

Paroles du Bouddha sur la bienveillance

Puissent tous les êtres vivre dans la quiétude, le contentement et la sécurité.

N'en omettant aucun, qu'ils soient faibles ou forts, grands ou puissants, de taille moyenne ou courte, visibles ou invisibles, près ou loin, naissants ou à naître : puissent tous les êtres vivre dans la quiétude.

Puisse aucun ne nuire à son prochain par sa colère ou sa malveillance. De même qu'une mère protège son unique enfant, lui sacrifiant sa vie, ainsi avec un amour illimité devrait-on chérir tous les êtres vivants. Que notre bonté rayonne dans le monde entier, se propageant en haut vers les cieux et en bas vers les profondeurs, vers l'extérieur, sans limite, sans haine ni malveillance.

Ainsi devrait-on soutenir ce recueillement.

C'est ce qu'on appelle la sublime demeure.

Le cerveau aimant

Voie boréale

21 août 2010

Rick Hanson, Ph.D.

www.WiseBrain.org

www.RickHanson.net

drh@comcast.net

Thèmes

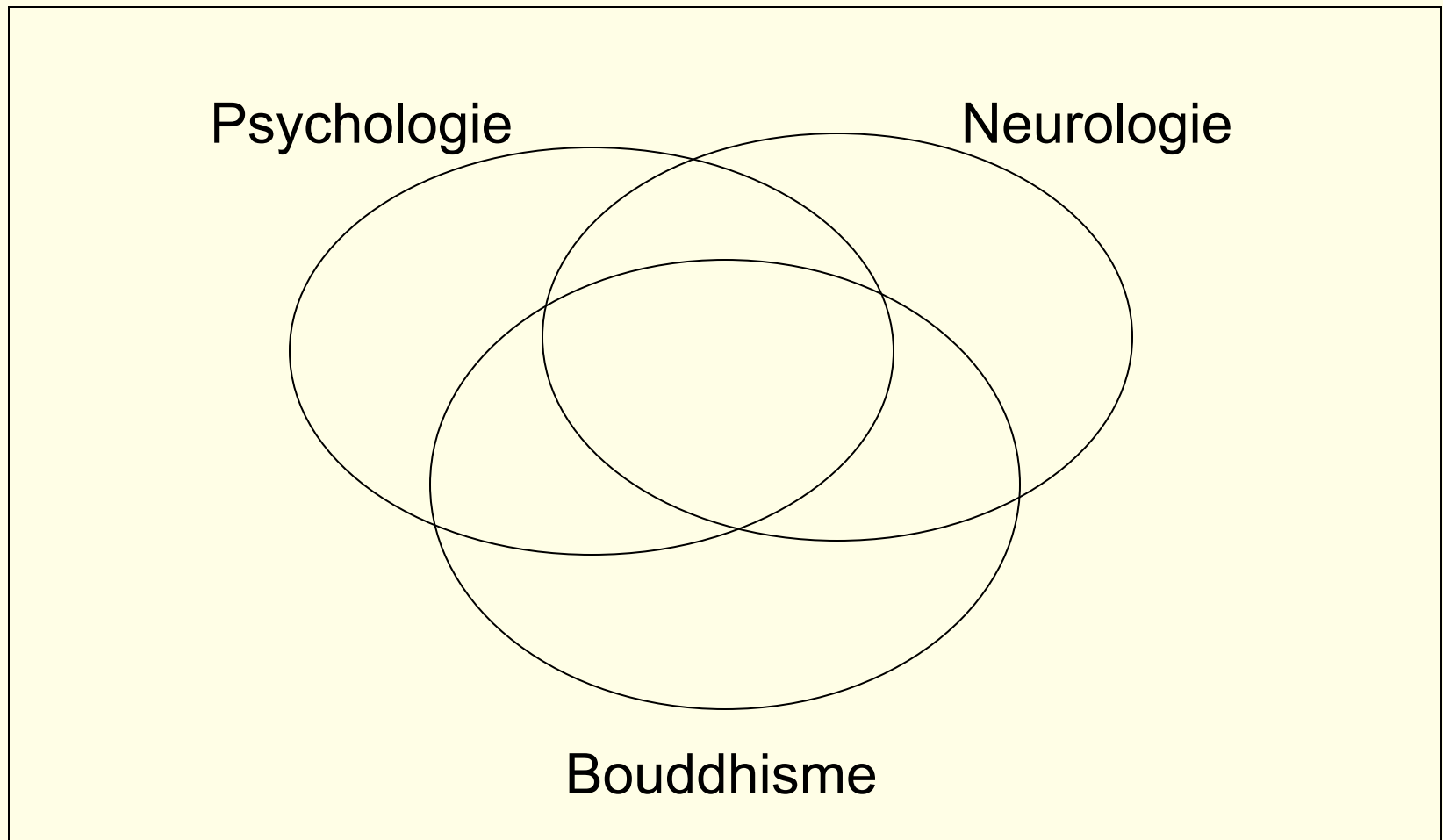
- Neuroplasticité autodirigée

- Fondation des relations
 - Compassion vers soi
 - Être pour soi
 - Vertu unilatérale
 - Affirmation positive

- Les loups de l'amour et de la haine

- L'empathie, la compassion, la bienveillance

Terrain commun, terrain fertile



Nous demandons : « Qu'est-ce qu'une pensée? »

Nous l'ignorons,

Cependant, nous pensons continuellement.


Vénérable Tenzin Palmo

Les domaines d'intervention

- Nous pouvons intervenir dans trois domaines :
 - Le monde (relations incluses)
 - Le corps
 - L'esprit
- Tous les trois sont importants. Et ils fonctionnent ensemble.
- Nous possédons une influence limitée sur le monde et le corps.
- Dans l'esprit :
 - Beaucoup plus d'influence
 - Les changements nous accompagnent partout

« Connaître l'esprit, façonner l'esprit, libérer l'esprit »

- Le bouddhisme, d'autres traditions contemplatives et la psychologie occidentale reconnaissent l'**attention**, la **vertu** et la **sagesse** comme des piliers essentiels de la pratique.
- Elles pointent vers les fonctions centrales du système nerveux : recevoir/apprentissage, réguler et établir des priorités. Elles sont aussi liées aux trois grandes phases de la guérison psychologique et de la croissance personnelle :
 - L'attention, le lâcher-prise, le changement.
 - Laisser être, lâcher prise, laisse entrer.
- L'attention est vitale, mais insuffisante en soi.



Pourquoi s'intéresser au cerveau sur le chemin de l'éveil?

