

PSYCHOLOGIE POSITIVE

PSYCHOLOGIE POSITIVE



MARS
AVRIL 2017
N°12

10 questions
10 émotions
**LAURENT
GOUNELLE**

Mon mari me prend
POUR SA MÈRE

COLÈRE : comment
la faire retomber

ALTRUISME
40 façons de faire du bien

+
**Matthieu
RICARD
Wolf SINGER**
Cerveau &
méditation

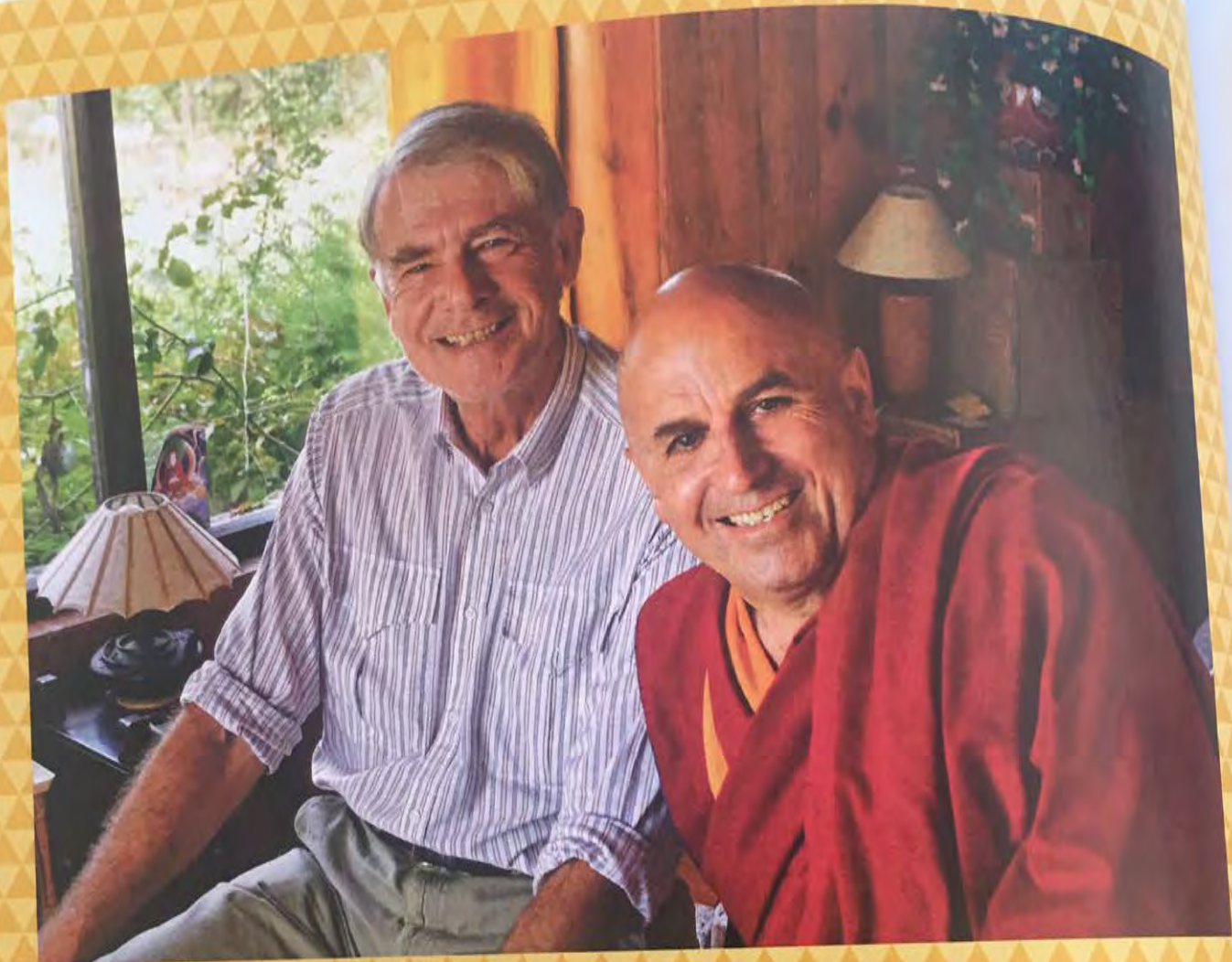
MAGIE DU MATIN
Un temps pour soi

8 CLÉS
pour une vie
plus légère

Réécrire sa vie



POSER UN REGARD POSITIF SUR SON PASSÉ



“Mieux comprendre
le fonctionnement de notre esprit
est un des moyens privilégiés
dont nous disposons
pour nous transformer
et rendre le monde meilleur.”

Christophe André, préface de *Cerveau et Méditation*



Matthieu Ricard et Wolf Singer

Le neuroscientifique Wolf Singer et le moine bouddhiste Matthieu Ricard ont entamé il y a une dizaine d'années un dialogue passionnant sur le fonctionnement de l'esprit humain. Leurs points de vue, nourris pour l'un par la recherche scientifique, pour l'autre par deux millénaires d'introspection contemplative, éclairent de façon inédite les aspects fondamentaux de la vie humaine. Ils nous invitent à prendre part à l'échange.

Conscience, émotions, connaissance, libre arbitre... Votre livre explore l'immense continent qu'est l'esprit humain. Comment un tel projet est-il né ?

Matthieu Ricard : Tout a commencé à Londres, en 2005, autour d'un dialogue sur le thème de la conscience. Ce premier échange nous a donné envie de continuer à confronter nos expériences. Nous l'avons depuis poursuivi à de nombreuses reprises en Allemagne, à la Maison des Écrivains, au Népal ou encore en Thaïlande, ce qui nous a permis d'approfondir et de mûrir le sujet.

Wolf Singer : J'étais très curieux de savoir si ce que les moines ont appris depuis des millénaires par l'introspection et la méditation correspondait à ce que la science peut décrire de l'extérieur, de façon objective. Les méditants avaient peut-être identifié des phénomènes auxquels il faudrait trouver un correspondant neuronal.

