

Sondra Barrett, Ph. D.

# Le secret de vos cellules

*Découvrez l'intelligence intérieure de votre corps  
pour favoriser  
votre bien-être et votre guérison*



Titre original anglais : *Secrets of your Cells*  
Sounds True, 413 S, Arthur Ave, Louisville, USA – CO 80027  
© 2013 Sondra Barrett

© 2017 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](mailto:info@editions-ariane.com)  
Site Internet : [www.editions-ariane.com](http://www.editions-ariane.com)

Tous droits réservés

Traduction : Frédérick Letia  
Révision linguistique : Monique Riendeau  
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre

Première impression : Février 2017

ISBN : 978-2-89626-402-5

Dépôt légal :  
Bibliothèque et archives nationale du Québec 2017  
Bibliothèque nationale du Canada 2017  
Bibliothèque nationale de Paris 2017

### **Diffusion**

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

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

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](mailto:licences@copibec.qc.ca)

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



Imprimé au Canada

À Alvaro et Paulo, qui voulaient tant voir  
et comprendre ce qu'il y avait à l'intérieur de leur corps,  
et dont les vies ont éclairé mon chemin sacré

*et*

à mes enfants, Ted et Heather,  
qui chaque jour illuminent mon cœur et mon âme  
et remplissent ma vie d'amour.

*La meilleure façon d'honorer Dieu  
est de comprendre les secrets de la nature.*

– DR MICHIO KAKU, physicien théoricien

# Table des matières

Illustrations...	viii
Préface...	1
Introduction .....	15
Chapitre 1 : Le sanctuaire – L'étreinte .....	21
Chapitre 2 : JE SUIS – La reconnaissance .....	43
Chapitre 3 : La réceptivité – L'écoute .....	73
Chapitre 4 : La structure de la vie – Le choix .....	99
Chapitre 5 : L'énergie – Le soutien et la préservation .....	131
Chapitre 6 : L'intention – La création .....	159
Chapitre 7 : La mémoire – L'apprentissage .....	187
Chapitre 8 : Les gardiens de la sagesse – La réflexion .....	217
Chapitre 9 : La connexion – La célébration de la cellule .....	237
Remerciements .....	257
Annexe 1 : Graphique de configuration du rythme énergétique .....	263
Annexe 2 : Série de prières corporelles selon la pratique du qi gong ..	265
Notes .....	275
Références .....	281
Au sujet de l'auteure .....	299

# Illustrations

P.1	Cellules leucémiques myéloïdes humaines vivantes .....	5
P.2	Pictogramme d'« ADN » découvert dans des ruines pataki .....	9
1.1	Réceptacle de la cellule .....	29
1.2	Deux neurones .....	34
1.3	Globules rouges humains .....	34
1.4	Leucocytes phagocytaires se dirigeant vers des grains de plastique .....	34
1.5	L'architecture fondamentale de la cellule .....	36
2.1	La cellule en tant que « soi », le moi .....	47
2.2	La cellule en tant qu'« autre », le non- moi .....	47
2.3	Groupes sanguins .....	48
3.1	Schéma d'une cellule dotée de marqueurs du soi (triangles) et de différents sites récepteurs (toutes les autres formes) .....	74
4.1	Toile d'araignée ayant une conception similaire à celle du cytosquelette cellulaire .....	100
4.2	Dôme géodésique de Buckminster Fuller à Toronto, au Canada	101
4.3	La tenségrité (le cytosquelette) telle qu'illustrée dans cette cellule .....	102
4.4	Représentation de la structure du cytosquelette .....	103
4.5	Deux centrioles (Vous remarquerez la structure cellulaire régulière constituée de neuf triplets inclinés de microtubules.) ..	121
5.1	Une mitochondrie .....	138
5.2	L'ATP et ses liaisons hautement énergétiques .....	141
5.3	Graphique énergétique incluant des données simples .....	148
6.1	Photomicrographie de l'ADN d'un thymus de veau .....	160
6.2	Quarante-six chromosomes humains (Les télomères sont représentés par les points lumineux situés aux extrémités de chacun des chromosomes.) .....	165
6.3	Double hélice d'ADN .....	167
6.4	Les huit trigrammes constituant le I Ching .....	171
8.1	Galaxie spirale M81 .....	226
8.2	De nombreux organismes ou systèmes stellaires se développent en forme de spirale, tels que les plantes, les mollusques à coquille et les galaxies .....	227
8.3	Shri Yantra hindou .....	234

## Planches en couleurs

1. Première photographie d'une cellule : ce globule blanc humain reconnaît et découvre des cellules plus petites appartenant à une autre espèce
2. Vitamine B12
3.
  - a. De forme ronde et féminine, ce phosphate de calcium est associé au signe astrologique du Capricorne (signe de terre)
  - b. Fluide et féminin, ce fluorure de calcium est associé au signe astrologique du Cancer (signe d'eau)
  - c. Linéaire et masculin, ce phosphate de sodium est associé au signe astrologique de la Balance (signe d'air)
  - d. Spirituelle, masculine et lumineuse, la silice est associée au signe astrologique du Sagittaire (signe de feu)
4. Pictogramme d'une roue de médecine
5. Infographie de l'ADN
6. Sucrose (goût sucré)
7. Acide malique (goût aigre)
8. Adrénaline
9. Caféine (goût amer)
10. Molécule d'ATP (adénosine triphosphate)
11. Créatine phosphate (stocke l'énergie dans nos cellules)





# Préface

*Tous ceux qui sont sérieusement impliqués dans le domaine de la science  
finiront par comprendre qu'un Esprit se manifeste dans les lois de l'univers,  
un Esprit immensément supérieur à celui de l'homme.*

– Albert Einstein

L'approche qui m'a incitée à établir des passerelles entre le champ de la biologie cellulaire et le domaine de l'esprit résulte d'une longue quête qui m'a conduite à remettre en question à maintes reprises mon ego et mes croyances. Cette quête a débuté il y a plus de quarante ans lorsque j'ai obtenu mon doctorat en biochimie. À cette époque, j'étais passionnée par les substances chimiques essentielles à la vie et qui sont clairement identifiables, objectives et quantifiables. Par ailleurs, je crois sincèrement que, lorsque nous aurons identifié et localisé l'origine des anomalies chimiques, nous pourrons intervenir et guérir tous les dysfonctionnements de l'organisme humain. Après avoir passé plusieurs années à mener des recherches dans la sphère biochimique, je me suis intéressée à l'hématologie et à l'immunologie, ce qui m'a propulsée dans l'univers cellulaire.

