

# L'épigénétique

? Epigénétique: encore un mot étrange...

En lisant ce mot, je fais inmanquablement le lien avec mes apprentissages en grec ancien et je me souviens que le préfixe "épi" vient du mot ἐπι qui signifie *sur, au-dessus de, à la surface de,...*

La première fois que j'ai entendu parler de l'épigénétique, ma connaissance du grec - du moins ce qu'il en reste actuellement 😊 - m'a permis d'avoir déjà un ordre d'idée sur ce dont traite cette discipline de la génétique.

D'autre part, dès lors que je me décide à explorer un sujet, j'aime revenir aux fondements et je me réfère en premier lieu à la définition du dictionnaire. Voici ce que nous apprend le Larousse:

*"Nom féminin*

*Branche de la génétique qui étudie les variations dans l'activité des gènes, induites par l'environnement."*

A cette définition est ajoutée une précision entre parenthèses qui, dans ma compréhension de la thématique, relève toute son importance - je cite:

*"Les modifications épigénétiques ne sont pas inscrites dans l'ADN et sont donc réversibles si l'environnement change. Elles sont cependant, dans certains cas, transmissibles à la descendance."*

L'épigénétique est donc une discipline scientifique qui s'intéresse aux variations de l'activité des gènes, induites par l'environnement et à leur hérédité. Concrètement, elle étudie comment et pourquoi certains gènes s'expriment ou pas chez un individu et quels sont les facteurs environnementaux qui ont mené à cette expression ou inhibition du gène, quelles en sont les conséquences éventuelles sur l'état de santé dudit individu et leur transmissibilité d'une génération à l'autre. Si, au départ, les biologistes qui s'y sont intéressés se sont focalisés essentiellement sur l'aspect physique et physiologique de la santé, il est très vite apparu que ces variations dans l'activité des gènes peuvent avoir des conséquences sur la santé mentale, psychologique de l'individu. Par ailleurs, les deux aspects - physique et psychique - de la santé peuvent être mis en corrélation avec les variations de l'activité des gènes, par l'étude de phénomènes biologiques quantifiables, tels l'activité hormonale de l'individu.

☆ Disclaimer ☆

Cet article a pour ambition de t'inviter à explorer le sujet, s'il t'inspire, et ne constitue d'aucune façon un traité au sujet de l'épigénétique. J'y traite uniquement des aspects en lien avec la santé psychique de l'humain. Je t'indique, par ailleurs, quelques références en lien avec les aspects de la santé mentale, dans la bibliographie en fin d'article.

👉 Au début était le gène:

On doit la naissance de la génétique à Gregor Mendel qui s'est, dès le début, intéressé à la transmission des caractères héréditaires entre des géniteurs et leur descendance.

Néanmoins, au fil des études et observations, il restait toujours une part de mystère autour de la différenciation cellulaire, à savoir: comment des cellules au départ identiques, issues d'un même génome, pouvaient-elles se différencier au moment d'occuper leur fonction spécifique, dans un organisme vivant? Autrement dit, quels pouvaient être les facteurs déclencheurs amenant une cellule souche à devenir un neurone, une cellule du foie ou encore un globule rouge?

C'est Conrad Hal Waddington qui, en 1942, utilise pour la première fois le terme d'épigénétique, tel que nous le comprenons aujourd'hui: l'interaction entre environnement et gènes et les produits qui peuvent en découler. Le processus d'expression ou d'inhibition d'un gène, les réactions biochimiques qui interviennent au niveau des histones et ARN constituent un sujet à part entière, autant complexe que passionnant, que je choisis de ne pas développer ici. Je t'invite à approfondir les recherches si cette thématique vibre en toi. Je cite quelques exemples qui me semblent parlants.

Depuis Aristote, en passant par Charles Darwin, les scientifiques ont eu l'intuition que l'environnement influence l'hérédité, notamment au niveau des caractères dits acquis, suite à diverses expériences dans l'environnement extérieur.

L'exemple des abeilles est éloquent: au départ d'une larve identique à toutes les autres de la ruche - elles partagent le même code ADN -, les abeilles élèvent une future reine en la nourrissant de gelée royale, quand les autres larves qui deviendront des ouvrières sont nourries avec du miel et du pollen.

