



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Quand la neuropsychologie rencontre le bouddhisme : cerveau, ego et conscience

La question de l'ego, du « moi » et de la nature de la conscience occupe une place centrale tant dans la tradition bouddhique que dans les neurosciences contemporaines. Le bouddhisme enseigne que la souffrance humaine naît de l'illusion d'un ego stable et permanent, qui serait à l'origine de nos pensées, émotions, choix et actions. Cette croyance, selon le concept bouddhique d'*anatta*¹ (inexistence du soi individuel), nous éloigne de notre véritable nature et entretient un cycle de souffrance, le *samsara*². Les neurosciences, à travers l'étude du cerveau, notamment des deux hémisphères, offrent un éclairage sur la manière dont notre identité fictive se construit et se maintient. Ce dialogue entre sagesse orientale et science contemporaine permet de réexaminer la nature du « moi » et d'explorer les voies d'une libération intérieure.

Le cerveau gauche : interprète rationnel et architecte de l'ego

Le cerveau gauche joue le rôle d'un « **interprète** » **inlassable de la réalité**. Il collecte des informations ou des fragments d'informations, les analyse, les organise et fabrique des explications cohérentes, mais pas toujours exactes, pour donner un sens à ce que nous vivons. Il construit des récits, attribue des intentions, juge, compare, catégorise. Il convertit l'instant présent en récit, réduit la réalité à des concepts et recouvre sans cesse l'expérience directe de multiples représentations. **C'est cette partie du cerveau qui fabrique l'idée d'un moi permanent et autonome, à partir du langage et de la mémoire.**

Nous croyons être ce « moi » qui pense, agit — ce moi qui parle en nous, qui commente sans relâche nos actions, juge les autres, ressasse le passé, fuit le présent et se projette dans l'avenir. C'est cette voix intérieure — souvent anxieuse, parfois arrogante — qui fabrique un moi, à la fois

¹ Le soi individuel ou moi n'a pas d'existence propre car il est composé de cinq agrégats (physique et mentaux) conditionnés et interdépendants.

² Le cycle sans commencement des existences conditionnées.

vulnérable et autoritaire, qui s'identifie aux rôles, aux blessures, aux statuts : « je suis ceci », « je suis comme cela ». Ces catégories auxquelles nous nous identifions (qualités, défauts, métier, histoire familiale) ne sont en fait que des **représentations mentales**, jamais une réalité stable et permanente.

Le cerveau gauche prend ses interprétations dualistes pour la réalité, créant ainsi des croyances, telles que celle d'un « moi » et d'un « autre », ainsi que des oppositions qui engendrent souffrance et une illusion de séparation vis-à-vis de notre environnement et d'autrui.

Aucune zone cérébrale n'a d'ailleurs pu être identifiée comme étant le siège de ce « moi ». Il est introuvable. Ce sentiment d'identité personnelle résulte simplement de la répétition de constructions mentales. La méditation bouddhique a pour but premier de **reconnaître ce processus discursif et s'en libérer**, ce qui permet de percevoir les phénomènes sans les conceptualiser, sans s'y identifier, et ainsi de réaliser la nature de l'illusion.

Le cerveau droit : intelligence du cœur

Dans un monde qui valorise l'analyse, la logique et le langage, nous avons peu à peu délaissé une autre forme d'intelligence, plus subtile, plus profonde : celle du cerveau droit. Là où le cerveau gauche divise, étiquette et conceptualise, le cerveau droit **ressent, unifie et relie**. Il nous ouvre à une perception immédiate, intuitive, non filtrée par le mental.

Ce n'est pas une intelligence faite pour résoudre des équations, mais pour toucher le réel avec tout notre être. Elle s'exprime dans l'art, la méditation, la contemplation, les mouvements conscients du corps lors de la pratique du yoga, du qi gong ou de la marche silencieuse. Dans ces moments de présence où nous sommes complètement absorbés dans une activité, le bavardage mental s'apaise, l'illusion du temps et de l'égo disparaissent, et nous accédons à un état de calme profond, de **plénitude incarnée et tranquille**.