Alors que j'explorais l'univers cellulaire, l'œil rivé à mon microscope, mon expérience dépassait largement le simple cadre cérébral – en fait, j'étais enchantée par ce que je découvrais. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à photographier le monde magique et microscopique des cellules humaines vivantes (pour découvrir ma première photographie, voir la planche 1 dans le cahier couleur).

Bien que le monde cellulaire m'ait captivée de manière inexplicable, j'opérais toujours sur un mode intellectuel. Je pensais que tout devait être

mesurable, prouvé et validé pour exister. En fait, c'était une illusion – pour ne pas dire un fantasme. Dans mon esprit, la vérité découlait de l'analyse et des statistiques: il ne pouvait y avoir aucune ambiguïté à ce sujet. Cependant, plus j'acquiesçais de l'expérience dans le domaine de la recherche, plus j'éprouvais des doutes sur mes convictions si fermement ancrées. J'ai vu mourir des gens qui n'auraient jamais dû connaître un tel sort, du moins si l'on se fie à leur bilan biologique. J'ai rencontré des enfants porteurs de cellules leucémiques agressives (cancer du sang), qui ont infirmé les diagnostics émis à leur endroit et qui ont vécu beaucoup plus longtemps qu'ils «n'auraient dû». Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les êtres humains ne se laissent pas aisément enfermer dans des catégories statistiques et dans les pronostics des médecins. Ils sont beaucoup plus difficiles à analyser que les composants chimiques contenus dans une éprouvette.

Marjorie, une femme de quatre-vingt-quatre ans atteinte de leucémie aiguë avait cessé de réagir à la chimiothérapie. Ses médecins ne lui donnaient que quelques semaines à vivre. Cependant, Marjorie avait des plans différents: son petit-fils s'appropriait à terminer ses études universitaires et son soixantième anniversaire de mariage se profilait à l'horizon. Elle devait rester en vie pour célébrer dignement ces deux événements. Et c'est exactement ce qu'elle fit – sans recourir à l'aide de la chimiothérapie. En fait, elle survécut deux années supplémentaires afin de pouvoir demeurer auprès de ceux qui comptaient le plus dans sa vie.

Cela m'était totalement incompréhensible; mes prévisions avaient été contrecarrées. Qu'est-ce qui pouvait bien la garder en vie? Mon esprit s'est alors ouvert et j'ai compris que la guérison, la vie et la mort ne pouvaient pas être considérées dans un simple cadre analytique. À partir de cet instant, j'ai décidé de ne plus me reposer exclusivement sur la sécurité des mesures et de la prévisibilité scientifiques.

J'ai ensuite rencontré le père d'un jeune garçon atteint de leucémie, qui m'a demandé de photographier les cellules cancéreuses de son fils pour aider ce dernier dans son processus de visualisation. Comme dans un jeu vidéo, ce garçon s'imaginait que ses cellules saines recherchaient et détruisaient ses cellules cancéreuses, un peu à la manière de Pac-Man dévorant des pac-gommes dans un jeu d'arcade. C'était une époque où la visualisation et l'imagerie étaient encore en marge de la médecine

traditionnelle, mais ce concept novateur fit son chemin dans mon esprit.

Je pensais que si les enfants pouvaient voir ce à quoi les cellules saines ressemblaient – ces cellules sont plus grandes et plus fortes que les cellules cancéreuses –, ils pourraient être capables d'utiliser le pouvoir de leur esprit pour guérir leur corps. Parfois, je leur suggérais même de se représenter leurs cellules cancéreuses comme de la poussière, et leur système de guérison comme un aspirateur.

Par la suite, j'ai organisé des séances hebdomadaires de diaporamas à la clinique afin de sensibiliser les patients à la dimension de «l'espace intérieur». À l'aide d'une baguette, je pointais les cellules saines et les cellules anormales ainsi que les molécules – sans apporter d'explications particulières. Je dus vite me rendre à l'évidence d'une chose : ce que ces images signifiaient pour les scientifiques n'avait aucune importance aux yeux des enfants. Il y avait en eux une dimension spontanée et candide qui réjouissait les gens de tous âges et que beaucoup considéraient comme un facteur de transformation.

À cette époque, j'avais noué un lien particulier avec un enfant de cinq ans, prénommé Alvaro, qui voulait sans cesse voir et revoir les diapositives. Parfois, j'invitais Alvaro et sa sœur à venir passer la fin de semaine avec moi et mes enfants; nous nous asseyions tous ensemble, nous dessinions des cellules ou nous allions nous promener dans le parc voisin. C'est alors que la santé d'Alvaro, qui était en rémission depuis plus d'un an, commença soudain à décliner. Son élocution s'altéra et il éprouva des difficultés à marcher. Que pouvais-je faire pour lui en cet instant?

Il me revint en mémoire que, durant mes propres séances de thérapie, j'avais appris des stratégies psychologiques de type gestalt, et ce, afin d'exprimer des sentiments difficiles ou enfouis (en hurlant ou en tapant de toutes mes forces sur un oreiller); j'eus donc l'idée d'essayer cette approche avec Alvaro. Je lui ai demandé si quelqu'un de son entourage lui posait problème ou le perturbait et je fus surprise lorsqu'il me répondit immédiatement que son beau-père le mettait réellement en colère. Il m'avoua qu'il croyait que son père véritable avait été chassé de leur maison par cet homme. Dans mon innocence – je n'ai aucune formation en gestalt-thérapie –, je lui ai demandé de manifester toute sa colère en

tapant le plus fort possible sur le sofa. Il n'hésita pas une seule seconde et se mit à taper sur les coussins durant un certain temps.

