

Éloges

« **Le placebo, c'est vous** est le manuel d'instruction idéal pour apprendre comment accomplir des miracles dans votre corps, votre santé et votre vie. Cet ouvrage magnifique pourrait fort bien constituer la seule prescription dont vous ayez besoin. »

– **Christiane Northrup**, médecin et auteure à succès de *La sagesse des femmes* et de *La sagesse de la ménopause*

« *Votre esprit est la clé du succès ou de l'échec de pratiquement tout ce que vous entreprenez, ce qui inclut vos relations personnelles, votre travail, votre parcours scolaire ou universitaire, vos finances et votre bonheur au sens large. Le placebo, c'est vous : comment donner le pouvoir à votre esprit* constitue une exploration remarquable de votre ressource la plus importante. Il propose de nombreux outils pratiques pour optimiser votre esprit, concourant ainsi à votre réussite globale. Joe Dispenza possède une qualité rare. Il sait comment rendre accessibles des idées complexes, afin que tous puissent comprendre ses enseignements et en bénéficier. »

– **Daniel G. Amen**, médecin et fondateur des cliniques Amen et auteur à succès du *New York Times* pour *Change Your Brain, Change Your Life* et *Magnificent Mind at Any Age*

« *J'ai appris la vérité, révélée dans Le placebo, c'est vous, en côtoyant des patients atteints de maladies en phase terminale. Le corps expérimente ce que l'esprit croit. J'ai aussi appris comment faire croire aux gens qu'ils étaient en bonne santé pour faciliter leur rémission. Les médecins peuvent tuer ou guérir avec des mots. Nous pouvons tous nous guérir nous-mêmes. La clé est de savoir comment atteindre notre plein potentiel.*

Vous apprendrez comment en lisant ce livre. »

– **Bernie Siegel**, médecin et auteur de *L'amour, la médecine et les miracles* et de *L'art de guérir*

« *Le docteur Joe Dispenza est un pédagogue remarquable. Il démontre une étonnante capacité à expliquer simplement des concepts complexes et à rendre ainsi la science accessible à tous. »*

– **Don Miguel Ruiz**, médecin et auteur des *Quatre accords toltèques*

« *Le docteur Joe Dispenza a su intégrer de nombreuses études scientifiques pour nous proposer une approche vraiment révolutionnaire qui nous révèle comment utiliser l'esprit pour guérir le corps. Je suis sortie de cette lecture totalement envoûtée. Bravo!* »

– **Mona Lisa Schulz**, médecin, titulaire d'un doctorat en sciences du cerveau et auteure du *Réveil de l'intuition* et de *Tout va bien*

DR JOE DISPENZA

LE PLACEBO, C'EST VOUS

Comment donner le pouvoir à votre esprit

Traduction Frédérick Letia



Titre original anglais : You are the Placebo

Copyright © 2014 Dr Joe Dispenza

Hay House, Inc.

www.hayhouse.com

© 2015 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 Frédérick Letia

Révision : Monique Riendeau

Graphisme et mise en page Carl Lemyre

Illustration de la couverture : Carl Lemyre

Première impression : février 2015

ISBN : 978-2-89626-220-5

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale de Paris

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'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Fond du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.*

Membre de l'ANEL

Imprimé au Canada

*Pour ma mère,
Francesca.*

TABLE DES MATIÈRES

<i>Avant-propos</i>	ix
<i>Préface</i>	Le réveil	xv
<i>Introduction</i>	Donner le pouvoir à l'esprit	xxxiii
PREMIÈRE PARTIE : L'information		
<i>Chapitre 1</i>	Est-ce possible?.....	3
<i>Chapitre 2</i>	Une histoire brève du placebo	29
<i>Chapitre 3</i>	L'effet placebo sur le cerveau	61
<i>Chapitre 4</i>	L'effet placebo sur le corps	99
<i>Chapitre 5</i>	Comment les pensées affectent l'esprit et le corps	131
<i>Chapitre 6</i>	La suggestibilité	153
<i>Chapitre 7</i>	Attitudes, croyances et perceptions	195
<i>Chapitre 8</i>	L'esprit quantique	225
<i>Chapitre 9</i>	Trois cas de transformation personnelle	247
<i>Chapitre 10</i>	De l'information à la transformation : la preuve que le placebo, c'est vous	289
DEUXIÈME PARTIE : La transformation		
<i>Chapitre 11</i>	Préparation à la méditation	331
<i>Chapitre 12</i>	Méditation sur les changements de croyances et de perceptions	351
<i>Postface</i>	Accéder au surnaturel	369
<i>Annexe</i>	Script de la méditation sur les changements de croyances et de perceptions	377
<i>Notes de bas de page</i>	388
<i>Remerciements</i>	398
<i>Au sujet de l'auteur</i>	401

AVANT-PROPOS

Comme la plupart de ses admirateurs, je me délecte, avant même qu'il ne les ait formulées, des idées provocantes de Joe Dispenza. En appuyant ses visions les plus stimulantes sur de solides preuves scientifiques, Joe repousse les horizons du possible en élargissant sans cesse les frontières du monde connu. Il aborde la science plus sérieusement que bon nombre de scientifiques et, dans ce livre fascinant, il extrapole les découvertes les plus récentes dans les domaines de l'épigénétique, de la plasticité neuronale et de la psycho-neuro-immunologie pour les amener à leur conclusion logique.

La conclusion qu'il en tire est des plus stimulantes : comme chaque être humain, vous pouvez façonner votre cerveau et votre corps par les pensées que vous nourrissez, les émotions que vous ressentez, les intentions qui vous animent et les états transcendants que vous expérimentez. *Le placebo, c'est vous* invite chaque lecteur à utiliser cette connaissance pour se doter d'un nouveau corps et d'une nouvelle vie.

Il ne s'agit aucunement d'une proposition métaphysique. Joe explique en détail chacun des liens présents dans la chaîne de causalité, qui débute généralement par une pensée et se termine par un fait biologique, tel qu'une augmentation du nombre de cellules souches ou d'immunoglobulines qui circulent dans votre sang.

Au début du livre, Joe relate les circonstances de l'accident au cours duquel six vertèbres de sa colonne vertébrale furent brisées.

Soudainement, il fut confronté à la nécessité de mettre en pratique ce à quoi il croyait en théorie : le fait que nos corps possèdent une intelligence innée, ce qui inclut aussi un pouvoir de guérison miraculeux. La discipline à laquelle il a su se plier durant le processus de visualisation de la reconstruction de sa colonne vertébrale est un vibrant exemple d'inspiration et de détermination.

Nous sommes tous inspirés par des histoires de rémission spontanée et de guérison « miraculeuse ». Pourtant, ce que Joe démontre dans ce livre, c'est que nous avons tous la capacité d'expérimenter de tels miracles. La renaissance est inscrite dans le tissu de nos corps alors que la dégénérescence et la maladie constituent l'exception, et non la règle.

Lorsque nous comprenons comment nos corps se renouvellent, nous pouvons commencer à tirer parti de ces processus physiologiques en orientant les hormones que nos cellules synthétisent, les protéines qu'elles créent, les neurotransmetteurs qu'elles produisent et les voies neuronales à travers lesquelles elles transmettent leurs signaux. Contrairement aux idées reçues, prétendant que notre anatomie est statique, nos corps sont en permanence soumis à des changements. Nos cerveaux sont sans cesse en effervescence ; ils évoluent de seconde en seconde au gré de la création et de la destruction des connexions neuronales. Joe nous enseigne que nous pouvons accompagner intentionnellement ce processus en assumant pleinement la position privilégiée de conducteur du véhicule, plutôt que de nous satisfaire du rôle passif de passager.

Dans les années 1990, la découverte que le nombre de connexions d'un faisceau de neurones pouvait doubler sous l'effet d'une stimulation répétée a révolutionné la biologie. L'homme qui était à l'origine de ces travaux, le neuropsychiatre Eric Kandel, s'est vu décerner le prix Nobel de physiologie et médecine pour cette découverte. Le docteur Kandel a découvert ultérieurement que si nous n'utilisons pas nos connexions neuronales, elles commencent à disparaître en l'espace de seulement trois semaines. De cette façon, nous pouvons

remodeler nos cerveaux via les signaux que nous transmettons à travers notre réseau neuronal.

Durant cette décennie où le docteur Kandel et de nombreux chercheurs ont mesuré la neuroplasticité, d'autres scientifiques ont découvert qu'une faible proportion de nos gènes est statique. La majorité de nos gènes (variant, selon les estimations, de 75 à 85 %) peuvent être activés ou désactivés par des signaux provenant de notre environnement, ce qui inclut l'environnement des pensées, des croyances et des émotions que nous entretenons dans nos cerveaux. Il ne faut que trois secondes à une catégorie de ces gènes, les *gènes immédiats précoces (GIP)*, pour atteindre leur expression maximale. Les GIP sont souvent des gènes régulateurs, qui contrôlent l'activation de centaines d'autres gènes et de milliers d'autres protéines à l'intérieur de nos corps. Ce type de changement rapide et systématique pourrait constituer une approche plausible pour expliquer certaines des guérisons radicales qui seront évoquées ultérieurement dans ce livre.

