

« Le livre de Bruce Lipton vient résumer tout ce qui existe dans la nouvelle biologie et tout ce que celle-ci implique. C'est une œuvre magnifique, d'une profondeur qui va au-delà des mots et qui se lit comme un charme. Cet ouvrage présente une synthèse encyclopédique de l'information la plus récente, sous une forme simple. On y découvre une véritable révolution de la pensée et de la compréhension susceptible de changer radicalement le monde. »

Joseph Chilton Pearce

Auteur de *Magical Child* et de *Evolution's End*

« Le livre *Biologie des croyances*, délicieusement écrit par Bruce Lipton, est l'antidote par excellence au matérialisme sans cesse grandissant de notre société contemporaine. L'idée que l'ADN codifie entièrement le développement du vivant jouit d'un grand succès en génie génétique. En même temps, les lacunes de cette approche deviennent évidentes. *Biologie des croyances* est une analyse des découvertes effectuées en épigénétique dans le dernier quart de siècle, domaine nouveau et important selon le *Wall Street Journal* (2004). Son ton personnel est admirable et agréable à lire. »

Karl H. Pribram

Professeur émérite à l'université Stanford

« Bruce Lipton est un génie. Ses découvertes décisives nous serviront d'outils pour retrouver le contrôle et la souveraineté de nos vies. Je recommande ce livre à tous ceux qui sont prêts et motivés à prendre en mains leur destin et celui de notre planète. »

LeVar Burton

Acteur et metteur en scène

« Bruce Lipton propose de nouvelles façons de voir et de comprendre l'interface existant entre les organismes biologiques et l'environnement, ainsi que l'influence de la pensée, de la perception et de l'éveil de l'inconscient dans la manifestation de notre potentiel de guérison physique. Les explications et les exemples bien documentés font de ce livre un *must* rafraîchissant à lire pour l'étudiant en biologie, en sciences sociales et en santé. De plus, par la clarté de ses propos, l'auteur en fait un ouvrage agréable à lire pour tous. »

Carl Cleveland III

Président du Cleveland Chiropractic College

« Les recherches révolutionnaires de Bruce Lipton dévoilent des liens ignorés entre la biologie, la psychologie et la spiritualité. Si vous voulez comprendre les plus grands mystères de la vie, ce volume est l'une des œuvres marquantes à lire. »

Dennis Perman

Cofondateur de The Master's Circle

« Dans ce livre démystificateur, Bruce Lipton porte un dur coup à la biologie classique. Par une gauche au dogme darwinien et une droite à la médecine traditionnelle, il sort du carcan physicaliste pour explorer le système de biologie et des croyances du domaine psychocorporel. Un *must* délectable! »

Ralph Abraham

Professeur de mathématiques à l'université de Californie,
auteur de *Chaos, Gaia, Eros*

« Puissant! Élegant! Simple! Dans un style aussi accessible qu'éloquent, Bruce Lipton présente rien de moins que ce "lien manquant" enfin découvert entre la vie et la conscience. Ce faisant, il répond aux éternelles questions que l'humain se pose et résout les plus grands mystères de notre passé. *Biologie des croyances* deviendra la pierre angulaire de la science du nouveau millénaire, je n'en doute pas. »

Gregg Braden

Auteur des best-sellers *The God Code* [*Le Code de Dieu*, Éd. Ariane]
et *The Isaiah Effect* [*L'Effet Isaïe*, Éd. Ariane]

« J'ai terminé la lecture de ce livre avec le même sentiment profond de respect que lorsque je suis en présence de Bruce Lipton. Je suis touché par sa vision révolutionnaire de la vérité. Il est à la fois scientifique et philosophe. Scientifique par les outils qu'il nous propose pour modifier notre conscience culturelle, et philosophe par le défi qu'il lance à nos croyances sur la vraie nature de notre perception de la réalité. Il nous aide à créer notre propre avenir. »

Guy F. Riekeman

Président de Life University and Palmer College of Chiropractic

« *Biologie des croyances* est un jalon dans l'évolution de l'humanité. Ce que nous proposent les recherches incroyables et les livres inspirants de Bruce Lipton, c'est une nouvelle science éclairée sur la croissance et la transformation humaines. Au lieu d'être limitée par les contraintes génétiques ou biologiques auxquelles elle a été programmée à s'adapter, l'humanité détient maintenant un moyen d'explorer son véritable potentiel spirituel par la simple transformation de ses croyances, guidée par "la douce et bienveillante main de Dieu". Absolument un *must* pour les adeptes du mouvement psychocorporel et de la véritable essence de la guérison. »

John F. Demartini

Auteur des best-sellers *Count Your Blessings* et *The Breakthrough Experience*

«Enfin une explication convaincante et accessible pour comprendre comment vos émotions régulent votre expression génétique! Vous devez lire ce livre pour pleinement saisir que vous n'êtes pas victime de vos gènes et que vous avez le potentiel infini de vivre une existence riche, paisible, heureuse et pleine d'amour.»

Joseph Mercola

Fondateur de www.mercola.com, le site de santé naturelle le plus visité au monde

«Ce livre est un *must* absolu si vous désirez comprendre comment votre style de vie contrôle votre santé bien plus que vos gènes. D'un point de vue scientifique, Bruce Lipton démontre que l'esprit est plus puissant que les médicaments pour retrouver la santé. Cette information révèle que votre santé est davantage une question de responsabilité que de fatalité génétique. Quand j'ai commencé à lire ce volume, je n'ai pu m'arrêter avant de l'avoir fini.»

M. T. Morter Jr.

Fondateur du Morter Health System et créateur de la technique B.E.S.T.
[*Bio Energetic Synchronization Technique*]

«Ce livre courageux et visionnaire nous fournit une solide preuve de la réalité de la biologie quantique et démystifie le déterminisme génétique et l'attitude de victimisation qui en découle. D'un regard scientifique lucide, Bruce Lipton ne fait pas qu'informer. Il transforme le lecteur et l'amène à prendre conscience que ses croyances engendrent chaque aspect de sa réalité personnelle. Une lecture provocante et inspirante!»