Autre exemple, humain cette fois: des jumeaux monozygotes - issus d'un même ovule fécondé - ayant donc le même code génétique au départ de leur vie. Si l'on compare leurs génomes respectifs à l'âge de trois ans et ensuite à l'âge de cinquante ans, par exemple, force est de constater que les différences sont plus nombreuses à 50 ans qu'à 3 ans, selon la propre expérience de vie de chacune des personnes.

### 🔗 Quel lien entre l'épigénétique et la relation d'aide?

Si je te présente aujourd'hui l'épigénétique, c'est bien pour faire le lien avec l'approche intégrative que je propose dans mon accompagnement. Et avant d'y venir, je prends encore quelques lignes pour partager avec toi des pistes d'exploration si, comme moi, tes parties mentales sont plutôt curieuses et ont besoin de recevoir de temps à autre, une nourriture nouvelle.

Il est évident que de nombreuses disciplines de la biologie et de la médecine poursuivent leurs recherches en matière d'épigénétique et des impacts que ces nouvelles connaissances peuvent avoir, par exemple, sur des technologies innovantes de guérison. L'on parle, notamment, de thérapie génique. Si ces domaines de recherche relativement nouveaux sont au cœur des débats en matière d'éthique et de déontologie, ils donnent aussi de nombreux espoirs dans le domaine de la guérison des maladies chroniques et dégénératives.

J'ai choisi de me former à la psychologie énergétique parce que cela fait sens pour moi, de considérer l'humain dans sa totalité et par conséquent, la santé dans sa globalité, en tenant compte des aspects physique, émotionnel, psychique, énergétique, spirituel de la personne.

L'approche de la médecine énergétique et de la psychologie énergétique qui en est une branche, rassemble les connaissances des dernières disciplines des neurosciences, de la neuropsychologie, de la biologie - en ce compris le savoir des peuples premiers et des médecines ancestrales -, de la physique quantique et de l'épigénétique. Moi qui ai besoin d'avoir une vue d'ensemble pour comprendre et ensuite mettre en pratique, l'approche énergétique de l'humain et de la relation d'aide est celle qu'intuitivement, j'avais toujours recherchée: la relation comme point de départ et une approche tenant compte de tous les aspects de l'être.

Je cite Bruce Lipton pour illustrer mon propos:

*"J'ai soudainement compris que la vie d'une cellule était régie par son environnement physique et énergétique et non par ses gènes. Les gènes sont de simples 'plans' moléculaires servant à la construction de cellules, de tissus et d'organes. Quant à*

*l'environnement, il est l'entrepreneur qui lit ces plans et les exécute. Il est l'ultime responsable du caractère de la vie d'une cellule. C'est la 'conscience' que la cellule a de l'environnement, et non ses gènes, qui active les mécanismes de la vie. [...] Je savais que si les cellules individuelles étaient contrôlées par leur conscience de l'environnement, nous l'étions nous aussi, qui sommes constitués de milliards de cellules. Et comme les cellules individuelles, nos vies sont déterminées non pas par nos gènes, mais par nos réactions aux signaux environnementaux. [...] En reconnaissant enfin l'environnement dans sa dimension globale, énergétique, celui-ci fournissait alors une fondation pour une science et une philosophie complémentaires à la médecine et à la sagesse spirituelle des religions anciennes et modernes, ainsi qu'à la médecine allopathique. [...] Il ne fait aucun doute que les humains ont une grande propension à adhérer à de fausses croyances avec beaucoup de passion et de ténacité [...] Nous avons un système nerveux très évolué et dirigé par un grand cerveau, ce qui signifie que notre conscience est plus complexe que celle des cellules individuelles. Lorsque notre esprit humain s'en donne la peine, il peut choisir de percevoir l'environnement de diverses façons, contrairement aux cellules individuelles, dont la conscience est plus limitée. [...] Je fus instantanément énergisé par cette découverte car je me rendis compte alors qu'il existait une voie fondée sur la science me permettant de passer du statut d'éternelle victime à celui de 'co-créateur' de mon destin. [...] la croyance voulant que nous soyons de simples et fragiles machines biochimiques, contrôlées par nos gènes, cède peu à peu le pas à une compréhension nouvelle, qui affirme que nous sommes en fait les puissants créateurs de nos vies et du monde dans lequel nous vivons."*

L'être humain dans sa globalité, avec sa conscience est bien plus que la somme des nombreux éléments qui le constituent; le tout plus grand que la somme. Et c'est précisément parce que le tout est plus grand que la somme qu'il est en mesure d'accueillir chaque partie qui le constitue: les identifications qu'il a pu avoir au cours de sa vie, les croyances qu'il nourrit, les dimensions physiques de ce qui peut le faire souffrir et le mettre en joie, les relations qu'il entretient, la nature de ces relations, la manière qu'il a d'entrer en relation, etc.

