

# DEVELOPPER LE PLEIN POTENTIEL DU CERVEAU

Conférences à Genève, Zürich, Berne et Bâle



**Le Dr Fred Travis**  
directeur du Centre pour le cerveau,  
la conscience et la cognition

*« L'éducation devrait développer un fonctionnement intégré du cerveau pour nous permettre de prendre de bonnes décisions, pour faire face à toutes les situations qui se présentent, et avant tout pour profiter pleinement de la vie. » – Dr Fred Travis*

- Le Dr Fred Travis présentera les résultats les plus récents de la recherche en neurosciences sur la méditation et les états de conscience supérieurs
- Des démonstrations *live* révéleront les changements marquants de l'activité cérébrale pendant la pratique de la méditation.

Mai 2007

# DEVELOPPER LE PLEIN POTENTIEL DU CERVEAU

## Gérer efficacement le stress par la méditation

Le Centre pour le cerveau, la conscience et la cognition, affilié à l'Université Maharishi de Management à Fairfield, Iowa (Etats-Unis) est mondialement reconnu comme étant à la pointe des recherches neurophysiologiques sur les états de conscience supérieurs. Sous la direction du Dr Fred Travis, les caractéristiques neurophysiologiques des niveaux avancés de développement du potentiel humain y sont investigués systématiquement. Le Centre concentre ses recherches sur la technique de Méditation Transcendante (MT), car cette méthode de méditation permet rapidement l'expérience d'un état de conscience transcendantale, considéré comme un quatrième état de conscience, libre d'activité mentale et de perceptions sensorielles.

La pratique régulière de la technique de MT permet le développement successif d'états de conscience supérieurs qui présentent des caractéristiques physiologiques uniques et donnent lieu à un fonctionnement complet et intégré du cerveau. L'expérience subjective de ces états de conscience supérieurs est celle d'une paix intérieure inébranlable et d'un sentiment de plénitude absolue. A travers cette expérience, de nouvelles perspectives et une compréhension plus large de la vie s'offrent à nous, permettant d'atteindre nos objectifs sans effort.

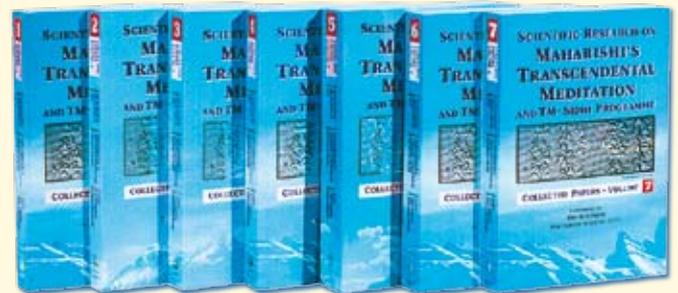
Le Dr Travis a présenté les résultats de ses recherches dans le monde entier lors de conférences scientifiques et ses découvertes ont rencontré beaucoup d'intérêt également auprès du grand public. Ses nombreuses études ont été publiées dans des revues professionnelles renommées soumettant les études publiées au contrôle d'experts, telles que *Biological Psychology*, *Psychophysiology*, *Consciousness and Cognition* et *The International Journal of Psychophysiology*.

### Gestion efficace du stress

Les recherches les plus récentes montrent que notre capacité à gérer le stress efficacement au quotidien dépend de la manière dont notre cerveau réagit à des situations stressantes. Ces réactions du cerveau face au stress ont une influence directe sur notre santé : sur le système cardiovasculaire, le système immunitaire et tous les organes du corps. Des recherches utilisant les procédés ultramodernes de la neuro-imagerie ont montré que le cerveau de personnes pratiquant la MT réagit au stress présent dans l'environnement de façon beaucoup moins intense et qu'avec une pratique avancée, le cerveau répond aux situations de stress d'une façon de mieux en mieux adaptée. Le Dr Travis explique que la méditation modifie profondément les mécanismes fondamentaux du système nerveux central lorsqu'il est exposé au stress, lui apportant une plus grande stabilité et une meilleure capacité d'adaptation. En animant la cohérence et l'intelligence internes du corps la MT contribue à la prévention des maladies et au maintien d'une bonne santé.

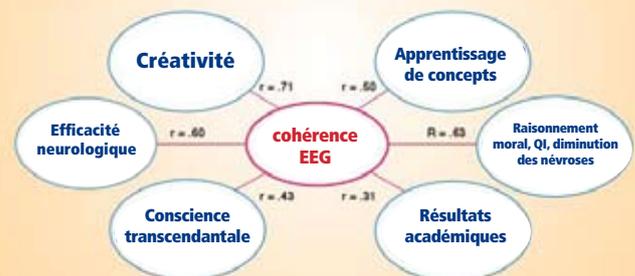
### Recherche scientifique

La technique de Méditation Transcendante est testée scientifiquement depuis 40 ans ; elle est de loin la méthode la mieux documentée pour un développement personnel holistique. Plus de 600 études dans 250 universités et instituts de recherche documentent ses effets bénéfiques. Les résultats de ces recherches ont été publiés dans des revues scientifiques importantes et rassemblés dans 7 volumes pour un total de plus de 6000 pages.