Des découvertes récentes ont montré que le cerveau a la capacité d'évoluer tout au long de la vie. La méditation influe-t-elle sur sa plasticité ?

W.S. : Je crois qu'on peut répondre oui sans condition, même si on ne sait pas encore exactement comment les

choses se passent. Quand on médite ou qu'on s'engage dans une pratique, quelle qu'elle soit, jongler, faire du ski ou lire, les mêmes processus se mettent en place au niveau cérébral. Cela ne signifie pas que de nouveaux neurones apparaissent ou que de nouvelles connexions se créent, mais plutôt que celles qui existent se renforcent. Il y a plus de contacts neuronaux. Chez certains méditants chevronnés, cette augmentation des synapses entraîne une augmentation de l'épaisseur du cortex cérébral, dans des aires spécifiques. Comme la méditation ne s'acquiert pas mais se pratique, on suppose qu'elle engage la mémoire procédurale.

M.R. : La plasticité neuronale n'est pas ma spécialité, mais le concept de transformation est très familier de l'approche contemplative. Nous sommes tous convaincus que nous devons faire notre possible pour améliorer les conditions extérieures de notre vie. Si nous nous trouvons dans la pauvreté par exemple, nous faisons en sorte d'en sortir. Pourtant, quand on est en colère, jaloux ou pas très heureux, on a un peu tendance à se dire que c'est comme ça, à prendre ou à laisser, et qu'au fond ces différences font la richesse de notre personnalité.

Nous sous-estimons en réalité notre capacité à porter bon nombre de nos qualités humaines à leur point optimal. Sans apprentissage ni pratique, personne ne sait jongler ni jouer aux échecs. Par quel mystère nos capacités mentales échapperaient-elles à cette règle ? Notre potentiel est dormant tant que l'on ne l'a pas entraîné.

