

Nos représentations de la vie

La pratique de la méditation nous révèle le « Cerveau Magicien ».

Elle nous permet d'expérimenter comment notre esprit transforme très rapidement la réalité « objective », ce que confirment les neurosciences : dès qu'un phénomène est perçu par notre esprit, celui-ci tente de le rapprocher de représentations connues : nous voyons ce que nous interprétons comme un arbre, nous percevons ce que nous nous souvenons être une odeur de menthe, ...

Dans un deuxième temps, un bûcheron va voir l'arbre comme une quantité de bois de plus ou moins grand intérêt, un promeneur le repérera sur son plan, un artiste le sentira comme une source d'inspiration, une personne allergique s'en éloignera et un botaniste en recherchera le nom latin.

Et nous avons du coup de grandes difficultés à voir les choses au-delà : notre vision est rétrécie par nos habitudes qui nous limitent.

Pour illustrer cela, regardez l'image du scanner du poumon ci-dessous¹ ; peut-être y verrez-vous une image insolite. Pour ma part (Gilles, toubib !), j'ai passé 5 minutes à ne rien trouver (et ai fini un peu dépité et même agacé !) alors que mon épouse l'a repérée en 10 secondes.



¹ T. Drew et al., [The Invisible Gorilla Strikes Again : Sustained Inattention Blindness in Expert Observers](#), *Psychological Science*, 17 juillet 2013.

Vous n'êtes pas radiologue, et vous avez donc probablement vu le petit gorille sur ce scanner. Cela vous a paru simple, mais comme moi-même, 83% des radiologues n'ont pas réussi à voir ce gorille. Ils ont cherché des tumeurs, ou tout autre pathologie, et n'ont rien remarqué d'insolite.

Même quand j'ai lu qu'il était en haut et à droite de la radio, je ne l'ai pas vu de suite. Cette radio trafiquée nous montre notre difficulté, voire notre incapacité à détecter autre chose que ce que nous attendons.

Encore plus étonnant, regardez cette vidéo, et surtout ne soyez pas tenté de tricher, suivez réellement bien les instructions.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vJG698U2Mvo

Si vous n'avez rien remarqué, la réponse est à la fin de l'infolettre.

Ces expériences permettent de prendre conscience d'un autre fonctionnement automatique de notre cerveau : la création de représentations préalables (par le cortex frontal) qui rétrécissent notre attention vers ce qui est attendu en filtrant les informations des cortex sensoriels (en l'occurrence ici le cortex occipital).

Si cette compétence est utile pour chercher une aiguille dans une botte de foin (en ayant à l'esprit l'image de l'aiguille), mais elle va nous limiter dans de nombreux autres secteurs de la vie.

En sophrologie, dans les approches Vittoz ou de pleine conscience, nous nous entraînons à élargir notre vision au-delà de nos représentations ; avoir l'œil attentif permet de noter ce qui ne cadre pas avec nos attentes initiales. Et, si possible, dans toutes les situations de la vie, même avec notre patron ou notre sciatique !

En tant qu'instructeur, cela nous indique à quel point il peut être parfois important de ne pas « nommer » les choses dans nos guidances : pas de patron ni de sciatique, mais une personne ou une sensation. Ce qui sont déjà des représentations, à moindre mal !

Cette curiosité, cette attente à être surpris par la vie est un capital magique de notre esprit : il nous permet de partir à la découverte de richesses infinies et toujours renouvelées.