

La méditation, le sport de notre cerveau

P^r Richard Davidson

« Depuis la fondation du *Center for Healthy Minds* en 2008, toutes nos recherches consistent à comprendre ce qui participe de la bonne santé de notre esprit et à identifier les mécanismes cérébraux sur lesquels elle repose pour mieux les consolider, car nous estimons en effet que le bien-être est indissociable d'un esprit en bonne santé.

D'un point de vue neuroscientifique, nous avons identifié quatre marqueurs ou quatre constituants de bien-être que nous étudions systématiquement. Le premier, que nous nommons la résilience, est la rapidité avec laquelle nous surmontons les épreuves, et nous avons remarqué que les gens plus enclins aux idées positives et possédant un esprit en bonne santé se remettent plus rapidement. Le second est ce que nous nommons les perspectives positives, c'est-à-dire la capacité intrinsèque de percevoir la bonté dans l'Autre, et de posséder une propension aux émotions positives au quotidien. Le troisième constituant est l'attention, et nous avons observé à cet égard qu'un esprit dispersé a plus de chances d'être un esprit malheureux. Le quatrième enfin est la générosité, qui active dans le cerveau des circuits favorables au bien-être.

Grâce aux observations permises par l'imagerie cérébrale, nous savons aujourd'hui que chacun de ces constituants est associé à des circuits spécifiques de neurones, capables d'évoluer en fonction d'une expérience ou d'une situation.

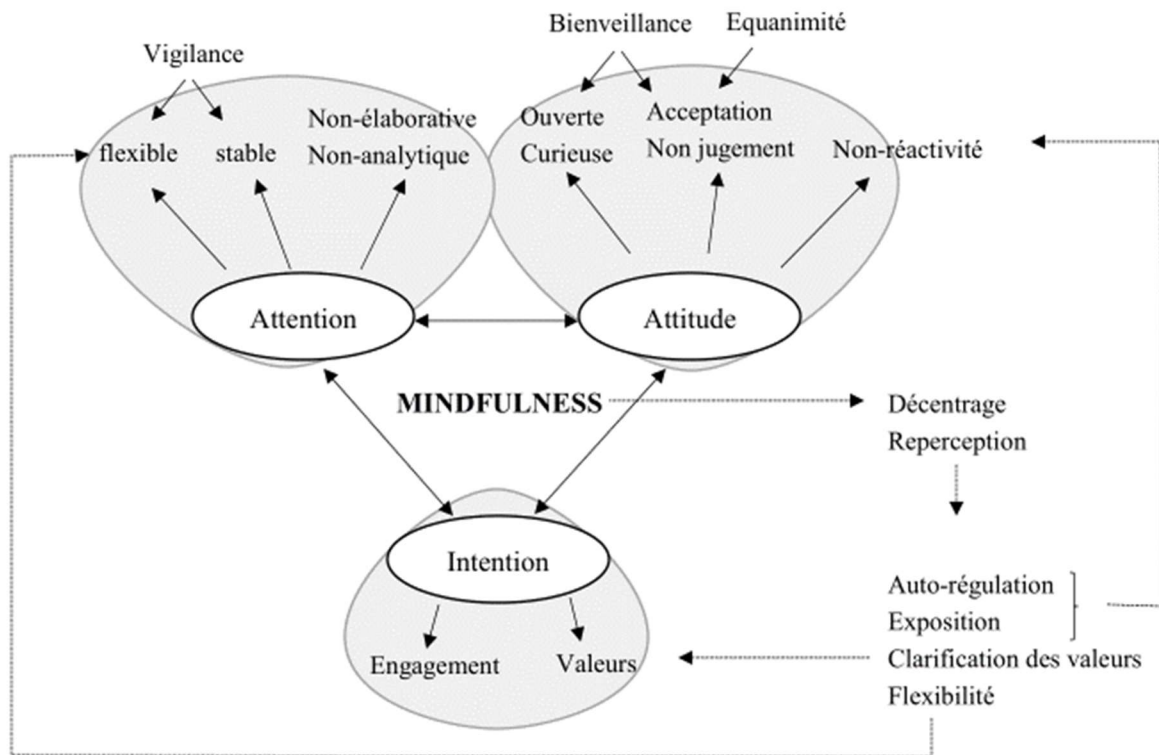
Dans ce processus, le rôle de la méditation est majeur car elle offre un outil pour modifier ces "neuro circuits" de façon intentionnelle. Il existe de nombreuses formes de méditation qui toutes contribuent à cultiver notre bien-être, mais nous savons désormais que chaque type de méditation active plus particulièrement tel ou tel neuro circuit, et contribue ainsi à consolider tel ou tel constituant.