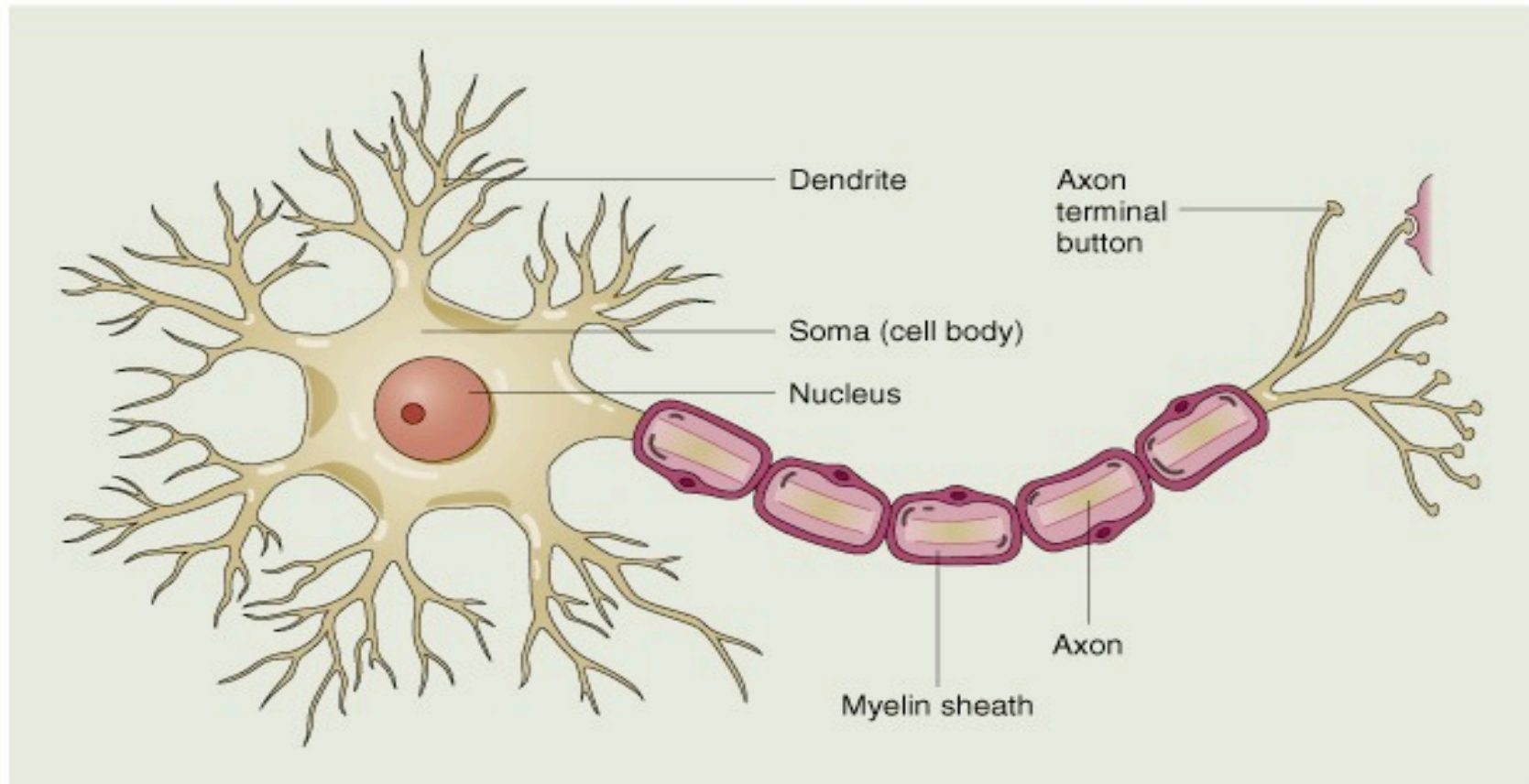
Le système esprit-cerveau

- Esprit = flot d'information à l'intérieur du système nerveux
 - L'information est représentée par le système nerveux.
 - La majeure partie de l'activité de l'esprit est inconsciente; la conscience fait partie de l'esprit.
 - Le cerveau est le quartier général du système nerveux.
- Essentiellement donc, outre les facteurs transcendants hypothétiques, l'esprit *est* ce que le cerveau *fait*.
- Cerveau = condition de l'esprit.
 - Le cerveau dépend du système nerveux, lequel s'entrelace avec d'autres systèmes corporels et en dépend.
 - Ces systèmes à leur tour sont liés à la nature et à la culture, dans le présent et à travers le temps.
 - Et comme nous le verrons, le cerveau dépend aussi de l'esprit.

Le cerveau : un organe surprenant

- Taille :
 - 3 livres de tissu ressemblant à du tofu
 - 1,1 milliard de cellules nerveuses
 - 100 milliards de neurones de type « matière grise »
- Activité :
 - Fonctionne en tout temps : accès instantané à l'information sur demande
 - 20 à 25 % de circulation sanguine, oxygène et glucose
- Vitesse :
 - Les neurones sont stimulés 5 à 50 fois par seconde (ou davantage)
 - Les signaux traversent le cerveau en un dixième ou un centième de seconde
- Connectivité :
 - Un neurone compte environ 5 000 connexions avec neurones :
~ 500 milliards de synapses
 - Durant une respiration, un quadrillion de signaux traversent le cerveau.
- Complexité :
 - Le cerveau a $10^{1\ 000\ 000}$ états potentiels

Un neurone



Fait n° 1

À mesure que le cerveau change, l'esprit change.



Fait n° 2

À mesure que l'esprit change, le cerveau change.

