

Méditation : Les 7 Bienfaits sur Votre Cerveau Scientifiquement Prouvés. Ces dernières années, de nombreuses études scientifiques se sont intéressées aux bienfaits de la méditation sur notre cerveau. Et ce qui est étonnant, c'est que chaque étude attribue un « nouveau » bienfait à la méditation. Mais ces bienfaits sont-ils vraiment nouveaux ? En effet, la méditation est pratiquée par nos ancêtres depuis des siècles. Finalement, la science et les nouvelles technologies ne font que confirmer les bienfaits de la méditation sur le cerveau. La méditation possède une variété surprenante de bienfaits pour nos neurones : préservation de la matière grise, réduction de l'activité dans la région du cerveau liée à la conscience du "moi" (et donc de l'ego) et connexion améliorée entre les régions du cerveau. Dans cet article, nous avons compilé les recherches les plus intéressantes sur la méditation. Mais quels sont les bienfaits scientifiquement prouvés de la méditation ? Toutes indiquent que la méditation produit des résultats mesurables sur l'organe le plus important de notre organisme : le cerveau. Le plus intéressant, c'est que ces changements physiologiques sur le cerveau ont aussi des bienfaits psychologiques. Plusieurs recherches se sont ainsi penchées sur les bienfaits psychiques de la méditation. Elles démontrent que la méditation soulage l'anxiété et la dépression. De manière générale, la méditation améliore la concentration et le bien-être psychologique. Voici les 7 bienfaits scientifiquement prouvés de la méditation sur votre cerveau :

1. Ralentit le vieillissement du cerveau Selon une étude de l'Université de Californie (UCLA) qui s'est penchée sur le vieillissement, le cerveau des personnes qui pratiquent la méditation depuis plusieurs années est mieux conservé que celui des personnes qui ne pratiquent pas la méditation. Les personnes qui méditent depuis plus de 20 ans ont une quantité plus importante de matière grise dans leur cerveau. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de perte de matière grise au fil du temps chez les personnes qui méditent. En revanche, cette perte est moins prononcée que chez les personnes qui ne pratiquent jamais la méditation. « On pensait que les effets de la méditation étaient très localisés à un nombre restreint de régions du cerveau » indique Florian Kurth, l'auteur de cette étude. « Au lieu de cela, on a découvert que la méditation a un effet global sur tout le cerveau, qui s'étend sur un grand nombre de régions. »
2. Calme l'activité du cerveau Une des études les plus intéressantes de ces dernières années, qui a été faite par l'Université de Yale aux États-Unis, a révélé que la méditation calme l'activité du cerveau. En effet, la méditation diminue la tendance de notre cerveau à vagabonder de pensées en pensées et à ainsi générer du stress. Et comme le fait de vagabonder de pensées en pensées est une des causes des gens qui sont moins heureux, qui ruminent et qui se font du souci pour le passé et le futur, la méditation est un bon remède pour se sentir mieux rapidement. Plusieurs études montrent ainsi que la méditation permet de diminuer le nombre de pensées dans le cerveau. Résultat, on se sent moins stressé et plus calme au quotidien.
3. Réduit les symptômes de dépression aussi bien que les antidépresseurs Une étude de l'université Johns-Hopkin de Baltimore a analysé la relation entre la méditation et ses capacités à réduire les symptômes de la dépression, ainsi qu'à atténuer l'anxiété et la douleur. Les résultats du chercheur Madhav Goyal et de son équipe indiquent que l'effet de la méditation est d'une ampleur de 0,03. Si cette valeur paraît faible, gardez à l'esprit que l'effet des antidépresseurs est aussi d'une ampleur de 0,03. À la lumière de cette étude, on comprend que les effets de la méditation sur notre cerveau ont un pouvoir incroyable. La méditation est donc une forme active d'entraînement du cerveau. « Beaucoup de personnes pensent que faire de la méditation, c'est simplement s'asseoir et ne rien faire. » explique M. Goyal. « Mais cette perception est erronée. La méditation, c'est un entraînement actif de l'esprit, pour augmenter notre capacité à être en "pleine conscience". Et toutes les formes de méditation ont leurs techniques pour augmenter activement la pleine conscience. » Il n'existe pas de remède miracle — la méditation ne fait pas exception — pour guérir les personnes qui souffrent de la dépression. En revanche, la méditation est un outil efficace pour soulager les symptômes et mieux gérer cette maladie.
4. Améliore les capacités du cerveau En 2011, une étude de l'université Harvard a démontré que la méditation de pleine conscience peut réellement changer la structure du cerveau. La réduction du stress à partir de la pleine conscience, en anglais "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR), est une forme de méditation de pleine conscience. Dans l'étude de Harvard, les participants ont suivi des séances de MBSR. Après 8 semaines de séances, les chercheurs ont constaté une augmentation de l'épaisseur du cortex cérébral de l'hippocampe (une zone associée à la mémoire et à notre

