|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   RÃ©sultat de recherche d'images pour "sur le coussin, face au mur"***Sur le coussin, face au mur !******Lâcher prise …*** |  |

|  |
| --- |
|  Description : Fichier:Cretan-labyrinth-circular-disc.svg *Mental-Objectif-Perf.*  |
| News Letter N°40 |

 |
|  |  |  |
| **UN AUTRE REGARD SUR LA MEDITATION, la concentration et l’attention …** |  | Mai 2018 |

***Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d’un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.***

***Cette News Letter n’a d’autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d’une recherche perpétuelle d’améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.***

***Après avoir tenté de vous sensibiliser sur le phénomène de l’Attention lors de précédentes NL, je vous propose ce mois-ci de partager à nouveau un écrit de Jean Philippe Lachaux, qui porte son regard de neuroscientifique sur la méditation.***

**Méditation et Neurosciences**

J’annonce d’emblée que ce texte n’a pas vraiment pour objet de proposer des conseils pour « mieux méditer ». Vous obtiendrez ces conseils auprès de ceux dont l’expérience leur permet d’enseigner la méditation. Je me contenterai de proposer un témoignage original, celui d’un neuroscientifique abordant chaque jour la pratique de la méditation avec, ancré en lui, tout un bagage professionnel concernant le fonctionnement du cerveau. Ce n’est pas si banal après tout, puisque aucune génération avant la nôtre n’avait pu faire l’expérience, sur le coussin face au mur, de cette rencontre intime entre les neurosciences et la méditation.

Quant aux vrais maîtres, je dédie à leurs yeux amusés ce récit de mes errements en bas de la montagne.

**Voir le monde tel qu’il est ?**

Mon métier m’a par exemple appris qu’au fur et à mesure que se déploie la réponse du cerveau à un stimulus, la perception de celui-ci s’enrichit et devient de plus en plus abstraite. Ainsi, le mot « cerveau » que vous venez de lire sur cette page a-t-il commencé par stimuler vos deux rétines qui n’y ont « vu » qu’une juxtaposition de blanc et de noir. Mais le traitement de cette image par les premiers étages de votre cortex visuel vous a permis de manière réflexe, en à peine un cinquième de seconde, de l’interpréter comme une suite de lettres formant un mot connu de la langue française. Enfin, au bout d’un quart de seconde, c’est-à-dire au moment où cette activité neuronale s’est propagée à des aires cérébrales de plus haut niveau, la perception brute du mot s’est chargée de sens, et peut-être d’images et de sons (« cer-veau »), voire d’émotions, seulement amenés par la dynamique interne de votre cerveau puisque vous n’avez pas réellement vu un cerveau, ni entendu prononcer le mot « cerveau » par quelqu’un autour de vous.

Ce même phénomène se reproduit de manière similaire quand vous apercevez un visage ou quand vous entendez un bruit : les bruits de pas que j’entends sont ceux de mon conjoint, qui-était-de-méchante-humeur-tout-à-l ’heure et qui-va-certainement-me-faire-une-nouvelle-remarque. Ce mécanisme d’interprétation systématique de ce que nous avons sous les yeux (et qui s’applique donc aux autres sens) donne sa signification au monde qui nous entoure, en le reliant sans cesse à notre expérience passée. Mais soyons bien conscients qu’il nous prive aussi d’un contact nu à la réalité, en remplaçant celle-ci littéralement en une fraction de seconde, et à chaque instant, par une version déformée de ce monde. Et cette version est fabriquée à partir de ce que nous connaissons déjà, avec tous ses biais hérités de notre expérience passée ; autrement dit, nous voyons surtout ce que nous devinons ou croyons reconnaître du monde. Cela signifie que nous évoluons souvent dans une forêt d’étiquettes qui remplace dans notre esprit les choses elles-mêmes : « vase avec des fleurs », « beurre », « paquet de biscottes », « Chloé », et ces étiquettes nous privent d’un contact direct avec ce et ceux qui nous entourent. La couleur bleue des fleurs et même l’expérience esthétique du bleu est amortie, remplacée par une simple information – « bleu » –, elle-même associée à des souvenirs divers (la même couleur que ma chemise).