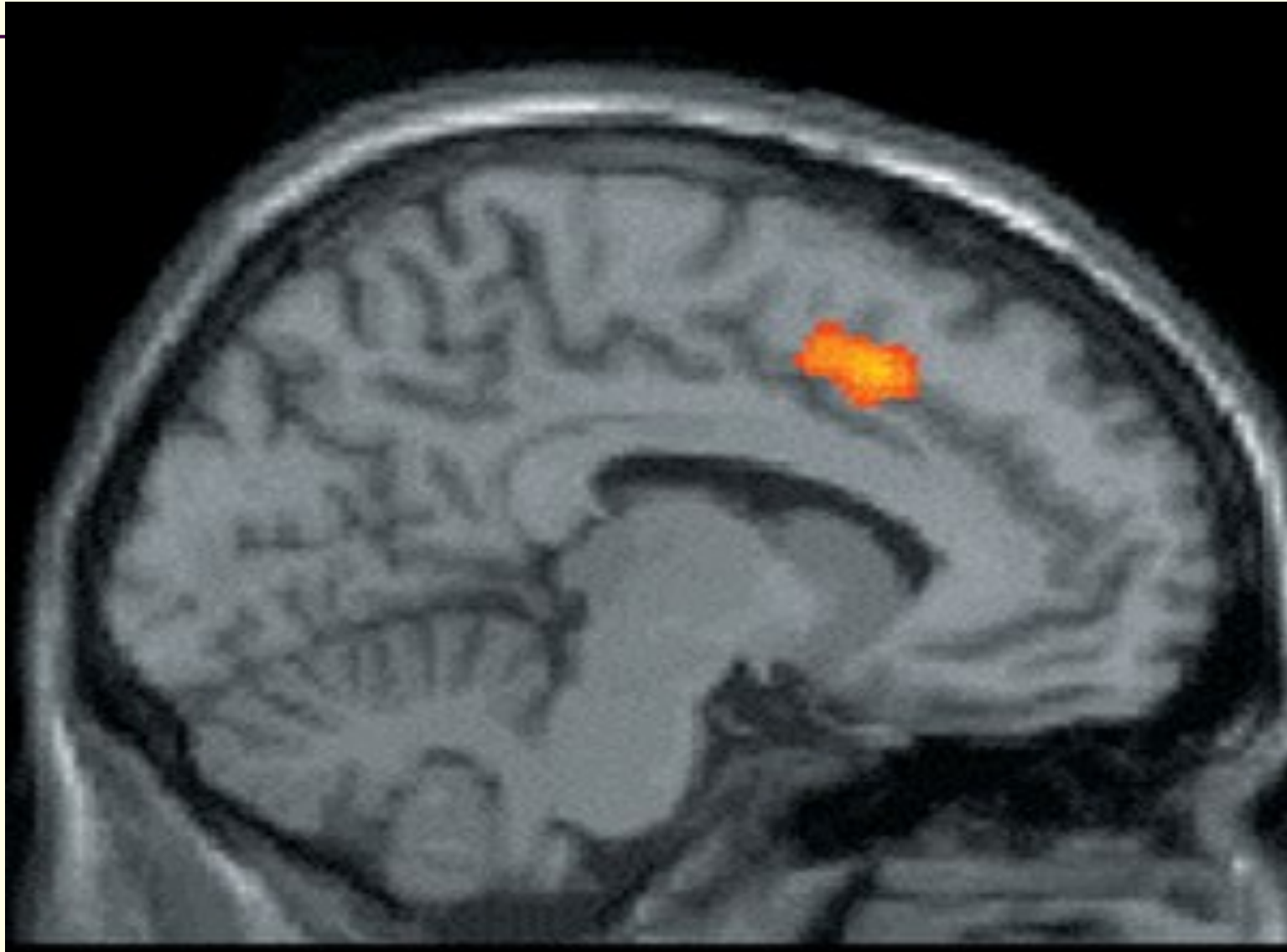
L'activité mentale immatérielle est liée à l'activité neurale matérielle.

Cela produit des changements temporaires et durables dans votre cerveau.

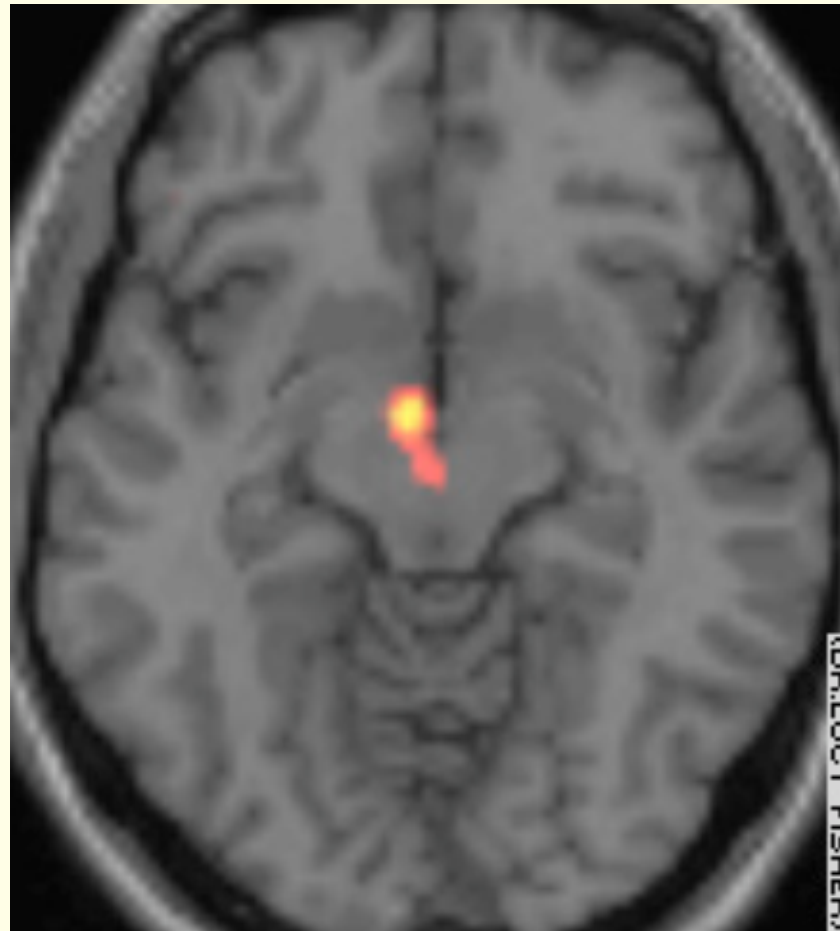
Changements *temporaires* :

- Modification des ondes cérébrales (changement des tendances de synchronisation de la stimulation des neurones)
- Utilisation croissante ou décroissante d'oxygène et de glucose.
- Flux et reflux neurochimique.