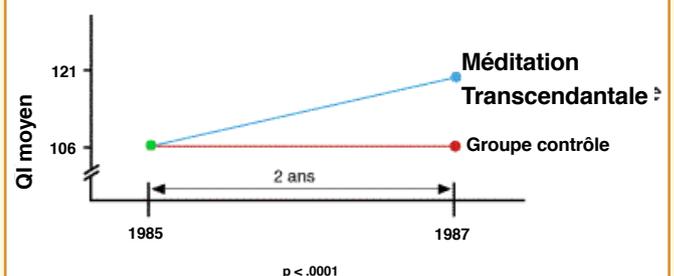
600 recherches scientifiques documentent les bienfaits remarquables de la Méditation Transcendante.

### Intégration du fonctionnement cérébral par la Méditation Transcendante



La cohérence EEG élevée durant la pratique de la MT est en corrélation positive avec un grand éventail de capacités cognitives, *International Journal of Neuroscience*, 13: 211-215, 1981

### Croissance de l'intelligence



QI élevé : capacité à trouver des solutions plus rapidement chez les élèves pratiquant la Méditation Transcendante. *Personality and Individual Differences* (1991) : 1105-1116, 12

# DEVELOPPER LE PLEIN POTENTIEL DU CERVEAU

## Neurophysiologie des états de conscience supérieurs

*« Si le but de l'éducation est de permettre à l'individu de penser et agir avec succès, alors l'éducation n'a de valeur que si elle développe un plein fonctionnement du cerveau. C'est pourquoi le niveau d'intégration du fonctionnement du cerveau est une mesure fiable du succès du parcours académique d'un étudiant. » Dr Fred Travis*

### Conférences

Lors de conférences à Genève, Lausanne, Zürich, Berne et Bâle, le Dr Travis montrera que chacune de nos expériences modifie notre cerveau. A l'aide de présentations de neuro-imagerie, il montrera l'effet du stress sur le cerveau : comment le stress désactive le cortex préfrontal - que l'on peut appeler le « PDG du cerveau », comment il peut causer des « trous fonctionnels » dans le cerveau et comment il influence, par l'intermédiaire du cerveau, l'ensemble des fonctions du corps.

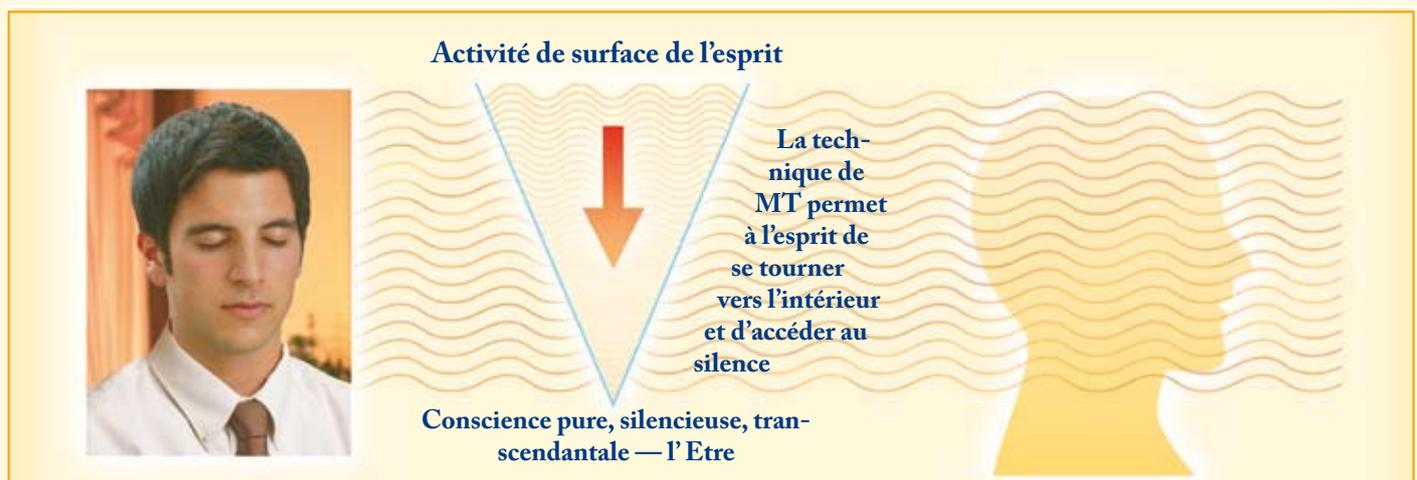
Le Dr Travis explique que la méditation, et particulièrement la technique de Méditation Transcendantale, amène à l'expérience de la conscience transcendantale, expérience qui active l'ensemble du potentiel du cerveau. A l'aide d'une démonstration EEG live il montrera qu'en l'espace de quelques minutes de méditation, un nouveau style de fonctionnement apparaît dans le cerveau, caractérisé par une activité des ondes cérébrale plus ordonnée et plus cohérente, une meilleure collaboration des diffé-

rentes parties du cerveau, et une activation des ressources jusque là non utilisées. Il expliquera que des régions plus étendues du cerveau deviennent capables de traiter les stimuli entrants, et que, sur cette base physiologique, on observe un développement de l'intelligence, de la créativité, ainsi qu'un plus grand équilibre et une meilleure capacité de différenciation dans le processus de prise de décision.