Lee Pulos

Professeur émérite à l'université de Colombie-Britannique
Auteur de *Miracles and Other Realities* et de *Beyond Hypnosis*

«L'histoire classera *Biologie des croyances* comme l'une des œuvres les plus importantes de notre temps. Bruce Lipton nous transmet le lien manquant entre l'ancienne compréhension de la réalité par le biais biomédical et l'essentiel de la future guérison énergétique. La largesse et la complexité de sa vision sont exprimées sous une forme facile à comprendre et dans un style aussi accessible au scientifique qu'au profane. Pour quiconque s'intéresse à la santé, au bien-être des espèces et à l'avenir de la vie humaine, cet ouvrage est un *must*. Les perspectives présentées ici ont des implications qui pourraient potentiellement changer le monde tel qu'on le connaît actuellement. Les connaissances de Bruce Lipton et sa façon concise de les exprimer relèvent du génie.»

Gerard W. Clum

Président de Life Chiropractic College West

BRUCE H. LIPTON, PH.D.

BIOLOGIE DES CROYANCES

Comment affranchir la puissance
de la conscience, de la matière et des miracles



Titre original anglais :
The Biology of Belief :
unleashing the power of consciousness, matter & miracles / 10th anniversary edition
© 2005 Bruce Lipton
© 2008 Mountain of Love Productions / Hay House
Updated copyright © 2015 Mountain of Love Productions / Hay House

© 2016 pour l'édition française
Ariane Éditions inc.
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

Tous droits réservés

Traduction : Annie Ollivier, Frédérick Létia
Révision linguistique : Monique Riendeau, Michelle Bachand
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre
Illustration originale de la page couverture : Robert Mueller
Adaptation de la page couverture pour l'édition française : Carl Lemyre

Première impression, édition 10^e anniversaire : juin 2016
ISBN : 978-2-89626-349-3

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec 2016
Bibliothèque nationale du Canada 2016
Bibliothèque nationale de Paris 2016

Diffusion
Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807
www.flammarion.qc.ca
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25
www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'appui [financier]
du gouvernement du Canada.

Canada

Membre de l'ANEL

Droits d'auteur et droits de reproduction
Toutes les demandes de reproduction doivent être acheminées à :
Copibec (reproduction papier) – (514) 288-1664 – (800) 717-2022
licences@copibec.qc.ca

Imprimé au Canada

Table des matières

Prologue	ix
Introduction	La magie des cellules xv
Chapitre 1	La leçon de la boîte de petri : éloge de l'intelligence des cellules et des étudiants ... 1
Chapitre 2	C'est l'environnement, gros bêta! 31
Chapitre 3	La membrane magique 69
Chapitre 4	La nouvelle physique : les deux pieds solidement ancrés dans le vide 99
Chapitre 5	Biologie et croyances 141
Chapitre 6	Croissance et défense 179
Chapitre 7	Une éducation consciente : les parents comme ingénieurs génétiques 199
Épilogue	L'esprit et la science 243
<i>Addenda</i>	 279
Remerciements	 284
À propos de l'auteur	 289
Références	 291

Ce livre est dédié à...



*... **Gaïa**, notre mère à tous.*

Puisse-t-elle nous pardonner nos excès.

*... ma propre mère, **Gladys**,*

*qui m'a constamment encouragé et soutenu par sa patience
pendant les vingt années que j'ai mis à publier ce livre.*

*... **Tanya et Jennifer**,*

*ces superbes femmes du monde qui ont toujours été là pour moi,
peu importe l'étrangeté de la situation.*

Il est spécialement dédié à ma chérie,

***Margaret Horton**,*

ma meilleure amie, ma partenaire de vie, mon amour.

Puissions-nous poursuivre notre quête d'une vie heureuse pour toujours!

PROLOGUE

« Si vous pouviez être *n'importe qui*... qui seriez-vous ? » Avant, je passais un temps fou à réfléchir à cette question. J'étais obsédé par l'idée de pouvoir changer d'identité parce que j'aurais voulu être *n'importe qui*, sauf moi. Je menais une belle carrière de biologiste cellulaire et de professeur à l'école de médecine, mais ça ne comptait pas, car ma vie personnelle était un vrai gâchis. Plus je cherchais le bonheur et la satisfaction dans ma vie personnelle, plus j'étais malheureux et insatisfait. Au plus profond de ma réflexion, j'avais résolu d'accepter le malheur dans ma vie. J'avais décidé que si la vie ne m'avait pas avantage, je devais m'en contenter. Une victime de la vie. *Que sera, sera.*

Mon attitude dépressive et fataliste changea du tout au tout en 1985. Ayant abandonné mon poste de professeur titulaire à l'École de médecine de l'université du Wisconsin, j'étais parti enseigner dans une école de médecine des Antilles. Cette école étant loin des standards académiques habituels, j'ai commencé à penser en dehors des paramètres rigides des *croyances* qui prévalaient dans les milieux académiques. Loin de ces tours d'ivoire, isolé sur une île couleur émeraude dans l'azur profond de la mer des Antilles, j'ai eu une révélation scientifique qui allait faire voler en éclats mes *croyances* sur la nature de la vie.

Ce moment est arrivé pendant que je passais en revue des études menées sur les mécanismes en fonction desquels les cellules contrôlent

leur physiologie et leur comportement. J'ai soudainement compris que la vie d'une cellule était régie par son environnement physique et énergétique, et *non* par ses gènes. Les gènes sont de simples «plans» moléculaires servant à la construction de cellules, de tissus et d'organes. Quant à l'environnement, il est l'«entrepreneur» qui lit ces plans et les exécute. Il est l'ultime responsable du caractère de la vie d'une cellule. C'est la «conscience» que la cellule a de l'environnement, et non ses gènes, qui active les mécanismes de la vie.

En tant que biologiste cellulaire, je savais que cette révélation aurait de grandes répercussions dans ma vie et celle de tous les humains. J'avais la conscience aiguë que tout humain est constitué d'environ cinquante milliards de cellules individuelles. J'avais consacré ma vie professionnelle à mieux comprendre ces cellules parce que je savais, à l'époque comme aujourd'hui, que mieux nous comprenons les cellules individuelles, mieux nous pouvons comprendre cette communauté cellulaire qu'est le corps humain. Je savais que si les cellules individuelles étaient contrôlées par leur conscience de l'environnement, nous l'étions nous aussi, qui sommes constitués de billions de cellules. Et comme les cellules individuelles, nos vies sont déterminées non pas par nos gènes, mais par nos réactions aux signaux environnementaux.