Joe est l'un des rares rédacteurs scientifiques qui comprennent pleinement le rôle que joue l'émotion dans tout processus de transformation. En fait, les émotions négatives pourraient littéralement équivaloir à une forte dépendance à vos propres hormones de stress, telles que le cortisol ou l'adrénaline. Ces deux hormones de stress, ainsi que des hormones de relaxation comme la DHEA ou l'ocytocine, sont relativement stables autour de certains seuils de concentration dits «points de consigne», ce qui explique pourquoi nous nous sentons physiquement mal à l'aise lorsque nous entretenons des pensées ou des croyances qui ont une incidence sur notre équilibre hormonal et nous entraînent hors de notre zone de confort. Ce concept est essentiel à la compréhension scientifique des dépendances et des envies incontrôlables.

En changeant votre état interne, vous pourrez modifier votre réalité externe. Joe nous explique avec brio la chaîne des événements qui prennent naissance dans les intentions, émanant du lobe frontal de votre cerveau, et se transforment ensuite en messagers chimiques, appelés neuropeptides, qui envoient des signaux dans votre corps,

activant ou désactivant ainsi les commutateurs génétiques. Certaines de ces hormones, telle l'ocytocine, surnommée « l'hormone du plaisir » car elle est stimulée par le toucher, sont associées aux sentiments d'amour et de confiance. Avec suffisamment de pratique, vous pourrez apprendre rapidement à ajuster vos points de consigne, qui affectent la production des hormones du stress et de la guérison.

La notion selon laquelle vous pourriez vous guérir vous-même, en traduisant simplement les pensées en émotions, peut à première vue sembler farfelue. Joe lui-même ne s'attendait pas aux résultats qu'il a pu observer chez les participants qui assistaient à ses ateliers lorsque ceux-ci appliquaient totalement ces idées : rémission spontanée des tumeurs, patients en fauteuil roulant qui se remettaient à marcher, disparition des migraines... Avec son cœur généreux et sa capacité à expérimenter de façon ingénue, Joe a su repousser les limites en se demandant à quelle vitesse une guérison radicale pourrait se produire si les gens mettaient en pratique l'effet placebo sur leur corps en étant animés d'une conviction absolue. Le titre de cet ouvrage, *Le placebo, c'est vous*, reflète le fait que ce sont vos propres pensées, émotions et croyances qui génèrent des chaînes d'événements dans votre corps.

Parfois, vous vous sentirez mal à l'aise en lisant ce livre. Poursuivez néanmoins votre lecture. Ce malaise est la manifestation des mutations affectant vos points de consigne hormonaux et du trouble que ressent votre « moi antérieur », qui proteste ainsi contre l'inévitabilité du changement en profondeur qui est en train de s'opérer. Joe nous rassure en nous expliquant que ce sentiment de malaise est simplement dû à la sensation biologique de la dissolution de ce que vous étiez avant.

La plupart d'entre nous n'ont ni le temps ni le désir de comprendre ces mécanismes biologiques complexes. C'est en ce sens que ce livre est d'une grande utilité. Joe lève le voile sur les données scientifiques qui corroborent ces changements, et ce, afin de les présenter de façon compréhensible et aisément assimilable. Dans les coulisses, et à l'abri des regards, il a travaillé d'arrache-pied de manière à vous présenter des explications simples et élégantes. En utilisant des analogies

et des cas détaillés, il parvient à démontrer comment nous pouvons appliquer ces découvertes dans nos vies quotidiennes tout en illustrant les avancées spectaculaires obtenues dans le domaine de la santé par ceux qui les ont prises au sérieux.

Une nouvelle génération de chercheurs a inventé un terme pour définir la pratique que Joe met de l'avant dans *Le placebo, c'est vous* : celui de neuroplasticité autorégulée. L'idée sous-jacente est que nous pouvons ordonner la formation de nouvelles voies neuronales et la destruction de voies plus anciennes par la qualité des expériences que nous vivons. Je crois sincèrement que la neuroplasticité autorégulée deviendra, pour les générations futures, l'un des concepts les plus puissants dans le champ de la transformation personnelle et de la neurobiologie. Ce livre se situe clairement à l'avant-garde de ce mouvement.

Dans les exercices de méditation de la seconde partie de cet ouvrage, la métaphysique se manifeste concrètement. En effet, vous pourrez facilement vous livrer à ces exercices de méditation tout en expérimentant par vous-même les possibilités accrues d'être votre propre placebo. Le but recherché est de changer vos croyances et vos perceptions de la vie sur le plan biologique de façon que vous puissiez, par essence, concevoir et accueillir avec joie un nouvel avenir dans une existence matérielle concrète.

Je vous invite donc à prendre part à ce voyage enchanté qui vous permettra d'élargir l'horizon des possibles et vous incitera à adopter un fonctionnement et une guérison radicalement plus élevés. Vous n'avez rien à perdre en plongeant avec enthousiasme dans ce processus et en abandonnant les pensées, les sentiments et les points de consigne biologiques qui vous ont tant handicapé par le passé. Croyez en votre capacité à atteindre pleinement votre potentiel le plus élevé et à prendre des décisions inspirées. Devenant ainsi le placebo, vous pourrez concourir à bâtir un avenir heureux et sain pour vous et pour la planète.

Dawson Church, titulaire d'un doctorat en soins de santé intégrés
Auteur de l'ouvrage *Le génie dans vos gènes*

PRÉFACE

Le réveil

Je n'ai jamais envisagé de me retrouver un jour dans cette situation. Le travail dans lequel je m'investis actuellement en tant qu'auteur, chercheur et conférencier s'est en quelque sorte imposé à moi. Pour agir, certains d'entre nous ont besoin d'un signal d'alarme. En 1986, j'ai reçu un tel signal. En Californie du Sud, par une journée ensoleillée d'avril, j'ai eu le privilège d'être renversé par un véhicule utilitaire sport lors du triathlon de Palm Springs auquel je participais. Cet événement, qui a changé ma vie, m'a poussé dans cette aventure.

À cette époque, j'étais âgé de vingt-trois ans. J'avais ouvert depuis peu un cabinet de chiropractie privé et je m'étais entraîné durant de longs mois pour ce triathlon.

Après avoir terminé l'épreuve de natation, j'avais entamé la partie vélo de la compétition. C'est alors que l'accident s'est produit. Je devais aborder un virage assez serré et je savais qu'il y avait pas mal de circulation automobile à cet endroit. Le dos tourné aux voitures qui approchaient, un policier me fit signe de tourner à droite pour suivre le parcours. Comme j'étais en plein effort et concentré sur la course, je ne songeai pas un instant à le quitter des yeux. Alors que je dépassais deux cyclistes dans ce virage, un Bronco rouge à quatre roues motrices, qui roulait à 90 kilomètres/heure, frappa violemment l'arrière de mon vélo.

Je me souviens d'avoir été catapulté dans les airs et d'avoir atterri brutalement sur le dos. En raison de la vitesse du véhicule et des mauvais réflexes de la conductrice, une femme âgée, le 4 x 4 continua de rouler vers moi et de nouveau je fus frappé de plein fouet. Je réussis pourtant à agripper le pare-chocs pour éviter d'être écrasé et de me retrouver coincé entre le métal et l'asphalte. Je fus donc traîné quelques mètres sur la route, le temps que la conductrice prenne conscience de la situation. Lorsqu'enfin elle freina brutalement, je fus projeté à une vingtaine de mètres du véhicule. Je me souviens encore du son des vélos qui me dépassaient et des cris horrifiés des participants au triathlon, qui ne savaient pas s'ils devaient s'arrêter pour m'aider ou continuer la course. Alors que j'étais étendu, hagard et meurtri, tout ce que je pus faire fut de m'abandonner et d'accepter mon propre sort.

Je découvris vite que j'avais six vertèbres brisées. J'avais des fractures par compression dans les vertèbres thoraciques 8, 9, 10, 11, et 12 (soit des omoplates jusqu'aux reins) et dans la vertèbre lombaire 1. Les vertèbres de la colonne sont habituellement empilées comme des briques mais, lorsque j'avais heurté le sol avec violence, elles s'étaient tassées et avaient été comprimées sous la force de l'impact. La huitième vertèbre thoracique, dont le segment supérieur était brisé, était tassée à plus de 60% et l'arc vertébral circulaire, qui contient et protège la moelle épinière, était brisé, comprimé et tordu comme un bretzel. Lorsqu'une vertèbre est comprimée et fracturée, la matière osseuse doit migrer quelque part. Dans mon corps, une bonne partie des fragments osseux étaient situés près de la moelle épinière. Ce qui, c'est le moins qu'on puisse dire, ne constituait pas un tableau des plus réjouissants.

Comme dans un mauvais rêve virant au cauchemar, je fus réveillé le matin suivant par un ensemble de symptômes neurologiques, incluant divers types de douleur, c'est-à-dire différents degrés d'engourdissement, des picotements et une certaine perte de sensation dans mes jambes ainsi qu'une difficulté inquiétante à contrôler mes mouvements.

