**La pratique de la méditation influencerait la façon de penser au repos.**
*Par Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance LE 26/05/2012*

**D**es études ont démontré que méditation de pleine conscience ("mindfulness") pouvait avoir des effets bénéfiques sur la stabilité émotionnelle et, par conséquent, sur des troubles tels que l'anxiété et la dépression majeure.

Une nouvelle étude, publiée dans la revue Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access montre qu'elle influencerait le fonctionnement de la pensée lorsqu'une personne n'est pas occupée à une tâche particulière.

Véronique Taylor de l'Université de Montréal et ses collègues ont étudié l'activité du cerveau chez 13 adeptes de la méditation ayant plus de 1000 heures d'entrainement et 11 débutants au moyen d'images cérébrales par résonance magnétique (IRM). Les participants demeuraient quelques minutes dans le scanner alors qu'il leur était demandé de ne rien faire.

Les chercheurs ont repéré le réseau cérébral par défaut qui est un ensemble de régions qui s'activent au repos, lorsque la personne n'effectue aucune activité particulière. Ce réseau est associé à la rêverie et aux pensées relatives à soi.

Les chercheurs faisaient l'hypothèse qu'il serait structuré différemment chez les personnes adeptes de la méditation puisque étant habituées à être dans le moment présent, leurs pensées partiraient moins pas dans tous les sens lorsqu'elles sont au repos.

Les résultats montrent effectivement une plus faible synchronisation entre les cortex préfrontaux ventro-médian et dorso-médian chez les personnes expérimentées. La partie dorsale est engagée dans les processus cognitifs associés au soi et la partie ventrale concerne plutôt l'évaluation émotive du soi, explique la chercheuse. Le fait que ces zones sont moins interreliées montrerait que ces personnes réfléchiraient sur elles-mêmes de façon plus objective, estime-t-elle. Plus les participants avaient de l'expérience en méditation, plus cette connexion était faible.

Les personnes expérimentées présentaient aussi une plus forte synchronisation entre certaines zones qui convergent vers le lobe pariétal droit, une région connue pour jouer un rôle dans l'attention, ce qui indiquerait peut-être un effet bénéfique qui reste à être vérifié par des études portant spécifiquement sur les processus attentionnels.