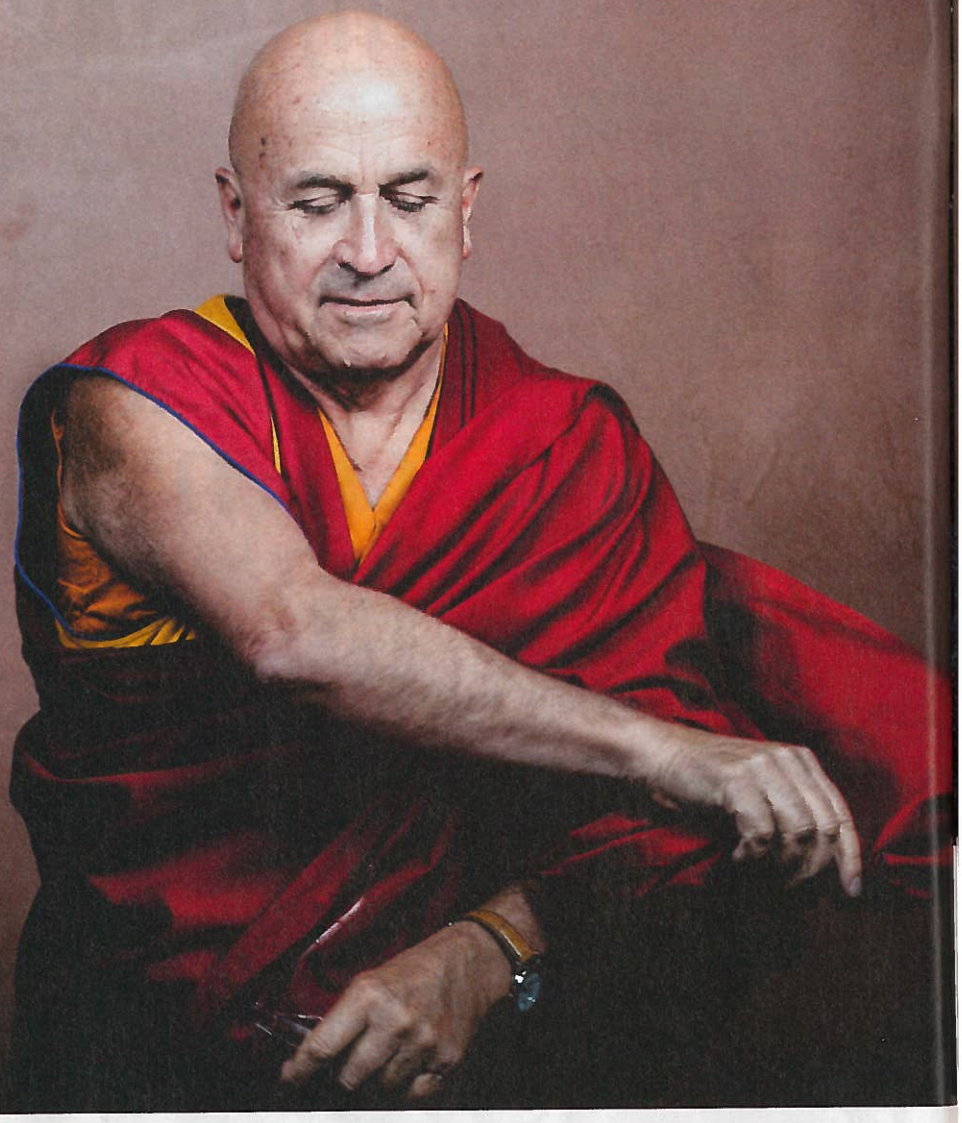
« Une nouvelle manière d'être »

En Occident, c'est l'autre grand nom du bouddhisme après le dalaï-lama. Moine et chercheur en génétique cellulaire, Matthieu Ricard parcourt le monde pour transmettre les vertus de la pratique méditative, placée sous le signe de la bienveillance.