À l'hôpital, après avoir subi de nombreux tests sanguins et avoir été soumis aux rayons X, à la scanographie et à l'imagerie par résonance magnétique, le chirurgien orthopédiste me divulgua les résultats et m'informa de son diagnostic : pour contenir les fragments osseux qui avaient migré vers la moelle épinière, je devais subir une chirurgie afin d'implanter une tige Harrington. Cela signifiait qu'il fallait couper la partie arrière des vertèbres, deux ou trois segments au-dessus et en dessous des fractures, pour fixer et visser deux tiges de 30 centimètres en acier inoxydable sur les deux côtés de ma colonne vertébrale. L'équipe chirurgicale devait ensuite gratter ma hanche et prélever des fragments osseux pour en recouvrir les tiges. Il s'agissait là d'une chirurgie lourde, qui me laissait néanmoins entrevoir la perspective de pouvoir remarcher un jour. Quoi qu'il en soit, j'étais conscient que je resterais toujours handicapé et que je devrais apprendre à vivre avec des douleurs chroniques pour le reste de mes jours. À dire vrai, cette option ne me réjouissait guère.

Cependant, si je refusais de subir cette chirurgie, la paralysie semblait certaine. Le meilleur neurologue de la région de Palm Springs, qui partageait d'ailleurs l'opinion du chirurgien orthopédiste, déclara qu'à sa connaissance aucun autre patient souffrant de la même condition aux États-Unis n'avait refusé une telle intervention. L'impact de l'accident avait été si violent qu'il avait comprimé ma vertèbre T8 en forme de coin, de telle sorte que, si je me levais, ma colonne vertébrale ne pourrait supporter le poids de mon corps et s'effondrerait ; les fragments osseux des vertèbres pénétreraient alors profondément dans la moelle épinière, causant ainsi une paralysie instantanée allant de la poitrine jusqu'au bas du corps. Cette option n'était pas plus satisfaisante que la précédente.

Je fus ensuite transféré dans un hôpital de La Jolla, une ville proche de ma maison, où je reçus deux autres avis médicaux, dont l'un émanait d'un des chirurgiens orthopédistes les plus reconnus de la Californie du Sud. Sans surprise, les deux médecins consultés déclarèrent que je devais subir sans tarder la chirurgie recommandée, soit

l'implantation des tiges Harrington. Leur pronostic était parfaitement clair et cohérent. Deux choix s'offraient à moi : subir l'intervention ou courir le risque d'être paralysé, sans aucune possibilité de marcher à nouveau. Si j'avais été à la place de ces professionnels de la santé, j'aurais sans doute fait la même recommandation, car c'était l'option la plus réaliste et la plus sûre. Pourtant, je fis le choix de ne pas retenir cette option.

Sans doute étais-je jeune et audacieux en ce temps-là, mais je pris la décision de ne pas me conformer au modèle médical et aux recommandations des experts. Je crois qu'il y a une intelligence, une conscience invisible, à l'intérieur de chacun de nous, qui est dispensatrice de vie. Elle nous soutient, nous maintient, nous protège et nous guérit à chaque instant. Elle crée presque 100 milliards de cellules spécialisées (alors qu'il y en a seulement deux à l'origine), elle veille à ce que nos cœurs battent des centaines de milliers de fois par jour, et elle peut produire chaque seconde des centaines de milliers de réactions chimiques dans une seule cellule – parmi bien d'autres fonctions étonnantes. Je me suis dit à l'époque que si cette intelligence était réelle et si elle possédait des capacités aussi étonnantes, je pourrais détourner mon attention du monde extérieur pour aller volontairement et consciemment à l'intérieur de moi-même et essayer de me connecter à elle, c'est-à-dire développer une relation avec elle.

Pourtant, tout en comprenant intellectuellement que le corps est souvent capable de se guérir lui-même, je devais maintenant appliquer toutes les bribes de savoir que j'avais acquises pour hisser cette connaissance à un autre niveau, et même au-delà, afin de créer une véritable expérience de guérison. Comme je n'allais nulle part et ne faisais rien, hormis rester étendu sur le ventre, je pris les trois décisions suivantes. Tout d'abord, je focaliserais toute mon attention sur cette intelligence nichée à l'intérieur de moi avec la volonté de lui donner un plan, une vision, un schéma directeur assorti d'ordres très spécifiques. Ensuite, je confierais ma guérison à cette intelligence supérieure qui dispose de pouvoirs illimités, l'autorisant ainsi à effectuer la

guérison à ma place. Enfin, je bloquerais sciemment toutes les pensées que je ne voulais pas expérimenter. Cela semble facile, n'est-ce pas?

Une décision radicale

Contre l'avis de l'équipe médicale, je quittai donc l'hôpital en ambulance. Celle-ci me conduisit chez deux amis proches, qui m'avaient invité à passer les trois prochains mois chez eux afin que je puisse me concentrer sur ma guérison. J'avais le sentiment d'avoir une mission à accomplir. Je pris donc la décision de consacrer chaque journée à la reconstruction de ma colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, et d'indiquer à cette conscience, si elle prêtait attention à mes efforts, ce que je voulais. Je savais qu'elle exigerait ma présence absolue, ce qui signifie vivre exclusivement dans l'instant présent – sans regretter ou penser à mon passé, sans m'inquiéter de l'avenir, sans être obsédé par les conditions de ma vie extérieure et sans me focaliser sur la douleur ou les symptômes. Comme dans toutes les relations que nous entretenons avec autrui, nous savons tous fort bien quand quelqu'un est présent ou pas auprès de nous. Sachant que la conscience repose sur la connaissance, que la connaissance dépend du fait de prêter attention, et que prêter attention signifie être présent et percevoir, cette conscience saurait quand je serais présent ou pas. Je devrais donc être totalement présent lorsque j'interagirais avec cet esprit; ma présence devrait aller à la rencontre de sa présence, ma volonté devrait correspondre à sa volonté, et mon esprit devrait s'adapter à son esprit.

En conséquence, deux fois par jour, et ce, durant deux heures, je m'efforçai de plonger à l'intérieur de moi-même et de visualiser le résultat escompté, soit une colonne vertébrale complètement restaurée. Naturellement, je me rendais compte à quel point j'étais encore inconscient et décentré. Ironiquement, je fis alors le constat que, lorsqu'une crise ou un traumatisme se produit, nous consacrons l'essentiel de notre attention et de notre énergie à penser à ce que nous ne voulons pas au lieu de penser à ce que nous voulons. Durant les premières

semaines, j'avoue avoir cédé sans retenue à ce travers. Au beau milieu de mes méditations sur la vie que je voulais créer, avec une colonne vertébrale entièrement guérie, je réalisais soudain que je pensais inconsciemment à ce que les chirurgiens m'avaient annoncé quelques semaines auparavant, à savoir que je ne remarquerais probablement jamais. Alors que j'étais immergé dans la reconstruction mentale de ma colonne vertébrale, je me mettais soudain à stresser sur le fait de vendre ou pas mon cabinet de chiropractie. Et tandis que je me projetais mentalement, étape par étape, en train de marcher à nouveau, je ne pouvais m'empêcher de penser à ce que serait ma vie si j'étais cloué à un fauteuil roulant pour le reste de mes jours. Vous voyez le topo!

Chaque fois que mon attention se dissipait et que mon esprit était emporté par des pensées étrangères, je devais donc recommencer dès le début et recréer tout le schéma de la représentation visuelle. C'était fastidieux, frustrant et, très franchement, ce fut une des expériences les plus difficiles que j'ai vécues. Mais je me convainquais que l'image ultime que je voulais que l'observateur en moi remarque devait être claire, non polluée et ininterrompue. Pour que cette intelligence accomplisse ce que j'espérais qu'elle puisse accomplir, je devais donc rester pleinement conscient, et ce, du début à la fin.

Finalement, après six semaines de combat contre moi-même et après avoir consenti à un maximum d'efforts pour être présent et en synergie avec cette conscience, je pus poursuivre mon processus de reconstruction interne sans avoir à m'arrêter et à devoir tout recommencer au début. Je me souviens encore du jour où j'y suis parvenu pour la première fois. C'était comme frapper une balle de tennis sur la zone d'impact idéale d'une raquette. Quelque chose de bien se mettait en place. Il y eut une sorte de déclic. Et je me suis aussitôt senti complet, satisfait et entier. Pour la première fois depuis mon accident, j'étais vraiment détendu et présent à la fois dans mon corps et dans mon esprit. Il n'y avait aucune rumination mentale, aucune analyse, aucune pensée, aucune obsession, aucune tentative particulière ;

quelque chose s'était débloqué et une sorte de paix et de silence prévalaient. C'était comme si je n'avais plus à me soucier de tous les éléments qui auraient pu m'inquiéter dans mon passé ou dans mon avenir.

Cette prise de conscience me permit de solidifier ce voyage à l'intérieur de moi-même, car c'est à cet instant précis, alors que j'étais concentré sur la création de cette vision et sur la représentation de ce que je voulais, soit la reconstruction de mes vertèbres, que tout devint chaque jour plus facile. Plus important encore, je commençais à constater des changements physiologiques très significatifs. C'est aussi à ce moment-là que je me suis mis à établir une corrélation entre ce que je faisais à l'intérieur de moi pour rendre ce changement possible et ce qui se produisait à l'extérieur de moi – dans mon corps. Dès l'instant où j'ai pu établir cette corrélation, j'ai prêté plus d'attention à ce que je faisais et je l'ai fait avec plus de conviction. Encore et encore. En conséquence, j'ai pu répéter ce que je faisais avec un grand niveau de joie et d'inspiration plutôt que de me lamenter de cet effort horrible et éprouvant. Et, soudainement, je pus faire, en une plus courte période de temps, ce que je devais auparavant accomplir en une séance de deux ou trois heures. Dès lors, j'eus beaucoup plus de temps à ma disposition.