Quelques jours plus tard, l'état physique d'Alvaro s'améliora. Bien que cette amélioration ait pu être attribuable aux médicaments qui lui avaient été prescrits, cette évolution me parut quasi miraculeuse. En fait, je n'étais plus certaine que cette amélioration soudaine était exclusivement due aux médicaments qu'il prenait. Cet épisode a représenté un tournant essentiel dans mon processus de pensée et dans mes croyances au sujet de la médecine. C'est à cette époque, alors que je redoutais la mort d'Alvaro, que j'ai pris la décision de consulter un psychologue clinicien. Lors de mes premières séances de thérapie, ce psychologue a fait brûler de la sauge pour purifier l'espace environnant, une pratique que je n'avais jamais expérimentée auparavant. J'ai immédiatement éprouvé une sensation de clarté et de relaxation que je n'avais pas connue depuis fort longtemps. À mes yeux, il était clair que cet homme était bien plus qu'un simple psychologue – en fait, c'était un chamane. Au fil des séances, il restaura en moi un profond sentiment de confiance; par ailleurs, je savais fort bien que j'avais besoin de ce type d'accompagnement pour m'aider à faire face aux problèmes auxquels j'étais confrontée, et auxquels ma formation scientifique ne pouvait apporter aucune réponse. Je l'ai consulté en tant que thérapeute durant plusieurs années avant de sauter le pas et d'effectuer un apprentissage chamanique d'un an.

Mon travail auprès de ce chamane fut un véritable tournant dans ma vie. Il m'a aidée à recadrer ma conception de la guérison, et à maîtriser les dimensions mentales et spirituelles qui la favorisent. En allant au plus profond de moi, en quête de ma propre guérison, j'ai commencé à m'interroger sur mon rôle, en tant que guérisseuse. Durant cette passionnante année d'apprentissage, j'ai pu réaliser mon aspiration la plus profonde en réussissant à établir des ponts entre la science et l'esprit, et ce, afin de stimuler le processus de guérison.

Lors de mes travaux en laboratoire, une de mes recherches cliniques les plus significatives fut de déterminer comment reconnaître les caractéristiques cellulaires pouvant conduire à un diagnostic plus précis et à des traitements plus efficaces de la leucémie. En utilisant le microscope pour distinguer les identités et les comportements cellulaires, j'ai appris que les globules blancs changent de forme lorsqu'ils croissent et mûrissent. Leur

changement de forme exerce un effet sur ce qu'ils peuvent accomplir. Comparée aux formes régulières et ordonnées des cellules saines, l'expression des cellules leucémiques est chaotique. Voici une photomicrographie de cellules leucémiques myéloïdes, ces cellules présentant des formes différentes et anormales (voir la Figure P1) lorsqu'on les compare aux formes régulières des cellules myéloïdes normales.

Ces années de recherches menées par moi-même et mon équipe nous ont permis de parvenir à des résultats satisfaisants, soit l'obtention de diagnostics plus précis sur les différentes formes de leucémie aiguë, dont les plus mortelles. Cependant, bien que ces recherches nous aient permis de faire des avancées significatives, je ne pouvais m'empêcher d'éprouver un sentiment d'échec. Avais-je posé les mauvaises questions en me concentrant principalement sur le diagnostic? À cette époque, il n'existait pas de nouveaux traitements alternatifs pour ce type de maladie – en conséquence, personne ne pourrait connaître une amélioration de son état de santé à la suite de mes recherches. J'ai alors sérieusement considéré la possibilité d'abandonner mes recherches en laboratoire.

Pourtant, ces années passées à examiner les cellules vivantes au microscope m'avaient profondément affectée. Durant une de mes toutes premières expériences, j'avais constaté que des globules blancs humains vivants pouvaient détecter des grains de plastique minuscules et inertes.



**Figure P1** Cellules leucémiques myéloïdes humaines vivantes

Instantanément, les cellules se mettaient en action. Elles glissaient et se transformaient tandis qu'elles se déplaçaient rapidement vers les minuscules grains de plastique afin d'éliminer ces intrus. Un véritable mystère se matérialisait sous mes yeux. Ces globules blancs étaient-ils capables de manifester une telle intelligence par accident ou étaient-ils subordonnés aux seuls caprices de la biologie ?

Influencée par mes études chamaniques et ayant été témoin des efforts héroïques que les cellules vivantes déployaient pour se défendre contre tout danger potentiel, j'en vins à les considérer comme beaucoup plus que de simples tissus programmés. Les cellules possédaient une dimension sacrée. Elles étaient la manifestation d'une sorte d'artisanat divin, de dessein divin. J'ai alors accepté que le monde invisible ne puisse se résumer aux seules cellules et molécules que j'avais étudiées dans les livres et que je pensais si bien connaître ; ce monde invisible intégrait aussi l'esprit, l'âme et d'autres merveilles innombrables.

Peu de temps après la mort de mon jeune ami Alvaro, j'ai reçu un diagnostic d'hépatite. Chaque matin à l'hôpital, pour distraire les enfants malades, j'avais joué le rôle de « dame ballons », c'est-à-dire que je leur donnais des ballons dans lesquels ils devaient souffler pour les gonfler. Lorsqu'ils ne réussissaient pas à les gonfler au maximum, ils me les tendaient – dégoulinants de salive – pour que je termine le travail. Qui aurait pu se douter alors que cela représentait un risque potentiel pour ma santé ? Il faut dire qu'en ce temps-là, peu de précautions étaient prises vis-à-vis du sang (que je manipulais tous les jours dans le cadre de ma recherche) et de la salive.

Dévasté par l'aggravation de mon hépatite, mon médecin m'informa à tort ou à raison qu'il y avait une réelle possibilité que je sombre dans le coma et, si tel était le cas, que je succombe en vingt-quatre heures. Ce pronostic effrayant transforma le cours de ma vie. J'en vins à la conclusion que, si je devais mourir jeune, je pouvais de toute évidence me fixer de nouvelles priorités. J'ai donc passé plus de temps avec mes enfants, et j'ai décidé de quitter San Francisco pour m'installer dans une maison au bord de la plage. Là, j'ai rencontré des gens qui étaient engagés sur un chemin de guérison alternatif, très différent des approches préconisées par la médecine traditionnelle. Des guérisseurs et des yogis, des jardiniers biologiques, des médecins holistiques et des poètes prolifiques prirent

l'habitude de me rendre visite pour partager leurs idées. J'ai beaucoup appris d'eux au sujet de la guérison – et sur la voie à emprunter pour sauver ma propre vie.

