



# DIPLÔME NATIONAL DE DOCTORAT

(Arrêté du 25 mai 2016)

Date de la soutenance : **22 décembre 2017**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **BAQUEDANO Constanza**

Titre de la thèse : « *Désautomatisation par la pleine conscience:Corrélat électrophysiologiques et qualitatifs d'états de méditation* »

## Résumé



L'une des caractéristiques principales de la méditation de pleine conscience est la réalisation que les événements perçus ou imaginés ne sont pas nécessairement une représentation exacte de la réalité, un processus connu sous le nom de déréalisation. La déréalisation est aussi l'objectif de nombreuses approches psychothérapeutiques, puisque l'on sait que l'immersion excessive dans le mental peut être liée à la détresse psychologique et à certains troubles psychiatriques. L'objectif de notre étude était d'évaluer dans quelle mesure la réification des contenus mentaux (réalisme subjectif) contribue aux dispositions automatiques et de comprendre les mécanismes permettant aux pratiques de méditation de les modifier. Notre hypothèse principale était que la reconnaissance du réalisme subjectif grâce aux pratiques méditatives de pleine conscience réduit le biais cognitif.

Nous avons mené deux études auprès de méditants novices et expérimentés. Dans la première nous avons exploré l'effet d'une instruction brève de pleine présence sur l'attitude envers la nourriture, pour étudier comment le réalisme subjectif module les tendances automatiques d'approche et d'évitement. La seconde étude nous a permis d'explorer l'impact de la méditation sur la modulation des attentes sémantiques automatiques dans un paradigme de narration. Nous avons adopté une approche neurophénoménologique, combinant des données moléculaires, physiologiques, électroencéphalographiques et comportementales, avec des données à la première personne recueillies à l'aide d'auto-évaluations et d'entretiens qualitatifs.

Dans l'ensemble, nos résultats multimodaux ont confirmé notre hypothèse selon laquelle la déréalisation peut entraîner la réduction du biais cognitif. Les résultats de l'exploration phénoménologique indiquent que les participants ont utilisé différentes stratégies cognitives pour réaliser la déréalisation, et que de telles stratégies varient en fonction de l'expérience en méditation. Les participants novices utilisent plus souvent des stratégies de type réévaluation cognitive et régulation émotionnelle, qui se reflètent dans la modulation des composantes tardives des potentiels évoqués (PE) cérébraux. En revanche les méditants utilisent moins souvent des stratégies élaboratives, en accord avec la modulation de composantes plus précoces des PE.

**Mots clés :** méditation de pleine conscience, réalisme subjectif, déréalisation, biais cognitif, désautomatisation, tendances d'approche et d'évitement, attentes sémantiques, potentiels, neurophénoménologie.