

Neuroplasticité et méditation

RICK HANSON ET LE POTENTIEL HUMAIN

Liz Carey Libbrecht, traductrice, thérapeute en psycho-énergétique, instructrice de MBSR, co-fondatrice et présidente de Quantum Way.

« Servez- de vous votre esprit pour changer votre cerveau – afin de changer votre esprit pour le mieux ». Rick Hanson.

Au croisement de la psychologie clinique, des neurosciences et des pratiques de la tradition contemplative bouddhiste, nous trouvons Rick Hanson, neuropsychologue, enseignant, conférencier et auteur renommé, notamment du livre « Le Cerveau de Bouddha – Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences », qui l'a le mieux fait connaître en France. L'approche de Rick Hanson est née d'une interrogation qu'il a eue dans sa plus tendre enfance : pourquoi, alors que tout le

monde aimerait être heureux, continuons nous à construire de la souffrance ? En effet, il dit avoir constaté dès l'âge de trois ans que les gens étaient beaucoup plus malheureux que ce qu'ils pouvaient l'être, malgré l'existence d'opportunités pour un bonheur profond. Convaincu du potentiel humain, l'attrance de Rick Hanson pour les études de psychologie clinique puis de neuropsychologie, ainsi que pour la philosophie et la psychologie bouddhiste, s'enracine directement dans ces premiers

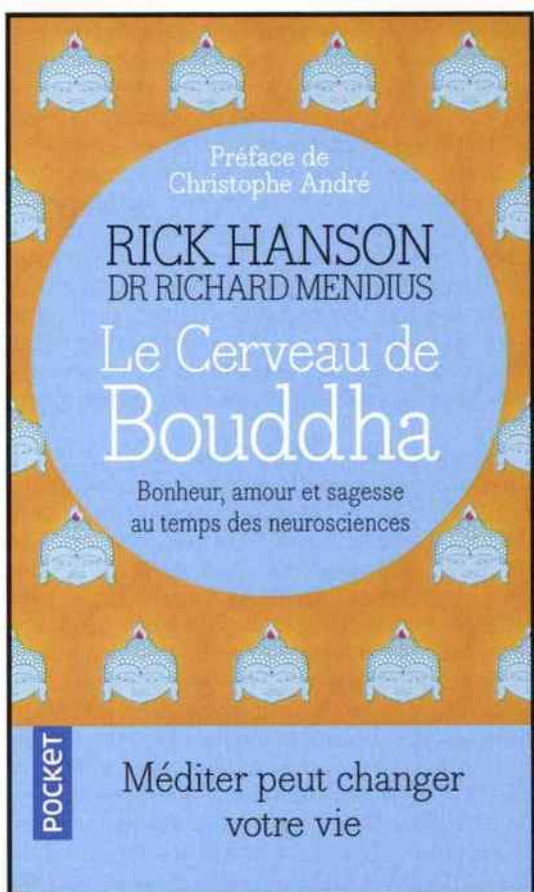
constats d'un enfant sensible. Plus tard, dans sa pratique professionnelle de thérapeute, il part du principe que le plus important est d'apprendre à ses patients à créer eux-mêmes leur propre bonheur, de l'intérieur vers l'extérieur, quelles que soient les circonstances. Cela n'interdit en rien d'agir pour améliorer le monde autour de soi mais, selon lui, le monde change lentement, tandis que nous sommes capables au quotidien de nous changer nous même bien plus rapidement – mais personne d'autre ne peut exploiter ce potentiel à notre place. C'est à nous de jouer.

Quelles sont alors les règles du jeu dont le titre pourrait être une phrase que Rick Hanson emploie fréquemment : « Servez-vous de votre esprit pour changer votre cerveau – afin de changer votre esprit pour le mieux » : on parle donc de neuroplasticité positive auto-dirigée, qui constitue le fil rouge de son travail. Le principe qui sous-tend cette pensée est désormais bien connu, depuis le travail de Donald Hebb si joliment résumé dans la phrase : « les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble ». Ainsi avons-nous la capacité, par nos