Pour la première fois, j'ai expérimenté les bienfaits de la thérapie corporelle, de l'acupuncture et du jeûne. En fait, je cherchais à nettoyer mon corps du virus, et à libérer mon esprit des déceptions que j'avais éprouvées. En me basant sur mon expérience personnelle, je fus vite convaincue de l'utilité de ces stratégies de guérison «alternatives», et ce, même si leur efficacité n'avait pas encore été prouvée et reconnue par la science occidentale. J'en vins à accepter le fait que la guérison ne pouvait pas se limiter exclusivement au corps – l'esprit et les émotions avaient un rôle primordial à jouer. Finalement, j'ai compris que mes déceptions émotionnelles et professionnelles pouvaient avoir influencé mon environnement intérieur, qui était ainsi devenu plus vulnérable à la maladie.

À leur tour, mes nouveaux voisins commencèrent à m'interroger sur les fondements de la chimie et de la biologie. C'est alors, pour répondre à leurs requêtes, que j'ai commencé à enseigner pour la première fois, ce qui m'a amenée à parfaire et à approfondir mes propres connaissances scientifiques. Je devais simplifier certains concepts pour pouvoir les leur expliquer. Autrement dit, je devais moi-même m'astreindre à une meilleure compréhension de la science.

Une voisine extravagante, que nous surnommions affectueusement la «princesse d'Argile», découvrit mon penchant pour la photographie, plus particulièrement pour la photographie de ce que j'observais au microscope, et m'incita à prendre des photos de minéraux reliés à l'astrologie. L'astrologie? Certes, j'avais accepté d'ouvrir mon esprit à de nouveaux champs de connaissance, mais l'astrologie m'apparaissait totalement absurde. Néanmoins, sachant que les minéraux dont elle me parlait faisaient aussi partie intégrante des cellules humaines et que je pourrais utiliser ces photos pour enseigner le fonctionnement de l'organisme humain aux enfants, j'ai finalement accepté sa suggestion.

Lorsque j'ai constaté que mes photographies de douze sels minéraux révélaient seulement quatre formes distinctives, ma curiosité fut éveillée. En réalité, un lien semblait exister entre ces motifs moléculaires et les symboles de l'astrologie. Après avoir effectué quelques recherches, je découvris que les quatre formes en question correspondaient aux quatre

éléments astrologiques : la terre, l'eau, l'air et le feu. Vous pourrez découvrir quatre photographies de sels minéraux – qui représentent ces quatre éléments – dans le cahier couleur. De plus, j'ai appris que ce type de correspondance entre les formes physiques et la signification symbolique a des racines dans la médecine ancienne, dans les langues anciennes et dans la psychologie jungienne.

Je demeurais sceptique, mais je dois avouer que j'étais intriguée. Ces motifs microscopiques modernes pouvaient-ils avoir un lien quelconque avec de vieux préceptes occultes et avec la sagesse ancienne ? Étais-je en train de découvrir un autre exemple de l'adage « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas » ? Avais-je découvert une signification métaphysique à nos molécules qui allait bien au-delà de leur simple dimension chimique ? J'en vins à considérer le fait que nos cellules et nos molécules puissent procéder d'un dessein divin et suivre les lois universelles sacrées de la nature.

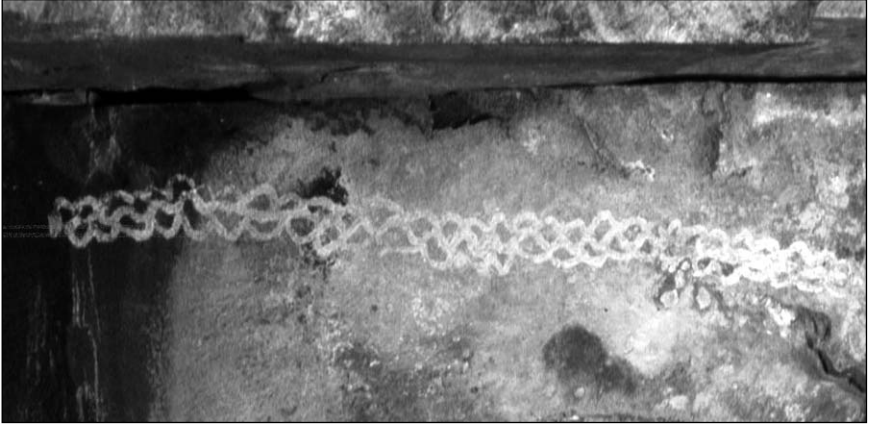
*Détecter des desseins et des motifs là où aucun dessein ou motif n'apparaissait auparavant peut produire des vibrations de foi... Si l'on se fie à ce que la science contemporaine nous enseigne, presque tout ce qui concerne l'univers – son don pour l'auto-organisation ; sa puissance parfaitement réglée pour engendrer les galaxies, la vie et la conscience ; sa simple existence – est largement improbable.*

*Cela semblerait suggérer que nous sommes là en raison d'un dessein surnaturel délibéré.*

– Herbert Benson, M.D., auteur de *Timeless Healing*

J'étais à mille lieues des laboratoires et des microscopes lorsque je vécus un autre moment d'illumination. En fait, je me trouvais alors dans le sud-ouest des États-Unis, où je photographiais des peintures rupestres indigènes. Quand les motifs et les connexions que m'inspiraient ces peintures commencèrent à émerger dans mon esprit, je me rendis vite compte qu'une roue de médecine amérindienne, vieille de mille ans, était en fait la version stylisée d'une cellule. Référez-vous à la planche 4 du cahier couleur pour découvrir un pictogramme d'une roue de médecine découverte dans des ruines palatki. Elle présente la même construction qu'une cellule : son cercle central évoque le noyau d'une cellule ; les lignes apparaissant sur le cercle extérieur pourraient représenter les récepteurs cellu-





**Figure P2** Pictogramme d'«ADN» découvert dans les ruines amérindiennes palatki.

laire et les marqueurs d'identification. Les quatre ensembles de quatre rayons indiquent les quatre directions, un concept essentiel de la cosmogonie amérindienne; la cellule aussi dispose de structures en triade indiquant la direction de la cellule. Frappée par cette découverte, je n'eus aucune difficulté à accepter la possibilité que cette peinture rupestre pouvait représenter bien plus que nous ne l'avions imaginé.

