

Article dans le [magazine FemininBio #22 avril-mai 2019](#)

ÉPIGÉNÉTIQUE : DAWSON CHURCH EXPLIQUE COMMENT NOS PENSÉES INFLUENCENT NOS GÈNES

"Les personnes qui méditent souvent arrivent non seulement à accéder aux champs globaux d'informations, mais se retrouvent aussi reliées à tous ceux qui y sont connectés. C'est ce qui crée le phénomène de synchronicité."

Auteur de best-sellers et de nombreuses publications scientifiques dans le domaine de la santé, Dawson Church s'intéresse à l'épigénétique, soit l'influence de l'environnement sur l'expression de nos gènes. Dans son dernier ouvrage "De l'esprit à la matière", il étudie chaque étape entre la naissance d'une idée jusqu'à sa matérialisation. Et si nous pouvions créer la réalité à laquelle nous aspirons ?

Jusqu'à présent, toutes les recherches scientifiques étaient guidées par la théorie du déterminisme génétique, selon laquelle nos gènes conditionnent notre ADN.

Le travail de Dawson Church, fondé sur des études et recherches, apporte des données nouvelles qui bousculent fondamentalement ce postulat.

***FemininBio* : Votre premier livre, Le génie dans vos gènes, établit le lien entre émotion et génétique. Pouvez-vous nous éclairer à ce sujet ?**

Dawson Church : Grâce à mes observations, j'ai découvert qu'au ressenti d'une émotion notre corps génère des hormones (endorphine, adrénaline, cortisol, etc.) ; ce sont nos gènes qui réagissent. Ainsi, la réception d'une information stressante ou anxiogène, par exemple devant un journal télévisé, provoque une réponse émotionnelle négative, suivie d'une réponse génétique, une hausse du taux de cortisol libéré.

Nos émotions agissent ainsi comme des déclencheurs épigénétiques, c'est-à-dire qu'elles activent les gènes qui codifient la montée de ces hormones. À l'inverse, lorsqu'on est heureux, notre sérotonine et nos endorphines s'équilibrent, le cortisol baisse, et l'ocytocine ainsi que la DHEA(1) augmentent.

Quand j'ai écrit mon livre, en 2004, il n'y avait pas encore de preuves scientifiques démontrant ce point. En 2012, à la deuxième impression de mon livre, 13 études démontraient la variation d'expression des gènes en fonction de nos émotions. Aujourd'hui, il y en a des centaines.

Cela signifie-t-il que l'on peut se créer un état favorisant la maladie ?

De nombreuses recherches prouvent désormais le lien entre pessimisme et maladies telles que la dépression, l'anxiété chronique, les phobies. Les personnes qui nourrissent les émotions négatives voient leur taux de cortisol(2) augmenter.

La forte concentration de cette hormone est associée à des maladies cardiaques, des cancers, une pression artérielle élevée, une perte de densification osseuse, une baisse du collagène ou encore un vieillissement prématuré. Le stress impacte donc fortement notre santé et notre durée de vie. En moyenne, les optimistes vivent huit ans de plus que les pessimistes !

Votre nouveau livre(3), Mind to Matter (De l'esprit à la matière), va être traduit en français. Vous y expliquez que nos intentions se traduisent dans la matière. Quelles sont les sources scientifiques qui le prouvent ?

Cette idée faisait déjà l'objet d'une croyance métaphysique ancestrale. Il y a 3 000 ans, la Bible proclamait : "*Ce qu'une personne pense, elle le crée.*" Il y a 2 000 ans, les bouddhistes exprimaient à leur tour : "*Avec mes pensées je crée le monde.*" À mes yeux, ces métaphores évoquent la matérialisation de nos intentions.

Pour l'écriture de mon livre, j'ai mené une enquête scientifique basée sur 400 études(4) afin de confirmer cette pensée spirituelle. J'ai été émerveillé de voir qu'elles démontraient scientifiquement chacune des étapes entre la pensée et sa matérialisation. Ces données m'ont non seulement permis de confirmer que nos pensées impactent notre corps, mais aussi de réaliser qu'elles créent notre réalité en dehors de notre corps !

D'où viennent nos intentions, selon vous ? Quel est votre avis sur la conscience collective ?