La méditation est en quelque sorte à l'esprit ce que le sport est au corps. Dans les pays occidentaux, l'activité physique fait partie de la vie d'un grand nombre d'individus car nous sommes convaincus qu'elle est bonne pour notre santé. De la même manière, nous devrions prendre soin de notre cerveau et la méditation offre cet exercice mental capable de prendre soin de lui. On pourrait objecter que les méditants que l'on observe semblent tout à fait immobiles et donc dans une posture très antinomique avec la notion même d'exercice. Pourtant, celui qui médite engage son cerveau d'une façon extrêmement active.

Et nous espérons vraiment qu'un jour, cet exercice sera pratiqué de façon aussi naturelle que l'est l'activité physique aujourd'hui dans nos pays.»

Schéma récapitulatif des notions clés définissant la mindfulness

Daniel François – Pleine conscience et management (thèse soutenue le 12/12/2016)



Ecouter

Martine Batchelor

Un des stress permanents de la vie moderne, c'est le bruit : les bruits de fond, les bruits de rue, le bruit fait par les autres. Lorsque nous avons déménagé en France, il y avait d'importantes fondations en béton dans le jardin. Nous voulions les faire disparaître, mais elles étaient si épaisses qu'il a fallu faire venir un marteau-piqueur. Le jour où l'ouvrier est arrivé pour effectuer les travaux, il faisait beau et je voulais travailler dans le jardin. Mais le son était si puissant, presque accablant - que je décidais d'expérimenter la méditation sur le son. En pratiquant cette forme de méditation, vous écoutez les sons sans analyser, nommer, saisir ou rejeter quel que soit le bruit qui s'élève. Vous ne suivez pas les sons, vous les laissez venir à vous. Alors qu'ils apparaissent, portez minutieusement votre attention sur eux avec une conscience ouverte. C'est la procédure que j'ai utilisée dans le jardin. Alors que j'étais en train de bêcher, je pénétrais le son produit par le marteau-piqueur. C'était très puissant et occupait tout l'espace. Mais ce n'était pas un bruit fixe et unique. En y prêtant attention, en écoutant intensément, j'étais consciente de sa fluidité et de sa nature changeante. Je remarquais qu'en m'éloignant pour aller planter les bulbes, l'occasion d'être dérangé et de s'agripper à ce bruit strident était plus fréquente. Lorsque je revenais près du marteau-piqueur et entrais à nouveau entièrement dans le son, j'allais très bien. Une attention focalisée me permit de faire l'expérience de ce bruit fort de façon spacieuse. Mais dès que je créais une séparation entre moi et les sons, dès que je me sentais en dehors d'eux, le jugement et l'aversion apparaissaient. Je pus voir clairement que j'avais le choix – créer un espace dans lequel écouter le son, ou bien me figer, et le son avec. C'est-à-dire, créer deux entités séparées ne s'écoulant pas dans un continuum de contact et de relation. Et donnant ainsi naissance à de la raideur et de la tension.

Un jour, alors que j'enseignais à un groupe de méditation, un voisin s'est soudainement mis à tondre la pelouse en écoutant du rock. J'invitais les participants à pratiquer la méditation sur le son. A la fin de la journée, certaines personnes m'ont dit avoir été terriblement gênées par les bruits. D'autres, après s'être ouvertes aux sons avec une conscience directe, se sont senties très spacieuses. Bien que les sons aient été les mêmes pour tous, l'attitude et la manière de les prendre en considération ont fait la différence. En s'agrippant de façon négative, certaines personnes se resserraient autour des sons, affectant ainsi leur conscience et leur ressenti. En considérant les sons comme étant déplaisants, la saisie était d'autant plus rigide, ce qui permettait ainsi à la perturbation d'être plus puissante. Pour d'autres personnes, le fait de s'ouvrir aux sons dissipait leur pouvoir perturbateur. Les sons se répandaient dans un environnement où rien n'était rejeté.