Dans cette même caverne rupestre, j'ai découvert un autre pictogramme qui pourrait facilement passer pour une représentation de l'ADN (voir la Figure P2) – à condition, bien entendu, que vous pensiez aux cellules.

Après cette expérience, j'ai décidé de prendre un peu de recul et d'essayer de déterminer si notre microenvironnement humain pourrait être reflété dans d'autres symboles anciens. Me distanciant de l'approche des anthropologues, qui spéculent exclusivement sur la signification de ces symboles anciens, je me suis demandé si ces symboles n'étaient pas plutôt l'expression spontanée de l'imagination ou d'une vision intérieure. Les chamanes, les peuples indigènes, les chercheurs spirituels et tous ceux qui étudient la symbolique des rêves transcrivent dans la réalité quotidienne des images qu'ils ont perçues durant le temps du rêve. Ces formes, apparemment issues de perceptions visibles à l'œil nu, pourraient-elles résulter aussi de l'imagination ou de la «vision» du monde intérieur?

À l'époque où je contemplais ces peintures rupestres, j'avais déjà expérimenté – alors que j'étais en quête de guérison – de puissantes visions chamaniques qui se produisaient dans des états altérés – principalement durant la méditation profonde. Je savais donc qu'il était fort possible que des informations de ce type émergent dans différents états de conscience. Bien évidemment, cela ne signifie pas que les peuples anciens aient qualifié ce qu'ils voyaient de cellule ou d'ADN; il a fallu des centaines d'années de recherche pour que les scientifiques puissent nommer et décrire ces réalités. Néanmoins, il existe des preuves innombrables prouvant qu'une vision intérieure peut se traduire par une manifestation extérieure.

Ce thème central – selon lequel l'architecture de nos molécules et de nos cellules fournit un cadre sous-jacent, propice à l'enseignement spirituel et à l'art sacré – imprègne l'ensemble de ma démarche. Parfois, je qualifie ma démarche d'*anthropologie cellulaire*. Sachant que l'anthropologie est l'étude des cultures humaines, l'anthropologie cellulaire pourrait fort bien consister à examiner comment notre architecture cellulaire a influencé notre culture humaine. Si nous considérons l'apport des traditions anciennes à nos connaissances modernes, nous pouvons facilement en déduire que le monde invisible faisait partie intégrante des connaissances anciennes. Par exemple, durant des siècles, les gens ont utilisé les diverses représentations du mandala pour les aider à se recentrer et à accéder au sacré. L'image créée par le Dr Robert Langridge, et illustrée dans la planche 5 du cahier couleur, pourrait fort bien être la représentation du mandala, imaginée par un artiste; pourtant, en réalité, il s'agit là d'un pur produit de la technologie moderne, soit une image graphique numérisée de l'ADN, prise du haut d'une molécule. Est-ce un mandala ou une molécule? De l'art ou de la science? Est-ce ancien ou moderne?

Les racines de la connaissance proviennent de nombreuses sphères. En fait, je me considère comme une «décrypteuse de codes» dont la mission imprévue est de découvrir et de rendre visibles des messages secrets dissimulés dans l'architecture même de la vie, cette architecture qui chaque jour nous construit et façonne nos traditions les plus sacrées.

Je vois clairement une géométrie sacrée à l'œuvre dans nos molécules, et je vois aussi que nos molécules nous racontent l'histoire de la

création. Bien qu'il puisse sembler que les cellules et les molécules constituent le cœur de mon travail, en fait je me suis toujours efforcée de présenter une vision globale, et ce, en expliquant comment notre esprit et notre corps interagissent et influencent le domaine de l'invisible. En enseignant dans ce champ nouveau de la médecine corps-esprit, ou psycho-neuro-immunologie (PNI), j'ai acquis la certitude que nos systèmes de guérison sont tous interreliés. Mes étudiants m'ont souvent demandé quelles étaient les pratiques les plus efficaces pour réduire le stress et guérir le corps et l'esprit. Par exemple, l'imagerie ou la visualisation fonctionne-t-elle réellement? J'ai donc dû me mettre au travail pour répondre à leurs questions; c'est ainsi que j'ai commencé à voir des patients dans une clinique du comté de Marin.

Peu de temps après, tout en continuant à enseigner et à donner des cours, j'ai animé des groupes de guérison. Le travail de groupe nous immerge immédiatement dans le domaine de la psychologie, ce qui ne correspond pas à mon expérience ou à mon expertise – je suis une scientifique évoluant dans le domaine physique, et je ne suis ni formée ni qualifiée pour intervenir dans la problématique de la condition humaine. Cependant, au fil des ans, j'ai mis sur pied ce que je qualifierais de groupes psychopédagogiques destinés à des adultes atteints du cancer, de maladies auto-immunes et de maladies cardiaques. J'ai enseigné la science de la biologie, qui nous éclaire beaucoup sur ces problèmes, et j'ai ensuite proposé des solutions pratiques pour mieux gérer ces maladies et le stress qui leur est associé. Nous avons pratiqué la visualisation, le qi gong, le son (en recourant au chant et à diverses tonalités) ainsi que de nombreuses stratégies de relaxation que j'avais tirées de mon sac médecine «rempli de mille et un trucs et de tours de passe-passe». Comme j'étais une des premières à enseigner la PNI au grand public, je fus contactée par un organisme qui me proposa de concevoir des programmes d'éducation continue pour des professionnels de la santé. J'ai donc voyagé aux quatre coins du pays pour enseigner ce que j'avais appris sur le réseau immunitaire, l'énergie et la gestion du stress.