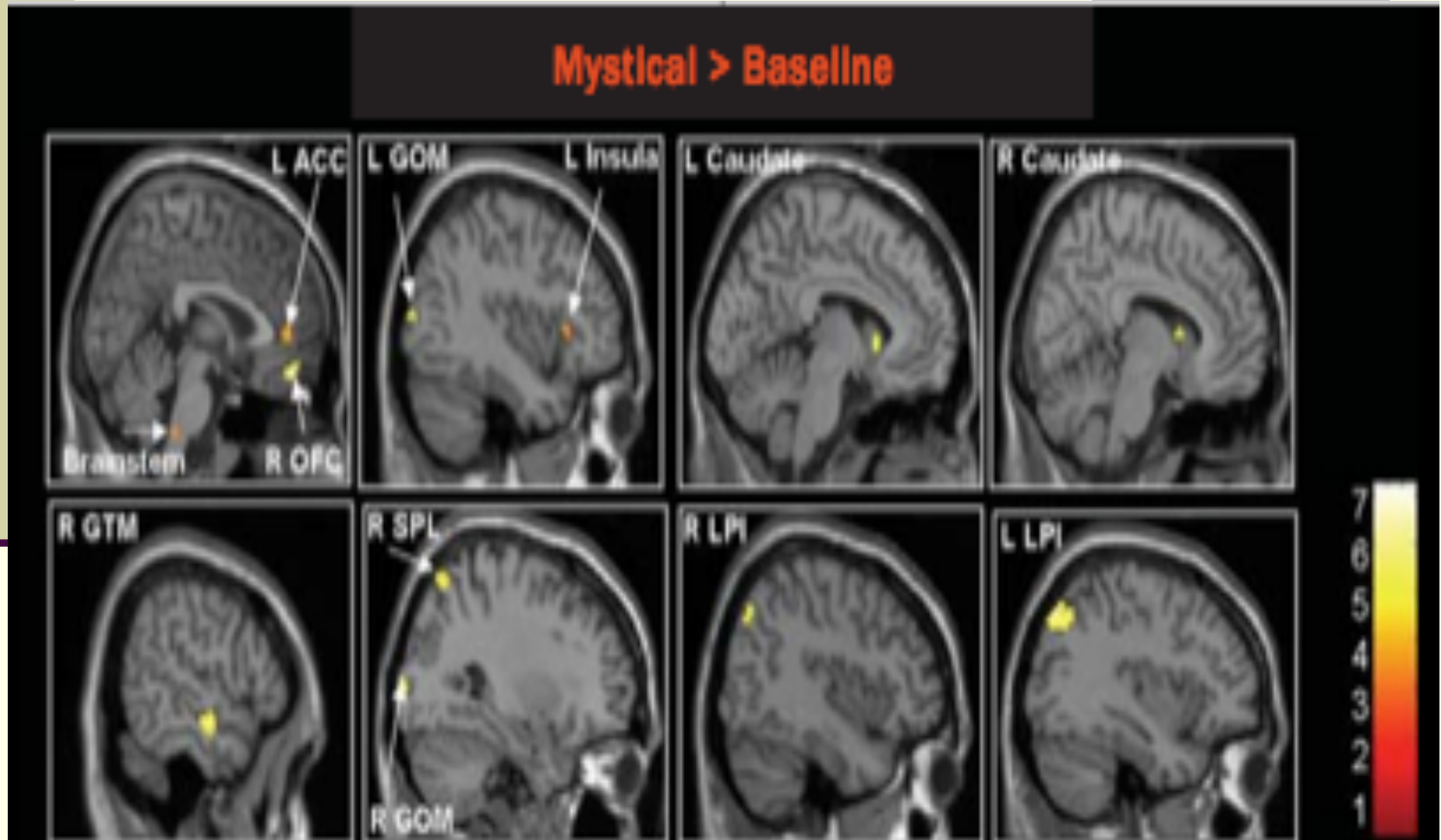
Moine tibétain, compassion illimitée



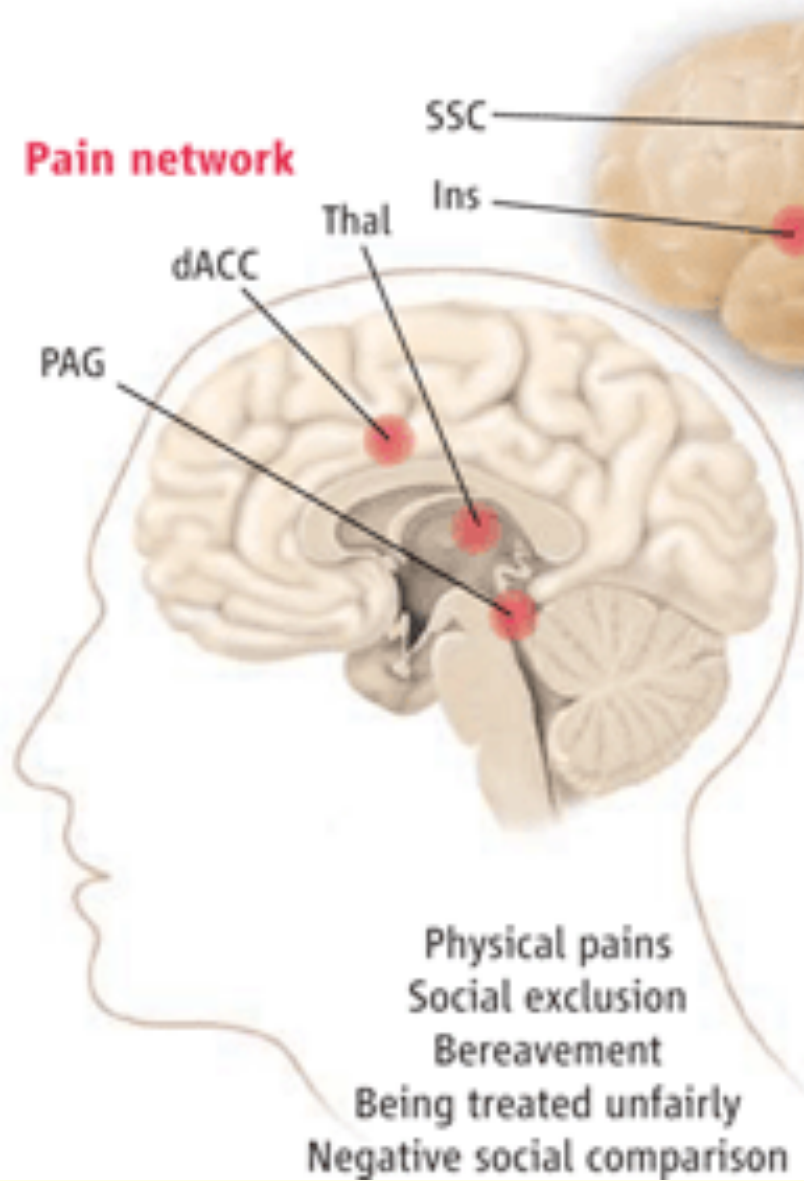
Gratification de l'amour



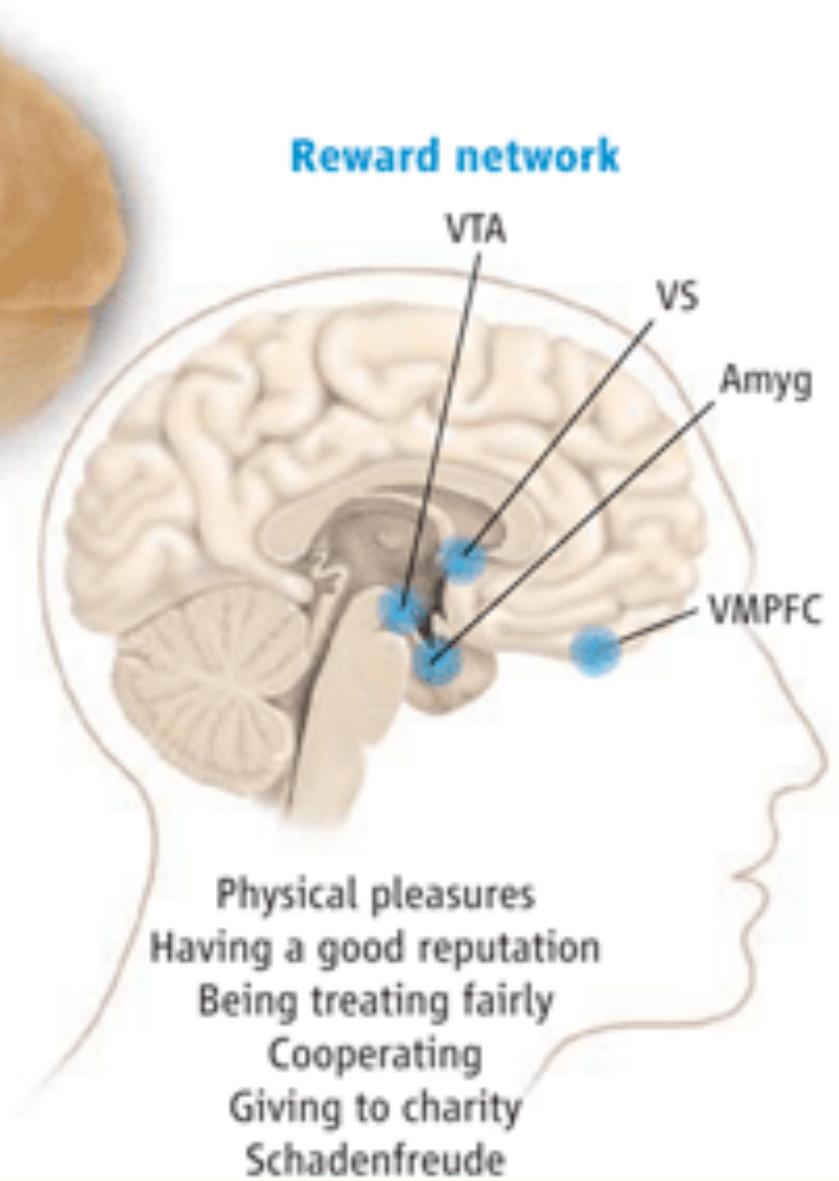
Des religieuses chrétiennes se souvenant de profondes expériences spirituelles