Pour que notre cerveau évolue de façon significative, faut-il beaucoup méditer ?

W.S. : Après quelques mois, on constate déjà des changements. On a en tout cas constaté des seuils et des différences très nettes dans la qualité et la force de l'attention chez des moines qui pratiquent la méditation depuis deux, dix ou trente ans.

M.R. : Pour réussir à être vraiment attentif, il faut en effet beaucoup méditer. Un méditant débutant fournit un effort intense sans y réussir vraiment. Un méditant moyen, ayant disons dix mille heures de méditation à son actif, peut rester très attentif au prix d'un effort important. Mais un méditant expérimenté atteint un état de grande attention sans trop d'effort. Tout est question d'expérience. La transformation ne se fait pas d'un coup : plus on s'entraîne, plus on change.

La science et le bouddhisme s'accordent sur l'importance fondamentale du contrôle des émotions...

M.R. : Il y a tout de même beaucoup de malentendus à cet égard. À savoir que le bouddhisme chercherait à anesthésier les émotions, ce qui est complètement idiot. Comme Wolf vous le dira, si on a des émotions, c'est qu'elles sont utiles ! L'évolution est très économe et ne nous équipe pas de choses qui ne servent à rien. Cela dit, ce qui est utile, pour la reproduction par exemple, n'est pas toujours bon pour soi. Un excès de colère ou de jalousie peut permettre d'écartier des obstacles ou d'assurer la cohésion du couple, mais de façon récurrente ou extrême, cela devient un facteur de mal-être. Du point de vue du bouddhisme comme pour certains psychologues, les émotions sont positives dans la mesure où elles favorisent notre épanouissement, et négatives si elles minent notre bien-être. Il est clair que l'animosité, la jalousie, l'arrogance ou l'obsession minent notre bien-être. Par contre,

l'amour sans attachement excessif est une émotion suprême. Les émotions sont des types d'états mentaux. *Emovere*, en latin, c'est ce qui met l'esprit en mouvement, au sens large. Ce qui met votre esprit en mouvement de façon positive, qui favorise votre bien-être, doit être cultivé. Ce qui vous mine, les "toxines mentales", doit être contrôlé. Pour d'autres émotions, il faut chercher la nuance. Pour la colère par exemple, tout dépend de sa motivation, de son but. Si elle se transforme en haine, la colère est négative, destructrice. Mais si un massacre vous indigne et vous conduit à une action nécessaire, c'est une émotion positive. Il faut apprécier les nuances, les motivations, car en soi il n'y a pas de mauvaises émotions. C'est l'usage qu'on en fait et leurs effets qui peuvent l'être.

Les neurosciences ont-elles décrit la conscience ?

W.S. : Le bouddhisme considère que les émotions peuvent obscurcir notre surface intérieure, ce miroir qui permet de percevoir le monde tel qu'il est vraiment. Quand des émotions obscurcissent ou contaminent ce miroir, elles nous empêchent de percevoir le monde comme il est et nous sommes malheureux. C'est la perception faussée qui génère des problèmes. Matthieu et moi ne nous

accordions pas sur ce point parce que, pour les neurosciences, ce miroir propre, non contaminé par les émotions, est difficile à identifier. Et pour moi, en l'absence d'émotions, je ne sais pas trop quelle réalité on perçoit. Cela dit, les neurosciences et le bouddhisme partagent une conception constructiviste de la perception.

M.R. : Ce n'est pas tout à fait le même constructivisme. Le constructivisme, quand il s'agit de certaines illusions d'optique liées aux couleurs ou aux formes, permet de fonctionner normalement dans le monde. Le bouddhisme envisage plutôt la réalité dans sa nature ultime, à savoir que les choses ne sont pas permanentes comme elles semblent l'être, mais impermanentes, à tout instant. Rien n'est identique à soi-même, à aucun moment, aussi bref soit-il. Aucun objet n'est autonome, isolé, il est au contraire fondamentalement interdépendant du reste. Dans le bouddhisme, la réalité n'est pas ce que nous percevons à travers nos sens, mais la méditation analytique permanente d'une absence d'entité autonome. Notre approche du monde est constructiviste dans la mesure où nous percevons la réalité et la déformons, puis déconstruisons nos perceptions erronées face à une autre chose très similaire.

