

## *Redonner à la méditation ses lettres de noblesse*

*par Matthieu Ricard*

*Après de brillantes études scientifiques et un doctorat d'État en biologie moléculaire à l'Institut Pasteur, Matthieu Ricard devient moine.*

*Matthieu est l'auteur de nombreux ouvrages dont Le Moine et le Philosophe, un best-seller écrit sous forme de dialogue entre lui et son père, Jean-François Revel. Matthieu est aussi le traducteur du dalaï-lama lors de ses voyages dans les pays francophones.*

On n'avait jamais vu des scientifiques courir pour avoir une place dans les premiers rangs des « Rencontres de la Société des Neurosciences » à Washington. C'est pourtant ce qui s'est passé le 12 novembre dernier, à l'ouverture des portes de l'immense auditorium, alors que le Dalaï-lama allait prononcer le discours d'ouverture de ce rassemblement annuel comprenant 37,000 scientifiques. Durant trente minutes, il a souligné la nature pragmatique et expérimentale du bouddhisme, qui a pour but d'éliminer la souffrance par une meilleure connaissance du fonctionnement de l'esprit. Il a affirmé que si les connaissances acquises par la science contredisaient certains écrits anciens du bouddhisme, dans le domaine de la cosmologie par exemple, leur contenu devait être considérés comme caduques. « Le bouddhisme peut en revanche partager avec la science moderne les connaissances acquises par plus de deux mille ans consacrés à l'entraînement de l'esprit. » Une science contemplative qui a élaboré des pratiques méditatives permettant de développer l'attention et d'autres qualités humaines comme l'empathie, la compassion et

l'équilibre émotionnel. Stephen Kosslyn, directeur du département de psychologie à l'Université de Harvard et spécialiste mondial de l'imagerie mentale, déclarait récemment : « Nous devons faire preuve d'humilité devant la masse de données empiriques fournies par les contemplatifs bouddhistes. »

Dans quelle mesure peut-on former son esprit à fonctionner de façon constructive, à remplacer l'obsession par le contentement, l'agitation par le calme, la haine par la compassion ? Voilà vingt ans, un dogme des neurosciences voulait que le cerveau contienne tous ses neurones à la naissance et que leur nombre ne soit pas modifié par les expériences vécues. Mais, à l'heure actuelle, les neurosciences parlent davantage de « neuroplasticité », terme qui explique que le cerveau évolue continuellement en fonction de nos expériences et peut fabriquer de nouveaux neurones durant toute notre vie. Le cerveau peut, en effet, être profondément modifié à la suite d'un entraînement spécifique, l'apprentissage de la musique ou d'un sport par exemple. Ceci suggère que l'attention, la compassion et même le bonheur peuvent, eux aussi, être cultivés et relèvent en grande partie d'un « savoir-faire » acquis.

Or, toute expertise nécessite un entraînement. On ne peut s'attendre à devenir un virtuose du piano ou un champion de tennis sans une pratique assidue. Il est parfaitement concevable que l'on entraîne son esprit comme on entraîne son corps; on peut donc consacrer chaque jour un certain temps à cultiver la compassion ou toute autre qualité positive. Selon le bouddhisme, « méditer » signifie « cultiver ». La méditation consiste en effet à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et ses émotions, et de percevoir le monde. Les neurosciences peuvent, quant à elles, évaluer ces méthodes et examiner leur impact sur le cerveau et le corps.

Plusieurs programmes de recherche ont maintenant été lancés pour étudier des individus qui se sont consacrés pendant une vingtaine d'années au développement systématique de la compassion, de l'altruisme et de la paix intérieure. Douze pratiquants bouddhistes, moines et laïques, qui totalisent chacun de 10 000 à 50 000 heures de méditation, des «athlètes» dans leur discipline, se sont rendus d'Asie ou d'Europe à l'Université de Madison, au Wisconsin, pour participer à une étude sur les effets de la méditation sur le cerveau, étude conduite par le chercheur français Antoine Lutz et l'équipe de Richard Davidson.