D'une part, ma nouvelle compréhension de la nature du vivant était un choc. Pendant près de vingt ans, j'avais programmé dans l'esprit de mes étudiants le dogme central de la biologie, soit la *croyance* que le vivant était régi par les gènes. D'autre part, intuitivement, cette révélation n'était pas une totale surprise. J'avais toujours eu certains doutes à propos du déterminisme génétique. Certains provenaient de mes dix-huit années passées à effectuer des recherches sur les cellules souches clonées, recherches financées par les fonds publics. Bien qu'il m'ait fallu sortir du milieu académique classique pour le réaliser pleinement, ma recherche fournit la preuve incontestable que les doctrines les plus ancrées sur le déterminisme génétique sont fondamentalement erronées.

Non seulement ma nouvelle compréhension de la nature du vivant est conforme à mes recherches, mais aussi, et je l'ai compris, elle contredit cette autre *croyance* que j'inculquais à mes étudiants et qui voulait que la médecine allopathique était la seule méritant d'être prise au sérieux dans les écoles de médecine. En reconnaissant enfin l'environnement dans sa dimension globale, énergétique, celui-ci fournissait alors une fondation pour une science et une philosophie complémentaires à la médecine et à la sagesse spirituelle des religions anciennes et modernes, ainsi qu'à la médecine allopathique.

Au moment de cette révélation, je savais personnellement que je m'étais fourvoyé parce que j'avais faussement *cru* que mon destin était d'avoir une vie personnelle incroyablement nulle. Il ne fait aucun doute que les humains ont une grande propension à adhérer à de fausses *croyances* avec beaucoup de passion et de ténacité, et les scientifiques hyperrationnels figuraient parmi eux. Nous avons un système nerveux très évolué et dirigé par un grand cerveau, ce qui signifie que notre conscience est plus complexe que celle des cellules individuelles. Lorsque notre esprit humain s'en donne la peine, il peut choisir de percevoir l'environnement de diverses façons, contrairement aux cellules individuelles, dont la conscience est plus limitée.

Je me suis senti totalement vivifié par cette prise de conscience soudaine, qui m'indiquait que je pouvais changer le cours de ma vie en modifiant mes croyances. Je fus instantanément énergisé par cette découverte car je me rendis compte alors qu'il existait une voie fondée sur la science me permettant de passer du statut d'«éternelle victime» à celui de «cocréateur» de mon destin.

Trente ans se sont écoulés depuis la nuit magique où j'ai eu cette révélation sous le ciel étoilé des Antilles, et dix ans depuis que la première édition de *Biologie des croyances* a été publiée. Durant ces années-là, et plus particulièrement durant la dernière décennie, la recherche biologique a largement corroboré cette révélation. En effet, nous vivons une époque passionnante où la science est en train de bousculer les vieux mythes et de remettre en cause certaines

croyances fondamentales de la civilisation humaine. Par exemple, la croyance voulant que nous soyons de simples et fragiles machines biochimiques, contrôlées par nos gènes, cède peu à peu le pas à une compréhension nouvelle, qui affirme que nous sommes en fait les puissants créateurs de nos vies et du monde dans lequel nous vivons.

À n'en pas douter, les temps changent. C'est la raison pour laquelle je suis particulièrement excité par cette édition anniversaire de *Biologie des croyances*. En ces temps de changement (et, je l'avoue, en dépit des nouvelles négatives qui font la une des journaux), je tiens à préciser que je suis toujours empli d'espoir.

Empli d'espoir parce que je constate chaque jour l'enthousiasme de ceux et celles qui viennent toujours plus nombreux assister à mes conférences sur *Biologie des croyances*, un ouvrage qui a été publié dans trente-cinq pays.

Empli d'espoir parce qu'un nombre croissant de professionnels de la santé, conscients que la biomédecine doit modifier son approche et son recours systématique aux médicaments, viennent assister à mes conférences et participent activement à des débats animés.

Empli d'espoir parce que j'ai rencontré une multitude de gens qui ont parfaitement compris que *Biologie des croyances* n'était pas un livre portant sur la responsabilisation individuelle et certainement pas sur ma modeste personne. J'ai été profondément honoré lorsque j'ai reçu le Goi Peace Award (prix de la fondation Goi pour la paix) en 2009, mais j'ai surtout été ravi que son président, Hiroo Saionji, ait déclaré que, bien que j'en sois le lauréat, ce prix avait en réalité été décerné aux nouvelles connaissances scientifiques exposées dans *Biologie des croyances* : « Cette recherche [...] a contribué à une meilleure compréhension de la vie et de la véritable nature de l'humanité, ce qui a permis à de vastes pans du public de prendre le contrôle de leurs propres vies et de devenir ainsi des cocréateurs responsables d'un avenir planétaire harmonieux. »

J'espère sincèrement que tous ceux et celles qui liront cet ouvrage comprendront que la plupart des croyances qui se ramifient dans leur

vie sont fausses et limitatives. Sachez que vous pouvez prendre le contrôle de votre vie et vous engager résolument sur la voie de la santé et du bonheur, et que vous pouvez aussi vous associer à tous ceux que vous rencontrerez sur ce chemin afin que l'humanité puisse atteindre un autre niveau de compréhension et de paix.

Quant à moi, je n'oublierai jamais cet instant privilégié où j'ai eu cette révélation dans les Caraïbes, ce qui m'a permis ensuite de créer ma propre vie, une vie que je n'aurais jamais imaginée aussi merveilleuse. Durant la dernière décennie, j'ai fait plusieurs fois le tour du monde pour enseigner cette nouvelle biologie. J'ai également écrit deux nouveaux livres – *Spontaneous Evolution* (*Évolution spontanée*, Éditions Ariane, 2011) et *The Honeymoon Effect* (*L'Effet lune de miel*, Éditions Ariane, 2013) – et je suis devenu grand-père à trois reprises (et septuagénaire). Loin de ralentir mon rythme en raison de l'âge, je me sens de plus en plus énergisé par la vie que je me suis créée, par les relations que j'ai su nouer avec ceux qui consacrent leur existence à créer une planète plus harmonieuse, et par la lune de miel permanente que je vis avec Margaret Horton, ma meilleure amie, ma partenaire de vie, mon amour, et la femme chérie que j'ai remerciée dans la dédicace de la première édition et que je remercie encore aujourd'hui. En résumé, ma vie est à présent si riche et si satisfaisante que je ne me pose plus jamais la question suivante : *Si je pouvais être quelqu'un d'autre, qui serais-je ?* Pour moi, la réponse est claire. Je veux être moi !