Comment la méditation influence-t-elle nos perceptions et nos émotions ?

W.S. : En en parlant avec Matthieu, j'ai compris que la méditation favorise les émotions positives et réduit les émotions négatives de façon très sélective. L'équanimité (égalité d'humeur) à laquelle on parvient dans la méditation permet de distinguer les émotions avec une grande précision. Tout en préservant la capacité de se passionner et de tomber amoureux, ce qui procure énormément d'énergie nécessaire à la reproduction comme à la recherche. Il faut être curieux pour savoir et, sans passion, rien ne marche. Dans ma conception en tout cas.

À PROPOS DE

MATTHIEU RICARD ET WOLF SINGER

Docteur en génétique cellulaire, photographe et membre actif de l'Institut Mind and Life, Matthieu Ricard est moine bouddhiste et interprète français du dalaï-lama. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de spiritualité, parmi lesquels Trois amis en quête de sagesse, avec Christophe André et Alexandre Jollien (Les Arènes, 2015). Neurobiologiste et directeur émérite de l'Institut Max Planck pour la recherche sur le cerveau, Wolf Singer est l'un des plus grands spécialistes mondiaux du fonctionnement du cerveau humain. Leur livre d'entretiens, Cerveau et Méditation, vient de paraître chez Allary Editions.

“ Les émotions sont positives dans la mesure où elles favorisent notre épanouissement, et négatives si elles minent notre bien-être.” *Matthieu Ricard*

La méditation sur la compassion, qui permet d'ouvrir l'esprit à l'amour, devrait-elle être reconnue d'utilité publique ?

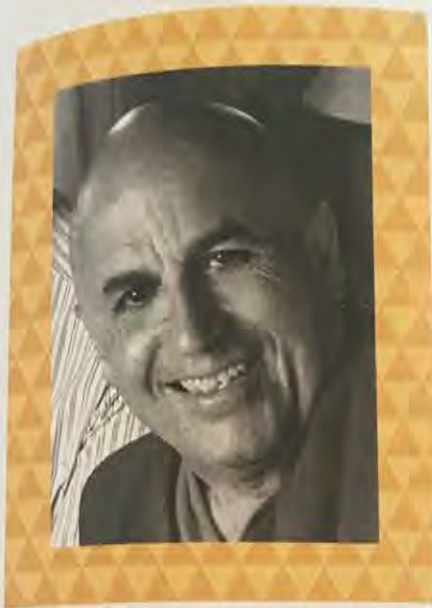
M.R. : Absolument ! Le grand psychologue Paul Ekman disait : « Il devrait y avoir des gymnases de la compassion à tous les coins de rue. » Si vous cherchez un gymnase pour faire de la musculation, pas de problème, mais si vous demandez où est le prochain gymnase de la compassion, vous avez peu de chance qu'on vous réponde... La considération d'autrui est, à mon sens, le concept unificateur qui permet de gérer à la fois les questions du court terme (l'économie), du moyen terme (la qualité de vie) et du long terme (l'environnement). La considération d'autrui n'est pas un concept utopique, elle permet la coopération des spécialistes de l'environnement, des économistes, des politiciens et des travailleurs sociaux pour construire un monde meilleur. À l'école, des programmes simples, comme le “curriculum de la bienveillance” sur dix semaines de Richard Davidson, de l'université de Madison dans le Wisconsin, donnent des résultats. En dix semaines, les discriminations sont gommées. C'est une direction de recherche très intéressante.

Ce genre de programme d'éducation existe-t-il en France ?