**Revenir à la réalité des choses.**

 Il est bon pourtant de savoir revenir à une expérience moins intellectuelle de la réalité pour retrouver émerveillement et surprise, car il est bien difficile de s’émerveiller devant une étiquette : « Oui, j’ai bien vu que c’était une fleur bleue, et alors ? »

 La méditation semble offrir cette possibilité de regarder sans interpréter, ou en interprétant moins – « mais as-tu bien vu le bleu de cette fleur ? ». Nous ne savons pas encore pourquoi, ni comment elle peut désamorcer ces processus rapides de conceptualisation et de distribution d’étiquettes, mais mon expérience personnelle me prouve qu’elle peut le faire, et je m’en réjouis.

La méditation d’un neurobiologiste, il y a vraiment quelque chose de particulier à pouvoir s’engager aujourd’hui dans une expérience de méditation avec une certaine connaissance de la manière dont le cerveau fonctionne, au moins dans ses grandes lignes.

**L’Attention : Perception et Action**

Je sais par exemple qu’il existe des neurones qui réagissent de la même manière que je voie ou que j’entende quelqu’un arriver sur ma droite, ou que l’on me touche depuis cette direction, et cela m’aide à comprendre le glissement que je peux ressentir en méditant entre des modalités sensorielles différentes : cette impression que ce qui se passe autour de moi a tendance à venir s’imprimer d’une manière tangible dans mon corps, sous la forme d’une tension subtile dans une direction, un peu comme un souffle de vent venant gonfler une voile.

 Je sais aussi qu’un son soudain attire spontanément l’attention vers sa source, et que ce déplacement attentionnel s’accompagne automatiquement d’une préparation à y placer le regard. Et je sais également que je peux ressentir dans mon corps la présence d’un objet devant moi, car le simple fait de le voir suffit à affoler des neurones qui vont chercher à le saisir et s’en servir. Tous ces phénomènes participent à l’établissement d’une continuité entre perception et action dans le cerveau : l’activité neuronale des régions qui « perçoivent » glisse et se transforme spontanément pour atteindre les régions qui « agissent » à travers un dense tissu d’interconnexions entre neurones. Mon corps va donc avoir tendance à se tendre légèrement en relation avec la région de l’espace où s’est déplacée mon attention, pour interagir avec ce qui s’y trouve.

Dans ma pratique, je retrouve ce rôle central de l’espace même quand mon attention est capturée de l’intérieur, par une pensée ou une émotion, et je ne m’en étonne pas. Mes images mentales vont venir se situer quelque part dans mon champ visuel – ce qui est logique, car elles sont générées par des circuits proches de ceux qui servent à voir – et ma « petite voix », celle avec laquelle je me parle en silence comme tout le monde, me semble venir davantage de la tête et du haut de mon corps que des pieds ou des mains.

Toute la vie mentale semble ainsi s’accompagner de focalisations systématiques à certains endroits de l’espace corporel et péri-personnel au point qu’il est possible de percevoir avant tout ces déplacements et ces densifications plutôt que les phénomènes mentaux eux-mêmes, de la même manière que l’on pourrait s’intéresser davantage aux déformations produites par des objets posés sur un drap étendu qu’à ces objets eux-mêmes. Ce déséquilibre constant et dynamique qu’induisent les événements physiques et mentaux dans ma perception de l’espace – pour mettre certaines zones en relief et en oublier d’autres – occupe une place centrale dans ma pratique, au point que mon expérience de méditation s’apparente de plus en plus à un exercice assez subtil de fluidification, puis de stabilisation et de centrage de mon attention dans l’espace, face à tout ce qui pourrait venir la fixer et la coaguler dans une région ou une autre de cet espace qui m’entoure et m’englobe.

**Concentration et Distraction**

Comme un funambule sur son fil sensible au moindre mouvement de son corps, je m’applique à ressentir chaque déviation de mon attention – vers la gauche ou la droite, vers le haut ou l’avant – sous l’action des distractions qui l’entraînent, qu’elles soient internes ou externes. Le sentiment d’être centré

– et concentré – s’apparente alors à celui d’être à l’équilibre sans effort, avec une prédominance des sensations du corps au niveau de l’axe du buste et du ventre, comme un mat maintenant la voile depuis la coque d’un bateau. Et c’est vers ces sensations que je ramène doucement mon attention à chaque fois que je la sens s’écarter (enfin… dans l’idéal).