✎ Est-il possible d'observer concrètement, ce que l'épigénétique nous apprend?

La pratique de différents outils de la psychologie énergétique depuis plusieurs années m'a démontré comment l'environnement peut influencer l'activité génétique. Si l'environnement physique et émotionnel d'une personne influence la conscience qu'elle a de cet environnement et induit ensuite des croyances - parfois erronées -, des fonctionnements et comportements, alors d'une modification de la conscience de l'environnement peuvent aussi découler des changements de croyances et de comportements, des changements de vie. Ces changements peuvent être des facteurs d'épanouissement ou, à l'inverse, des facteurs de tension. J'ai pu le constater dans l'évolution des personnes que j'accompagne.

Par ailleurs, nombreuses sont les études qui démontrent les variations de l'activité des gènes auprès de personnes suivant ou ayant suivi des thérapies en psychologie énergétique. Les livres cités dans la bibliographie regorgent de références en la matière. Les résultats des travaux d'Elizabeth Blackburn autour des télomères (partie à l'extrémité des chromosomes de l'ADN) peuvent les compléter. Il a été constaté, suite à l'utilisation d'outils de la psychologie énergétique diminuant le niveau de stress d'un individu, un rallongement des télomères et par conséquent, un recul du processus de vieillissement cellulaire et une diminution des risques de développer une maladie liée à l'âge ou même certains cancers; maladies qui sont en lien avec l'expression de certains

gènes. Enfin, le HeartMath Institute étudie depuis plus de trente ans les bienfaits de la cohérence cardiaque et de la compassion sur le bien-être et l'intelligence émotionnelle.

Voilà pour le côté "épi-"; et l'hérédité dans tout cela?

D'autres études ont été menées, entre autres parmi des familles de survivants de l'holocauste. L'analyse de leur code génétique a démontré une hérédité de facteurs acquis liés au stress vécu dans les camps de concentration, sur deux générations suivant les survivants mêmes. Et l'expression du gène en lien avec ces facteurs acquis était d'autant plus forte, en passant d'une génération vers la suivante. Et ici interviennent l'énergétique et la physique quantique. A partir du moment où un membre de la famille a commencé à désensibiliser les mémoires traumatiques de ce stress et à changer sa conscience de l'environnement, la réponse au stress engendrée par l'expression de ce gène a changé et les autres membres de la famille ont pu bénéficier de ce changement de réponse par la co-régulation des systèmes nerveux des différents membres de la famille; au bout d'un certain temps, l'inhibition du gène a été constatée à un niveau transgénérationnel. Si tu souhaites approfondir le thème de la co-régulation des systèmes nerveux, je t'invite à explorer la théorie polyvagale développée par Stephen W. Porges.

#### ✧ Un exercice pour expérimenter:

La psychologie énergétique permet avec douceur, souplesse et efficacité de désensibiliser les racines d'épisodes traumatiques qui ont mené à des croyances erronées. Ces croyances peuvent alors être transformées et l'histoire de vie réécrite.

Je te propose un exercice de quelques minutes pour que toi aussi, tu puisses expérimenter dans le concret.

Je t'invite à te poser un moment et à penser à un événement récent, légèrement inconfortable pour toi. Et alors que tu te reconnectes à ce moment précis, je t'invite à observer les sensations corporelles présentes, là maintenant. Et de respirer avec ce qui est présent: juste respirer, sans chercher à faire ou penser quoi que ce soit. Si c'est aisé pour toi, tu peux noter ces sensations sur une feuille, dans un carnet ou dans un coin de ton esprit.

Je te propose, à présent, de respirer en cohérence cardiaque: tu inspires pendant 5 secondes et expires pendant 5 secondes et ainsi de suite. Lorsque tu as effectué une dizaine d'inspir-expir, je t'invite à observer à nouveau les sensations corporelles présentes et peut-être noter si quelque chose a changé par rapport au début de l'exercice, tout en continuant de respirer au rythme de 5 secondes.