Ses recherches ont notamment montré que l'apparition et la dominance, dans la partie frontale du cerveau, d'ondes de grande amplitude, nommées ondes alpha, indiquent un état de repos profond, accompagné d'un éveil et d'une stabilité intérieurs. Avec une pratique régulière, ce type de fonctionnement se maintient même au coeur de l'activité quotidienne.

### Bulletin de mesure de l'intégration cérébrale

Le bulletin de mesure du degré d'intégration du cerveau que le Dr Travis a mis au point enregistre, sur la base des ondes cérébrales, les progrès d'un individu au niveau de son développement personnel. Lors d'une analyse approfondie, ce bulletin de mesure prend également en considération, en plus des mesures électroencéphalographiques (EEG), les résultats de tests psychologiques standardisés ainsi que l'analyse d'auto-évaluations du développement de notre propre conscience. Ces mesures peuvent être interprétées comme les indices d'une meilleure santé, d'un plus grand bonheur et de plus de succès.

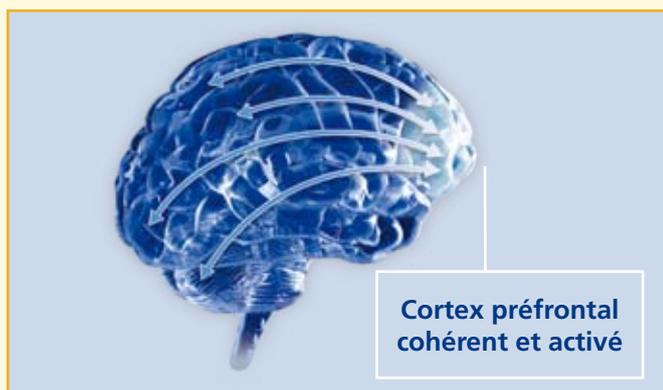


### La technique de Méditation Transcendantale

La Méditation Transcendantale de Maharishi Mahesh Yogi est une technique mentale simple et naturelle que l'on pratique pendant 20 minutes le matin et le soir, confortablement assis les yeux fermés. L'esprit conscient se calme alors progressivement et fait l'expérience de la conscience transcendantale, que les textes anciens appellent aussi le quatrième état de conscience. Simul-

tanément, le corps atteint de façon naturelle un état de relaxation profond. La recherche indique que la pratique régulière de la MT améliore les fonctions cérébrales et développe ainsi le plein potentiel humain. Dans l'activité quotidienne, cela se manifeste par une pensée claire, un équilibre et une flexibilité accrues du système nerveux, même face à des pressions intenses.

# DEVELOPPER LE PLEIN POTENTIEL DU CERVEAU



L'expérience de la conscience transcendantale permet un fonctionnement plus intégré de l'ensemble des fonctions du cerveau, renforce le cortex préfrontal, le « PDG du cerveau » et crée la base d'une vie pleine de succès, équilibrée et source de plénitude.

*« Le monde change continuellement. C'est pourquoi nous avons besoin d'un cerveau en bonne santé, qui fonctionne de façon intégrée, qui peut évaluer notre situation actuelle, décider de la direction à prendre et fixer les étapes à franchir pour atteindre le but. »*



**Dr Travis, neurophysiologue**

## Pour plus d'information

**La technique de Méditation Transcendantale :**

• [www.tm-meditation.ch](http://www.tm-meditation.ch) • [www.tm.org](http://www.tm.org)  
ou auprès de l'un des 8 Centres d'enseignement Maharishi en Suisse : voir la page contacts sur [www.tm-mt.ch](http://www.tm-mt.ch) (cliquer sur « français »)

**Maharishi University of Management, USA :**

• [www.mum.edu](http://www.mum.edu)

**Centre pour le cerveau, la conscience et la cognition :**

• [www.mum.edu/cbcc](http://www.mum.edu/cbcc)

**La MT dans le monde professionnel :**

• [www.tm-business.org](http://www.tm-business.org)



## Conférences du Dr Travis

*(en anglais avec traduction simultanée)*

### GENÈVE

Mercredi 9 mai à 20H, entrée libre  
Uni Bastions salle B108 (1er étage)

rue de Candolle 3, Genève

*L'université de Genève est étrangère  
à l'organisation de cette manifestation*

### BÂLE

Vendredi 4 mai 2007 à 19H30

Université de Bâle, Kollegienhaus  
Hörsaal 116, Peterplatz 1, Bâle

### BERNE

Lundi 14 mai 2007 à 19H30

Hotel Kreuz, salle Fischer  
Zeughausgasse 41, Berne

### ZÜRICH

Mardi 15 mai 2007 à 19H30

ETH Zürich, bâtiment HG  
Rämistrasse 101, Zürich

**Pour plus d'information :**

**022 734 65 51**

**[info@muwp.ch](mailto:info@muwp.ch)**