M.R. : Pas encore. Les papiers scientifiques doivent être publiés, et les scientifiques sont toujours très prudents, il faut du temps ! Mais il y a des mouvements comme celui de Céline Alvarez, qui abordent l'éducation de façon plus ouverte...

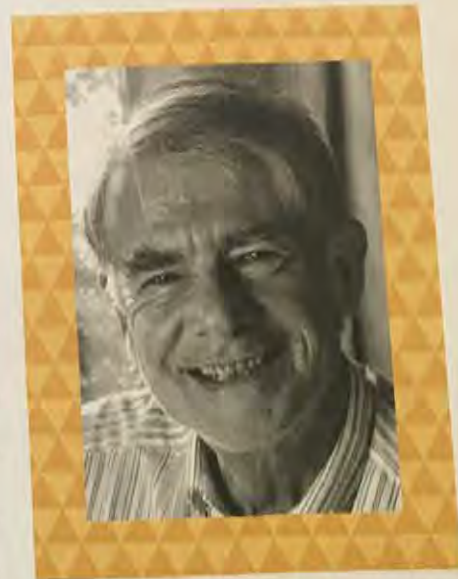
W.S. : Là aussi, il faut être attentif, parce que si ne pas frapper en retour quand on est frappé relève de la vertu de compassion, le risque est grand que les gens qui la pratiquent soient maltraités par le plus grand nombre ! L'Histoire a montré les limites de cette philosophie de Gandhi. Les gens qui la partageaient ont été abusés par ceux qui avaient d'autres idées.

M.R. : Gandhi a tout de même libéré l'Inde... Plus sérieusement, il s'agit ici du problème de la survie. Des études sur l'évolution des groupes ont montré



M.R. : C'est assez subtil, parce que le désir est un moteur en soi. On peut désirer le bien d'autrui ou désirer sauver l'environnement... Mais selon le bouddhisme, à partir du moment où une composante intense de fixation entre en jeu, les émotions deviennent source de tourment. Le critère est assez simple, au fond : si vous êtes obsédé par l'objet de vos désirs, c'est une source de tourment. La jalousie peut être utile pour maintenir la cohésion du couple, mais si ça devient une obsession, c'est une source de tourment. Vous ressentez de la colère devant une situation inadmissible, vous agissez ; mais si cette colère se mue en haine ou en malveillance, vous souffrez. C'est très subtil. Les émotions ne sont pas mauvaises en soi, mais il faut parvenir à définir à quel point un état de fixation déforme la réalité et la perception que vous en avez.

“ L'enseignement des moyens de communication non verbale est essentiel pour mieux se faire comprendre et pour mieux comprendre les autres.” *Wolf Singer*



“ Il faut cultiver la science pour ne pas trahir le siècle des Lumières. ” Wolf Singer

qu'en cas de rivalité entre deux individus, c'est toujours l'altruiste qui est éliminé. Mais comme les altruistes ont tendance à s'organiser, à se rapprocher et à travailler ensemble, ils ont en tant que groupe un avantage sur des individualistes forcenés qui se tirent dans les pattes du matin au soir.

W.S. : Certes, la compassion augmente la cohésion d'un groupe, mais ce groupe doit à son tour se défendre contre un autre groupe. À l'extérieur, il peut donc y avoir beaucoup d'agressivité. Il faut voir quels degrés d'autodéfense et d'agressivité sont nécessaires pour stabiliser un système.

M.R. : Le dalai-lama a souvent dit que la non-violence n'était pas synonyme de passivité. La non-violence, c'est ne pas recourir à la haine. Ça ne veut pas dire se faire marcher sur les pieds et se faire traîner comme un paillason. On peut être très ferme tout en évitant de recourir à la haine et à la malveillance.

Selon vous, Wolf Singer, dans l'éducation, quel type d'entraînement de l'esprit serait nécessaire ?