Pain network



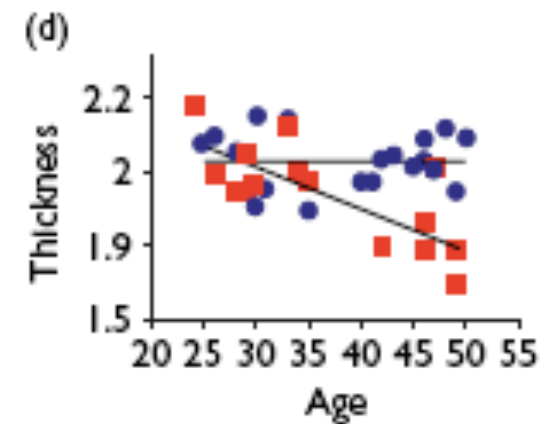
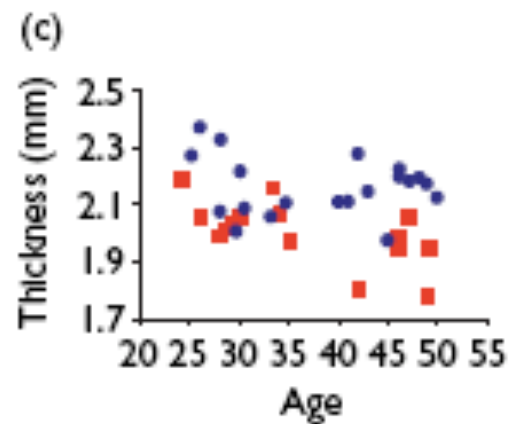
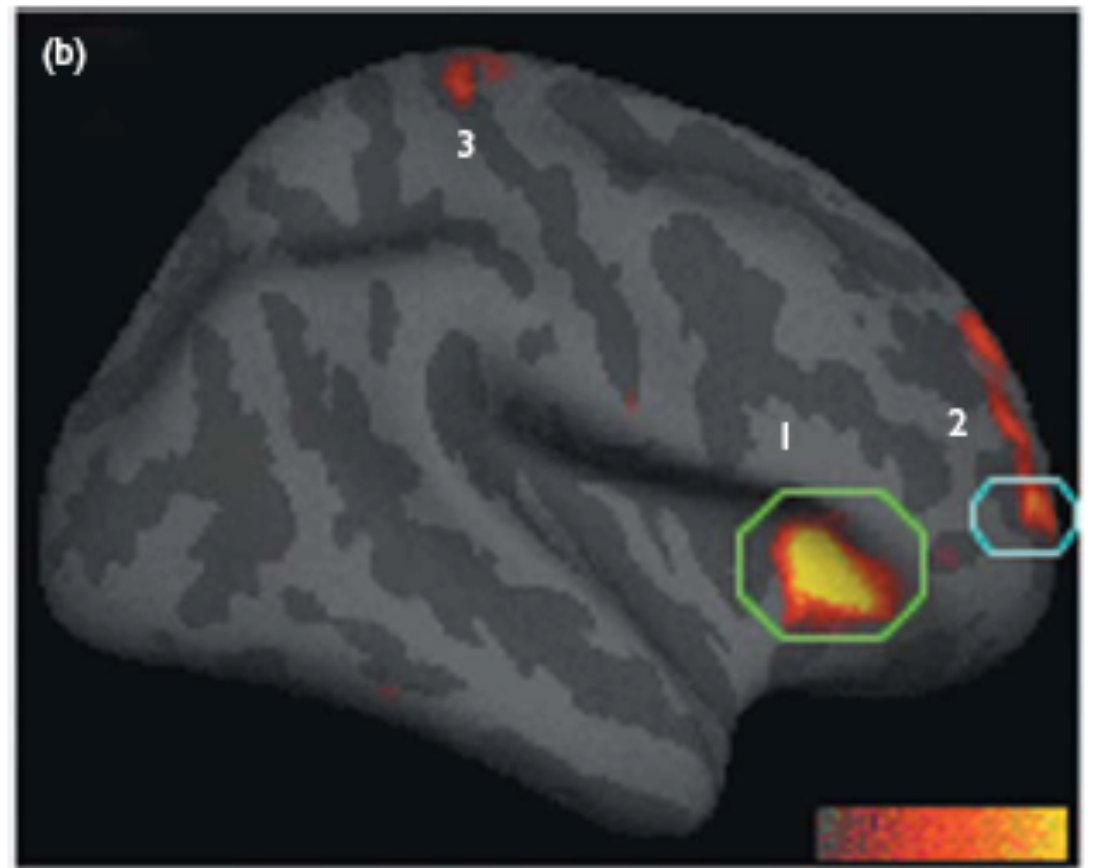
Reward network



L'activité mentale façonne la structure neurale

- Les flux de l'esprit sculptent le cerveau.
- L'information immatérielle laisse en arrière des traces matérielles :
 - Accroissement du flot de sang et de nutriments vers les régions actives
 - Epigénétique altérée (expression génétique)
 - Les neurones qui sont stimulés ensemble... s'assemblent!
 - Excitabilité accrue de neurones actifs
 - Renforcement des synapses existantes
 - Constitution de nouvelles synapses, épaissement du cortex
 - « Sélection » neuronale : ce qui ne sert pas se perd

Lazar et coll., 2005.
« Meditation
experience is
associated
with increased
cortical thickness »,
Neuroreport, vol. 16,
p. 1893-1897.



