

NIVEAU : VULGARISATION

TITRE	AUTEUR
La méditation, c'est bon pour le cerveau	Steven LAUREYS

RÉFÉRENCE

LAUREYS S. (2019). *La méditation, c'est bon pour le cerveau*. Edition Odile Jacob.

SOMMAIRE ESQUISSE

1. Le bonheur est à portée de ... cerveau !
2. C'est quoi, au juste, la méditation ?
3. Zoom sur notre si brillant cerveau
4. A tous les impatientes et les hypersceptiques
5. Les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit
6. Faites ce que vous pouvez !
7. Tout commence par la respiration
8. La pleine conscience, ici et maintenant
9. La méditation de l'amour bienveillant
10. La pleine conscience pour les soignants, les athlètes, les étudiants et les détenus
11. Outils & astuces



PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

On pourrait s'étonner de voir figurer dans une bibliographie associée à la neuro-éducation, un ouvrage sur la méditation. De même qu'on pourrait trouver déplacé de promouvoir comme le fait notre équipe dans les classes, une piste pédagogique autour du calme mental et du contrôle de l'esprit.

Les études en nombre exponentiel croissant sur les relations entre les techniques de méditation, largement popularisées par le mindfulness du Pr Kabat-Zinn, démontrent une corrélation entre ces formes d'entraînement du contrôle cognitif et l'apaisement des comportements, la gestion de la stabilité émotionnelle, mais aussi les capacités de la mémorisation et la santé.

Certes, eu égard aux conditions méthodologiques exigeantes de la science pour valider des conclusions d'études, on peut considérer que les recherches centrées sur ce thème n'en est qu'à ses prémices, mais l'avancement des travaux (Varela, Davidson, Goleman, Laureys, entre autres) permet d'importer dans le monde scolaire des pratiques apportant aux élèves des effets à court terme comme l'accès à des conditions apaisées, mais aussi sur un plus long

terme un apprentissage du contrôle de ses pensées, de son stress et de son équilibre psycho-physique bien précieux tout au long de la vie.

L'auteur est un praticien-chercheur de renom, connu pour ses travaux en collaboration avec Mathieu Ricard, le ton est modéré mais assuré, s'appuyant sur de très nombreuses sources des plus grands experts en la matière.

Nous avons aimé ce livre car il ouvre des voies nouvelles pour le climat de l'apprentissage et la mobilisation de fonctions cognitives importante pour l'attention, la concentration, l'implication, la mémorisation, tous axes essentiels de l'apprentissage. Mais aussi pour l'équilibre personnel dans des dimensions plus larges. L'apprentissage à l'école, c'est aussi cela.

L'auteur

Le professeur **Steven LAUREYS** est neurologue et directeur de recherche FNRS. Il dirige le Centre du cerveau au CHU de Liège et l'unité de recherches GIGA Consciousness et Coma Science Group de l'Université de Liège. Il est connu pour ses travaux sur la conscience des patients cérébrolésés.