Deux semaines après que les tours jumelles du World Trade Center à New York se furent effondrées, que le Pentagone eut été frappé de plein fouet et qu'un avion piloté par des terroristes se fut écrasé dans un champ de Pennsylvanie, j'ai pris l'avion pour me rendre dans ces trois endroits

sinistrés. Ma mission initiale, qui était programmée depuis des mois, était d'enseigner les pratiques de réduction du stress et de gestion énergétique à des professionnels de la santé – soit à des gens qui s'étaient soudainement retrouvés sur la ligne de front.

Lorsque j'arrivai sur place, les scènes qui s'offrirent à moi étaient des scènes de guerre. J'étais réellement terrifiée alors que j'étais censée enseigner comment équilibrer leur énergie à des professionnels de la santé – en fait, je me retrouvais bien malgré moi immergée dans une véritable catastrophe. Comment pouvais-je aider les infirmières et les psychologues – et tous ceux à qui ils prêtaient assistance – à se réenergiser alors qu'ils devaient intervenir sur la ligne de front et qu'ils étaient en proie à une peur panique difficile à imaginer?

J'ai prié pour être guidée dans cette épreuve, et une réponse s'est vite imposée à moi : *Partage ta sagesse spirituelle chamanique avec tous ceux qui en ont besoin.* J'ai beaucoup hésité, car j'étais avant tout censée leur apporter mes connaissances scientifiques pour leur permettre d'obtenir les crédits associés à la formation continue. Néanmoins, à force de prières, je fus éclairée et je sus quelle direction prendre : *Donne-leur les deux – soit des mots qui stimuleront leur intelligence et leurs aptitudes intérieures, et leur permettront de puiser abondamment au cœur de leur intelligence spirituelle.* Comme jamais auparavant, j'ai dû faire appel à tout ce que j'avais appris sur la guérison du corps et de l'esprit et sur les passerelles existant entre le monde de la science et le monde de l'âme. Lorsque je me suis retrouvée face à des groupes assez importants, j'ai entrepris de leur enseigner un exercice tout simple de qi gong ayant un effet bénéfique sur la santé, et une méditation guidée qui m'avait beaucoup aidée dans des moments particulièrement stressants – ces deux exercices sont d'ailleurs décrits dans cet ouvrage.

Confrontée à des conditions pour le moins défavorables (je devais rencontrer des étrangers dans de vastes chambres d'hôtel où je n'avais jamais mis les pieds) et après toutes les expériences traumatisantes que nous avons subies, je ne m'attendais pas à ce que les gens acceptent d'être immergés dans leurs sentiments les plus profonds ou qu'ils soient disposés à partager quoi que ce soit. Je dois avouer que j'ai été très surprise par leur réaction. Certains participants ont reconnu que c'était la première fois qu'ils réussissaient à pleurer depuis cette tragédie – aucun

de ces héros n'avait pu lâcher prise jusqu'alors. Cette épreuve du feu m'a convaincue que j'avais bien plus à enseigner que la science. Je pouvais enfin proposer des applications pratiques et concrètes, inscrites au cœur même de la guérison.

Ce livre que vous tenez entre vos mains contient les fruits du long voyage que j'ai entrepris pour bâtir des ponts entre les mondes de la science et de l'esprit. Je l'ai écrit car je crois avoir une perspective unique des systèmes cellulaire et moléculaire et de leur interaction avec la sagesse ancestrale. Je souhaite partager cette nouvelle vision avec tous ceux qui se préoccupent de connexion spirituelle et qui sont avides d'apprendre comment se soigner eux-mêmes. Je tiens aussi à démontrer la dimension sacrée qui existe à l'intérieur de chacun de nous et à favoriser ainsi l'établissement de ponts entre la science et la guérison. Je considère cet ouvrage comme un mode d'emploi pour la vie : il est fondé sur les leçons que nos cellules nous apprennent.

L'univers scientifique nous promet de passionnantes découvertes. Le monde de l'esprit nous révèle de profondes vérités. Dans cet ouvrage, nous explorerons les liens entre la science et la spiritualité ; nous découvrirons aussi des moyens pratiques de nous guérir et de transformer notre esprit et nos molécules en leur insufflant le sens du sacré.

La cellule elle-même sera notre guide.



# Introduction

*L'homme est une colonie de cellules en action. Ce sont ces cellules qui réalisent, à travers lui, ce qu'il a l'illusion de lui-même accomplir. Ce sont elles qui créent et entretiennent en nous... la volonté de survivre, d'apprendre et d'expérimenter.*

– Albert Claude, Prix nobel de médecine (1974)

Vous vous apprêtez à entreprendre un voyage extraordinaire. En effet, en parcourant les différents chapitres de ce livre, vous endosserez progressivement l'identité d'un nouveau type d'aventurier, celle d'un *cytonaute*, soit un «marin naviguant à l'intérieur des cellules». Semblable en cela à Alice au pays des merveilles, qui rapetissa après avoir pénétré dans un terrier, vous vous retrouverez bientôt projeté dans un monde entièrement nouveau et mystérieux, où vous explorerez la structure et le fonctionnement des milliards de minuscules cellules composant votre organisme. Ce faisant, vous découvrirez que la cellule vivante, qui constitue le réceptacle idéal de l'étincelle de vie, contient bien plus que les scientifiques ne sont prêts à l'admettre – c'est-à-dire qu'elle ne peut être réduite à un noyau et une membrane, à de simples récepteurs ou marqueurs génétiques, ou encore à une combinaison de fluides, de microtubules et de centrioles. Vous comprendrez que ces cellules contiennent

d'importantes informations vous permettant d'apprendre à mener une vie plus saine et plus épanouie. Vous découvrirez aussi que les formes et les mouvements de la cellule, qui ne sont visibles à l'œil nu qu'à l'aide d'un microscope, ont été pressentis depuis des millénaires par des voyants et des chamanes et sont largement représentés dans les chefs-d'œuvre de l'art ancien, disséminés aux quatre coins de la planète. *Le secret de vos cellules* lève le voile sur l'intelligence cellulaire et sur la sagesse ancestrale, c'est-à-dire sur la magie et la grandeur qui vous habitent.