*Les principales activités d'un cerveau
suscitent des changements qui déterminent
ces mêmes activités.*

Marvin L. Minsky

Fait n° 3

On peut utiliser l'esprit
pour changer le cerveau
pour apporter des changements bénéfiques dans
l'esprit.

C'est la neuroplasticité autodirigée.

Quelques mots sur la neuroplasticité

- La neuroplasticité n'est pas une découverte récente. Depuis au moins un siècle, on présume que l'activité mentale change la structure neurale. Ce qui est nouveau, ce sont les connaissances sur le processus même.
- Le processus de la neuroplasticité se déroule généralement de façon graduelle, et parfois rapidement.
- La pleine conscience consolide la structure neurale. Les résidus de l'expérience consciente filtrent continuellement dans la mémoire implicite.
- Votre expérience *compte*, autant pour la façon dont elle vous fait vous sentir maintenant que pour les fils durables qu'elle tisse dans le tissu même de votre cerveau et de votre être.
- La plus grande partie de l'expérience se situe en arrière-plan. La pleine conscience est donc très importante.

Le pouvoir de la pleine conscience

- L'attention ressemble à un faisceau lumineux, illuminant tout ce qu'elle touche.
- Parce que la neuroplasticité s'intensifie là où se trouve le champ de conscience, l'attention agit aussi comme un aspirateur, aspirant dans le cerveau l'expérience vécue.
- Diriger son attention habilement par la pleine conscience est donc un moyen fondamental de modeler le cerveau et sa vie à long terme.

L'éducation à la pleine conscience serait une éducation
par excellence.

William James

*La compassion est à la racine du bouddhisme,
et la racine de la compassion est la compassion pour
soi-même.*

Pema Chodren

Compassion pour soi

- La compassion, c'est à la fois souhaiter que quelqu'un ne souffre pas et avoir de la sympathie à son endroit. La compassion envers soi consiste simplement à orienter ces sentiments vers soi-même. Ce n'est pas de l'apitoiement et cela ne consiste pas à se complaire dans sa douleur.
- La compassion pour soi est un champ de recherche majeur. Des études montrent qu'elle soulage le stress et apporte résilience et valorisation.
- Beaucoup de personnes, très critiques envers elles-mêmes, doutant de leur valeur ou ayant intériorisé une oppression, ont du mal à ressentir de la compassion pour elles-mêmes. Pour stimuler les substrats neurologiques de la compassion envers soi :
 - placez-vous en situation de ressentir qu'une autre personne se soucie de vous;
 - pensez à quelqu'un pour qui vous ressentez de la compassion naturellement;
 - imprégnez-vous des sensations physiques associées à la compassion.
- Ensuite, dirigez votre compassion vers vous-même, peut-être en murmurant des phrases telles que : « Puis-je ne plus souffrir. Puisse passer la douleur de ce moment. »

Être pour soi-même

- Tous les grands maîtres disent d'être plein de compassion et bienveillance envers tous les êtres, que notre façon d'agir dans le monde nous affecte, et que la façon dont nous nous traitons affecte le monde.
- « Tous les êtres », cela vous inclut. La bonté pour soi-même est bénéfique pour le monde, et ce qui vous fait du mal nuit au reste du monde.
- Il est un principe moral général : plus on détient de pouvoir sur quelqu'un, plus grand est notre devoir d'utiliser ce pouvoir avec sagesse. Et bien, qui est la personne au monde sur laquelle vous avez le plus grand pouvoir? C'est la personne que vous serez demain. Cette vie, vous la tenez entre vos mains, et ce qu'il adviendra d'elle dépend de comment vous en prenez soin.
- Considérez-vous comme un enfant innocent, méritant autant de soins et de bonheur que quiconque.

La vertu favorise les bonnes relations

- Apporte paix d'esprit, le bonheur de n'avoir rien à se reprocher
- Réduit les conflits interpersonnels
- Encourage les autres à adopter un meilleur comportement
- Montre ce que nous pouvons demander des autres

Les vertus relationnelles selon le bouddhisme

- Elles visent à soutenir la pratique, et ne constituent pas des règles qui deviennent des péchés quand on les brise.
- Les cinq préceptes : Ne tue pas, ne vole pas, n'utilise pas la sexualité de façon malsaine, ne mens pas et n'abuse pas d'alcool ni de drogues.
- Moyen de subsistance juste : Ne pratique pas le commerce d'armes à feu, d'êtres humains, de viande, d'alcool ou de drogues ni de poisons.
- Parole juste : Ne communique que ce qui est bien intentionné, vrai, bénéfique, à propos, exprimé sans rudesse, et – idéalement – voulu.
- Le principe fondamental de la non-violence... Y compris envers soi-même.

Les bienfaits d'un comportement vertueux

- Simplifie les choses : il suffit de vivre selon votre propre code de valeurs, et de laisser les autres choisir pour eux-mêmes.
- Apporte un sentiment de bien-être.
- Réduit les risques de conflits, invite les autres à adopter un bon comportement, rend légitime le fait de demander d'être bien traité.
- Vous situe parmi les personnes ayant des normes morales élevées.

Demeurer vertueux devant la provocation est une profonde expression de non-violence et bienveillance envers tous les êtres.

La sagesse c'est... surtout de comprendre que toute personne et tout phénomène perceptible est essentiellement vacuité, un espace de potentialité.

Pour faire cette profonde prise de conscience, il faut un esprit calme et souple.

Pour avoir cet état d'esprit, il faut apprendre à réguler son corps et son discours afin de ne pas créer de conflits.

Vénérable Ani Tenzin Palmo

Se sentir fort

- Ressentez la force que donne la pleine conscience elle-même, jamais souillée, ni ébranlée par ce qui la traverse.
- Ressentez la vitalité de votre corps.
- Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes senti vraiment fort.
- Énergie et force dans votre respiration... dans vos bras et jambes... dans tout votre être...
- Une force spacieuse permettant à d'autres de circuler aisément.
- Dans les relations et en paix.
- Relaxer dans un monde spacieux; sans besoin de lutter.

Réflexions pour la pause repas...

*Excellent comportement,
action irréprochable,
ouverture à tout,
et don désintéressé.*

Voilà une bénédiction suprême.