Introduction

La magie des cellules

J'avais sept ans quand, dans la classe de M^{me} Novak, je me suis hissé sur une petite plate-forme, juste assez haut pour appliquer l'œil sur un microscope. Hélas, comme j'étais trop près, je n'ai vu qu'une tache de lumière. Je me suis calmé un peu, puis j'ai entendu quelqu'un me conseiller de m'éloigner de l'oculaire. Et c'est là que s'est produit un événement si grandiose que sa portée allait déterminer le cours de ma vie. Une paramécie s'est mise à nager dans mon champ de vision. J'étais fasciné. Le chahut des autres élèves s'estompa aussitôt, tout comme l'odeur des crayons fraîchement taillés, des crayons de cire en couleurs et des troussees d'écolier en plastique. Tout mon être était hypnotisé par le monde étranger que représentait cette cellule et qui me passionnait bien plus que tous les effets visuels cinématographiques d'aujourd'hui.

Dans mon innocence d'enfant, je vis cet organisme non pas comme une cellule, mais comme une personne miniature, comme un être sensible et intelligent. Au lieu de se mouvoir sans but, cet organisme unicellulaire semblait avoir une mission, dont j'ignorais les détails. Pendant que j'observais cette paramécie, qui s'affairait au milieu de la culture d'algues, le gros pseudopode d'une amibe dégingandée s'est mis à s'agiter dans mon champ de vision.

Puis, brusquement, mon voyage dans ce monde lilliputien tourna court lorsque Glenn, le voyou de la classe, me délogea de la plateforme pour avoir son tour au microscope. J'ai bien essayé d'attirer l'attention de M^{me} Novak sur les agissements de Glenn pour pouvoir rester une autre minute au microscope. Sans succès ! Comme il ne restait que quelques minutes avant que la cloche ne sonne midi, les autres enfants faisaient la queue, réclamant leur tour à grands cris. Dès la sortie de l'école, tout excité, je suis rentré à la maison en courant pour raconter à ma mère mon aventure avec le microscope. En usant de mon charme et de mes arguments d'enfant, j'ai imploré, puis enjôlé ma mère dans le but d'avoir un microscope et de pouvoir me consacrer des heures durant au monde fascinant et étrange auquel le miracle de l'optique m'initierait.

Des années plus tard, à l'université, j'ai été promu au microscope électronique. Son avantage, par rapport au microscope optique, est qu'il est mille fois plus puissant. La différence entre ces deux microscopes est analogue à la différence entre une lunette touristique d'observation panoramique à 0,25 \$ et le télescope Hubble, qui transmet de son orbite des images de l'espace. L'entrée dans un laboratoire de microscopie électronique est un véritable rite de passage pour l'aspirant biologiste. Vous y entrez par une porte-tambour, comme celles qui séparent les chambres noires des aires de travail éclairées.

Je me rappelle la première fois où j'ai mis le pied dans la porte-tambour. J'étais dans l'obscurité, entre deux mondes, celui de ma vie d'étudiant et celui de mon avenir en tant que chercheur scientifique. Quand la porte-tambour eut fini sa révolution, je me suis retrouvé dans une grande pièce sombre, à peine éclairée par des lampes de sécurité rouges. Mes yeux s'adaptant à la pénombre, je me suis graduellement mis à m'émerveiller de ce qui prenait forme devant moi. Les lumières rouges se reflétaient étrangement sur la surface lustrée de l'épaisse colonne d'acier chromé qui siégeait au milieu de la pièce et s'élevait jusqu'au plafond, colonne sur laquelle étaient montées les

lentilles électromagnétiques. Un large tableau de contrôle s'étendait de part et d'autre de la base de la colonne. Il me rappelait le tableau de bord d'un Boeing 747 plein d'interrupteurs, de voyants lumineux et d'indicateurs multicolores. Une énorme pieuvre de cordons d'alimentation, de tuyaux d'arrosage et de conduites d'aspiration étalait ses tentacules à la base du microscope. Le cliquetis des pompes d'aspiration et le ronron des pompes à refroidissement de l'eau remplissaient l'atmosphère. J'eus l'impression d'avoir atterri au poste de commande du *USS Enterprise*. Apparemment, le capitaine Kirk était en congé ce jour-là et, assis au tableau de bord, un de mes professeurs s'appliquait à délicatement introduire un spécimen de tissu dans une enceinte à ultravide, au milieu de la colonne d'acier.

Pendant quelques minutes, cela m'a rappelé cette journée d'école où j'avais vu ma première cellule. Finalement, une image d'un vert fluorescent est apparue sur l'écran luminescent. La présence de cellules sombres était à peine visible dans les sections en plastique, même si les cellules étaient grossies environ trente fois. Puis le grossissement a augmenté, un cran à la fois. Tout d'abord 100 fois, puis 1 000 fois, puis 10 000 fois. Rendu à la pleine puissance, les cellules étaient grossies à plus de 100 000 fois leur dimension originale. C'était vraiment *Star Trek*, mais plutôt que d'entrer dans l'espace extraterrestre, nous avons plongé dans l'espace intraterrestre, «où jamais l'homme n'est allé». Une seconde, j'observais une cellule miniature et, la seconde d'après, je m'envolais dans les profondeurs de son architecture moléculaire.

L'immense révérence que je ressentais devant ce monde aux frontières de la science était palpable. Tout comme le fut d'ailleurs l'émoi ressenti lorsqu'on m'a nommé copilote honoraire. J'ai pris les commandes en mains afin de «naviguer» dans cet étrange paysage cellulaire. À l'exemple d'un guide touristique, mon professeur repérait les points d'intérêt : «Voyez la mitochondrie, et là, le complexe de Golgi. Là-bas, il y a un pore nucléaire. Et là, une molécule de collagène. Ça, c'est un ribosome.»

Mon euphorie provenait principalement du fait que je me voyais tel un pionnier traversant des contrées où l'homme n'avait jamais mis les pieds. Si le microscope optique m'avait amené à prendre conscience de la nature sensible des cellules, le microscope électronique, lui, me mettait face aux molécules à l'origine même de la vie. Je savais que des indices, enfouis dans la *cytoarchitecture* des cellules, me révéleraient les mystères de la vie.

