

LE CERVEAU : COMMENT LE CERVEAU SE RENOUVELLE

by Sharon Begle

(...)

BONHEUR ET MÉDITATION

Percevoir les pensées d'une manière nouvelle pourrait-elle affecter non seulement des états pathologiques du cerveau comme le TOC et la dépression, mais aussi une activité normale? Pour le savoir, le neuroscientifique Richard Davidson de l'Université du Wisconsin à Madison s'est tourné vers les moines bouddhistes, les athlètes olympiques de l'entraînement mental. Certains moines ont passé plus de 10 000 heures de leur vie à la méditation. Plus tôt dans la carrière de Davidson, il avait constaté que l'activité plus grande dans le cortex préfrontal gauche que dans la droite est en corrélation avec un niveau de base plus élevé de contentement. L'activité relative gauche/droite est venue à être considérée comme un marqueur pour le point fixé de bonheur, puisque les gens ont tendance à revenir à ce niveau, peu importe s'ils gagnent à la loterie ou perdent leur conjoint. Si l'entraînement mental peut modifier l'activité caractéristique du TOC et de la dépression, la méditation ou d'autres formes d'entraînement mental, se demande Davidson, peut-elle produire des changements qui sous-tendent le bonheur durable et d'autres émotions positives? "C'est l'hypothèse, » dit-il, "que nous pouvons penser aux émotions, les humeurs et les états tels que la compassion comme des compétences mentales que vous pouvez développer. »

Avec l'aide et l'encouragement du Dalai Lama, Davidson a recruté des moines bouddhistes pour aller à Madison et méditer à l'intérieur de son appareil d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) alors qu'il mesurait leur activité cérébrale au cours de divers états mentaux. À titre de comparaison, il a utilisé des étudiants de premier cycle qui n'avaient aucune expérience de méditation, mais qui ont reçu un cours intensif sur les techniques de base. Au cours de la génération de la compassion pure, une technique de méditation bouddhiste standard, les régions du cerveau qui gardent une trace de ce qui est soi et ce qui est l'autre est devenu plus calme, l'IRMf a montré, comme si les sujets-expérimentés méditants ainsi que les novices - ouvert leurs esprits et leurs cœurs aux autres.

Plus intéressant étaient les différences entre les soi-disant adeptes et les novices. Dans le premier, il y avait une activation significativement plus grande dans un réseau cérébral lié à l'empathie et l'amour maternel. Les connexions des régions frontales, si actives pendant la méditation de compassion, aux régions émotionnelles du cerveau semblaient devenir plus fortes avec plus d'années de pratique de méditation, comme si le cerveau avait forgé des connexions plus robustes entre la pensée et le sentiment. Mais peut-être la différence la plus frappante était dans une zone dans le cortex préfrontal gauche - le site d'activité qui marque le bonheur. Alors que les moines généraient des sentiments de compassion, l'activité dans l'activité préfrontale gauche a inondé l'activité dans le préfrontal droit (associé aux humeurs négatives) à un degré jamais vu auparavant de purement mentale

En revanche, les contrôles de premier cycle n'ont montré aucune mention de telles différences entre le cortex préfrontal gauche et droit. Cela suggère, dit Davidson, que l'état positif est une compétence qui peut être développée.

Pour les moines ainsi que pour les patients souffrant de dépression ou de TOC, l'acte conscient de penser à leurs pensées d'une manière particulière "réorganisait" le fonctionnement du cerveau. La découverte de la neuroplasticité, en particulier le pouvoir de l'esprit de changer le cerveau, est encore trop nouvelle pour que les scientifiques, et encore moins le reste d'entre nous, saisissent tout son sens. Mais même s'il offre de nouvelles thérapies pour les maladies de l'esprit, il promet quelque chose de plus fondamental: une nouvelle compréhension de ce que signifie être humain.