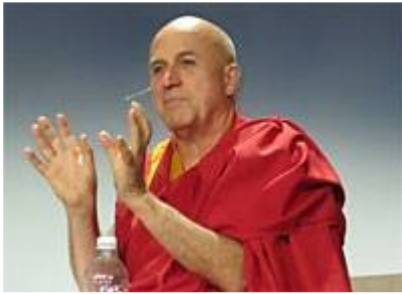


# SOS Stress! Le remède du moine bouddhiste Matthieu Ricard



(1)

Matthieu Ricard au Centre des sciences de Montréal

20 septembre 2010 – « S’il y a une solution, pourquoi s’inquiéter; et s’il n’y en a pas, ça ne sert à rien non plus! » C’est ce qu’a lancé d’entrée de jeu le moine bouddhiste Matthieu Ricard en parlant du « remède » contre le [stress](#) qu’évoque aussi très souvent le Dalai-Lama, lors de la conférence *SOS Stress! Y a-t-il une solution?*, tenue au Centre des sciences de Montréal, le 18 septembre dernier<sup>1</sup>.

Matthieu Ricard rappelle qu’en général, le stress vient du fait de ne pas accepter une situation présente. Ce qui n’a guère de sens, selon lui, parce qu’elle est déjà là; alors, il vaut mieux essayer d’utiliser toutes les ressources que l’on a pour prévenir ou pour remédier aux aléas de l’existence.

Il est important de se donner un temps de répit pour se construire un système immunitaire mental, insiste-t-il. C’est pourquoi il suggère d’apprendre à cultiver un espace intérieur par la [méditation](#), par exemple, pour être moins décontenancé et moins vulnérable devant l’imprévisibilité et la nouveauté qui se présentent à nous.

« Un des éléments de la méditation vise à mieux comprendre la façon dont les pensées et les émotions s’enchaînent et peuvent se multiplier, jusqu’à nous envahir complètement. À partir du moment où l’on prend conscience de l’émotion perturbatrice ou de l’anxiété, elle a une tendance naturelle à s’estomper au lieu de nous envahir. C’est un processus naturel parce que, comme on cesse de mettre du bois sur le feu, peu à peu - sans le réprimer ni le laisser nous envahir -, il s’estompe de lui-même », illustre-t-il.

En fait, il estime que la méditation permet de se familiariser avec ses qualités intérieures, comme l’altruisme, la pleine conscience et la liberté intérieure. « Ces nouvelles manières d’être et de faire l’expérience du monde extérieur permettent de traduire les circonstances en états mentaux constructeurs qui contribuent à notre bien-être subjectif », souligne Matthieu Ricard.

## Être présent en tout temps

Pierrich Plusquellec, François Lespérance, Matthieu Ricard

Le psychiatre François Lespérance, qui participait également à la conférence, a tenu à rappeler que le stress n’est pas toujours mauvais en soi puisque c’est une réponse à une menace extérieure. Par contre, il faut s’assurer que cette menace soit bien réelle avant de commencer à mobiliser son énergie pour s’en défendre.

Pour éviter que le stress nous envahisse trop, il suggère, comme antidote, de « développer la capacité d’être présent en tout temps ». « On remarque que les gens qui sont capables d’être très présents ont une grande résilience ainsi qu’une grande capacité d’adaptation et de créativité », affirme celui qui est aussi directeur adjoint à la recherche clinique au Centre de recherche du

CHUM.

Cette conférence, animée par Ariel Fenster - professeur de chimie à l'Université McGill -, était un prélude aux ateliers Neurogym qui traitent de la plasticité du cerveau humain<sup>1</sup>. Le codirecteur du Centre d'études sur le stress humain, Pierrich Plusquellec, a également participé à l'événement.