L'espace d'un instant, les viseurs du microscope devinrent une sorte de boule de cristal dans laquelle, à la lueur verte de l'écran, je vis mon avenir. Je savais que je deviendrais biologiste cellulaire et que ma recherche serait consacrée à l'observation minutieuse de toutes les nuances de la structure d'une cellule pour comprendre les secrets de la vie cellulaire. Comme je l'avais appris à mes débuts universitaires, la *structure* et la *fonction* des organismes biologiques sont intimement liées. En établissant la corrélation entre l'anatomie et le comportement d'une cellule, j'étais convaincu de percer un jour la nature de la Nature. J'ai passé le plus clair de ma vie d'étudiant, de chercheur et d'enseignant en médecine à explorer l'anatomie moléculaire de la cellule. Je savais que dans la structure de la cellule se cachaient les secrets de ses fonctions.

L'exploration des «secrets de la vie» m'a amené à faire carrière dans la recherche sur la propriété des cellules humaines clonées en culture tissulaire.

Dix années après ma première rencontre avec un microscope électronique, j'étais devenu professeur titulaire à la prestigieuse École de médecine de l'université du Wisconsin, où l'on m'appréciait pour mon style pédagogique. J'étais aussi devenu un chercheur mondialement reconnu pour ses travaux sur le clonage de cellules souches. J'avais été promu aux microscopes électroniques plus puissants, lesquels me permettaient de voyager en trois dimensions dans les organismes, où je me retrouvais face à face avec les molécules au cœur du fondement même de la vie. Si mes instruments étaient plus perfectionnés, mon approche restait la même. Je n'avais en rien perdu ma

conviction d'enfant de sept ans, à savoir que la vie des cellules que j'étudiais avait un but.

Malheureusement, je n'étais pas aussi convaincu que ma propre vie avait un but. Je ne croyais pas en Dieu, même si je confesse que j'ai à l'occasion nourri la notion d'un Dieu régnant avec un humour extrêmement pervers. Après tout, j'étais un biologiste classique pour qui l'existence de Dieu était une question superflue, puisque la vie est la conséquence du hasard, d'une carte gagnante ou, plus précisément, un coup de dés génétique. La devise de notre profession depuis Charles Darwin est celle-ci : « Dieu ? On peut très bien s'en passer. »

Non pas que Darwin ait nié l'existence de Dieu, mais il soutenait que c'est le hasard et non l'intervention divine qui est responsable de la nature de la vie sur terre. Dans son livre *De l'origine des espèces*, publié en 1859, il affirme que les traits individuels se transmettent des parents aux enfants. Selon lui, ces « facteurs héréditaires » *déterminent* les caractéristiques de la vie d'un individu. Cette révélation a lancé les scientifiques dans une recherche frénétique et leur a fait disséquer le vivant jusque dans ses engrenages moléculaires, puisque c'est dans la structure de la cellule qu'étaient censés se trouver les mécanismes héréditaires qui contrôlent le vivant.

Cette recherche s'est terminée en beauté dans les années 1950, lorsque James Watson et Francis Crick réussirent à décrire la structure et la fonction de la double hélice de la chaîne d'ADN, le matériau dont les gènes sont constitués. Les scientifiques avaient enfin découvert la nature des « facteurs héréditaires » dont parlait Darwin au 19^e siècle. Les journaux annoncèrent l'arrivée du meilleur des mondes avec le génie génétique, qui promettait des bébés sur mesure et des traitements médicaux magiques. Je me souviens clairement des grands titres à la une des journaux en ce jour mémorable de 1953 : « Découverte du secret de la vie ! »

À l'instar des tabloïdes, les biologistes se convertirent au culte de la génétique. Le mécanisme par lequel l'ADN contrôle les fonctions biologiques devenait le dogme central de la biologie moléculaire,

théorie expliquée de long en large dans les ouvrages scientifiques. Dans le vieux débat entre la nature et la culture (ou l'inné et l'acquis), le pendule oscillait décidément en faveur de la nature. Au début, on croyait que l'ADN était responsable de nos seules caractéristiques physiques. Plus tard, on s'est mis à penser que les gènes contrôlaient également les émotions et le comportement. Si vous naissiez avec un gène du bonheur défectueux, vous alliez vivre malheureux.

Malheur à moi, puisque je semblais bien être une de ces personnes handicapées par la défectuosité ou le manque d'un gène du bonheur. J'étais pris dans un tourbillon de blessures émotives débilitantes. Mon père venait tout juste de mourir après une longue et douloureuse bataille contre le cancer. J'étais son principal soutien et j'avais passé les quatre derniers mois à faire la navette en avion entre mon travail dans le Wisconsin et sa résidence à New York, tous les trois ou quatre jours. Quand je n'étais pas à son chevet, je jonglais entre mon programme de recherche, mon programme d'enseignement et la rédaction d'une importante demande de subvention pour l'Institut national de la santé.

Pour couronner le tout et augmenter mon stress, je traversais un divorce qui me vidait sur le plan émotif et financier. Mes ressources financières fondaient comme neige au soleil à entretenir mes nouveaux dépendants, le système juridique. Fauché et sans toit, je me suis retrouvé à vivre dans mes valises, dans un minable HLM. Mes voisins étaient du genre à espérer de «meilleures» conditions de vie sur un terrain de camping. Mes voisins de palier me faisaient particulièrement peur. Mon appartement fut cambriolé et ma nouvelle chaîne stéréo, volée dès la première semaine. Une semaine plus tard, un gaillard de grande taille – deux mètres de haut sur un mètre de large – frappa à ma porte. Tenant une bière dans une main et se curant les dents avec un clou de l'autre, il voulait savoir si j'avais le guide d'utilisation du lecteur de cassettes!