Nous ne devons pas associer la méditation au simple fait de s'asseoir dans une pièce silencieuse. En effet, lorsque je médite j'accueille tous les sons comme étant des outils de conscience - ils m'aident à revenir dans le présent, assise, debout, marchant, écoutant, vivante, et avec un grand potentiel. Si je suis dans une écoute méditative, les sons ne sont pas envahissants. Ils prennent part à la mélodie de la vie. Ils me rappellent mon lien avec le monde. D'un autre côté, nous devons faire attention à ne pas utiliser une ambiance bruyante, pour éviter d'être conscient de nos pensées, nos sentiments ou nos sensations. Le monde moderne offre délibérément une quantité de sons et de musique, afin de nous distraire, de nous tranquilliser. Le silence peut alors devenir menaçant. Comment pouvons-nous trouver la

liberté, la tranquillité en prêtant l'oreille au silence, de même qu'en écoutant les sons de la vie ?

L'influence des mots

Martine Batchelor

Lorsqu'une personne s'adresse à vous, remarquez comment vous êtes influencé par ses propos. Certaines émissions télévisées peuvent avoir exactement le même effet. Vous vous sentez bien, et l'instant d'après vous ressentez de la colère envers quelqu'un qui ne vous a rien fait. Une amie peut facilement vous monter la tête contre un ami commun. Si une personne médite à propos d'une autre, à moins que vous ne fassiez preuve d'une grande force, vous serez probablement influencé par ses paroles. Si à plusieurs reprises, vous êtes critiqué, il vous faudra être extrêmement stable pour ne pas tomber sous l'influence d'un langage négatif; mais aussi pour ne pas vous sentir mal. C'est un des cadeaux qu'offre la méditation : vous aider à demeurer dans le présent, de manière stable et soutenue. Ce qui permet d'être ancré telle une montagne, en demeurant aussi vaste que l'océan. Ce sont les qualités que nous essayons de développer lorsque nous écoutons quelqu'un.

Une fois lors d'une réunion, une personne m'a accusée de trop organiser et de tout vouloir arranger, et m'a demandé à plusieurs reprises d'arrêter d'administrer tout le monde. C'était plutôt difficile à entendre, cependant j'en pris bonne note. Je m'efforçais d'éviter de me juger trop sévèrement et essayais de voir quelles étaient les situations qui nécessitaient de l'organisation et où je pouvais être utile. Mais j'examinais également celles qui n'avaient pas besoin de moi et dont je n'avais pas à m'occuper, afin de ne pas nourrir cette tendance à vouloir tout organiser. En étudiant cette habitude, je m'aperçus que j'avais le sens pratique et les pieds bien sur terre. Ce qui pouvait être très utile. Mais lorsque cette tendance se rigidifiait et s'amplifiait, elle devenait gênante pour autrui, pouvait être pénible pour moi aussi et devenir une véritable source de tension.

Une autre fois, un collègue me reprocha un bon nombre de choses dans un langage assez dur. Alors qu'il m'expliquait tout cela, il était clair que ça n'avait rien avoir avec ce que j'avais pu faire ou dire. J'écoutais sans l'interrompre, sans m'identifier à cela. Je voyais en même temps qu'il était pris dans un tel flot, que rien n'aurait pu faire une différence, quoi que je dise. J'attendis donc qu'il termine. A la fin de cette attaque verbale, j'ai manifesté calmement mon désaccord, et le laissais. J'acceptais un peu plus tard ses justifications alors qu'il se confondait en excuses.

Qu'est-ce qui peut vous aider à demeurer calme et ouvert ? Dans quelles situations vous sentez-vous solide et confiant, et celles où vous ne l'êtes pas ? D'une manière générale, le développement de la concentration en méditation vous aidera à être plus calme, et donc à vous sentir plus solide et stable. Cultiver l'investigation vous permettra de rentrer en contact avec les situations de façon multidimensionnelle, et non à partir d'un point de vue unique. Cela vous donnera l'occasion de répondre de manière créative, au lieu de vous retrouver bloqué.