Nous autres, neuroscientifiques, n’avons que quelques pistes pour expliquer ce phénomène. Nous savons par exemple qu’une structure bien enfouie dans les replis du cortex, l’insula, réagit à tout événement capturant l’attention et contient des neurones dialoguant avec les différentes régions du corps.

Elle pourrait donc déclencher des impressions corporelles assez localisées dictées par notre vie mentale, mais ce n’est qu’une hypothèse parmi d’autres. En tout cas, cette pratique m’amène à ressentir davantage toute distraction pour ce qu’elle est, c’est-à-dire une force de traction – dis-traction – m’écartant d’une posture équilibrée et centrée. La réponse de maître Dôgen, interrogé sur l’essence du zen – « les yeux verticaux, le nez horizontal » – me paraît lumineuse, puisque chaque dis-traction tend effectivement à entraîner l’attention et le corps dans un mouvement déséquilibrant la posture, et basculant les lignes verticale et horizontale du nez et des yeux.

 Toute pensée, envie ou émotion peut alors être ressentie comme une déviation, une torsion, une densification d’une zone particulière de l’espace que je n’ai alors qu’à relâcher pour revenir à une attention centrée et un corps vertical sans tension.

**Le Zen et l’Instant présent**

Je comprends alors l’accent mis sur la posture dans le zen, une posture traversée par le souffle et maintenue sans forcer, sans crispation, comme la corde d’un arc devenue hypersensible et réceptive à la moindre tension dans une direction ou une autre depuis le tanden, le centre de gravité du corps au niveau de l’abdomen. La pratique se confond alors avec cette sensation d’espace homogène, régulièrement densifiée par endroits mais de manière transitoire comme par des « nuages dans le ciel », pour reprendre une image souvent utilisée par les enseignants de méditation. Rester dans l’instant sans se laisser décentrer par ses pensées ou toute autre distraction, c’est alors faire preuve d’un bon sens de l’équilibre attentionnel. La pratique de la méditation m’aide à développer ce sens de l’équilibre un peu particulier, extrêmement utile quand il s’agit d’éviter que l’attention ne se perde dans des pensées douloureuses, par exemple. Comme sur une planche à voile, j’apprends à réagir avec mon corps à l’action du vent sur ma voile pour garder l’équilibre et le cap.

**Le lâcher prise : Observer sans contraindre**

Les neurosciences cognitives m’aident aussi à approfondir le sens du terme « lâcher-prise », l’un des concepts le plus souvent associés à la méditation et qui désigne le plus souvent une attitude de non-attachement. Lâcher-prise, c’est accepter qu’une situation sur laquelle on n’a pas de prise n’aille pas dans le sens souhaité. Mais c’est aussi admettre et intégrer l’une des grandes leçons des neurosciences modernes : la très grande majorité des actes que nous réalisons quotidiennement sont le fruit d’automatismes.

J’aime bien répéter que lorsque nous parlons, nous ne choisissons pas les mots que nous utilisons. Notre rythme d’élocution est en effet tel que le temps s’écoulant entre deux mots prononcés est beaucoup trop court pour y glisser un choix conscient de chacun de ces mots. Nous en sommes donc réduits, hélas, à nous écouter parler en espérant ne pas dire trop d’âneries et, ô miracle, c’est généralement le cas…à l’exception de quelques lapsus ou paroles déplacées. Vous constaterez, en y réfléchissant, que nous choisissons aussi rarement l’endroit où nous posons le regard, ou la plupart des petits gestes effectués rapidement.

 La voie du lâcher-prise me semble donc commencer au moment où nous réalisons que, malgré tout, tout se passe bien (ou pas trop mal), et qu’il est vain de chercher à contrôler chacun de nos mouvements ou chacune de nos paroles en détail. Nous ne pouvons pas, tout simplement, choisir à chaque fois l’action la mieux adaptée en anticipant toutes ses conséquences à court, moyen et long terme. Le rythme de la vie réelle, qu’il s’agisse de parler ou d’ajuster l’angle du volant de sa voiture, n’autorise pas des prises de décision conscientes aussi fréquentes.