J'ai pété les plombs le jour où j'ai lancé le téléphone par la porte vitrée de mon bureau, faisant voler en éclats l'enseigne «*Bruce H.*

Lipton, Ph.D., professeur à la faculté d'anatomie, École de médecine de l'université du Wisconsin», et où je me suis mis à hurler : «*Sortez-moi d'ici!*» J'avais atteint un point de non-retour en recevant l'appel d'un banquier qui m'annonçait poliment, mais fermement, qu'il ne pouvait accepter ma demande de prêt hypothécaire. C'était comme la scène du film *Tendres passions*, où Debra Winger [Emma] répond adroitement à son mari, qui espérait se faire entretenir : «*Nous n'avons plus assez d'argent pour payer les factures. Nous n'aurons plus jamais assez d'argent.*»

La magie des cellules, du déjà-vu

Heureusement, je m'en suis sorti en effectuant un court séjour sabbatique dans une école de médecine aux Antilles. Je savais que mes problèmes n'allaient pas tous disparaître là-bas, mais dans l'avion qui forçait son chemin à travers les nuages couvrant Chicago, c'est l'impression que j'avais. Je me mordis l'intérieur de la joue pour ne pas me mettre à rire tout haut. Je me sentais aussi heureux qu'à l'âge de sept ans, le jour où j'avais découvert ma vraie passion, la magie des cellules.

Mon humeur s'est allégée encore plus à bord du petit avion à six places qui m'emmenait à Montserrat, un îlot dans la mer des Caraïbes. Si le jardin d'Éden a jamais existé, il ressemblait sans doute à ma nouvelle île, qui trônait dans la mer bleu-vert toute scintillante comme une énorme émeraude à facettes. À ma sortie d'avion, l'effluve de gardénia qui flottait sur la piste me grisa.

Dans l'île, la coutume voulait qu'on admire le coucher du soleil en contemplation silencieuse, coutume que j'ai rapidement adoptée. À la fin de chaque journée, j'attendais avec hâte ce spectacle céleste. Ma maison, située sur une falaise surplombant d'environ 15 mètres la mer, était orientée plein ouest. Par un sentier sinueux qui traversait une petite gorge bordée de fougères et d'arbres, j'accédais à la mer. Au fond de la gorge, une clairière dans une haie de jasmin donnait sur

une plage sauvage, où j'agrémentais le rituel du soleil couchant de quelques brasses dans une eau tiède et limpide. Après la baignade, je me sculptais une chaise longue dans le sable, où je m'installais pour regarder le soleil fondre tranquillement dans la mer.

Dans cette île perdue, loin de la « jungle » moderne, j'étais libre de voir le monde sans les ornières du dogme des croyances modernes. Au début, mon mental rejouait et commentait sans cesse le chaos de mes quarante années de vie. Mais, peu à peu, ces critiques ont cessé. J'ai alors redécouvert ce qu'était la sensation de vivre dans l'instant présent. J'ai redécouvert des sensations qui remontaient à mon enfance. Je *sentais* de nouveau le plaisir d'être en vie.

Dans cette île paradisiaque, je me sentais devenir plus humain. Je devenais aussi un meilleur cytologiste. J'avais vécu presque toute ma formation scientifique dans la stérilité et la monotonie des locaux de classe, des amphithéâtres et des laboratoires. Dans cette île, à mesure que je m'imprégnais du riche écosystème des Caraïbes, je me suis mis à voir la biologie comme un système global, vivant et respirant, et non comme une enfilade d'espèces individuelles partageant un coin de terre.

Assis calmement dans les jungles-jardins de cette île, ou nageant en apnée parmi les joyaux de ses coraux, je pouvais observer l'île et l'incroyable harmonie qui y régnait entre les espèces végétales et animales. Toutes vivaient dans un délicat équilibre, non seulement avec les autres formes de vie, mais aussi avec leur environnement. Assis dans cet éden antillais, je sentais chanter en moi l'harmonie de la vie, pas ses combats. Petit à petit, j'acquérais la conviction que la biologie accordait trop peu d'importance au rôle de la coopération, puisque ses fondements darwiniens reposent sur le concept de la compétition.

Au grand dam de mes collègues américains de la faculté, je suis rentré au Wisconsin en ayant l'intention radicale de mettre au défi les sacro-saintes croyances sur lesquelles se fondait la biologie. J'ai même commencé à critiquer ouvertement Charles Darwin et sa théorie de l'évolution. Aux yeux de la plupart de mes pairs, mon comportement

équivalait à celui d'un prêtre qui entrerait au Vatican en affirmant que le pape est un escroc.

J'ai pardonné à mes collègues d'avoir pensé qu'une noix de coco m'était tombée sur la tête le jour où j'ai renoncé à mon poste de professeur titulaire pour enfin vivre mon rêve et partir en tournée avec un groupe rock. J'avais rencontré Yanni, qui allait devenir une célébrité, et j'ai produit un spectacle au laser avec lui. Or, il est vite devenu évident que j'avais plus d'affinités avec l'enseignement et la recherche qu'avec la production de spectacles rock. Je suis graduellement sorti de ma crise de la quarantaine, que je décrirai en détail plus loin, en abandonnant la musique et en retournant enseigner l'histologie dans les Caraïbes.

C'est à l'École de médecine de l'université Stanford que j'ai terminé ma carrière académique classique. À ce stade, je m'affichais ouvertement comme un partisan de la «nouvelle» biologie. J'en étais venu à remettre en question non seulement l'évolution selon Darwin, où les loups se mangent entre eux, mais également le dogme central de la biologie, où les gènes contrôlent le vivant. Ce principe scientifique arborait une faille de taille : les gènes sont incapables de s'allumer et de s'éteindre tout seuls. En termes plus scientifiques, les gènes ne s'activent pas «spontanément». En effet, un élément du milieu ambiant doit déclencher leur activité. Bien que ce fait ait déjà été établi dans les sciences de pointe, les chercheurs classiques, aveuglés par le dogme génétique, l'ont simplement ignoré. Mon défi, ouvertement lancé au dogme central, m'a rendu encore plus scientifiquement hérétique. Non seulement étais-je un candidat à excommunier, mais bon pour le bûcher !