Propos recueillis par **Claire Chartier**

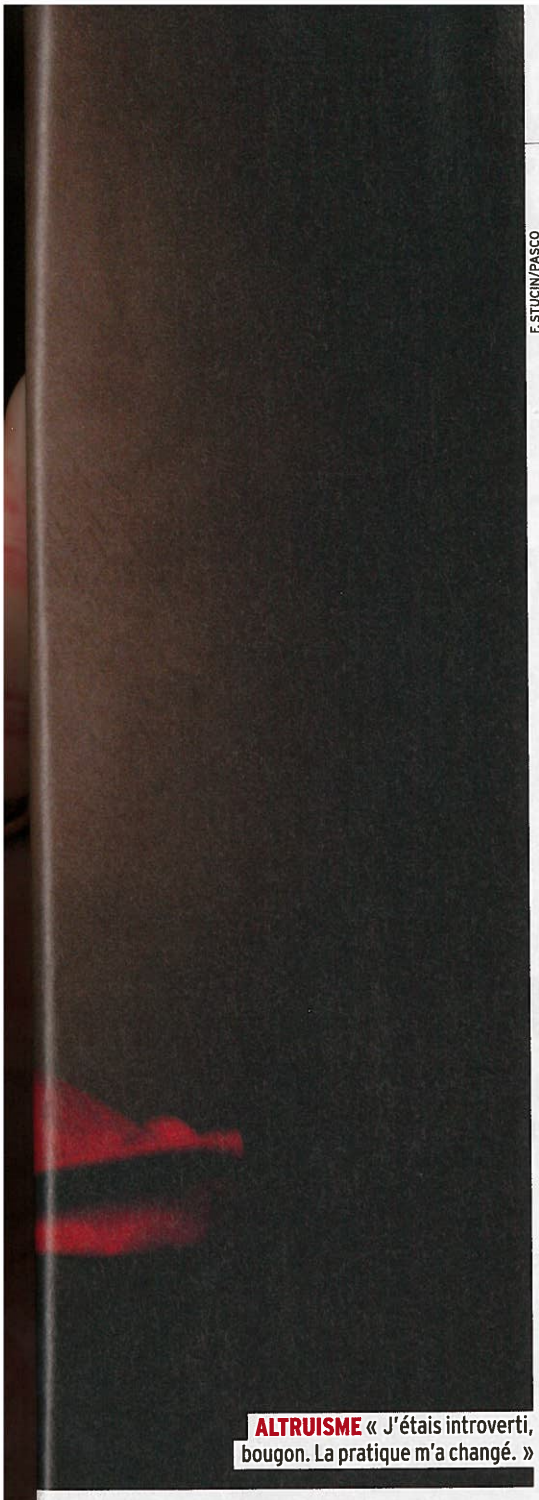


Qu'est-ce que la méditation, pour un moine bouddhiste ?

↦ En Orient, les termes employés pour désigner la pratique méditative signifient : « Cultiver et se familiariser avec. » Méditer ne veut pas dire faire le vide, se détendre en s'imaginant flotter dans l'espace. C'est un réel entraînement mental destiné à comprendre les mécanismes de l'esprit. Le bouddhisme parle de 84 différents états mentaux et décrit les nuances et les relations entre eux. La méditation vise à entretenir un certain état d'esprit, de façon à se familiariser avec une nouvelle manière d'être et à mieux gérer ses pensées et ses émotions, afin de ne plus se laisser emporter par elles comme sur une rivière en crue.

Nous sous-estimons, dites-vous, la capacité de transformation de notre esprit. Dans quelle mesure le psychisme peut-il évoluer ?

↦ Les recherches menées ces trente dernières années dans le domaine de la neuroplasticité montrent que le cerveau se modifie lorsque l'individu est exposé à des situations inédites. Les connexions entre les neurones peuvent augmenter ou diminuer ; dans certains cas, le cerveau fabrique de nouveaux neurones, et ce, quel que soit l'âge. Les dendrites – les ramifications des neurones – s'étoffent ou se raréfient. Le cerveau adulte a même la capacité d'attribuer une fonction différente à une aire cérébrale qui en remplit habituellement une autre. Toute forme d'entraînement – qu'il soit mental, comme la médita-



F. STUCIN/PASCO

ALTRUISME « J'étais introverti, bougon. La pratique m'a changé. »

tion, ou physique, comme le sport – provoque une restructuration du cerveau, fonctionnelle et structurelle.

Comment cela se vérifie-t-il sur le plan scientifique ?

↦ Des expérimentations ont été menées entre 2000 et 2012 auprès d'une centaine de personnes méditantes et non méditantes dans une vingtaine d'universités réputées. Les méditants – moines et laïcs, hommes et femmes, Orientaux et Occidentaux – totalisaient entre 10 000 et 60 000 heures de méditation. Les chercheurs ont constaté, sur le plan structurel, que la méditation modifiait le volume des aires cérébrales concernées, volume qui reflète la quantité de neurones présents dans cette aire et le nombre de connexions établies entre ces neurones. Ils ont aussi noté une augmentation de la substance grise dans l'hippocampe gauche, lié à l'apprentissage et au contrôle émotionnel.