pensées, émotions et actions, de sculpter, de remodeler durablement notre cerveau, ce qui va influencer en retour nos pensées, émotions et actions. Rien de nouveau : l'étudiant du psychisme humain qu'était le Bouddha l'avait clairement formulé il y a 2500 ans environ : « ce que tu penses, tu le deviens ». Mais ce n'est qu'au début des années 70 que cette notion sera largement admise par les neurobiologistes. L'esprit change le cerveau, aussi bien temporairement par des vagues électrochimiques d'une durée de quelques millisecondes, que de façon permanente, lorsque les synapses existantes se renforcent et de nouvelles synapses se forment. De nouvelles recherches, employant des protocoles plus rigoureux que les précédents, montrent que c'est un tiers, et non pas la moitié, de nos attributs qui seraient encodés dans notre ADN, les autres deux tiers étant influencés par ce qui nous arrive mais aussi par nos actes, y compris nos pensées. Selon Rick Hanson, la majorité de nos ressources mentales sont acquises par apprentissage émotionnel, somatique, social et motivationnel. La méditation de pleine conscience est un domaine où de nombreuses recherches scientifiques ont été entreprises. Une étude bien connue, menée par Sara Lazar (chercheuse, professeur de psychiatrie et de psychologie) a montré que certaines parties du cerveau (l'insula et le cortex préfrontal gauche) sont plus épaisses chez les méditants que chez les non-méditants. Or, l'activation du cortex préfrontal gauche est associée à des émotions plutôt positives ; il s'agit de la partie du cerveau la plus impliquée dans le contrôle des émotions négatives.

Partant du constat que le cerveau humain a une tendance naturelle à se concentrer sur le pire (le fameux « biais négatif ») dû au fait que nos ancêtres devaient survivre dans un environnement très dangereux et qu'il leur était donc beaucoup plus important de se souvenir des expériences négatives que des positives – Rick Hanson parle de Velcro pour les premières et de Teflon pour les secondes. Il nous propose donc d'inverser la formule car, si elle a pu être utile, voire cruciale pour la survie de l'espèce humaine à une époque, elle s'apparente désormais plutôt à un défaut de conception dans le contexte du monde moderne. Comment nous y prendre ? Il nous faut avoir l'intention de se faire du bien et de « prendre le bon » délibérément à chaque occasion, c'est à dire, tout au long de la journée, lors de chaque expérience agréable, aussi insignifiante qu'elle puisse nous sembler. Par un processus de cumulation des micro-changements opérés dans le cerveau chaque fois que nous vivons consciemment une expérience positive, nous arrivons effectivement – à condition que l'expérience dure assez



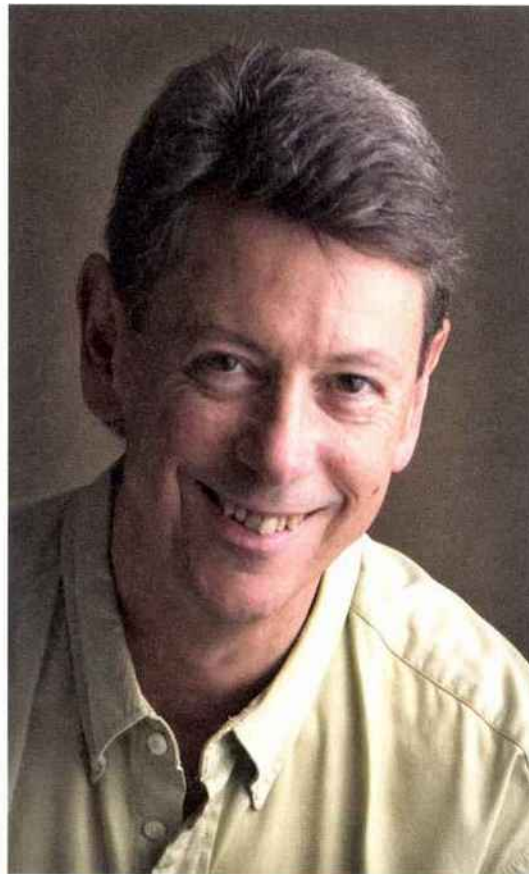
► **Saviez-vous que de petits exercices peuvent apporter de grands changements dans votre cerveau ? Le neurologue Rick Hanson et le docteur Richard Mendius vous prouvent, à l'aide des dernières découvertes en neurosciences et en psychologie, que le cerveau surdéveloppé de Bouddha est désormais à la portée de tous grâce à un simple entraînement. Agir sur notre cerveau pour atteindre la pleine conscience et la sagesse, éviter le déclin de notre esprit et changer de vie, c'est possible.**

