

Tekst 7

La méditation modifie le cerveau



(1) On savait déjà que, correctement et régulièrement pratiquée, la méditation peut avoir un impact sur la stabilité émotionnelle et l'anxiété.

5 Mais les bénéfices de cette pratique ne s'arrêteraient pas là. Une nouvelle recherche réalisée dans le laboratoire du professeur Mario Beauregard, de l'université de Montréal, fait état de différences notables entre le cerveau d'adeptes de la méditation et celui de débutants.

(2) Pour arriver à ces conclusions étonnantes, les chercheurs ont

10 étudié le cerveau de 13 adeptes de la méditation ayant plus de 1000 heures d'entraînement et celui de 11 débutants en observant la synchronisation entre deux ou plusieurs

20 régions cérébrales dans le temps.

Pendant quelques minutes, les participants sont restés dans un scanner où il leur a été demandé de ne rien faire. Cette période d'inactivité a

25 permis aux chercheurs de repérer le réseau cérébral par défaut des sujets : un ensemble de zones du cerveau s'activant au repos. Ils se sont alors aperçus que les effets de

30 la méditation persistaient au-delà du moment de la pratique. Le cerveau des adeptes est en quelque sorte organisé différemment : on y constate une plus faible synchronisation

35 entre la zone du cerveau liée aux processus cognitifs associés au soi et celle qui concerne plutôt l'évaluation émotionnelle de soi.

(3) Rien d'étonnant pour Véronique Taylor, l'auteure principale de ces recherches : « Les adeptes sont habitués à être dans le moment présent et leurs pensées ne partent donc pas dans tous les sens lorsqu'ils sont au repos. » 28, on observe une forte synchronisation entre certaines zones convergeant vers le lobe pariétal droit, connu pour avoir un rôle déterminant dans

45 l'attention chez les débutants. Autrement dit, savoir lâcher prise permettrait d'avoir ensuite des capacités de concentration accrues. Alors, à quand la pause méditation

50 entre deux réunions au bureau ?

55

*d'après Sciences Humaines,
août-septembre 2012*

Tekst 7 La méditation modifie le cerveau

- In het onderzoek van professor Mario Beauregard worden twee groepen proefpersonen met elkaar vergeleken.
- 1p **26** Welke Franse benamingen worden in de tekst gebruikt voor deze twee groepen?
Noteer beide Franse benamingen.
- 1p **27** Citeer de eerste twee woorden van de zin uit de tweede alinea waarin je leest op welke wijze de proefpersonen hun bijdrage aan het onderzoek hebben geleverd.
- 1p **28** Choisissez le(s) mot(s) qui manque(nt) à la ligne 45.
A Ainsi
B A l'inverse
C Bref