

Neurosciences des valeurs

Des chercheurs de l'Université de Californie du Sud ont étudié les IRM fonctionnelles *de participants pendant qu'on leur lisait et qu'ils commentaient des histoires mettant en scène leurs valeurs fondamentales*¹.

L'imagerie cérébrale a pu révéler que lorsque les valeurs fondamentales des participants étaient en cause, ce sont les régions du « pilote automatique », ou réseau par défaut², qui s'activent. Et d'autant plus intensément que l'attachement à la valeur en question est fort.

GP :

Il est intéressant de faire le parallèle avec la méditation : ce réseau « par défaut » est un ensemble de régions cérébrales activées lors de l'absence de tâche et l'état de repos, notamment quand nous sommes en « pilotage automatique » ou en méditation (méditation sans concentration).

En tant que sophrologues, les valeurs et ce qui donne sens à notre vie sont repérées et activées dans les techniques du 4^è degré de relaxation dynamique.

Il est curieux de constater que dans les programmes mindfulness, il n'y a que très peu de considérations autour des valeurs. Et pourtant, la plupart des méditants sont des personnes engagées dans la vie, et porteuses de fortes valeurs.

On peut se demander si cette association est cause ou conséquence ; cependant cette étude pourrait indiquer que la méditation, en agissant sur le même réseau neuronal que celui activé dans l'activation des valeurs, possède une influence directe sur celles-ci.

¹ Cerebral Cortex January 7, 2016 DOI :10.1093/cercor/bhv325

[Processing Narratives Concerning Protected Values : A Cross-Cultural Investigation of Neural Correlates](#)

² Le réseau par défaut est constitué essentiellement de certaines régions préfrontales et temporo pariétales du cerveau.