longtemps – à transformer ces états passagers en traits permanents. Disons, pour expliquer ce processus succinctement, que nous apportons des modifications aussi bien structurelles que fonctionnelles au cerveau, entraînant ainsi des modifications des neurotransmetteurs, de l'humeur, des pensées, des croyances, des émotions et des comportements. En gros, « le pouvoir des petits riens » (le titre d'un de ses livres), est bien plus grand que l'on aurait tendance à imaginer. Enfin, plus nous prêtons attention à ces « petits riens », et plus nous devenons globalement apaisés en interne, moins prompts à rechercher ce qui

vient de l'extérieur pour nous sentir satisfaits. S'inscrivant dans le courant de la psychologie positive, Rick Hanson insiste sur l'importance de « prendre le bon » et de le laisser vraiment pénétrer en nous. Nous « arrosons » ainsi les fleurs des ressources internes et notamment de la résilience qui, avec le bien-être, se renforcent mutuellement. Au lieu de glisser directement dans l'oubli une fois vécues, les expériences positives qui nous donnent le message que nous sommes en sécurité, ou appréciés, par exemple, ou bien que la vie est plutôt belle, sont neurologiquement encodées et servent ainsi de ressources pour cultiver la résilience.

Il existe néanmoins un seuil critique d'une durée d'environ dix à vingt secondes au minimum, qui permet à l'expérience positive de passer de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme, y compris au niveau de l'apprentissage émotionnel. Sinon elle ne peut pas se tisser dans la fibre de notre système nerveux pour devenir une ressource, et reste alors juste un moment agréable. C'est ici qu'entre en jeu la notion cruciale d'attention développée notamment dans les pratiques de *mindfulness* (pleine conscience). En effet, la clé de la neuroplasticité auto-dirigée est l'utilisation de la lumière de l'attention contrôlée. Si les neurones qui s'activent ensemble se lient ensemble en permanence en dehors du champ de la conscience (le matériel plus lent que nous appelons pensées et émotions étant juste la partie émergée d'un iceberg d'activités électriques, chimiques et éventuellement quantiques), nous pouvons néanmoins nous en servir de façon consciente, habile et intentionnée : en maintenant notre attention sur un objet, nous renforçons le processus de la neuroplasticité. Au fil du temps et de l'habitude, nous pouvons ainsi utiliser l'esprit pour affaiblir et apaiser les substrats neuronaux de souffrance et de comportements destructeurs, et par là même stimuler et renforcer les substrats neuronaux des ressources : le sentiment d'être en sécurité, d'être aimé, reconnu et apprécié, la confiance, la compassion pour soi-même et les autres, la gratitude, la résilience, etc. D'autres conséquences heureuses sont par exemple une réduction d'hormones de stress, un système immunitaire renforcé et des modifications d'expression génétique. Rick Hanson enseigne ainsi la méthode H.E.A.L. (l'acronyme veut dire « soigner » ou « guérir » en anglais, mais ne marche malheureusement pas en français) dont les quatre étapes sont :

- Activez par la pensée une bonne expérience (positive) ;
- Alimentez et intensifiez-la, afin de vraiment la vivre pleinement, y compris corporellement et émotionnellement ; abandonnez-vous à elle ;
- Absorberez-la, installez-la en vous : laissez cette



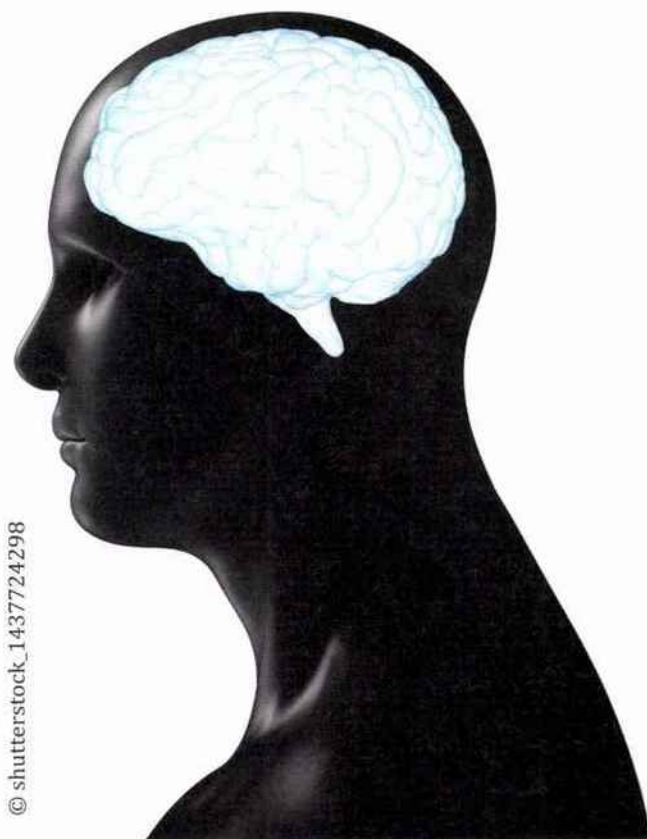
► *Le docteur Rick Hanson enseigne ainsi la méthode H.E.A.L.*

