

# La méditation, une révolution du cerveau

## 1 Pratique ancestrale

Plus de 2500 ans

Pratiquée par les Yogi-s

Diffusée sur toute l'Asie en -500 avant JC avec le bouddhisme

LA pratique spirituelle d'éveil pour se libérer

Introduite dans les hôpitaux occidentaux sous forme laïque (1979)

« Méditation de pleine conscience » (MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction)

Doc. Christophe André (FR) - Fin 199x / début 2020

Prof. Jon Kabat-Zinn (USA)

Attention sur le moment présent

- sensations corporelles
- respiration
- pensées
- émotions
- ...

Libération du mental

- pensées parasites
- regrets du passé
- projection sur le futur

## 2 Réduction de la douleur

Le binôme thalamus-cortex sensoriel gère les informations sensorielles

Cortex insulaire (« insula ») détermine la réponse émotionnelle... sous l'influence de la méditation

Diminution du ressenti de la douleur par modification de son interprétation émotionnelle

Activement étudié en IRM par les médecins sur des méditants expérimentés (dont Mathieu Ricard - 50.000h de méditation) ou débutants

Les méditants appréhendent moins la douleur

=> Meilleure acceptation de la douleur

=> Meilleur ressenti de la douleur

## 3 Réduction du stress

Le stress est un déclencheur/facteur important de l'apparition de maladie (baisse du système immunitaire)

60,000 pensées par jour en moyenne => confusion mentale => Stress / Burn-out

Majoritairement à connotations négatives

Parfois répétition de schémas mentaux négatifs (phobies, sensation d'échec, de culpabilité...)

Surviennent de façon automatique

Chaque pensée produit une modification physiologique

(On se sent bien ou non en fonction des pensées : bonnes vacances, dettes, rdv dentiste...)

La méditation permet de prendre conscience de ses pensées négatives, de les réduire et donc de réduire le stress.

Concentration sur le moment présent

=> semble agir sur l'amygdale (où siège la peur et l'anxiété)

La méditation est également utilisée contre la dépression à l'hôpital Sainte Anne à Paris (Serait aussi efficace que les médicaments, sans les effets secondaires)

## 4 Préviend du vieillissement et des maladies neurodégénératives

La plasticité du cerveau lui permet de se développer tout au long de la vie

La méditation agit directement sur la plasticité neuronale

Production de nouvelles cellules nerveuses

Stimulation des télomères des cellules (Partie de l'ADN qui protège les chromosomes du vieillissement)

=> La méditation réduit biologiquement les effets de la vieillesse du cerveau

Elle ne peut guérir des maladies déjà déclarées comme Alzheimer mais en réduit les symptômes

Elle est introduite dans certains hôpitaux

## 5 Nécessite un entraînement régulier

La méditation est au cerveau ce que le sport est au corps

Le temps passé à méditer n'est pas un temps perdu (implication dans le reste de votre vie)

Plus de concentration

Moins de stress

Meilleure résistance aux maladies

Faire le tri dans nos activités quotidiennes, placer la méditation en priorité haute

La méditation n'est pas une activité égoïste

Elle vous rend plus apaisé et donc plus disponible et utile pour les autres

## 6 Pratiquez quotidiennement

Peut être pratiquée n'importe où, n'importe quand (pas en voiture !)

2 exemples de pratique

« Exercice du raisin sec »

- prenez un raisin sec
- appréciez sa forme
- appréciez sa taille, son poids
- appréciez ses couleurs
- appréciez ses aspérités
- appréciez son parfum
- mangez le doucement, appréciez son/ses goûts

Marche méditative

Ecoute des sons

Perception des couleurs

Sensation perçues sur et dans le corps (vent, chaleur du soleil, contact avec le sol...)

## 7 Méfiez-vous des « marchands de méditations »

Il existe de nombreux produits dérivés (livres, séminaires, applications, programmes « perte de poids », « arrêter de fumer » ...) qui vous vendent les bienfaits de la méditation et la sortent de son contexte initial : la recherche du détachement et ultimement l'éveil spirituel.

Ne pas rechercher des résultats bien définis

Apprendre à ne pas avoir de but

Chercher simplement à méditer