Les premiers résultats justifient amplement le déplacement et constituent la première étude expérimentale sérieuse des états méditatifs. Publié dans les prestigieux *Comptes rendus de l'Académie des sciences, PNAS (1)*, l'article a été téléchargé plus de 150 000 fois et figure un an plus tard à la cinquième place des articles les plus lus sur le site Internet de la revue.

L'expérience a montré que lorsque les pratiquants commençaient à méditer sur la compassion, il se produisait une augmentation remarquable des oscillations rapides dans les fréquences dites *gamma*, et de la cohérence de leur activité cérébrale. Cette activité, largement plus élevée que dans le groupe témoin composé de dix jeunes étudiants formés pendant une semaine à la méditation, est « d'une magnitude qui n'a jamais été décrite dans la littérature des neurosciences » commente Richard Davidson.

Les recherches en cours indiquent également que l'activité cérébrale des méditants concentrés sur la compassion est particulièrement élevée dans le lobe préfrontal gauche, une région du cerveau liée aux émotions positives. La compassion, l'acte même de se soucier du bien-être des autres, va donc de pair avec les autres émotions positives

comme la joie et l'enthousiasme. De plus, les zones impliquées dans la planification des mouvements et l'amour maternel sont aussi fortement stimulées. Pour les contemplatifs, cela n'a rien de surprenant car la compassion génère un état de totale disponibilité qui permet un passage à l'action. Pour Richard Davidson, « cela semble démontrer que le cerveau peut être entraîné et modifié physiquement \*d'une façon et dans une mesure difficilement concevable jusque-là." A l'université de Princeton, Jonathan Cohen et Brent Field se sont intéressés aux capacités attentionnelles de ces méditants expérimentés. Deux d'entre eux, tout juste sortis d'une retraite de trois ans, se sont révélés capables, au cours d'un test classique de vigilance, de maintenir intacte la qualité de leur attention pendant 15 minutes, alors que pour la plupart des sujets non entraînés, l'attention se dégrade considérablement après 5 minutes d'efforts.

### **Des bénéfices au quotidien**

Il semble donc que nous soyons au seuil de découvertes passionnantes qui devraient montrer que nous pouvons transformer notre esprit d'une façon beaucoup plus importante que la psychologie ne l'avait supposé. Le Dalai-Lama a joué un rôle catalyseur décisif dans ce domaine. Il a en effet encouragé le dialogue des rencontres « science et bouddhisme » organisées depuis 1987 par le *Mind & Life Institute*, une structure fondée par le neurobiologiste Francisco Varela et l'avocat Adam Engle. Tous les deux ans environ et presque toujours à Dharamsala, résidence indienne du Dalai-lama, se sont tenus des séminaires d'environ une semaine. Au fil des années, les scientifiques ont évoqué en présence du chef tibétain des sujets aussi complexes que le développement du cerveau, la psychologie cognitive ou l'intelligence artificielle, voire la cosmologie ou la mécanique

quantique. A ces réunions qui rassemblent autour du Dalai -lama une dizaine de scientifiques et de philosophes, assistent également une centaine d'observateurs.

La méditation pourrait ainsi acquérir en Occident les lettres de noblesse dont elle jouit depuis des millénaires dans la culture bouddhiste. Sécularisées et validées scientifiquement, ces techniques pourraient être utilement intégrée dans l'éducation des enfants, une sorte de pendant « mental » au cours d'éducation physique, et dans la prise en charge émotionnelle des adultes. Il reste encore à analyser l'évolution du cerveau des méditants dans la durée.. Bref, réaliser une étude longitudinale sur des centaines de sujets pendant plusieurs années. Quelques études préliminaires indiquent déjà qu'il n'est pas nécessaire d'être un méditant surentraîné pour bénéficier des effets de la méditation : vingt minutes de méditation journalière contribuent de façon significative à réduire le stress, à renforcer le système immunitaire et l'équilibre émotionnel.

(1) A, Lutz, L. L. Greischar, N. B. Rawlings, M. Ricard and R. J. Davidson, "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice" *PNAS*, November 16, 2004, vol. 101, no. 46.