Selon la conception matérialiste, l'esprit représente l'activité du cerveau. Considérant l'évolution de l'Homme en 40 millions d'années, la complexité de notre esprit serait la résultante du développement de nos fonctions cérébrales.

Mes recherches amènent un autre raisonnement, que je développe dans *Mind to Matter* : le cerveau reçoit une quantité d'informations provenant d'un champ universel, et les traduit dans notre réalité matérielle. Nos cerveaux se comportent alors comme des transmetteurs, qui matérialisent les informations provenant de l'intérieur de notre corps et de l'extérieur.

Quels sont les outils qui peuvent nous aider à changer la structure de notre cerveau ?

Sans hésiter la méditation, car elle nous permet de nous éloigner de notre ego, de la pensée "je suis moi", contenue dans le cortex préfrontal. On a tendance à confondre cette réalité locale avec l'ensemble dont on fait partie.

Chez les méditants, le cortex préfrontal s'éteint et d'autres parties du cerveau s'activent : celles liées au bonheur. Cet état permet de se détacher de la croyance que l'on est une entité indépendante du reste. Nous pouvons alors nous connecter à la fréquence Alpha, l'une des 8 fréquences donnant accès aux informations contenues dans le champ universel(5).

C'est dans cet état qu'on a des révélations. Par exemple, les compositeurs de musique sont branchés sur cette fréquence, la création artistique est aussi une forme de méditation.

Ensuite, méditer permet de se libérer des problématiques "locales". Être constamment soucieux du passé ou du futur génère du stress, nous déconnecte du moment présent et, par conséquent, des informations disponibles. Ce sont des réflexes inscrits dans nos gènes, car très utiles autrefois pour déclencher nos mécanismes de survie face à un danger (comme un tigre par exemple). Aujourd'hui, leur omniprésence est en train de nous tuer, à cause des hauts taux de cortisol générés par le stress. Nous avons besoin de les atténuer.

Autre méthode efficace : [l'EFT \(Emotional Freedom Technique\)](#), qui consiste en acupressions libérant les émotions comme l'anxiété et le stress. Les résultats sont bluffants ! Une séance d'une heure peut réactiver 72 gènes responsables de la capacité d'apprendre, améliorer la fertilité ou encore supprimer des cellules cancéreuses. C'est un outil très puissant, qui confirme la corrélation entre l'humeur et la biochimie du corps.

Comment fonctionne le phénomène de synchronicité ?

Les personnes qui méditent souvent arrivent non seulement à accéder aux champs globaux d'informations, mais se retrouvent aussi reliées à tous ceux qui y sont connectés ; c'est ce qui crée le phénomène de synchronicité. Lorsque l'on est en cohérence avec l'Univers, tout se déroule avec fluidité.

Ainsi, pratiquer la méditation le matin permet de se mettre en synchronicité avec le reste de l'Univers et facilite le déroulement de sa journée.

Les éléments naturels (arbres, animaux, la nature en général) sont connectés en permanence. Seuls les êtres humains sont désynchronisés de ce champ universel à travers lequel le reste de l'Univers fonctionne, à cause de leur ego.

Qu'est-ce que l'audace, pour vous ?

Être audacieux, c'est remettre en question nos pensées limitantes comme "*je suis trop vieux pour faire cela*" ou "*je suis incapable d'apprendre une autre langue*".

Abandonnez ces croyances de votre égo et entrez dans l'infini des possibles. Aimez-vous : l'amour de soi est le début de tout. Les enfants sont naturellement dans la joie et l'amour, notre travail d'adulte consiste à retourner à cet état naturel. Vous pourrez alors consacrer toute votre énergie pour aller vers la meilleure version de vous-même.

(1) L'hormone à l'origine de la production de la testostérone et des œstrogènes.

(2) L'hormone "du stress".

(3) Paru aux éditions Dangles en mars 2019.

(4) Études disponibles sureftuniverse.com

(5) Champ d'énergies composé d'ondes et de vibrations reliant tous les éléments de l'Univers entre eux.

Interview et traduction par Eloïse Lebrun, rédaction par Léa Garson

Retrouvez Dawson Church dans son livre, *Le Génie dans vos gènes*, son nouvel ouvrage, éditions Dangles le 8 avril 2019.