Le cerveau droit ne cherche pas à comprendre le monde par des mots ou des causes, il accueille le monde tel qu'il est, dans sa **globalité spatiale et mouvante**. Revenir au cerveau droit, c'est revenir à **l'instant présent**, au **souffle**, à la **sensation du corps vivant, au corps conscient**.

Cette intelligence du cœur, enracinée dans la conscience immédiate, ne juge pas, n'analyse pas. Elle nous rappelle que le sens de la vie ne se trouve pas dans les histoires que nous nous racontons, mais dans la **qualité de notre présence** au monde et aux autres. Les émotions, la gratitude et la

compassion y émergent naturellement, tandis que les jugements et les comparaisons s'estompent.

La conscience : au-delà des hémisphères

La question de la conscience demeure un mystère vivant pour la science ; à ce jour, aucun neuroscientifique n'a pu localiser la conscience dans le cerveau. Certains chercheurs, comme Rupert Sheldrake³, suggèrent qu'elle pourrait s'étendre au-delà du crâne, sous forme de « champ morphique⁴ », rejoignant la notion bouddhique de « nature de bouddha » ou de conscience primordiale ; une conscience pure et impersonnelle, que nous partageons tous, mais qui est voilée lorsque nous nous identifions à notre personnage mental.

La conscience primordiale demeure au-delà de tout concept ; elle ne peut être un objet perçu par les sens, ni un objet conçu par le mental. Nul autre qu'elle-même ne peut la contempler et la connaître. Sur le chemin spirituel, il s'agit d'accueillir avec humilité le **mystère de la conscience**, et de renoncer à l'illusion que l'intellect limité puisse tout embrasser et en particulier l'illimité. Seule l'ouverture du cœur et le silence intérieur permettent d'approcher cette réalité indicible.

Il est possible d'accéder à cette conscience par la méditation. Lorsque nous méditons, nous commençons par reconnaître cette voix intérieure, cette fabrique de récits du cerveau gauche et de la supercherie de l'ego. Et peu à peu, un espace s'ouvre : entre deux pensées, deux jugements, deux sons, deux respirations, un silence apparaît. C'est là, dans la contemplation, que se révèle la conscience à elle-même, non localisée, libre de concepts, empreinte de clarté et de compassion, où disparaît la séparation entre celui qui perçoit et ce qui est perçu.

La rencontre entre la neuropsychologie et le bouddhisme révèle que le sentiment d'un « moi » stable et permanent n'est qu'une fiction élaborée par le cerveau gauche. Prendre conscience de ce mécanisme, notamment grâce à la méditation, permet de s'en libérer et d'accéder à une expérience

³ Sheldrake, Rupert, *The sense of being stared at: And other aspects of the extended mind*, Crown Publishers, 2003, 369 p.

⁴ « Le concept de champ morphique désigne un champ organisateur non physique qui influence la structure et le comportement de systèmes biologiques et sociaux. » PICOU-NOLL, Caroline, La découverte du mois [en ligne]. Disponible sur : <https://www.latelierdeleltre.com/post/la-d%C3%A9couverte-du-mois-champs-morphiques-constellations-familiales> (consulté le 14 juin 2024)

plus directe, intuitive et ouverte de la réalité, obtenue grâce à une synchronisation retrouvée entre les deux cerveaux.

Cette démarche ouvre la voie à une transformation profonde de notre rapport à nous-mêmes et au monde, et invite à explorer la nature véritable de la conscience, au-delà des limites du mental et du langage. Ainsi, la sagesse millénaire du bouddhisme et les découvertes récentes des neurosciences convergent pour nous inviter à revenir à l'expérience directe, à l'immédiateté de l'instant, où **tout est simplement tel qu'il est**, sans rien à saisir, à accepter ou à rejeter, libre de toute construction mentale.

C'est dans cette présence de la conscience à elle-même que tous les phénomènes sont reconnus pour ce qu'ils sont : de simples manifestations indissociables de la conscience primordiale.

Lucie

Lucie, enseignante, pratique la méditation depuis 2003 et traduit des enseignements du Dharma.

Source :

Niebauer, Chris, *Quand la neuropsychologie rencontre le bouddhisme*, Editions Oxus, 2025, 176 p.