Dans un exposé au cours d'une entrevue pour un emploi à Stanford, je me suis vu accuser la faculté au complet, dont de nombreux membres étaient des généticiens mondialement reconnus, de n'être guère mieux que des fundamentalistes religieux adhérant au dogme central malgré les preuves contraires. Après mes commentaires sacrilèges, des cris d'indignation s'élevèrent dans la salle de

conférences, au point que j'ai cru mes chances d'emploi évanouies. Mais non ! Au contraire, mon point de vue sur la mécanique de la nouvelle biologie s'avéra juste assez provocant pour me faire embaucher. Encouragé par certains éminents scientifiques qui m'appuyaient à Stanford, notamment le directeur du département de pathologie, Klaus Bensch, j'ai pu approfondir mes idées et les appliquer à la recherche sur le clonage de cellules humaines. À la surprise de mon entourage, les résultats de mes expériences confirmèrent ma conception nouvelle de la biologie. J'ai publié deux articles sur cette recherche, puis abandonné le monde universitaire, cette fois pour de bon (Lipton *et al.*, 1991, 1992).

Malgré l'appui dont je jouissais à Stanford, je suis parti parce que j'avais l'impression que mon message tombait dans l'oreille d'un sourd. Depuis mon départ, les nouvelles avancées de la recherche ont constamment validé mon scepticisme par rapport au dogme central et à la primauté de l'ADN dans le contrôle du vivant. En fait, l'*épigénétique*, l'étude des mécanismes moléculaires par lesquels l'environnement contrôle l'activité des gènes, est aujourd'hui l'un des domaines de recherche scientifique les plus dynamiques. Nouvellement mis en lumière, le rôle de l'environnement dans la régulation de l'activité génique était au centre de mes recherches sur les cellules il y a vingt-cinq ans, bien avant que ne soit établi le domaine de l'épigénétique (Lipton 1977a, 1977b). Bien que ce soit intellectuellement flatteur, je sais que si j'enseignais et je faisais de la recherche dans le milieu médical aujourd'hui, mes collègues penseraient encore que des noix de coco me sont tombées sur la tête, car au cours de la dernière décennie je suis devenu encore plus radical, selon les critères académiques. Mon intérêt pour la nouvelle biologie a dépassé le stade d'un exercice intellectuel. Je crois en effet que les cellules nous enseignent non seulement le fonctionnement des mécanismes de la vie, mais aussi la manière de vivre pleinement.

Dans les tours d'ivoire scientifiques, cette philosophie me vaudrait le titre de «Docteur Dolittle» pour mon anthropomorphisme,

ou plus précisément pour mon cytomorphisme, car je pense comme une cellule. Mais, pour moi, c'est l'a b c de la biologie.

Vous pouvez certes vous considérer comme un individu, mais du point de vue cytologique, je peux vous garantir que vous êtes en fait une collectivité peuplée d'environ 50 milliards de citoyens unicellulaires qui collaborent. La quasi-totalité des cellules de votre corps est constituée des organismes individuels similaires à des amibes qui ont développé des stratégies d'entraide visant leur survie mutuelle. Pour simplifier les choses, disons que les humains sont le résultat de la «conscience collective des amibes». Si une nation reflète les traits de ses citoyens, notre part d'humanité doit refléter la nature fondamentale de la communauté de nos cellules.

Le modèle des cellules

En prenant les communautés de cellules comme modèle, j'en suis venu à la conclusion que nous ne sommes pas victimes de nos gènes, mais maîtres de notre destin et capables de vivre en paix, dans le bonheur et l'amour. J'ai testé mes hypothèses dans ma propre vie après y avoir été amené par mon public, qui me demandait pourquoi je n'étais pas plus heureux. Ces gens avaient raison : je devais appliquer ma nouvelle conscience biologique à mon quotidien. J'ai su que j'avais réussi quand, par un beau dimanche matin dans un café, une serveuse m'a dit : «Vous êtes la personne la plus heureuse que j'aie jamais rencontrée. Dites-moi, qu'est-ce qui vous rend si heureux ?» Sa question me surprit, mais j'ai tout de même répondu : «Je suis au paradis!» La serveuse marmonna, incrédule : «Ça alors!», puis elle prit ma commande. Mais c'était vrai. J'étais heureux. Plus heureux que jamais auparavant.

Certains d'entre vous, lecteurs critiques, pourraient avec raison être sceptiques quand je prétends que la Terre est un paradis. Par définition, le paradis est la demeure éternelle des dieux et des morts bienheureux. Croyais-je vraiment que La Nouvelle-Orléans, ou toute

autre grande ville, pouvait faire partie du paradis? Femmes et enfants sans abri vivant dans les ruelles, air si lourd qu'on ne sait plus si les étoiles existent, rivières et lacs si pollués qu'ils ne peuvent abriter que des créatures d'une horreur indescriptible... était-ce cela le paradis? Les dieux vivent ici? Il *connaît* les dieux, lui?

La réponse à ces questions est «oui, oui et oui». Pour être tout à fait honnête, je dois admettre que je ne connais pas tous les dieux personnellement, puisque je ne vous connais pas tous. Faut pas pousser! VOUS êtes plus de six milliards! Et pour être encore plus honnête, je dois également admettre que je ne connais pas non plus tous les membres du règne végétal et animal, même si je crois que Dieu les habite aussi.

Holà! pas si vite! Est-il en train de dire que les *humains* sont Dieu?

Eh bien... oui! Bien sûr, je ne suis pas le premier à l'affirmer. Dans la Genèse, il est écrit que nous sommes faits à l'image de Dieu. Oui, le scientifique rationnel se met à citer Jésus, Bouddha et Rûmi. Je reviens de loin. Je suis passé du point de vue réductionniste et scientifique à une vision spirituelle des choses. Nous sommes faits à l'image de Dieu et devons ramener la spiritualité dans l'équation si nous voulons améliorer notre santé physique et mentale.

Nous ne sommes pas des machines biochimiques impuissantes, et la solution ne consiste pas à gober une pilule chaque fois que nous nous détraquons mentalement ou physiquement. Les médicaments et la chirurgie sont des outils puissants, si l'on n'en abuse pas. Toutefois, la notion qui veut que l'on prenne des médicaments pour tout guérir est fondamentalement erronée. Chaque fois qu'on introduit un médicament dans l'organisme pour corriger la fonction A, il perturbe inévitablement les fonctions B, C et D. Ce ne sont pas les hormones activant les gènes ni les neurotransmetteurs qui contrôlent nos corps et nos esprits. Ce sont plutôt nos croyances, lesquelles contrôlent par conséquent nos vies... Ô hommes de peu de croyances!