Nous ne pouvons qu’observer nos microactions, physiques ou cognitives, en veillant seulement à ce que « globalement, tout se passe bien » et en faisant confiance à nos automatismes pour gérer le quotidien.

 L’une des clés de la méditation, notamment dans la vie quotidienne, me semble être alors la conviction profonde que ces automatismes sont efficaces et ne doivent être manipulés que par petites touches quand ils nous mènent dans une direction erronée, de la même manière que l’on mène un cheval le long d’un chemin par des petits signaux fréquents et légers. Ces automatismes sont mus par une énergie formidable, qu’il s’agit plus de guider que d’entraver, à condition d’avoir développé une certaine capacité à les observer sans forcer.

La méditation de pleine conscience

La méditation amène alors une prise de conscience de la vie propre qu’ont les phénomènes du corps et de l’esprit, chez soi et chez les autres, et une perception plus fine de leur dynamique naturelle (leur « élan »). Avec l’expérience, le méditant apprend à s’y glisser et à interagir avec ces mouvements d’énergie par des touches minimales, de la même manière que l’on peut pousser un enfant sur une balançoire avec des appuis très légers, mais choisis. Ce mode d’observation amène naturellement à la découverte d’une certaine autonomie de sa propre vie mentale, qui n’a plus forcément besoin d’être conduite par un chef d’orchestre pour bien suivre son cours : « je » peux finalement m’absenter, disparaître de la scène et la laisser évoluer tranquillement et « pof », je ne suis plus là… mais tout continue d’aller bien ;

À cet égard, la consigne fréquente de placer son attention sur sa respiration, pendant la méditation, me semble extrêmement astucieuse, car elle offre une voie d’entrée royale vers cette observation sans contrôle. Le débutant a d’ailleurs bien du mal à porter son attention sur sa respiration sans chercher à la contrôler, au point de se trouver parfois au bord de l’asphyxie. C’est la fameuse histoire du mille-pattes à qui la fourmi demande quel pied il déplace en premier quand il souhaite avancer. En faisant pour la première fois attention à ses mouvements naturels, le pauvre se retrouve soudainement incapable de marcher comme il en a l’habitude, quand il n’y pense pas. Son bel automatisme est enrayé par une attention mal placée. Pourtant, au bout de quelque temps, le pratiquant trouve comment placer son attention sur sa respiration sans chercher à la contrôler, et tout revient dans l’ordre. Une bonne leçon pour le mille-pattes…

Une fois cette « bonne distance » définie découverte pour des actions du corps, le même principe de contrôle léger peut être appliqué aux processus mentaux, comme les pensées, jusqu’à permettre de guider de manière légère, et sans les déranger, des processus aussi intellectuels que l’écriture d’un texte comme celui-ci. Ceux qui diront que c’est impossible se trompent. Je suis convaincu qu’il existe toujours une certaine façon de porter l’attention sur un automatisme sans le perturber. Et c’est dans cette optique que j’ai formalisé les programmes attentionnels dans Le Cerveau funambule, pour définir, activité par activité, automatisme par automatisme, la bonne manière de placer l’attention pour entraîner leur dynamique sans effort plutôt que l’enrayer. C’est un pas vers la pleine conscience.

Le tir et le Lâcher prise

**Un tireur qui évolue sur le plan technique doit évoluer en même temps sur le plan mental et notamment sur sa capacité à ne pas vouloir tout contrôler en compétition car le contrôle est un filtre de la conscience qui ralentit notre comportement réflexe (subconscient) nécessaire à la coordination exigée par le tir de haut niveau. La voie du lâcher-prise est la voie de la performance et il appartient au tireur et au coach, d’intégrer dans l’entraînement cette conception et les moyens de la développer dans le comportement du tireur. La méditation de plaine conscience permet au tireur de gérer ses pensées, principale voie du lâcher-prise**