Une fois l'observation terminée, toujours au rythme de la cohérence cardiaque, je te propose, à l'expir, de poser l'intention de compassion envers toi-même. Il se peut que ce soit difficile pour toi et l'invitation alors est de poursuivre simplement cette respiration en posant les mains sur le cœur. A nouveau, je t'invite à observer, au bout d'une dizaine d'inspir-expir, quelles sont les sensations corporelles présentes et les noter.

Pour clôturer l'exercice, tout en continuant à respirer au rythme de 5 secondes, je t'invite à te connecter à un moment de joie, de détente, de bonheur, une expérience qui te porte, te fait du bien. Cela peut être une expérience que toi-même tu as vécue ou un film, un livre que tu as lu et qui te met en joie, peut-être juste penser à une personne proche que tu apprécies. De la même manière, lorsque tu as effectué une dizaine d'inspir-expir, je te propose d'observer les sensations corporelles présentes et les noter.

Le but de cet exercice est de te faire ressentir de la détente et comment celle-ci se manifeste dans ton corps. En notant les sensations présentes, tu te constitues ta propre étude personnelle et tu peux observer l'évolution, si tu recommences l'exercice.

Si tu ressens plutôt de l'agitation, il s'agit d'une partie de toi qui a besoin de ton attention pour te partager ce qu'elle vit. Tu peux l'accueillir en continuant à respirer et en te mettant à l'écoute du message qu'elle souhaite partager avec toi. Tu peux le faire pendant une méditation, si cela est plus confortable pour toi ou lors d'une séance de sport ou d'une balade dans la nature. Si c'est difficile pour toi, il est préférable de te faire accompagner.

### ? Quel lien entre l'exercice et les variations de l'activité des gènes?

Je poursuis l'exploration avec toi: imagine qu'en me lisant maintenant, tu acquiers un pouvoir magique et que dès à présent, tu vives avec recul, une certaine détente même, une juste distance émotionnelle, des situations dans lesquelles, jusqu'ici tu as ressenti du stress?

Imagine que tu sois outillé.e pour mieux vivre ces situations au quotidien: quel pourrait être l'impact sur ta vie, globalement? Je t'invite ici à te visualiser détendu.e dans ces situations habituellement stressantes, où tu en ressors calme et ancré.e avec les solutions adéquates. Quelles sont les sensations présentes dans ton corps?

A présent, imagine qu'au fil d'un processus d'auto-régulation, les croyances, les schémas comportementaux qui impliquent une conscience de l'environnement stressante pour toi se transforment petit à petit en croyances et comportements de croissance et d'épanouissement? Et qu'au fur et à mesure que les transformations adviennent, ton ancrage se stabilise dans le temps, se renforce même...

Je ne suis pas en train de te dire que tu ne seras plus jamais stressé. Tant que nous sommes vivants, nous ressentons des sensations corporelles, des émotions et nous nourrissons des croyances, desquelles découlent nos comportements. Nous avons cependant le choix d'apprendre à réagir à ce qui nous arrive différemment, ou justement à ne plus réagir sinon accueillir et agir en conséquence, en pleine conscience de ce que nous vivons.

Facile? Non! Ou plutôt parfois plus facile et parfois moins. Au plus nous nous exerçons à mettre de la conscience sur ce qui existe dans l'instant présent et non dans nos pensées et projections induites par le stress et la peur, au plus nous construisons une nouvelle manière d'exister, avec plus de sérénité, même si les circonstances extérieures ne sont pas nécessairement confortables.

L'épigénétique nous enseigne qu'un changement dans l'environnement peut induire un changement dans notre conscience de l'environnement et de là peuvent découler des changements dans notre manière d'interagir avec cet environnement.

✿ A nous d'apprendre à nous connaître et déterminer les changements que nous voulons vivre.

### Quelques références bibliographiques:

- *Le génie dans vos gènes - Médecine épigénétique et nouvelle biologie de l'intention.* Dawson Church
- *Biologie des croyances : comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles.* Bruce Lipton
- *EFT - Tapping et psychologie énergétique.* Brigitte Hansoul, Yves Wauthier-Freyman
- Sur la cohérence cardiaque et ses bienfaits. HeartMath Institute <https://www.heartmath.com/>