## **Au sujet de la cellule**

Tout au long de cet ouvrage, nous aurons amplement le temps de découvrir la nature de la cellule. En guise d'introduction, permettez-moi de constater que les cellules, qui constituent nos plus anciens ancêtres vivants, sont partagées par tout ce qui vit et participe à la vie elle-même depuis sa création. En effet, nous sommes tous dotés des mêmes éléments constitutifs et des mêmes molécules, et nous sommes tous assujettis aux mêmes principes biochimiques. Les mystères de la vie, de la transformation et de la croissance sont inscrits dans la biographie des cellules. Chaque jour et chaque instant nos cellules ordonnent et organisent des millions de symphonies moléculaires, orchestrées par l'intelligence cellulaire dans un système harmonieusement conçu de freins et contrepoids, de forces opposées, de collaboration et de communication. La dimension fondamentale du fonctionnement cellulaire repose sur l'*étrointe moléculaire*, ou *autoassemblage moléculaire*, un mécanisme permettant aux éléments constitutifs de la cellule de s'assembler en toute harmonie pour accomplir pleinement leur destinée commune ; cette connexion constitue en fait la pierre angulaire de la vie.

Lorsque nous étudions la vie de la cellule, nous ne pouvons que constater le génie créateur qui l'anime. En me basant sur mon expérience et sur de longues années d'étude, il m'apparaît clairement qu'une intelligence est à l'œuvre. Quand vous aurez achevé ce voyage et refermé la dernière page de l'ultime chapitre de cet ouvrage, mettant ainsi un terme à vos propres recherches et interrogations sur la complexité et la dynamique de la vie cellulaire, vous partagerez peut-être vous aussi ce point de vue.



## **La cellule et le sacré**

Ce livre aborde deux dimensions essentielles de l'expérience humaine : la recherche scientifique et l'exploration spirituelle – nous permettant ainsi de bâtir des ponts entre la science et le sacré. Lorsque nous étudions des faits scientifiques, notre cerveau rationnel entre en jeu, c'est-à-dire celui qui exige des données tangibles, des analyses, des preuves et des éléments de mesure. Le scientifique veut avant tout savoir pourquoi et comment. Si vous voulez vous aussi comprendre le pourquoi et le comment physique et perceptible du fonctionnement des cellules, vous ne serez pas déçu ; la scientifique que je suis a disposé de toute la latitude voulue pour s'exprimer pleinement dans cet ouvrage.

On considère généralement que le sacré et l'expérience spirituelle n'ont pas leur place dans une approche scientifique ; cependant, pour connaître et apprécier pleinement la vie et le rôle qui nous est dévolu, je crois qu'il est nécessaire d'inclure toutes ces dimensions. En effet, notre connaissance naturelle, intérieure et intuitive, que j'appelle parfois l'aspect féminin de la science, considère la totalité de notre expérience plutôt que ses seules composantes mesurables. Les cellules peuvent être abordées à l'aune de leurs capacités physiologiques, mais aussi en fonction de ce qu'elles nous enseignent sur le plan philosophique. Cet ouvrage aborde ces deux dimensions. Nos cellules sont de minuscules creusets d'interactions biochimiques qui peuvent être perçues et mesurées, mais qui sont aussi porteuses des semences de la divinité. La poésie étant omniprésente dans l'alphabet scientifique de la vie, les scribes moléculaires ont, en fait, bien des choses à nous apprendre. Je vous demande donc d'ouvrir votre esprit et votre cœur avant de partir à la découverte du monde cellulaire, car les cellules recèlent des vérités bien plus profondes que celles décrites dans les réalités scientifiques les plus merveilleuses. Nous sommes tous constitués d'une constellation de milliards de minuscules détenteurs d'énergie – et, selon moi, de gardiens de l'âme – qui sont à la fois dépositaires de la sagesse ancestrale et porteurs de la clé des mystères.

## Un livret de jeu et un guide

Lorsque j'ai conçu cet ouvrage, j'ai souhaité qu'il puisse vous servir à la fois de livret de jeu et de guide dans l'univers cellulaire. Dans cette perspective, je vous encourage à interagir très concrètement avec vos cellules afin de revigorer votre corps et de stimuler votre imagination. J'espère aussi que vous pourrez développer une relation intime avec vos cellules, et peut-être même apprendre à les aimer.

Vous sentez-vous grincheux et irritable? Si c'est le cas, vos cellules ressentiront les messages négatifs que vous leur envoyez et se raidiront. Vous sentez-vous détendu et paisible? Si tel est le cas, vos cellules se sentiront de même et évolueront avec facilité et efficacité. Nos choix influencent l'expérience de vie de nos cellules et, par le fait même, la nôtre: les cellules répondent à ce que nous leur donnons. Lorsque nous leur apportons de l'air frais, elles peuvent produire de l'énergie plus efficacement. Si nous les nourrissons d'amour, de rire et de musique, des endorphines euphorisantes empliront notre être de joie et de bonheur. Lorsque nous nous inquiétons, notre pharmacie interne les bombarde d'hormones de stress qui risquent de les endommager – et nous aussi en l'occurrence. Je me suis efforcée de parsemer cet ouvrage d'informations utiles et d'analyses circonstanciées qui vous enseigneront comment traiter les billions d'éléments infinitésimaux qui vous constituent de façon harmonieuse et porteuse de vie.

Parmi les informations utiles décrites dans cet ouvrage, vous découvrirez ce que j'appelle les *prières corporelles*, un terme emprunté à une amie et collègue qui, un jour, m'a initiée à une merveilleuse danse rituelle qu'elle qualifiait de prière corporelle. Une prière corporelle est un mouvement sacré par lequel l'âme peut s'exprimer. La plupart des prières corporelles incluses dans ce livre sont en fait des exercices de qi gong qui ont été adaptés des anciennes pratiques taoïstes et qui combinent la concentration mentale, la respiration, la méditation, le mouvement et la visualisation. Ces exercices ont pour finalité de vous inciter à vous mettre en mouvement et à maîtriser votre énergie vitale; si vous les accomplissez de manière volontaire et résolue, ils stimuleront votre corps et transformeront votre conscience. Ils vous aideront aussi à susciter une prise de conscience quotidienne qui vous permettra de mieux accompagner le

changement, qui vous inspirera le sens de l'engagement et vous transmettra la sagesse des connaissances sacrées.

