

Télérama

M 02773 - 3779 - F : 3,80 €

MERCREDI 15 JUIN 2022
HEBDOMADAIRE
BEL/LUX 4,40€; CH 5,90 CHF
CPPAP N°0923C80864

N° 3779
DU 18 AU 24 JUIN 2022

SCIENCES

LES VRAIS EFFETS DE LA MÉDITATION



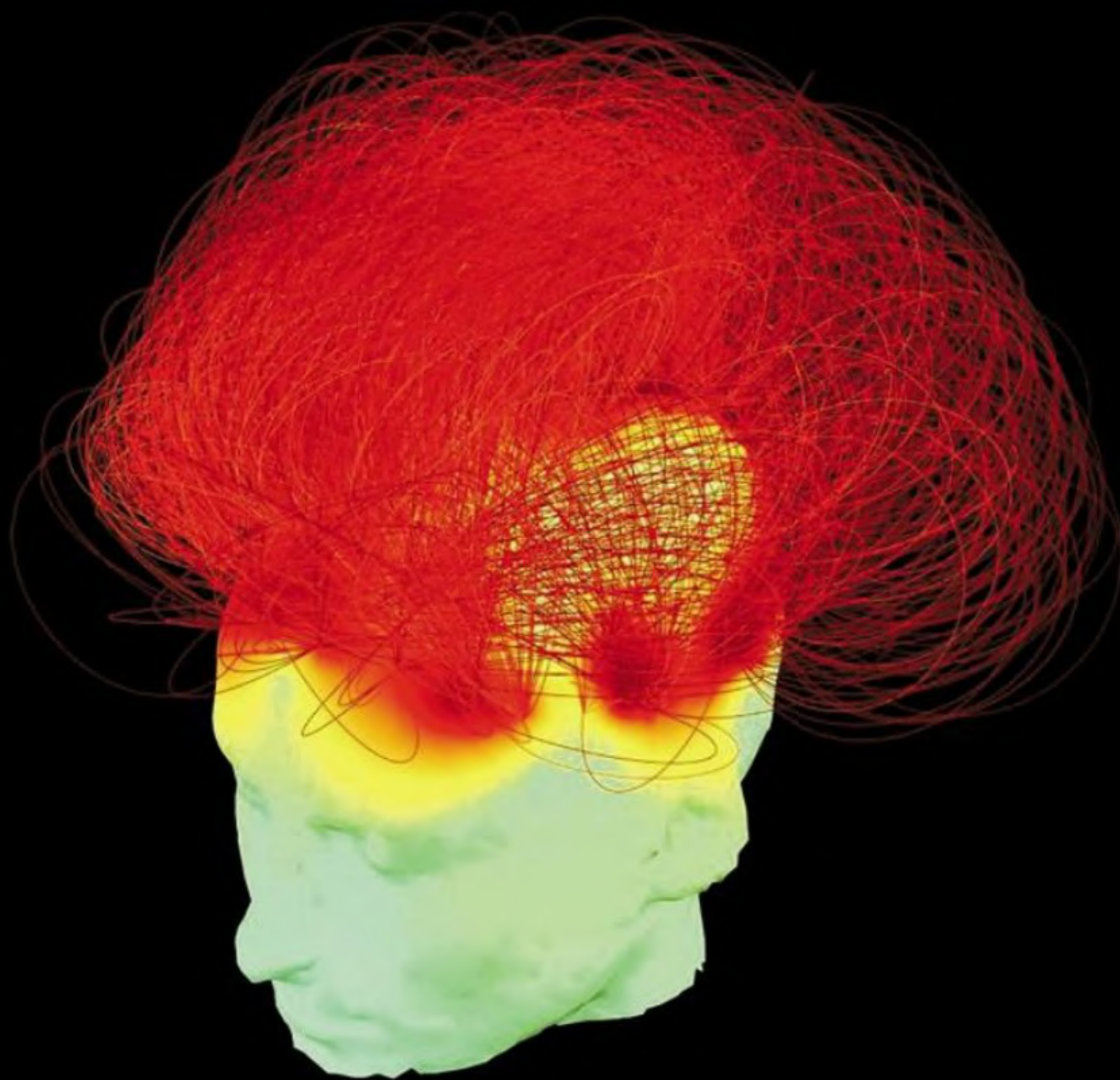
« Côté neurobiologie, le cerveau de Matthieu Ricard ressemble à celui d'une personne de quinze ans de moins. » *Antoine Lutz, chercheur en neurosciences*

compassion envers autrui, d'amour altruiste. « Nous ne sommes qu'au début de ces explorations, dit Antoine Lutz. Aujourd'hui, on observe une plus grande exigence méthodologique. Il s'agit de construire et consolider la connaissance, y compris sur les résultats négatifs. » Pour identifier, par exemple, quelle dose de méditation est nécessaire : « Des études confirment désormais que les modifications les plus importantes dans le cerveau ont lieu lors de programmes intensifs de neuf mois ; à l'inverse, les programmes plus courts – huit semaines de pleine conscience – semblent insuffisants. » Mais aussi pour passer à une nouvelle étape, plus théorique,

dans la compréhension de l'esprit. « L'enjeu n'est plus seulement d'observer les effets sur le cerveau et le comportement, ou les changements induits, mais de développer une théorie neuroscientifique de la méditation, autrement dit de tenter de trouver des "lois" qui expliquent pourquoi la méditation marche, et de comprendre les mécanismes du cerveau qui la pratique. » Confirmer et modéliser, pour mieux expliquer, par exemple, l'attention, la perception ou encore la métacognition (la capacité que nous avons de prendre conscience de nos propres mécanismes mentaux, de nos émotions).

Saura-t-on un jour percer cet immense mystère, comprendre comment un organe – le cerveau – produit de l'immatériel – la pensée ? « C'est un tel défi qu'il faut rester humble dans l'approche de ces phénomènes si subtils et complexes, tempère le neurologue Michel Le Van Quyen, directeur de recherche en neurosciences à l'Inserm et lui aussi ancien élève de Francisco Varela. Tout ce qu'on sait est lié aux instruments de mesure qu'on utilise, beaucoup plus puissants et précis qu'il y a vingt ans : ces neuro-imageries permettent d'identifier, de façon macroscopique, les bases neuronales de certains états du cerveau, dans des moments d'activité mais aussi de régénération (sommeil, méditation...). Mais on ne sait pas encore descendre, par exemple, à l'échelle du neurone. » Et puis, la vie mentale peut-elle vraiment être résumée à un phénomène uniquement physique, et mesurable ? « La science apporte de nouvelles manières d'appréhender ces phénomènes, pour les décrire et les comprendre. Mais la méditation, comme l'amour ou la musique restent des expériences vécues à la première personne, dont la science ne pourra jamais épuiser la richesse. Même avec les machines les plus puissantes, il serait vain de réduire notre approche à la seule connaissance objective, sans s'intéresser à ce qui se passe chez l'individu. Que perçoit-il, quelles sont ses émotions, à la première personne ? Les nouvelles sciences induisent une plus grande reconnaissance de la subjectivité. » De notre besoin fondamental, aussi, de silence et d'intériorité, qui, nous disent ces neuroscientifiques, permettent de développer des capacités naturelles pour aller mieux ●

MEDITATION



Mesure par électro-encéphalographie de l'activité électrique du cerveau de Matthieu Ricard dans un état de conscience normal – lorsque les pensées vont et viennent – et en état de méditation.