Bouddha

Évolution

- La Terre a plus de quatre milliards d'années
- La vie existe depuis 3,5 milliards d'années
- Premiers organismes multicellulaires il y a 650 millions d'années
- Premiers animaux dotés d'un système nerveux il y a 600 millions d'années
- Premiers mammifères il y a environ 80 millions d'années
- Premiers primates il y a environ 60 millions d'années
- Il y a environ six millions d'années vivait notre dernier ancêtre commun avec le chimpanzé, notre plus proche parent parmi les grands singes (gorilles, orangs-outangs, chimpanzés, bonobos)
- Premiers outils créés il y a 2,5 millions d'années (quand le cerveau de nos ancêtres a atteint le tiers de la taille de notre cerveau)
- Premiers homo sapiens il y a environ 150 000 années
- L'humain comme on le connaît aujourd'hui existe depuis environ 50 000 ans
- Les yeux bleus existent depuis environ 5 000 ans

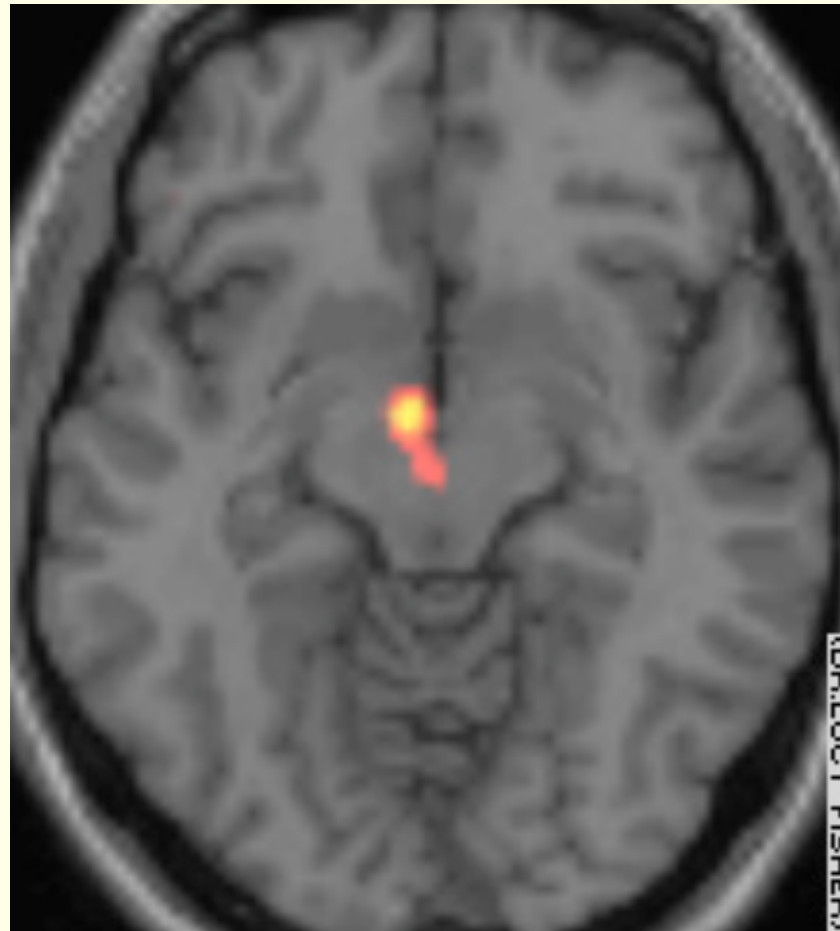
L'histoire du sentiment d'appartenance, de la collaboration et de l'amour

- Les mammifères et les oiseaux possèdent de plus gros cerveaux que les reptiles et les poissons parce qu'ils élèvent leurs petits et sont souvent monogames
 - Les espèces monogames ont de plus gros cerveaux
- Les primates grégaires présentent le plus grand nombre d'espèces caractérisées par un gros cerveau
- Des bandes de chasseurs-cueilleurs se sont livrés une rude concurrence. Ceux qui ont le mieux su travailler en équipe l'emportaient généralement.
 - Pour assurer la pérennité de sa lignée, il est judicieux de se sacrifier si cela permet aux siens de survivre.

La chimie du désir et de l'amour

- Quand on voit une personne qui nous fait tourner la tête ou qu'on aime, la calotte pédonculaire au sommet du tronc cérébral envoie de la dopamine au noyau caudé (noyaux gris centraux), qui envoie le signal : « Encore! »
- Tout comme la douleur physique, se faire rejeter par une personne qu'on aime stimule l'insula.
- Le désir charnel stimule l'hypothalamus et l'amygdale : action, émotion, et excitation sexuelle.
- Avec le temps, le plaisir diminue d'intensité, mais peut demeurer puissant même si plus diffus.

L'agréable sentiment d'aimer



L'ocytocine

- Promeut l'attachement entre la mère et ses enfants, et entre conjoints, pour assurer la survie des enfants.
- Chez la femme, déclenche l'écoulement du lait pour le nourrisson et des comportements d'amitié en période de stress.
- Effet soulageant chez la femme et chez l'homme, réduction du stress, agréable, relaxant, donne un sentiment de bien-être.
- Est produit lors de l'expression de liens d'attachement.
- Production stimulée par :
 - Stimulation des mamelons
 - Orgasme
 - Contact physique (surtout peau à peau)
 - Mouvement harmonieux à deux (danser)
 - La chaleur de l'amour ou d'une relation harmonieuse (bienveillance); dévouement
 - Le fait d'imaginer ces facteurs

Ananda s'approcha du Bouddha et dit : « Vénérable maître, ceci est la moitié de la vie spirituelle : l'amitié, la camaraderie. »

« Pas tout à fait, Ananda. Pas tout à fait, répliqua le Bouddha. C'est la vie spirituelle en entier. Quand vous avez un bon ami, un bon compagnon, un bon camarade, il est probable que vous parcouriez le noble chemin octuple. »

[adaptation de *In the Buddha's Words*, Bhikkhu Bodhi]

Nous et eux

- Stratégie d'évolution centrale : coopération à l'intérieur du groupe et agressivité entre groupes.
- Ces deux tendances sont bien ancrées dans notre cerveau, prêtes à être activées. Et il existe une variation individuelle.
- Nous sommes conditionnés biologiquement à tendre davantage vers la collaboration et la grégarité que vers l'agression, l'indifférence ou la cruauté. Nous réagissons par contre très vivement aux distinctions sociales et aux menaces.
- Cette réactivité s'intensifie et se trouve souvent exploitée par des facteurs économiques, culturels et religieux.
- Deux loups dans votre cœur :
 - L'amour fait percevoir tous les êtres comme faisant partie de « son clan ».
 - La haine fait percevoir son clan comme composé d'un groupe restreint, peut-être limité à soi-même

Lequel nourrissez-vous?

Dans les luttes entre familles, le sentiment d'appartenance de la femelle babouin s'élargit à tous ses proches parents; dans les luttes à intrafamiliales, son sens du « soi » se resserre pour n'inclure qu'elle-même.

Cela s'applique aussi bien aux babouins qu'aux Montagues et aux Capulets.

Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind,
de Dorothy Cheney et Robert Seyfarth

Qu'est-ce que l'empathie?

- Ressentir, sentir et comprendre comment l'autre se sent.
- À la fois écho corporel et compréhension conceptuelle
- L'empathie se communique d'habitude, quoique souvent de façon implicite.
- Nous pouvons donner de l'empathie, la recevoir et la demander.