Je me mis alors à imaginer ce que je ressentirais en voyant de nouveau un coucher de soleil au bord de l'eau ou en déjeunant avec mes amis dans un restaurant tout en me persuadant qu'il ne fallait en aucun cas tenir cela pour acquis. Je m'imaginai aussi en train de prendre une douche en sentant l'eau couler sur mon visage et mon corps ou simplement assis sur le siège des toilettes ou me promenant sur la plage à San Diego en rêvant au vent soufflant sur mon visage. C'étaient des sensations que je n'avais pas pu pleinement apprécier avant mon accident, mais en cet instant précis elles acquéraient une signification particulière – et je dus prendre mon temps pour les embrasser émotionnellement jusqu'à ce que j'aie l'impression d'être en quelque sorte déjà rendu là.

À cette époque, je ne savais pas ce que je faisais, mais aujourd'hui je le sais : j'imaginai en fait toutes ces potentialités futures qui existaient dans les champs quantiques, pour ensuite embrasser émotionnellement chacune d'elles. Alors que je faisais le choix volontaire de cet avenir et que je le mariais à l'émotion élevée que m'inspirait le fait de concevoir ma vie dans un tel avenir, mon corps commençait à croire qu'il était réellement projeté dans cette expérience future. Et tandis que ma capacité à visualiser ma destinée désirée devenait de plus en plus aigüe, mes cellules se mirent à se réorganiser elles-mêmes. Lorsque j'entrepris d'émettre des signaux visant à générer de nouveaux gènes d'une façon nouvelle, mon corps commença vraiment à guérir plus vite.

J'apprenais là un des principes essentiels de la physique quantique, à savoir que l'esprit et la matière ne sont pas des éléments séparés et que nos pensées et nos sentiments conscients ou inconscients constituent le schéma directeur qui gouverne notre destinée. La persistance, la conviction et l'attention prêtée à tout avenir potentiel relèvent de l'esprit humain et de l'esprit des potentiels infinis contenus dans les champs quantiques, ce qui suppose que ces deux esprits doivent travailler ensemble pour rendre possible toute réalité future qui existe déjà potentiellement. Je me suis rendu compte que nous sommes tous, en quelque sorte, des créateurs divins, et ce, indépendamment de la race, du genre, de la culture, du statut social, de l'éducation, des croyances religieuses ou même des erreurs que nous aurions pu commettre dans le passé. Pour la première fois de ma vie, je me suis senti réellement privilégié.

J'ai aussi pris des décisions fondamentales d'une tout autre nature pour favoriser ma guérison. J'ai établi un régime complet (décrit en détail dans mon premier ouvrage, *Evolve Your Brain* – «Faites évoluer votre cerveau») qui incluait une diète stricte, la visite régulière d'amis qui maîtrisaient les techniques de guérison par l'énergie et un programme de réadaptation élaboré. Cependant, durant tout ce temps-là, le plus important pour moi fut de me connecter à cette intelligence

qui réside en moi et, à travers elle, d'utiliser mon esprit pour guérir mon corps.

Neuf semaines et demie après mon accident, j'ai enfin pu me lever et entrer dans ma nouvelle vie – sans avoir eu à subir de chirurgies et sans avoir été emprisonné dans un plâtre après une intervention chirurgicale. À dire vrai, j'étais complètement rétabli. Dix semaines plus tard, j'ai repris mes consultations à mon cabinet de chiropractie; et douze semaines plus tard, tout en poursuivant ma réadaptation, j'ai pu reprendre l'entraînement, soulever des poids et faire de la musculation. Et aujourd'hui, presque trente ans après l'accident, je peux sincèrement affirmer que je n'ai quasiment jamais eu à me plaindre de douleurs au dos.

La recherche débute véritablement

Pourtant, ce n'était pas la fin de l'aventure. Loin de là. Sans surprise, je ne pus reprendre la vie que je menais autrefois. J'avais changé de bien des façons. J'avais été initié à une réalité que les personnes de mon entourage ne pouvaient pas réellement comprendre. J'avais du mal à échanger avec la plupart de mes amis et je ne pouvais en aucun cas revenir à ce que je connaissais auparavant. Ce qui autrefois me semblait si important n'avait plus du tout la même saveur. C'est alors que des questions fondamentales s'imposèrent à moi, telles que « Qui suis-je? », « Quel est le sens de ma vie? », « Qu'est-ce que je fais ici? », « Quel est mon but? », « Qui est Dieu? » ou « Qu'est-ce que Dieu? ». Je pris alors la décision de quitter San Diego au plus vite; je partis m'installer dans la région nord-ouest de la côte du Pacifique, où j'ouvris une clinique de chiropractie près de la ville d'Olympia, dans l'État de Washington. Mais je dois avouer qu'au début je me suis vraiment retiré du monde pour étudier la spiritualité.

Avec le temps, je me suis aussi beaucoup intéressé aux phénomènes de rémission spontanée, c'est-à-dire à des cas où des personnes atteintes de maladies graves, ou de conditions médicales considérées

comme permanentes ou terminales, ont pu guérir sans recourir à des interventions traditionnelles comme la chirurgie ou la prise de médicaments. Durant mon rétablissement, par ces longues nuits solitaires où je ne pouvais trouver le sommeil, j'avais conclu une sorte de pacte avec cette conscience : si j'étais un jour capable de marcher à nouveau, je consacrerai le reste de mes jours à effectuer des recherches sur la connexion entre l'esprit et le corps et sur le concept de primauté de l'esprit sur la matière. Et c'est exactement ce que je me suis efforcé de faire durant les trois dernières décennies.

J'ai donc voyagé dans différents pays, à la recherche de personnes ayant reçu un diagnostic de maladies graves qui étaient traitées de manière traditionnelle ou non, et dont l'état s'aggravait ou demeurerait stationnaire, jusqu'à ce que, soudainement, elles se portent mieux. Animé par ma passion d'associer la science et la spiritualité, j'ai organisé des entrevues avec ces personnes et je les ai interrogées à maintes reprises afin de découvrir ce qu'il y avait de commun dans leurs expériences, de façon à pouvoir documenter et comprendre ce qui avait causé l'amélioration subite de leur état de santé. J'ai découvert que ces cas de guérison miraculeuse s'appuyaient, sans exception, sur un fort élément de spiritualité.

Dès lors, le scientifique en moi a commencé à s'agiter et à devenir de plus en plus curieux. En conséquence, je me suis réinscrit à des cours à l'université et je me suis plongé dans les recherches les plus récentes portant sur les neurosciences. J'en ai profité pour parfaire ma formation postuniversitaire dans les domaines de l'imagerie cérébrale, de la neuroplasticité, de l'épigénétique et de la psycho-neuro-immunologie. Persuadé de maîtriser la science de la transformation de l'esprit (c'est du moins ce que je pensais), je me suis convaincu, maintenant que je savais ce que ces personnes avaient fait pour améliorer leur état, que je devais être en mesure de reproduire de tels résultats chez des personnes malades ou en bonne santé qui souhaitaient apporter des changements pour améliorer non seulement leur santé,

mais aussi leurs relations personnelles, leur carrière, leur vie de famille et leur vie en général.

Par la suite, en 2004, je fus invité à participer, ainsi que 14 autres scientifiques et chercheurs, au documentaire intitulé *Que sait-on vraiment de la réalité?* (*What the Bleep Do We Know?*) [Ariane Éditions], un film de docu-fiction qui, par ailleurs, a connu un grand succès. Les concepteurs de *Que sait-on vraiment de la réalité?* invitaient les spectateurs à questionner la nature de la réalité puis à mettre en pratique leur perception de cette réalité dans leur vie quotidienne pour valider leurs observations ou, plus précisément peut-être, vérifier si leurs observations pouvaient avoir un impact sur la matière. Ce film et les concepts qu'il mettait de l'avant ont suscité un grand intérêt aux quatre coins de la planète. À la suite de ce tournage, en 2007, mon premier livre, intitulé *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* («Faites évoluer votre cerveau : comment transformer votre esprit de manière scientifique»), fut publié. Après la sortie de mon ouvrage, de nombreuses personnes m'abordaient pour m'interroger : «Comment faites-vous? Comment parvenez-vous à changer et comment réussissez-vous à créer la vie que vous désirez?» Bientôt, ce fut la seule question que les gens me posaient.

Pour répondre à ces attentes, j'ai réuni une équipe et, lors d'ateliers organisés aux États-Unis et à l'étranger, j'ai enseigné comment le cerveau opère et comment chacun peut reprogrammer ses pensées en utilisant les principes neurophysiologiques. Au début, ces ateliers se résumaient, pour l'essentiel, à un simple échange d'informations. Mais comme les participants exigeaient plus, j'ai dû ajouter des séances de méditation afin d'apporter un complément et une synergie à ces informations tout en leur suggérant des étapes pratiques pour opérer des changements dans leur esprit et dans leur corps et, finalement, dans leur vie au sens large. J'ai présenté mes ateliers d'initiation dans diverses parties du monde, et les gens ont fini par me demander «Que se passera-t-il ensuite?». J'ai compris alors que je devais ajouter un autre niveau d'enseignement à mes ateliers d'initiation. Après avoir

franchi cette étape, de nombreuses personnes m'ont demandé de passer à un niveau supérieur, ce qui signifiait leur proposer un atelier plus avancé. J'ai été confronté à ce type de demandes dans la plupart des endroits où j'animais des ateliers.