## Les différents chapitres de cet ouvrage

Chaque chapitre vous fera découvrir une caractéristique de vos cellules tout en explorant son potentiel spirituel et en vous proposant des activités susceptibles d'impliquer votre corps et votre esprit. Au fur et à mesure que vous parcourrez cet ouvrage, votre corpus de connaissances scientifiques évoluera et vous pourrez ainsi approfondir l'expérience de votre propre vie cellulaire.

Dans le chapitre 1, intitulé «Le sanctuaire – L'étreinte», nous étudierons la notion de sanctuaire tout en découvrant l'histoire de la création de nos cellules, et ce, afin de considérer la cellule comme un sanctuaire et un réceptacle de la vie; ce faisant, nous étudierons aussi les caractéristiques de notre membrane cellulaire. Dans le chapitre 2, intitulé «JE SUIS – La reconnaissance», nous étudierons les capacités de reconnaissance de la cellule – c'est-à-dire sa capacité à discerner la différence entre «le soi» et «l'autre», sa possession de marqueurs d'identité et sa maîtrise de l'incroyable complexité de la réponse immunitaire. À la lecture de ce chapitre, la leçon essentielle que nous pouvons apprendre à notre sujet est depuis longtemps inscrite dans les anciennes écritures: JE SUIS CE QUE JE SUIS. Dans ce chapitre, nous apprendrons aussi à faire bourdonner nos cellules. Dans le chapitre 3, intitulé «La réceptivité – L'écoute», nous irons du «moi» au «nous», en traitant de communication et d'écoute cellulaire. Nous découvrirons la véritable nature des récepteurs de notre membrane cellulaire et nous apprendrons aussi comment nos cellules sont «branchées» en temps réel sur l'immense variété de signaux informationnels qu'elles reçoivent. Nous apprendrons que nos cellules vivent toujours *dans l'instant présent*, ce qui devrait nous inciter à agir de même.

Dans le chapitre 4, intitulé «La structure de la vie – Le choix», le concept de «cerveau» de la cellule, si brillamment décrit par le Dr Bruce Lipton, un scientifique remarqué pour son travail innovant en la matière, a été approfondi pour inclure une intelligence encore plus vaste, contenue dans nos cellules: le cytosquelette. Nous constaterons que *l'échafau-*

*dage et le matériau* composant le cytosquelette constituent probablement l'emplacement anatomique où l'énergie de guérison se manifeste et où la conscience réside. Dans ce chapitre, nous aborderons aussi les notions, si importantes pour nous, d'attachement et de lâcher-prise. Dans le chapitre 5, intitulé «L'énergie – Le soutien et la préservation», nous étudierons le phénomène de l'énergie : comment nos cellules l'utilisent, la fabriquent et la conservent, et comment nous, en tant qu'organismes de plus grande taille, pouvons la maintenir et la préserver. Le chapitre 6, intitulé «L'intention – La création», nous plongera dans le monde complexe des molécules d'ADN en spirale et de l'expression génétique ; nous étudierons les dysfonctionnements possibles de l'ADN et les moyens d'y remédier en utilisant nos capacités d'autocorrection. Nous commencerons aussi à étudier les symboles métaphysiques qui se font l'écho des rythmes et des motifs présents dans la cellule.

Dans le chapitre 7, intitulé «La mémoire – L'apprentissage», nous explorerons les mécanismes de la résonance cellulaire et de la mémoire holographique ainsi que le rôle joué par nos sens dans le phénomène de mémorisation. Nous étudierons la meilleure façon de procéder pour créer des réseaux cellulaires visant à renforcer l'apprentissage et la mémorisation, et nous nous interrogerons sur la manière de créer de nouvelles habitudes tout en nous défaisant des anciennes. Dans le chapitre 8, intitulé «Les gardiens de la sagesse – La réflexion», nous nous éloignerons de l'intérieur de la cellule proprement dite pour déterminer comment ses caractéristiques ont été reflétées dans les mythes et les symboles d'anciennes civilisations. Finalement, dans le chapitre 9, intitulé «La connexion – La célébration de la cellule», nous ferons le récapitulatif de cet incroyable voyage, nous nous interrogerons sur les leçons à en tirer et nous exprimerons notre gratitude pour tout ce que nous avons pu partager.

Après vous avoir donné ce bref aperçu du chemin que nous allons parcourir ensemble, je vous souhaite un voyage gratifiant, empli d'émerveillements, d'inspirations et de découvertes.

Et maintenant, mesdames et messieurs, permettez-moi de vous laisser en tête-à-tête avec vos cellules...

# Chapitre 1

## Le sanctuaire – L'étreinte

*Nous sommes tous porteurs d'une existence de quinze milliards d'années; de la sorte, quand nous rencontrons un autre être humain, nous devrions être éblouis par cette expérience. Et aussi par celle que nous vivons lorsque nous allons à la rencontre de nous-mêmes... Sachant que les atomes d'hydrogène contenus dans nos corps existent depuis quinze milliards d'années, imaginez toutes les histoires qu'ils pourraient nous raconter.*

– Matthew Fox, auteur de *One River, Many Wells*

**V**ous êtes-vous déjà demandé comment la vie a surgi et comment la Terre fut créée? Durant des années, j'ai étudié les mythes fondateurs portant sur les origines de la vie et examiné attentivement les expériences scientifiques visant à déterminer comment la vie est apparue. Cependant, ce fut la rencontre avec une petite fille, qui me demanda où son frère irait après sa mort, qui me poussa à m'interroger plus intensément sur ce que je savais au sujet de la création, de la vie et de la mort. Après cette rencontre, j'ai effectué un collage de textes reflétant mes opinions sur la question, incluant les deux dimensions évoquées dans cet ouvrage: la science et le miracle de la vie, les molécules et le mystère de l'existence. Nous aborderons ces deux dimensions au début de ce chapitre.

Après avoir étudié ces deux dimensions, nous considérerons ensuite la vie telle que nous l'expérimentons aujourd'hui. Nous examinerons la