Et sur le plan fonctionnel ?

↦ La méditation active certaines zones cérébrales et en désactive d'autres, telle que l'amygdale. Lorsque celle-ci est « en sommeil », la peur et la colère refluent ; à l'inverse, le sentiment de résonance affective avec les autres, celui de gratification ou d'amour maternel grandissent. Il suffit de six heures de méditation pour que surviennent des évolutions dans les cellules cérébrales, susceptibles d'entraîner un renforcement du système immunitaire ou une amélioration de la qualité de l'attention.

La méditation agirait également sur nos gènes ?

↦ C'est en effet ce que montrent les expériences préliminaires effectuées par le professeur de psychologie et de psychiatrie Richard J. Davidson dans son laboratoire de Madison, dans le Wisconsin (Etats-Unis). Pour qu'un gène soit actif, il doit « s'exprimer » sous la forme d'une protéine spécifique. Sinon, il reste silencieux. Or on sait maintenant que notre environnement et nos états mentaux peuvent modifier profondément l'expression des gènes par un processus appelé « épigénétique ». Notre héritage génétique est un point de départ important, qui nous prédispose à montrer tel ou tel trait de caractère, mais ce potentiel s'exprime très différemment selon les événements de notre vie. De la méditation sur l'amour altruiste et la compassion peuvent découler d'importants changements épigénétiques. Ainsi, après huit heures de méditation dans la journée sur la pleine conscience et la compassion, on note des modifications de l'expression de certains gènes liés au stress.

A force de pratique, peut-on aller jusqu'à modifier nos traits de caractère ?

↦ C'est tout l'objet de la méditation ! Personnellement, j'étais introverti, bougon. La pratique m'a changé, ce que mes proches eux-mêmes ont pu constater. Emotion après émotion, on construit quelque chose. Si vous remuez constamment des pensées anxieuses dans votre tête, vous éprouverez des humeurs durant quelques heures, puis ces humeurs deviendront des traits de caractère à force de se reproduire. Mais si vous traitez ces émotions par la méditation, après un an ou deux, vos traits de caractère évolueront. Attention ! Ils ont mis du temps à se former, ils mettront du temps à se transformer. Il faut pratiquer, et pratiquer encore. Le secret réside dans l'utilisation quotidienne des outils mentaux apportés par la méditation. L'idée qu'on va savoir méditer après avoir écouté trois CD, c'est de la frime ! Il faut, comme un athlète, s'entraîner, tous les jours, pendant au moins vingt minutes.

En quoi consiste la méditation sur l'amour altruiste et la compassion ?

↦ Précisons ce qu'est l'amour altruiste : un sentiment de bienveillance, conduisant à souhaiter que les gens aillent bien et soient heureux. Il diffère de l'empathie, qui est une résonance affective – si tu souffres, je souffre. Si tu es joyeux, je suis joyeux. On pense souvent que l'amour altruiste est un sentiment « pour les dames » ; on l'associe à la faiblesse, alors qu'une personne bienveillante est beaucoup plus forte qu'une personne colérique, car il lui en faut beaucoup pour être déstabilisée ! La compassion, elle, est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté à la souffrance. Pour méditer sur l'amour altruiste et la compassion, on doit penser à un être qui nous inspire un amour et une bienveillance inconditionnels. Puis l'on étend cet amour à la totalité de l'humanité, et l'on finit par en être soi-même imprégné.

Cette forme de méditation a votre préférence, comme vous l'expliquez dans votre dernier livre, *Plaidoyer pour l'altruisme* (1). Pour quelle raison ?

↦ D'abord, parce que, de toutes les méditations, c'est celle qui apporte les bénéfices les plus notables sur le plan cérébral. Elle active les régions •••

••• et les réseaux cérébraux associés aux émotions et à l'empathie, qui sont ceux qui élargissent le plus le champ de vision de l'être humain en lui permettant d'embrasser les situations et les phénomènes autour de lui. Cela offre des perspectives très intéressantes pour traiter la dépression, l'anxiété ou le burn-out. Ensuite, parce qu'elle a une finalité éthique.

La pleine conscience ne mène-t-elle pas, elle aussi, à la bienveillance ?

↦ Si, bien sûr, mais on peut aussi imaginer qu'une personne se serve de la pleine conscience pour mieux contrôler les autres ou pour devenir un tireur d'élite, calme et maître de lui-même. Le vrai développement personnel consiste à s'améliorer en tant qu'être humain et non pas seulement augmenter son efficacité. Dans ce sens, la méditation a des effets sur tout le corps social.