Je pensais sincèrement avoir atteint ma limite, c'est-à-dire avoir enseigné tout ce que je pouvais enseigner, mais les participants exigeaient toujours plus. En conséquence, j'ai dû parfaire mes connaissances, puis affiner les présentations et les méditations. C'est ainsi qu'une dynamique se créa. Par ailleurs, les retours d'informations étaient très positifs : en éliminant certaines de leurs habitudes autodestructrices, les gens étaient en mesure de mener des vies plus accomplies. Pourtant, à ce moment-là, mes associés et moi-même n'avions constaté que de petits changements – rien de vraiment significatif –, mais les participants appréciaient l'information qu'ils recevaient et voulaient poursuivre la pratique. J'ai donc continué à répondre scrupuleusement à chaque invitation. Je me disais que lorsque les gens cesseraient de m'inviter, je saurais que mon travail était terminé.

Environ un an et demi après avoir lancé notre premier atelier, mon équipe et moi-même reçûmes plusieurs courriels de nos participants, qui faisaient état des changements positifs qu'ils expérimentaient en pratiquant les exercices de méditation sur une base régulière. Un vague de changement commençait à se manifester dans la vie des gens, ce qui les comblait de joie. Le retour d'informations que nous reçûmes au cours de l'année suivante attira mon attention et celle de mon équipe. Nos participants faisaient mention non seulement de changements subjectifs dans leur santé physique, mais également d'améliorations dans les mesures objectives de leurs analyses et examens médicaux. Parfois même, les résultats de leurs examens étaient parfaitement normaux. Ces personnes étaient donc capables de reproduire exactement les changements physiques, mentaux et émotionnels que j'avais étudiés, observés, et abondamment mentionnés dans mon livre *Evolve Your Brain* (« Faites évoluer votre cerveau »).

À mes yeux, il s'agissait là d'un développement particulièrement intéressant, car je savais bien que toute expérience pouvant être répétée ou reproduite s'apparentait en quelque sorte à une loi scientifique. Les courriels que nous recevions débutaient tous par la même phrase : « Vous n'allez pas croire ce que... » Ces changements à l'œuvre étaient plus qu'une simple coïncidence.

Un peu plus tard cette année-là, lors des deux ateliers que nous organisons à Seattle, des événements pour le moins étonnants se produisirent. Lors du premier atelier, une femme souffrant de sclérose en plaques, qui s'était présentée avec un déambulateur, fut capable de marcher sans aucune assistance à la fin de l'atelier. Lors du deuxième atelier, une autre femme, qui elle aussi souffrait de la sclérose en plaques depuis les dix dernières années, se mit soudainement à danser en déclarant que la paralysie et l'engourdissement qu'elle ressentait dans son pied gauche avaient complètement disparu. (Vous en apprendrez plus sur le cas de ces deux femmes, et sur bien d'autres cas, dans les chapitres à venir.) Pour faire face à la demande, j'ai animé, en 2010 au Colorado, un atelier plus avancé, où les participants remarquèrent que leur bien-être se modifiait sur place, c'est-à-dire durant l'événement. Les gens se levaient, prenaient le microphone et nous faisaient part d'histoires tout à fait inspirantes.

C'est à cette époque-là que j'ai été invité à m'exprimer devant des dirigeants d'entreprise sur les thématiques de la biologie du changement, de la neuroscience du leadership et sur le concept de la transformation des individus en tant qu'élément clé de la transformation d'une culture. À la suite d'une allocution prononcée lors d'une conférence, plusieurs dirigeants m'approchèrent en me suggérant d'adapter ces idées pour concevoir un modèle de transformation propre à l'entreprise. Je conçus donc un cours de huit heures qui pouvait être adapté aux besoins spécifiques des entreprises et des organisations. Ce cours connut un tel succès qu'il inspira et donna naissance à notre programme propre à l'entreprise, intitulé « Atteindre au génie en 30 jours (30 Days to Genius) ». C'est ainsi que j'ai pu travailler avec de

nombreuses sociétés, telles que Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, la compagnie de communications WOW! (à l'origine Wide Open West) et bien d'autres encore. Cela m'a aussi conduit à offrir des séances de *coaching* privées à des membres de la haute direction des entreprises.

La demande pour nos programmes propres à l'entreprise devint si importante que je n'eus pas d'autre choix que de former une équipe de *coaching*. J'ai maintenant dans mon équipe plus de 30 formateurs actifs, incluant d'anciens présidents-directeurs généraux, formateurs en entreprise, psychothérapeutes, avocats, médecins, ingénieurs ainsi que des professionnels titulaires d'un doctorat, qui voyagent sans cesse pour enseigner ce modèle de transformation à différentes entreprises. (En 2014, nous avons commencé à certifier des formateurs indépendants qui souhaitent appliquer ce modèle de changement à leurs propres clients.) Même dans mes rêves les plus fous, je n'aurais jamais pu imaginer un avenir aussi radieux.

J'ai écrit mon deuxième livre, publié en 2012 et intitulé *Rompre avec soi-même : pour se créer à nouveau* (Ariane Éditions, 2013), avec l'idée qu'il pourrait servir de complément pratique à mon premier ouvrage *Evolve Your Brain* («Faites évoluer votre cerveau»). Je ne me suis pas contenté d'expliquer les fondements de la neuroscience du changement; j'ai aussi intégré un programme de quatre semaines incluant des instructions étape par étape pour mettre en œuvre ces changements basés sur les ateliers que j'animais à l'époque.

J'ai ensuite organisé un événement plus avancé au Colorado, où nous avons pu constater sept cas de rémission spontanée chez des personnes présentant diverses conditions médicales. Une femme qui ne pouvait manger que de la laitue, en raison d'allergies alimentaires graves, a été guérie durant cette fin de semaine. D'autres participants furent guéris de leur intolérance au gluten, de la maladie coeliaque, de problèmes liés à la thyroïde, de douleurs chroniques sévères... Soudainement, nous pouvions constater des changements réels dans l'état de santé et dans la vie des personnes présentes, alors qu'elles se

détachaient de leur réalité courante, à ce moment-là, pour en créer une nouvelle. Et tout cela se passait directement sous nos yeux.

De l'information à la transformation

Cet événement, organisé au Colorado en 2012, constitua un tournant majeur de ma carrière parce que je pouvais finalement constater que les personnes présentes étaient non seulement soutenues dans leur désir d'améliorer leur bien-être, mais aussi capables d'émettre des signaux susceptibles de générer de nouveaux gènes de différentes manières et en temps réel durant les séances de méditation. Pour que quelqu'un, souffrant depuis des années d'une condition médicale telle que le lupus, se sente transformé après une méditation d'une heure, quelque chose de vraiment significatif devait s'être produit dans l'esprit et le corps de cette personne. Je voulais aussi comprendre comment mesurer ces changements alors qu'ils se produisaient dans les ateliers, et ce, afin d'avoir la représentation la plus précise possible de ce qui se passait.

C'est la raison pour laquelle j'ai proposé, au début de l'année 2013, un type d'événement résolument novateur qui a propulsé nos ateliers à un niveau jamais atteint auparavant. Pour ce faire, j'ai invité une équipe de neuroscientifiques, de techniciens et de spécialistes de la physique quantique, tous munis d'instruments de mesure très sophistiqués, à se joindre à moi lors d'un atelier de quatre jours accueillant plus de 200 participants. Les experts ont utilisé leur équipement pour mesurer le champ électromagnétique ambiant de la salle où se tenait l'atelier, et ce, afin de constater si l'énergie ambiante se modifiait au fur et à mesure que l'atelier progressait. Ils ont aussi mesuré le champ d'énergie autour du corps des participants et les centres d'énergie de leurs corps (aussi appelés chakras) afin de déterminer s'ils étaient en mesure d'influencer ces centres.

Pour prendre ces mesures, ils ont eu recours à une instrumentation très sophistiquée, incluant l'électroencéphalographie (EEG) pour

mesurer l'activité électrique du cerveau, l'électroencéphalographie quantitative (EEGQ) pour procéder à une analyse informatisée des données EEG, la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pour quantifier la variation dans un intervalle de temps donné entre les battements cardiaques et la cohérence cardiaque (une mesure du rythme cardiaque qui reflète la communication entre le cœur et le cerveau) et la visualisation de la décharge gazeuse (VDG) pour mesurer les changements des champs bioénergétiques.

Par ailleurs, nous avons procédé à des scanographies du cerveau de nombreux participants, avant et après la tenue de l'événement, afin de pouvoir effectuer un suivi quantifiable des variations observées. Durant l'événement, nous avons également sélectionné de façon aléatoire des participants ayant accepté de se soumettre à des scintigraphies cérébrales, et ce, afin de mesurer en temps réel tout changement constaté dans les tracés des ondes cérébrales alors qu'ils participaient aux trois séances de méditation que j'animais chaque jour. Ce fut un moment particulièrement émouvant. Une personne atteinte de la maladie de Parkinson n'avait plus aucun tremblement. Une autre, qui souffrait d'un traumatisme cranio-cérébral, était guérie. Des participants atteints de tumeurs cérébrales ou corporelles constatèrent que ces excroissances avaient disparu. De nombreux individus souffrant de douleurs arthritiques déclarèrent ne plus ressentir de douleur pour la première fois depuis des années. Les cas dont il est fait mention ici ne constituèrent qu'une partie des changements en profondeur que nous constatâmes à cette occasion.