La lumière en dehors de la boîte

Dans ce volume, je trace une ligne imaginaire. D'un côté se trouve le monde défini par le néodarwinisme, qui voit la vie comme une guerre sans fin que se livrent des soldats biochimiques. De l'autre, il y a la «nouvelle biologie», qui perçoit la vie comme une aventure collective d'individus forts, capables de se programmer à vivre pleinement le bonheur. Lorsque nous serons enfin de ce dernier côté de la ligne, que nous aurons vraiment compris la nouvelle biologie, nous ne tiendrons plus de débats fragmentaires sur les rôles de la culture et de la nature, car nous aurons réalisé que l'esprit pleinement conscient transcende à la fois la nature et la culture. En outre, je crois que l'humanité connaîtra alors un changement de paradigme aussi profond que lorsque la notion de rondeur de la Terre est venue bouleverser notre vision d'un monde plat.

Aux spécialistes des sciences humaines qui s'inquiètent du contenu scientifique incompréhensible de cet ouvrage, je dis : «N'ayez crainte.» À l'université, même si j'étais totalement réfractaire aux complets irritants pour la peau, aux cravates qui m'étranglaient, aux souliers à bout golf et aux interminables réunions, j'adorais enseigner. Et durant ma carrière post-académique, j'ai enseigné tant que j'ai voulu, puisque j'ai présenté les principes de la nouvelle biologie à des milliers de gens dans le monde. Et par ces exposés, j'ai même peaufiné ma façon de présenter la science pour la rendre facile à comprendre, avec des graphiques couleur, dont nombre sont reproduits dans ces pages.

Dans le chapitre 1, j'aborde la problématique des cellules «intelligentes» et ce qui fait qu'elles ont tant à nous apprendre sur notre corps et notre esprit. Dans le chapitre 2, je fournis les preuves scientifiques établissant que les gènes ne contrôlent pas la biologie. Je vous présente aussi les plus récentes découvertes de l'épigénétique, un domaine de la biologie en pleine expansion qui lève le voile sur la façon dont l'environnement influence le comportement des cellules,

et ce, sans en changer le code génétique. Il s'agit là d'un champ de recherche qui jette une lumière inédite sur la nature complexe de la maladie, notamment le cancer et la schizophrénie.

Le chapitre 3 porte sur la membrane, soit la «peau» entourant la cellule. Sans doute avez-vous plus souvent entendu parler du noyau de la cellule, qui contient l'ADN, que de sa membrane. Or, les scientifiques de pointe confirment chaque jour davantage, et avec de plus en plus de détails, l'hypothèse que j'avais formulée il y a plus de trente ans, à savoir que la membrane constitue le véritable cerveau du fonctionnement cellulaire.

Dans le chapitre 4, j'aborde les découvertes les plus marquantes et les plus étonnantes de la physique quantique, des découvertes ayant eu des conséquences profondes sur la compréhension et le traitement des maladies. Malheureusement, l'ordre médical établi n'a pas encore intégré la physique quantique à ses recherches ou aux cursus universitaires des facultés de médecine. (Cependant, si je me fie au nombre sans cesse croissant de personnes qui assistent à mes conférences, je constate que de plus en plus d'initiés ont soif de ces nouvelles modalités d'approche scientifique.)

Dans le chapitre 5, j'explique pourquoi j'ai intitulé cet ouvrage *Biologie des croyances*. Les pensées positives agissent en profondeur sur le comportement et les gènes, mais seulement lorsqu'elles sont en harmonie avec la programmation subconsciente. Par ailleurs, les pensées négatives ont un effet tout aussi important. Lorsque nous comprenons comment ces croyances positives et négatives affectent notre biologie, nous sommes plus à même d'utiliser ces connaissances pour bâtir des vies meilleures, où nous vivrons heureux et en bonne santé.

Dans le chapitre 6, j'explique pourquoi les cellules et les personnes doivent grandir, et comment la peur les en empêche; j'explique aussi comment l'amour, qui est à l'opposé de la peur, peut favoriser cette croissance.

Le chapitre 7 traite de l'art d'être des parents conscients. En tant que parents, nous devons en effet comprendre notre rôle dans

la programmation des croyances de nos enfants ainsi que l'impact que ces croyances exercent sur la vie de nos enfants et, par voie de conséquence, sur l'évolution de la civilisation humaine. Que vous soyez parents ou pas, ce chapitre est crucial car, en tant qu'anciens enfants, vous trouverez sans doute que la vision ou la lumière projetée sur votre propre programmation est tout à fait révélatrice.

Dans l'épilogue, j'examine comment ma compréhension de cette nouvelle biologie m'a amené à prendre conscience de l'importance d'intégrer les domaines de l'esprit et de la science, ce qui pour moi, qui fus longtemps un scientifique agnostique, constitue un changement radical par rapport à mon milieu d'origine et à mes antécédents professionnels. Je suis aussi très honoré de vous informer que *Watkins Mind Body Spirit*, un magazine publié par la plus ancienne librairie ésotérique de Londres, m'a désigné comme une des cent personnes vivantes les plus influentes spirituellement, et ce, chaque année depuis 2011, date à laquelle cette liste (Most Spiritually Influential Living People List) fut créée. J'éprouve une immense gratitude à me retrouver sur cette liste aux côtés de personnalités aussi prestigieuses que le dalaï-lama, Desmond Tutu, Wayne Dyer, Thich Nhat Hanh, Deepak Chopra, Gregg Braden, et mon editrice Louise Hay, pour ne nommer que certaines d'entre elles. Quel honneur incroyable pour une personne comme moi, qui a passé tant d'années à étudier exclusivement un monde mécaniste et matériel !

Êtes-vous prêts à envisager une nouvelle réalité qui constituerait véritablement une autre voie que celle proposée par le modèle médical traditionnel – une réalité dans laquelle le corps humain ne serait pas considéré comme une simple machine biochimique ? Êtes-vous prêts à utiliser votre esprit conscient et votre subconscient pour vous bâtir une vie meilleure où vous vivrez heureux, amoureux et en bonne santé, et ce, sans recourir à des ingénieurs génétiques et sans développer de dépendance aux médicaments ? En réalité, je n'ai rien à vous vendre. Je vous invite simplement à suspendre temporairement les croyances archaïques qui vous ont été inculquées par les institutions

scientifiques et médiatiques, pour prendre en considération les vastes perspectives de cette nouvelle conscience que nous proposent les sciences de pointe.