expérience se diffuser profondément en vous, s'unifier à vous, et portez votre conscience sur ce qui est gratifiant ou enrichissant : la production de dopamine (entre autres neurotransmetteurs) marquera l'expérience positive qui sera gardée dans la mémoire long-terme ;

- Enfin, si vous le souhaitez, faites le lien entre cette expérience positive et un souvenir d'expérience négative – à condition que celle-là reste dominante, pour en arriver à apaiser et à remplacer ce dernier. Cette approche n'est pas sans rappeler ce que nous faisons dans une séance de Matrix Reimprinting, par exemple, où nous réimprimons la nouvelle expérience positive créée dans la Matrice afin qu'elle remplace énergétiquement et neurologiquement l'ancienne.

Intéressé, comme l'a été le Bouddha il y a plus de deux millénaires, aux causes de la souffrance et aux moyens par lesquels les humains pouvaient fonctionner dans le monde sans être affligés par les poisons de l'avidité, la haine et l'illusion, ainsi que par la peine, Rick

Hanson enseigne que la solution réside dans l'approche décrite brièvement ci-dessus, c'est à dire en internalisant les expériences positives de la satisfaction saine (même si elle n'est que partielle) de nos besoins fondamentaux. Ces expériences positives encodent le message de suffisance et d'apaisement qui reconfigurent littéralement le cerveau. Ainsi se développe et se renforce un noyau inébranlable en notre for intérieur, qui nous permet de faire face aux défis de la vie avec un sentiment d'être déjà assez bien, d'être déjà en sécurité, satisfait et en relation sûre avec les autres. Rick Hanson y voit d'énormes enjeux, non pas seulement au niveau individuel, mais également au niveau plus général de la société dans son ensemble. À mesure que les personnes développent ce noyau solide de paix, de contentement, d'amour et de résilience en elles-mêmes, elles se sentent de moins en moins vulnérables et deviennent donc moins facilement manipulables par le biais de la peur, de la colère, de l'avidité et des conflits issus de la notion du « nous » contre « eux ». Les humains sont en effet très vulnérables à ces manipulations archaïques, qu'elles soient subtiles ou dans les cas extrêmes très explicites. Pour nous citoyens, communautés, nations, une voie vers la paix serait donc effectivement bien celle de ces petits riens. ■



© shutterstock_1437724298

Rick Hanson

Psychologue clinicien, Rick Hanson a enseigné et écrit abondamment sur les compétences fondamentales du bien-être personnel, le développement psychique et les pratiques contemplatives, ainsi que sur des relations interpersonnelles, la vie familiale et l'éducation des enfants. Élève brillant, il rentre à l'Université de Californie, Los Angeles, à l'âge de 16 ans, où il obtient sa licence summa cum laude en 1974. Après avoir obtenu un Master en 1984, il soutient un doctorat en psychologie clinique en 1991. Outre sa carrière de thérapeute (adultes, enfants, couples, familles), il est aussi le fondateur de l'Institut Wellspring pour les neurosciences contemplatives. Il donne par ailleurs de nombreuses conférences et anime des formations dans le monde entier. Il est également auteur de plusieurs livres traduits en 26 langues et de programmes audio, ainsi que conférencier très recherché, membre (présent ou passé) du conseil de plusieurs organismes dans les domaines de la psychologie et de la méditation, y compris le renommé Spirit Rock Meditation Center en Californie. La liste de textes dont Rick Hanson est l'auteur (articles, préfaces, chapitres de livres) est longue. Ses livres traduits en français :

- Le pouvoir des petits riens : 52 exercices simples pour changer sa vie, Rick Hanson et Olivier Colette (éd. Les Arènes, 2013).
 - Le cerveau du bonheur, Rick Hanson et Olivier Colette (éd. Les Arènes, 2015).
 - Le cerveau de Bouddha, Rick Hanson, Richard Mendius et al. (éd. Les Arènes, 2011 ; - Pocket, 2013).
- Un cerveau en santé – Immunisez votre cerveau contre le stress, Rick Hanson (2016), livre audio 2 CD.