Durant cet événement étonnant, nous avons finalement été en mesure d'apporter la preuve de changements objectifs, attestés par des mesures scientifiques, tout en documentant les changements subjectifs affectant la santé des participants. Ce que nous avons observé et enregistré représente un tournant majeur. Ultérieurement dans ce livre, je vous dévoilerai ce que vous pouvez accomplir, en vous révélant certains cas – des cas où des personnes ordinaires ont réussi des choses extraordinaires.

Voici quelle était mon idée lorsque j'ai conçu cet atelier : je voulais transmettre aux participants une information scientifique fiable et leur fournir ensuite des instructions appropriées leur expliquant comment ils pouvaient utiliser cette information de manière à atteindre un niveau élevé de transformation personnelle. Après tout, la science est le langage contemporain du mysticisme. Dès que vous adoptez le langage de la religion, de la culture ou de la tradition, vous divisez votre auditoire, tandis que la science les réunit car elle a la capacité unique de démystifier le mystique.

J'ai découvert aussi que je pouvais enseigner à autrui le modèle scientifique de la transformation (en intégrant à ma démarche un peu de physique quantique pour aider à comprendre la science du possible) ; combiner ce modèle aux dernières avancées scientifiques dans les domaines de la neuroscience, de la neuroendocrinologie, de l'épigénétique, et de la psycho-neuro-immunologie ; fournir des instructions appropriées ; et donner aux autres la possibilité de mettre en pratique cette information afin qu'ils puissent expérimenter une transformation. Par ailleurs, si j'étais en mesure d'accomplir tout cela dans un environnement me permettant de mesurer la transformation alors qu'elle se produisait, je pourrais dès lors utiliser cette mesure de la transformation comme information supplémentaire à transmettre aux participants pour leur en apprendre davantage sur la transformation qu'ils venaient tout juste d'expérimenter. Et avec cette nouvelle information à leur disposition, ils pourraient ultérieurement vivre une autre transformation, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils parviennent à réduire le fossé entre ce qu'ils pensent qu'ils sont et ce qu'ils sont en réalité – des créateurs divins –, ce qui présenterait le double avantage de faciliter grandement leur démarche tout en les incitant à poursuivre. Ce concept, que j'ai baptisé « De l'information à la transformation », est devenu ma nouvelle et véritable passion.

Aujourd'hui, j'offre un atelier intensif d'introduction qui dure sept heures et qui est accessible en ligne. De plus, chaque année j'anime en personne neuf ou dix ateliers approfondis de trois jours, et

ce, aux quatre coins du monde, ainsi qu'un ou deux ateliers avancés de cinq jours, où d'autres scientifiques, munis de leurs équipements sophistiqués, peuvent mesurer en temps réel les changements énergétiques qui surviennent ainsi que les changements affectant le cœur ou le cerveau. Les résultats observés sont tout simplement stupéfiants.

INTRODUCTION

Donner le pouvoir à l'esprit

Les résultats incroyables que j'ai constatés ainsi que la quantité considérable de données scientifiques collectées lors des ateliers avancés que je propose m'ont conduit tout naturellement à m'interroger sur le concept de placebo, qui constitue d'ailleurs le fondement de ce livre : est-il possible que des gens ayant absorbé une pilule sucrée ou subi une injection de soluté salin puissent ensuite croire qu'une force située à l'extérieur d'eux-mêmes pourrait les faire se sentir mieux? Je me suis donc posé les questions suivantes : « Que se passerait-il si les gens commençaient à croire en eux-mêmes plutôt qu'en quelque chose d'extérieur à eux? Que se passerait-il s'ils croyaient pouvoir changer quelque chose à l'intérieur d'eux-mêmes et atteindre ainsi l'état d'une personne prenant un placebo? N'est-ce pas ainsi que les participants à mes ateliers ont procédé pour se sentir mieux? Les gens ont-ils réellement besoin d'une pilule ou d'une injection pour améliorer leur état? Pouvons-nous leur apprendre comment obtenir le même résultat en leur enseignant comment fonctionne réellement le placebo? » Après tout, le prédicateur qui manipule des serpents et boit de la strychnine sans ressentir d'effets biologiques a certainement dû modifier d'une manière ou d'une autre son état d'être, n'est-ce pas? (Vous en apprendrez plus à ce sujet dans le premier chapitre.) De la

sorte, si nous pouvons mesurer ce qui se produit dans le cerveau et étudier attentivement les informations qui en découlent, ne pouvons-nous pas enseigner aux gens comment le faire eux-mêmes sans qu'ils aient à dépendre de quelque chose d'extérieur à eux – c'est-à-dire sans placebo? Pouvons-nous leur enseigner qu'ils sont en fait le placebo? En d'autres termes, pouvons-nous les convaincre qu'au lieu de placer leur confiance dans le connu, comme une pilule sucrée ou une injection de soluté salé, ils peuvent investir leur confiance dans l'inconnu tout en apprenant à connaître cet inconnu? En réalité, c'est exactement le propos de ce livre : vous donner les outils nécessaires pour que vous preniez conscience d'avoir toute la machinerie biologique et neurologique nécessaire pour atteindre précisément cet état-là. Mon but est de démystifier ces concepts grâce aux avancées de la science nouvelle afin que de plus en plus de gens disposent des connaissances leur permettant de modifier leur état interne et de créer ainsi des changements positifs qui affecteront durablement leur santé et le monde extérieur. Si cela vous semble quelque peu difficile à croire, comme je vous l'ai déjà dit, vous découvrirez à la fin de ce livre certains travaux de recherche, compilés lors de nos ateliers, qui vous éclaireront et vous démontreront précisément comment cela est possible.

Ce que ce livre n'aborde pas

Je souhaiterais partager avec vous ce que ce livre n'aborde pas, et ce, afin de clarifier dès le début toute idée reçue ou tout malentendu potentiel. Tout d'abord, je n'aborderai pas les enjeux éthiques associés à l'utilisation des placebos dans les traitements médicaux. Beaucoup de débats portent sur la rectitude morale associée au fait de traiter un patient, qui ne fait pas partie d'une expérimentation médicale, avec une substance inerte. Bien qu'il puisse être justifié de déterminer si la fin justifie les moyens dans une conversation générale portant sur les placebos, cet enjeu est totalement étranger au message de ce livre. *Le placebo, c'est vous* a pour finalité de vous placer dans le siège du

conducteur de votre propre changement, et non pas de déterminer s'il est justifié ou non que certains prennent des moyens détournés pour vous inciter à utiliser des placebos. Ce livre ne repose pas non plus sur un quelconque déni de la réalité. Aucune des méthodes présentées ultérieurement n'implique le refus de reconnaître une condition médicale particulière, comme celle qui pourrait être la vôtre présentement. Bien au contraire. Ce livre repose exclusivement sur le concept de transformation de la maladie. Mon intérêt consiste à mesurer les changements que les gens opèrent lorsqu'ils passent de l'état de malade à celui de personne en bonne santé. Loin de rejeter la réalité, *Le placebo, c'est vous* a pour seule ambition de projeter ce que vous pouvez accomplir lorsque vous pénétrez dans une nouvelle réalité. De plus, une rétroaction honnête, sous la forme de tests médicaux, vous informera également de l'efficacité de votre interaction. Une fois que vous aurez constaté les effets que vous avez créés, vous pourrez prêter attention à ce que vous avez fait pour parvenir à ce résultat et, si celui-ci est positif, poursuivre sur cette lancée. Et, si ce que vous faites ne fonctionne pas, il sera toujours temps de rectifier votre approche jusqu'à ce que cela fonctionne. C'est cela, combiner la science et la spiritualité. En effet, le déni se produit lorsque vous refusez de considérer la réalité de ce qui se produit à l'intérieur et autour de vous. Par ailleurs, ce livre n'a pas pour finalité de remettre en question l'efficacité des différentes modalités de guérison. Il existe diverses modalités de guérison, et la plupart sont tout à fait fonctionnelles. Elles présentent toutes des effets bénéfiques mesurables, du moins sur certaines personnes, mais un catalogage complet de ces méthodes n'est pas le sujet que je souhaite aborder dans ce livre. Mon objectif essentiel est de vous dévoiler les modalités particulières qui ont le plus retenu mon attention, c'est-à-dire celles qui permettent de vous guérir vous-même par le pouvoir de la pensée. Je vous encourage néanmoins à continuer d'utiliser n'importe quelle modalité de guérison ayant un effet bénéfique sur vous, qu'il s'agisse de médicaments d'ordonnance, de chirurgie, d'acupuncture, de chiropractie, de rétroaction biologique, de massages

thérapeutiques, de suppléments nutritionnels, de yoga, de réflexologie, de thérapie sonore, et ainsi de suite. *Le placebo, c'est vous* ne prétend pas rejeter quoi que ce soit, hormis les limitations que vous vous imposez.

Ce que ce livre aborde

Cet ouvrage, *Le placebo, c'est vous*, est divisé en deux parties :

– La **Partie I** vous apporte les connaissances détaillées et les informations complémentaires dont vous avez besoin pour comprendre ce qu'est l'effet placebo et comment il opère dans votre corps et dans votre cerveau, et surtout pour comprendre comment vous pouvez créer le même type de changement miraculeux dans votre corps et dans votre cerveau *par vous-même* et *par le seul pouvoir de la pensée*.