L'empathie dans la pratique bouddhiste

- L'empathie témoigne d'une vision sage : nous sommes tous liés les uns aux autres.
 - L'empathie est ainsi, dans un sens profond, compréhension de soi
- L'empathie est *sila* en action : contenir sa réactivité pour être présents aux autres.
- L'empathie implique le non-attachement, suppose de laisser tomber sa propre histoire, d'adopter une attitude d'ouverture.
- L'empathie incarne la non-violence.
- La compassion est insuffisante; nous avons besoin de ressentir le poids de l'expérience de l'autre.

Les substrats neurologiques de l'empathie

- Trois systèmes simulant l'empathie
 - Actions : systèmes « miroir »; temporal-pariétal
 - Sentiments : résonance émotionnelle; insula
 - Pensées : « théorie de l'esprit »; cortex préfrontal
- Ces systèmes interagissent par association et exploration active.
- Ils produisent une recréation automatique et continue des aspects de l'expérience d'autrui.

Aptitudes favorables à l'empathie

- Porter attention à autrui.
- Être ouvert.
- Lire l'émotion dans le visage et les yeux.
- Ressentir ce qui se passe sous la surface.
- Laisser tomber l'aversion (jugement, dégoût, peur, colère, repli).
- Rechercher activement.
- Expression de la compréhension empathique :
 - Reformulation de ce que l'autre exprime
 - Parole en harmonie avec le ton et le contenu implicite
 - Questions justes
 - Respect et parole juste

Réflexions sur l'empathie

- On est plus susceptible d'empathie quand on est :
 - ouvert, présent
 - honnête, vrai, authentique
 - raisonnablement lucide
 - responsable de notre propre expérience
 - conscient de l'empathie des autres

- L'empathie se négocie
 - On peut en discuter
 - Suivre le modèle de communication non violente :
« Quand X arrive, je ressens Y, parce que j'ai besoin de Z. Alors, je demande _____. »
 - Rester en contact avec son senti

Faire du rejet et de la douleur une pratique

– La technique RAINBOW

- Reconnaissiez l'expérience
- Accceptez-la telle qu'elle est
- Investiguez, explorez les textures et sous-couches de l'expérience
- Non-appropriation : observer sans s'identifier à son expérience; voir qu'elle est composée de multiples éléments et provient d'une longue chaîne de causes et d'effets
- Breathe – Respirez et laissez aller; stimulez votre système nerveux parasympathique; laissez tomber les mauvaises perceptions
- Ouvrez-vous à de nouveaux points de vue, plans, et sentiments; trouvez refuge
- Welcome – Accueillez cette nouvelle sagesse dans votre être : imprégnez-vous de bonté afin qu'elle fasse partie intégrante de vous.

Nourrir le loup de l'amour

- Concentrez-vous sur les similarités entre « votre clan » et « les autres ».
- Considérez les autres comme étant de jeunes enfants.
- Remarquez les points positifs chez ceux qui vous laissent indifférents ou qui ne vous plaisent pas.
- Pensez à une personne qui se soucie de vous.
- Élargissez continuellement les frontières de « votre clan » jusqu'à inclure tous les êtres.
- Considérez autrui comme ayant pu être votre mère ou un ami cher dans une vie antérieure.
- *Sila* : évitez de trop vous identifier avec « votre clan ».
- Contemplez le fait que tant de personnes souffrent dans ce monde.
- Suscitez en vous des sentiments de douceur et d'amour.

Ainsi, tous les enfants sont les nôtres...

Ainsi, tous font partie de notre clan...

Toute vie, un proche parent...

La terre entière, notre maison...

*Puissiez-vous connaître l'amour, la joie,
l'émerveillement,
et la sagesse dans cette vie,
telle qu'elle est.*

Merci!

Lectures recommandées

Voir www.RickHanson.net pour d'autres bons livres.

- Austin, J. 2009. *Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness*. MIT Press.
- Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. Ballantine.
- Hanson, R. 2009 (avec R. Mendius). *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom*. New Harbinger.
- Johnson, S. 2005. *Mind Wide Open: Your Brain and the Neuroscience of Everyday Life*. Scribner.
- Kornfield, J. 2009. *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*. Bantam.
- LeDoux, J. 2003. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. Penguin
- Sapolsky, R. 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt.
- Siegel, D. 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W. W. Norton & Co.
- Thompson, E. 2007. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Belknap Press.

Articles clés – 1

Voir www.RickHanson.net pour d'autres documents scientifiques.

- Atmanspacher, H. et Graben, P. 2007. « Contextual emergence of mental states from neurodynamics », *Chaos & Complexity Letters*, vol. 2, p. 151-168.
- Baumeister, R., Bratlavsky, E., Finkenauer, C. et Vohs, K. 2001. « Bad is stronger than good », *Review of General Psychology*, vol. 5, p. 323-370.
- Braver, T. et Cohen, J. 2000. « On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory », *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*. Monsel, S. et Driver, J. (dir.). MIT Press.
- Carter, O.L., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G.B., et Pettigrew, J.D. 2005. « Meditation skills of Buddhist monks yield clues to brain's regulation of attention », *Current Biology*, vol. 15, p. 412-413.

Articles clés – 2

- Davidson, R.J. 2004. « Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates », *Philosophical Transactions of the Royal Society*, vol. 359, p. 1395-1411.
- Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., et Anderson, A.K. 2007. « Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reflection », *SCAN*, vol. 2, p. 313-322.
- Gillihan, S.J. et Farah, M.J. 2005. « Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. », *Psychological Bulletin*, vol. 131, p. 76-97.
- Hagmann, P., Cammoun, L., Gigandet, X., Meuli, R., Honey, C.J., Wedeen, V.J., et Sporns, O. 2008. « Mapping the structural core of human cerebral cortex. *PLoS Biology* », vol. 6, p. 1479-1493.
- Hanson, R. 2008. « Seven facts about the brain that incline the mind to joy », *Measuring the immeasurable: The scientific case for spirituality*. Sounds True.

Articles clés – 3

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., et Fischl, B. 2005. « Meditation experience is associated with increased cortical thickness », *Neuroreport*, vol. 16, p.1893-1897.
- Lewis, M.D. et Todd, R.M. 2007. « The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action », *Cognitive Development*, vol. 22, p. 406-430.
- Lieberman, M.D. et Eisenberger, N.I. 2009. « Pains and pleasures of social life », *Science*, vol. 323, p. 890-891.
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. et Davidson, R. 2004. « Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice », *PNAS*, vol. 101, p. 16 369-16 373.
- Lutz, A., Slager, H.A., Dunne, J.D., et Davidson, R. J. 2008. « Attention regulation and monitoring in meditation », *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, p. 163-169.

Articles clés – 4

- Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., et Okubo, Y. 2009. « When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude », *Science*, vol. 323, p. 937-939.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.K., Fan, M., et Posner, M. 2007. « Short-term meditation training improves attention and self-regulation », *PNAS*, vol. 104, p. 17 152-17 156.
- Thompson, E. et Varela F.J. 2001. « Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness », *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 5, p. 418-425.
- Walsh, R. et Shapiro, S. L. 2006. « The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue », *American Psychologist*, vol. 61, p. 227-239.