capacité d'apprendre). Pareillement, le MBSR a le même effet sur le cortex cérébral du cerveau qui régule le contrôle de nos émotions et notre "logique autoréférentielle", c'est-à-dire, notre manière de penser en corrélation avec notre ego. Mais ce n'est pas tout : les séances de méditation MBSR ont aussi réduit le volume cérébral de l'amygdale — la zone du cerveau responsable de la peur, de l'anxiété et du stress. En plus, tous ces changements ont été confirmés par les auto-évaluations des participants : ils ont tous déclaré que les séances ont baissé leur niveau de stress. Cela indique que la méditation ne modifie pas seulement la structure du cerveau, elle modifie aussi nos perceptions subjectives et nos émotions. D'ailleurs, dans une autre étude, les mêmes chercheurs ont découvert que quand la méditation modifie les régions du cerveau liées à l'humeur et à l'éveil, les participants signalent une amélioration de leur bien-être général. Évidemment, même s'il est prouvé que la méditation change la structure du cerveau, certains sceptiques penseront toujours que cela ne veut rien dire. Pourtant, ces études scientifiques démontrent bien que ces changements de la structure du cerveau coïncident avec un changement psychique réel chez les personnes qui pratiquent la méditation : une amélioration de l'humeur et de la sensation de bien-être.

5. Améliore la concentration Il n'y a pas que les enfants qui sont sujets aux problèmes de concentration. Des millions d'adultes ont les mêmes difficultés, qu'ils souffrent ou non de trouble du déficit de l'attention. C'est pourquoi il est intéressant, de souligner qu'un des bienfaits les plus importants de la méditation est qu'elle améliore nos capacités de concentration. Dans une étude récente, des chercheurs ont analysé l'effet de la méditation sur les performances des participants à un test de raisonnement oral. Seulement 2 semaines d'entraînement en méditation ont suffi à améliorer les capacités de concentration et de mémoire des participants. Cette amélioration est importante : les scores ont en effet augmenté de 16 %. C'est sûrement parce qu'un des objectifs principaux de la méditation est de pouvoir focaliser toute son attention (sur une idée, un objet ou une activité). C'est donc peu surprenant que la méditation améliore aussi nos capacités cognitives quand on en a besoin ! Mais c'est tout de même bien de savoir que les recherches scientifiques le confirment. La méditation est donc une excellente façon d'améliorer notre concentration aussi bien au travail qu'à l'école.

5. Réduit l'anxiété et la phobie sociale Beaucoup de personnes s'initient à la méditation pour profiter d'un de ses principaux bienfaits : la diminution du stress. D'ailleurs, plusieurs études confirment le bien-fondé de cette démarche. Comme on l'a indiqué plus haut, il existe une nouvelle forme de méditation, la réduction du stress à partir de la pleine conscience (MBSR — Mindfulness-Based Stress Reduction en anglais). Cette technique, développée par Jon Kabat-Zinn au Centre de pleine conscience à l'université du Massachussets, vise à réduire le niveau de stress, tant au niveau physique qu'au niveau mental. Plusieurs recherches montrent les bienfaits de la méditation MBSR contre l'anxiété — même plusieurs années après la formation initiale de 8 semaines. Selon une étude, la méditation de pleine conscience (contrairement à la méditation fondée sur la respiration) réduit considérablement les symptômes des troubles anxieux. La méditation de pleine conscience peut aussi aider les personnes qui souffrent de phobie sociale. En effet, des chercheurs de l'université de Stanford ont découvert que la méditation MBSR permet des modifications dans les zones du cerveau associées à l'attention. Ils ont aussi découvert que cette forme de méditation soulage les symptômes de la phobie sociale.