Le **chapitre 1** lève le voile sur des cas incroyables qui démontrent le pouvoir étonnant de l'esprit humain. Certaines de ces histoires nous révèlent comment des gens ont pu guérir en faisant appel au pouvoir de leur pensée et d'autres, à l'inverse, nous apprennent que nourrir un certain type de pensées peut rendre les gens malades (et parfois même précipiter leur décès). Vous y découvrirez l'histoire d'un homme qui est mort après avoir appris qu'il avait le cancer, bien que son autopsie ait révélé qu'il avait été mal diagnostiqué; celle d'une femme souffrant de dépression depuis des décennies et dont l'état s'est radicalement amélioré durant l'essai d'un médicament de type antidépresseur, en dépit du fait qu'elle faisait partie d'un groupe de patients recevant un placebo; et celle d'une poignée d'anciens combattants atteints d'arthrose qui ont connu une guérison miraculeuse après avoir subi une fausse chirurgie du genou. Vous découvrirez aussi des histoires saisissantes sur les malédictions vaudoues et la manipulation des serpents. En vous livrant ces histoires poignantes, mon but est d'illustrer le vaste éventail de ce que l'esprit humain peut accomplir par lui-même, sans recourir aux apports de la médecine moderne. J'espère que cela vous

incitera à vous poser la question suivante : « Comment cela est-il possible? »

Le **chapitre 2** vous propose une brève histoire du placebo, allant des premières découvertes datant des années 1770 (quand un médecin viennois a utilisé pour la première fois des aimants afin d'induire ce qu'il pensait être des convulsions thérapeutiques) jusqu'aux avancées des temps modernes, alors que les neuroscientifiques s'efforcent de résoudre les mystérieuses énigmes du fonctionnement du cerveau. Dans ce chapitre, vous découvrirez différents personnages : un médecin ayant développé des techniques d'hypnose après être arrivé en retard à un rendez-vous et avoir constaté que le patient qui l'attendait avait été hypnotisé par la flamme d'une lampe; un chirurgien de la Seconde Guerre mondiale ayant utilisé, avec succès, des injections de soluté salé comme analgésique sur des soldats blessés alors qu'il était à court de morphine; et des chercheurs japonais d'avant-garde dans le domaine de la psycho-neuro-immunologie qui ont remplacé des feuilles de sumac vénéneux par des feuilles inoffensives et constaté que le groupe test étudié réagissait plus à ce qu'on lui disait qu'il expérimentait qu'à ce qu'il expérimentait en réalité. Vous apprendrez aussi comment Norman Cousins a su guérir avec humour et panache; comment le médecin et chercheur de l'Université Harvard, Herbert Benson, a pu réduire les facteurs de risque pesant sur ses patients souffrant de problèmes cardiaques en découvrant comment fonctionnait la méditation transcendantale; et comment le docteur en médecine et neuroscientifique, Fabrizio Benedetti, préparait psychologiquement des sujets à qui l'on avait administré un médicament, remplacé ensuite par un placebo, pour constater que le cerveau continuait à générer les mêmes substances neurochimiques que le médicament produisait de façon continue. Nous vous dévoilerons également les résultats stupéfiants d'une nouvelle étude, qui change radicalement les règles du jeu : elle démontre que les patients atteints du syndrome du côlon irritable ont pu améliorer très sensiblement leur condition en prenant des

placebos – bien qu'ils aient *été parfaitement informés* que la médication qui leur était administrée était un placebo, et non pas un médicament actif.

Le **chapitre 3** vous présente ce qui se produit dans la physiologie de votre cerveau lorsque l'effet placebo opère. Vous apprendrez que, dans une certaine mesure, le placebo fonctionne parce que vous pouvez alors embrasser ou cultiver une nouvelle pensée, soit la possibilité d'être un jour guéri, et l'utiliser pour remplacer la pensée voulant que vous soyez condamné à être toujours malade. Cela signifie que vous pouvez modifier vos pensées, c'est-à-dire anticiper et espérer une issue satisfaisante à vos problèmes au lieu de prédire inconsciemment que votre futur ressemblera en tous points au passé auquel vous êtes habitué. Si vous vous reconnaissez dans cette idée, cela signifie que vous devrez vous interroger sur votre façon de penser, sur ce qui constitue l'esprit, et sur la manière dont ces prises de conscience affectent le corps. En outre, j'expliquerai que, aussi longtemps que vous nourrirez les mêmes pensées, elles entraîneront les mêmes choix, qui produiront les mêmes comportements, qui créeront les mêmes expériences, qui généreront les mêmes émotions, qui à leur tour inspireront les mêmes pensées – de telle sorte que, neurologiquement, vous demeurerez le même. En effet, vous vous rappelez sans cesse qui vous pensez être. Mais attention, vous n'êtes pas condamné à demeurer le même pour le reste de vos jours. Je développerai ensuite le concept de neuroplasticité et les nouveaux développements scientifiques qui nous révèlent que le cerveau est capable d'évoluer en permanence, de la naissance à la mort, en créant de nouvelles voies neuronales et de nouvelles connexions.

Le **chapitre 4** ouvre le débat relatif à l'effet placebo sur le corps, tout en expliquant les étapes successives de la physiologie de la réponse au placebo. Il nous dévoile l'histoire d'un groupe d'hommes âgés qui participaient à une retraite fermée d'une semaine, organisée par des cher-

cheurs de l'Université Harvard qui leur demandèrent de se comporter comme s'ils avaient vingt ans de moins. À la fin de la semaine, ces hommes avaient connu de nombreux changements physiologiques mesurables qui les ont ramenés bien des années en arrière. Nous vous dévoilerons leur secret. Pour expliquer cela, nous discuterons aussi de ce que sont les gènes et comment ils sont générés dans le corps. Vous apprendrez comment la science particulièrement excitante et relativement nouvelle de l'épigénétique a littéralement enterré la vieille idée que nos gènes constituent notre destinée, en nous enseignant comment l'esprit peut véritablement générer de nouveaux gènes, grâce auxquels nous pouvons nous comporter différemment. Vous découvrirez que le corps dispose de mécanismes élaborés lui permettant d'activer ou de désactiver certains gènes, ce qui signifie que vous n'êtes pas réduit à agir exclusivement en fonction des gènes dont vous avez hérité. Cela signifie également que vous pouvez apprendre comment modifier votre prédisposition neurologique afin de générer des nouveaux gènes et de créer de véritables changements physiques. Vous apprendrez aussi comment nos corps peuvent accéder aux cellules souches – c'est-à-dire la matière physique à l'œuvre derrière la plupart des miracles attribués à l'effet placebo – pour produire de nouvelles cellules saines dans des zones endommagées.

Le **chapitre 5** fusionne les enseignements des deux chapitres précédents en expliquant comment les pensées peuvent transformer votre cerveau et votre corps. Il débute par la question suivante : « Si vous générez de nouveaux gènes d'une nouvelle façon lorsque votre environnement se modifie, est-il possible de générer ces nouveaux gènes avant même que votre environnement ne se modifie ? » J'expliquerai ensuite comment utiliser une technique, appelée *répétition mentale*, pour combiner une intention claire avec une émotion élevée (pour exposer le corps à un avant-goût de cette expérience future), et ce, de façon à expérimenter dans le présent cet événement futur. La clé est de faire en sorte que vos pensées intérieures soient plus réelles que

l'environnement extérieur, car alors le cerveau ne pourra faire la différence entre les deux et se comportera comme si cet événement futur s'était déjà produit. Si vous êtes capable de réussir cet exercice avec succès et à maintes reprises, vous transformerez votre corps et commencerez à générer de nouveaux gènes d'une manière nouvelle, ce qui entraînera des changements épigénétiques – comme si cet événement projeté dans un futur imaginaire était bel et bien réel. Vous pourrez ensuite entrer de plain-pied dans cette nouvelle réalité et *devenir* le placebo. Ce chapitre n'illustre pas seulement les avancées scientifiques expliquant ce phénomène; il décrit les expériences de nombreuses personnalités publiques, issues des horizons les plus divers, qui ont utilisé cette technique (peu importe que ces individus aient été ou pas pleinement conscients de ce qu'ils faisaient alors) pour réaliser leurs rêves les plus fous.

Le **chapitre 6**, qui se concentre sur le concept de suggestibilité, débute par une histoire fascinante et quelque peu effrayante. Elle présente le cas d'une équipe de chercheurs ayant entrepris de mener des tests sur une personne saine, normale, respectueuse de la loi et facilement influençable par l'hypnose, afin de déterminer si cette personne peut être programmée à commettre un geste qu'elle considérerait normalement comme impensable, soit tirer sur un étranger avec l'intention de tuer.

Vous apprendrez que les individus sont sensibles à divers degrés de suggestibilité et que plus vous êtes suggestible, plus vous pourrez accéder à votre esprit inconscient. La clé est la compréhension de l'effet placebo, car l'esprit conscient ne représente que 5 % de qui vous êtes. Les 95 % restants sont constitués d'un ensemble d'états programmés dans le subconscient dans lesquels le corps est devenu l'esprit. Vous apprendrez aussi que vous devez aller au-delà de l'esprit analytique et entrer dans le système d'exploitation de vos programmes subconscients pour que vos nouvelles pensées donnent de nouveaux résultats, modifiant ainsi votre destin génétique, tout en ayant claire-

ment conscience que la méditation est un outil puissant pour vous aider à atteindre cet objectif. Ce chapitre se conclut sur une brève description des différents états des ondes cérébrales, afin de déterminer celles qui sont les plus appropriées pour favoriser un état de suggestibilité accrue.