W.S. : Je crois que dans l'éducation on a toujours essayé d'inculquer des valeurs sociales. Seulement, ça n'a pas toujours été suivi de façon très cohérente. Tout a été tenté, et on sait ce qu'il faudrait faire. L'enseignement des moyens de communication non verbale, par exemple, est essentiel pour mieux se faire comprendre et pour mieux comprendre les autres : la musique, la danse, le mime, etc. Il ne suffit pas d'apprendre à comprendre les processus de communication rationnels, il faut aussi intégrer les élèves dans des groupes coopératifs : un ballet, une chorale, un orchestre. C'est magnifique, parce qu'on apprend alors deux choses à la fois : maîtriser un instrument, ce qui demande beaucoup de discipline et de pratique, et rendre service à l'orchestre en s'y intégrant. Cet apprentissage entraîne deux vertus essentielles. Des initiatives pédagogiques de ce genre existent :

à Paris, la fondation “La Main à la pâte” fait découvrir aux jeunes une science vivante et accessible, qui leur permet de comprendre que le monde est interdépendant, que leurs actes ici et maintenant ont des répercussions globales et qu'ils en sont responsables. À six, sept, huit ans, on peut comprendre des choses comme ça. Mais l'école manque de moyens : les classes sont surchargées, les enseignants trop peu formés, et les programmes n'intègrent pas ce type de pédagogie.

Tous les pays n'appliquent pas les mêmes politiques en matière d'éducation...

W.S. : En effet, à Singapour, par exemple, l'éducation est placée au centre de la société. Les professeurs du primaire et du secondaire gagnent mieux leur vie que les banquiers ou les médecins. Pourquoi ? Parce que le pays n'a pas de ressources, rien. Sa seule richesse, ce sont ses cerveaux. L'éducation est son avenir. On devrait faire quelque chose comme ça en Europe, combiné avec ce que tu proposes, Matthieu : donner aux jeunes, le matin, un quart d'heure avant qu'ils commencent l'école, pour se concentrer, méditer, se calmer. Ça serait tout simple, il faut le faire. Les écoles Montessori le font un peu, ou les écoles Waldorf en Allemagne... Mais elles ne sont pas toujours assez scientifiques. Il faut vraiment cultiver la science. Parce qu'on est en train de trahir le siècle des Lumières. Le populisme s'affirme sans rien prouver.

M.R. : On peut en effet être complètement déconnecté de la réalité et réussir à gagner des élections !

W.S. : On joue avec les émotions, avec les mots forts, avec les tripes des gens qui ne demandent même plus pourquoi, ou comment. Pourquoi les

gens ne demandent-ils pas : « En êtes-vous sûr ? D'où tenez-vous cette notion ? Où sont les chiffres ? »

C'est difficile à comprendre. En Allemagne, on appelle ça l'époque “postfactuelle”. L'anti-Lumières, en somme.

M.R. : Une époque où les faits ont moins d'importance que ce qu'on dit...

W.S. : C'est pour ça que les sciences prennent une telle importance et que les scientifiques doivent s'engager. Les scientifiques sont entraînés pour penser d'après les faits. Ces questions d'éducation sont passionnantes, on devrait ajouter un nouveau chapitre dans notre livre pour une prochaine édition !

M.R. : En effet, c'est un point essentiel. Il y a la Finlande aussi, où les professeurs sont mieux payés que la plupart des gens. C'est une des professions les plus désirées et les plus estimées.

W.S. : Les professeurs sont extrêmement précieux. L'homme est le seul dans la nature à savoir transmettre ce qu'il a appris durant son existence à la prochaine génération. Les animaux apprennent par imitation, mais nous sommes la seule espèce qui peut instruire par intentionnalité. Cette capacité nous a permis de sortir des grottes, à la préhistoire : la curiosité et la possibilité de transmettre le savoir que l'on a acquis. //

Propos recueillis par Sophie Behr, Marie Boulic-Mersch et Lilas Seewald // Photo : Shechen Archives / Matthieu Ricard