6. Aide à surmonter une "addiction" Selon plusieurs études, la méditation agit directement sur les zones du cerveau liées à la maîtrise de soi. Par conséquent, c'est une technique particulièrement efficace pour aider les personnes à surmonter plusieurs types de dépendance. Une étude s'est notamment penchée sur l'efficacité de la méditation pour aider les personnes qui veulent arrêter de fumer. Plus précisément, elle a comparé l'efficacité de la méditation de pleine conscience à celle des programmes de renoncement au tabac. Les résultats indiquent que les personnes qui apprennent la technique de pleine conscience sont beaucoup plus susceptibles d'arrêter de fumer que les personnes qui suivent uniquement un programme traditionnel pour arrêter de fumer. Ces résultats sont confirmés à la fin de la formation initiale de 8 semaines, ainsi que par une étude de suivi 17 semaines plus tard. Les chercheurs pensent

que la méditation est efficace parce qu'elle facilite la dissociation entre l'état mental du besoin de fumer et l'acte physique de fumer. En pratique, cela signifie que le désir de fumer ne donne pas

forcément lieu à l'acte de fumer. Ainsi, quand les anciens fumeurs ressentent le désir d'allumer une cigarette, ils sont plus aptes à faire face à la tempête. D'autres études confirment que la méditation de pleine conscience, ainsi que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC), peuvent être utiles dans le traitement d'autres formes de dépendance.

7. Aide les enfants à réussir à l'école

Le cerveau en développement des enfants peut aussi profiter des bienfaits de la méditation, peut-être même plus que les cerveaux adultes. C'est pourquoi de plus en plus d'éducateurs et de chercheurs s'intéressent aux bienfaits de la méditation sur les enfants. Plus spécifiquement, ils s'intéressent à l'incorporation du yoga et de la méditation dans le cadre scolaire. Les enfants sont exposés à plusieurs facteurs de stress, à l'école mais aussi en dehors des classes. Certaines écoles américaines ont ainsi ajouté la méditation au programme quotidien de leurs élèves et en tirent déjà des avantages. Par exemple, la ville de San Francisco a décidé d'ajouter un programme de méditation (2 séances quotidiennes) dans certaines écoles situées en zones sensibles. Les résultats sont surprenants : augmentation de la moyenne des notes et diminution des punitions et des absences. Les études confirment les bienfaits cognitifs et émotionnels de la méditation sur les élèves. Cependant, il va sûrement falloir plus de recherches avant que cette technique ne soit acceptée et utilisée plus largement. Est-ce que la méditation vaut la peine d'être essayée ? Certes, la méditation n'est pas une solution miracle à tous les problèmes. Mais il y a énormément de preuves qui indiquent qu'elle apporte de multiples bienfaits aux personnes qui la pratiquent régulièrement. De plus en plus de personnes, et même des grandes entreprises (Apple, Google, etc.), ont ainsi intégré la méditation dans leur programme quotidien. En plus, profiter des bienfaits de la méditation nécessite peu d'entraînement. La méditation mérite donc largement d'être essayée ! Alors quand vous avez quelques minutes de libre, le matin ou le soir, au lieu d'aller sur votre smartphone ou internet, pourquoi ne pas essayer de méditer en essayant de calmer votre esprit ? Essayez de prendre conscience de toutes les pensées qui vous passent par la tête puis, laissez vos pensées simplement passer sans leur accorder d'importance, ni les juger. Si toutes ces études ne se trompent pas, seulement quelques minutes de méditation peuvent suffire pour faire une grosse différence dans votre quotidien.

Découvrez l'astuce ici : <https://www.comment-economiser.fr/7-bienfaits-de-la-meditation-sur-votre-cerveau.html>