Se recueillir en souhaitant l'amour du prochain : n'est-ce pas le sens même de la prière ?

↦ Il y a une différence importante : le fait de s'unir à quelque chose qui vous dépasse, par l'oraison, est davantage un abandon qu'une méthode destinée à transformer votre façon de voir les choses.

Penser que la société gagnera en humanité par des pratiques telles que la méditation ne relève-t-il pas, dans notre époque individualiste, de la pure utopie ?

↦ Je ne le crois pas. L'égocentrisme actuel, qui s'exprime sur le mode « Le bonheur des autres n'est pas mon affaire », ne fonctionne pas, pour une raison très simple : il repose sur une appréhension fausse de la réalité. Il présuppose que nous sommes des entités séparées, alors que nous sommes, au contraire, interdépendants. Le reconnaître, le comprendre, c'est reconnaître la réalité. Et si vous êtes en accord avec la réalité, votre démarche porte ses fruits. Je crois en la possibilité de développer la bienveillance et la coopération dans tous les domaines : l'éducation, l'économie, la politique, etc. Certes, les idées prennent du temps pour faire leur chemin : dix, vingt ans, voire plus. Mais, à un moment, la société atteint un point de bascule : 20 % des gens se rallient à la conception innovante, et la culture change. Quand Badinter luttait contre la peine de mort, il ne comptait qu'une minorité de l'opinion publique derrière lui ! Dans ce vaste mouvement, la méditation, diffusée massivement à l'échelle individuelle, peut avoir une grande influence. •

Propos recueillis par **C. C.**

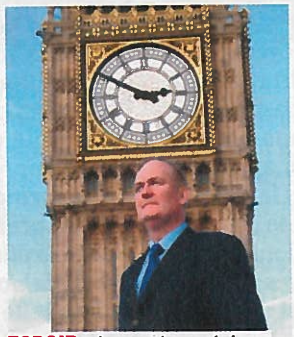
(1) *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance.* Editions NiL, 2013.

Quand Westminster médite...

Le député travailliste Chris Ruane organise des cours de pleine conscience pour les parlementaires britannniques. Il explique cette initiative pionnière en Europe.

Propos recueillis par **Nathalie Chahine**

« Le projet d'introduire la méditation au Parlement a germé il y a deux ans, quand j'ai fait le constat suivant : si la pleine conscience n'est pas davantage appliquée, c'est en partie parce que les élus de la nation ne connaissent pas le sujet. Ce projet a abouti grâce à l'aide de spécialistes éminents – le Dr Mark Williams, psychiatre, qui dirige le Centre de pleine conscience d'Oxford, et Chris Cullen, qui a créé des programmes de méditation dans les écoles, via le projet *Mindfulness in Schools*. Depuis janvier 2013, 95 députés et lords ont suivi ces formations de quatre semaines, à raison d'une séance le jeudi soir, après la fin du débat parlementaire. Ce qui consiste à passer une heure et quart assis sur une chaise, yeux fermés et le dos bien droit – on ne les fait pas encore asseoir en position du lotus ! Quatre formations ont eu lieu jusqu'à présent, la cinquième démarrera en octobre. C'est un succès, indéniablement, et j'ai bon espoir que d'autres Parlements suivent prochainement, aux Pays-Bas et en Suède. Je suis persuadé que cette pratique constitue l'une des clefs du bien-être pour nos sociétés occidentales. A l'école et dans les universités la *mindfulness* constitue un vecteur crucial de progrès. Environ 32 % des 16-25 ans en Grande-Bretagne souffrent d'au moins une pathologie psychologique – dépression, anxiété ou hyperactivité. William James, l'un des pères de la psychologie américaine, écrivait déjà en 1890 (date de parution de *Principles of Psychology*, son ouvrage le plus important) que "la capacité de ramener à soi une attention vagabonde, de manière répétée, est la base du jugement, du caractère et de la volonté". C'est ce qu'enseignent depuis quelques années, dans de nombreux lycées volontaires, les programmes « *Stop, breathe and be* », et, pour les étudiants, des cursus de MBSR *(Mindfulness Based Stress Reduction)* dispensés à Oxford, à Cambridge, à l'université de Bangor. Un jour, je l'espère – je milite pour cela –, la méditation fera partie des programmes scolaires dans tout le pays. » •



ESPOIR « Les parlementaires néerlandais et suédois pourraient s'y mettre aussi. »

C.R.