoir.

Nos croyances positives et négatives affectent non seulement notre santé, mais aussi les autres aspects de notre vie. Vos croyances agissent comme les filtres d'un appareil-photo : elles changent votre façon de voir le monde. Et votre biologie s'adapte à vos croyances. Lorsque nous admettons réellement que nos croyances ont un tel pouvoir, nous détenons la clé de la liberté. Nous ne pouvons changer les matrices de notre code génétique, mais nous pouvons changer notre esprit...