Le **chapitre 7** révèle comment les attitudes, les croyances et les perceptions changent votre état d'être et créent votre personnalité – c'est-à-dire votre réalité personnelle – et comment vous pouvez les modifier pour créer une nouvelle réalité. Vous découvrirez le pouvoir que les croyances inconscientes exercent et vous pourrez ainsi identifier certaines des croyances qui vous habitent sans que vous en ayez conscience. Vous apprendrez que l'environnement et les mémoires associatives peuvent réduire à néant votre capacité à changer vos croyances. J'expliquerai plus en détail le point suivant : pour modifier vos croyances et vos perceptions, vous devez combiner une intention claire avec une émotion élevée, qui conditionnera votre corps à croire que le potentiel futur que vous avez sélectionné dans le champ quantique s'est déjà produit. L'émotion élevée est vitale ; en effet, il est essentiel que votre choix ait une amplitude d'énergie plus grande que les programmes déjà bien ancrés dans votre cerveau et la dépendance émotionnelle de votre corps pour que vous puissiez modifier en profondeur vos circuits cérébraux ainsi que l'expression génétique de votre corps tout en reconditionnant ce dernier en fonction de ce nouvel esprit (effaçant ainsi toute trace des anciens circuits neurologiques et du conditionnement passé).

Dans le **chapitre 8**, je vous présenterai l'univers quantique, ce monde imprévisible de la matière et de l'énergie, dont sont composés tous les atomes et toutes les molécules de l'univers qui, en réalité, s'avère constitué pour l'essentiel d'énergie (évoquant un espace vide) plutôt que de matière solide. Le modèle quantique, qui postule que toutes les possibilités existent en ce moment présent, est la clé de l'utilisation de

l'effet placebo aux fins de guérison, car il vous permet de choisir un nouvel avenir pour vous-même tout en l'observant réellement dans la réalité. Vous comprendrez ainsi qu'il est en somme tout à fait possible de traverser le fleuve du changement et de démystifier l'inconnu.

Le **chapitre 9** présente les cas de trois participants à mes ateliers qui ont fait état de résultats véritablement remarquables en utilisant des techniques similaires, et ce, afin d'améliorer leur santé. Tout d'abord, vous rencontrerez Laurie, chez qui, à l'âge de dix-neuf ans, ses médecins avaient diagnostiqué une maladie osseuse rare et dégénérative jugée incurable. Bien qu'elle ait subi douze fractures majeures dans sa jambe et sa hanche gauches, ce qui l'obligeait à se servir de béquilles pour se déplacer, aujourd'hui elle marche tout à fait normalement, sans même avoir besoin d'une canne, et les rayons X ne révèlent aucun signe d'une quelconque fracture osseuse. Je vous présenterai ensuite le cas de Candace, à qui on avait diagnostiqué la maladie d'Hashimoto – une affection thyroïdienne entraînant de nombreux problèmes – durant une période de sa vie où elle éprouvait beaucoup de rage et de ressentiment. Son médecin traitant lui déclara qu'elle devrait prendre des médicaments pour le reste de ses jours, mais Candace put prouver qu'il avait tort lorsqu'elle parvint finalement à améliorer sa condition. Aujourd'hui, totalement amoureuse de sa nouvelle vie, elle ne prend aucun médicament pour soigner sa thyroïde, car les tests sanguins ont révélé que celle-ci était parfaitement normale.

Enfin, vous rencontrerez Joann (la femme mentionnée dans la préface), une mère de cinq enfants et une femme d'affaires en pleine ascension que beaucoup considéraient comme une *superwoman* avant qu'elle ne s'effondre soudainement et qu'on ne lui diagnostique une forme avancée de sclérose en plaques. Sa condition se détériora rapidement, à un point tel qu'elle ne put bientôt plus bouger ses jambes. Lorsqu'elle participa pour la première fois à mes ateliers, les changements constatés furent mineurs, jusqu'à ce jour ô combien particulier où celle qui n'avait pas bougé ses jambes depuis des années se mit à

marcher autour de la pièce, sans aucune assistance, après une méditation d'une heure!

Le **chapitre 10** évoque les cas de rémission remarquables qu'ont vécus certains participants à mes ateliers, incluant les scanographies du cerveau. Vous découvrirez le cas de Mireille, qui s'est complètement guérie de la maladie de Parkinson, et celui de John, un quadriplégique qui n'a plus jamais eu besoin de se servir de son fauteuil roulant après une méditation d'une heure. Vous apprendrez comment Kathy, une patronne d'entreprise qui connaissait un franc succès, a appris à saisir l'instant présent, et comment Bonnie a su se guérir de fibromes et d'abondants saignements menstruels. Enfin, vous rencontrerez Geneviève, qui connaissait un tel état d'extase lors des méditations que des larmes de joie coulaient sur son visage, et Maria, dont l'expérience pourrait seulement être décrite comme équivalant à un orgasme cérébral.

Je vous livrerai les données que mon équipe de scientifiques a collectées à partir des scanographies cérébrales des participants, et ce, afin que vous puissiez, vous aussi, constater les changements dont nous avons été témoins, en temps réel, durant les ateliers. L'enseignement essentiel de ces données prouve qu'il n'est pas nécessaire que vous soyez un moine ou une religieuse, un érudit, un scientifique ou un chef spirituel pour parvenir à de tels résultats. Pour ce faire, vous n'avez besoin ni d'un doctorat ni d'un diplôme de médecine. Les gens décrits dans ce livre sont des personnes ordinaires, tout comme vous. Après avoir lu ce chapitre, vous comprendrez que ce que ces gens ont accompli ne relève ni du magique ni même du miraculeux; ils ont simplement appris et mis en pratique les compétences qui leur ont été enseignées. Si vous mettez en pratique les mêmes compétences, vous serez en mesure d'obtenir des changements similaires.

– La **Partie II** est entièrement consacrée à la méditation. Elle inclut le **chapitre 11**, qui retrace les différentes étapes, au demeurant fort

simples, de la préparation à la méditation tout en décrivant des techniques spécifiques qui vous seront très utiles. Le B# vous donne des instructions, étape par étape, pour utiliser au mieux les techniques de méditation que j'enseigne dans mes ateliers, des techniques en tous points identiques à celles que les participants à mes ateliers ont utilisées pour produire les résultats remarquables précédemment mentionnés dans cet ouvrage.

Bien que nous ne disposions pas encore de toutes les réponses nous permettant de mobiliser le plein pouvoir du placebo, je suis heureux d'affirmer que bien des personnes, issues des horizons les plus divers, utilisent aujourd'hui ces idées pour apporter des changements extraordinaires dans leur vie, des changements d'une nature particulière que la plupart des gens considèrent pratiquement comme impossibles. Les techniques dont je vous ai fait part dans ce livre ne se limitent pas à la guérison physique; elles peuvent aussi être mises en pratique pour améliorer n'importe quel aspect de votre vie. J'espère que ce livre vous inspirera et vous incitera à essayer ces techniques afin d'introduire dans votre vie un type de changement similaire qui, à première vue, pourra sembler impossible.

Note de l'auteur : Bien que les histoires exposées dans ce livre soient vraies, les noms de ceux et celles qui ont participé à mes ateliers et qui ont expérimenté la guérison, ainsi que certains détails permettant de les identifier, ont été modifiés afin de protéger la vie privée de chacun.

PARTIE I

L'INFORMATION

Chapitre 1

EST-CE POSSIBLE ?

Sam Londe, un représentant en chaussures à la retraite qui vivait dans la banlieue de Saint Louis au début des années 1970, commença un jour à avoir de la difficulté à avaler¹. Il alla donc voir un médecin, qui découvrit qu'il souffrait d'un cancer métastatique de l'œsophage. À cette époque, le cancer métastatique de l'œsophage était jugé incurable ; personne n'y avait jamais survécu. Cela équivalait à une condamnation à mort, et le médecin lui annonça, comme il se doit, la mauvaise nouvelle sur un ton lugubre.

Afin qu'il puisse survivre le plus longtemps possible, le médecin lui recommanda de recourir à la chirurgie afin d'enlever le tissu cancéreux présent dans son œsophage et son estomac, où le cancer s'était répandu. Lui faisant totalement confiance, Londe donna son accord et accepta donc de subir une intervention. Après la chirurgie, il quitta l'hôpital aussi bien qu'il pouvait l'espérer, mais son état de santé ne tarda pas à se détériorer. Une scanographie du foie lui révéla une très mauvaise nouvelle : tout le lobe gauche du foie était atteint d'un cancer généralisé. Le médecin lui annonça alors tristement qu'il ne lui restait, au mieux, que quelques mois à vivre.

En apprenant la nouvelle, Londe et sa nouvelle épouse, tous deux septuagénaires, décidèrent de s'installer à 500 kilomètres de Nashville, où résidait la famille de sa femme. Peu après leur installation dans le Tennessee, Londe fut admis à l'hôpital et placé sous la supervision de l'interniste Clifton Meador. La première fois que le Dr Meador entra