

Invitation à la soutenance de thèse de Léa Lachaud

Sous la direction de Jean Baratgin
Laboratoire CHArt (Université de Paris 8)

J'ai l'honneur et le plaisir de vous inviter à ma soutenance de thèse intitulée :

« La pleine conscience : un outil d'aide à la désautomatisation
des processus cognitifs »

La soutenance se déroulera le lundi 16 octobre 2023, à 9h15, à la Cité des Sciences
et de l'Industrie, au LUTIN (Laboratoire CHArt, Université de Paris 8) : 30, avenue
Corentin Cariou, 75019 Paris (Station de métro : Porte de la Villette).

Membres du jury :

Mme. Marion TROUSSELARD, Professeure agrégée du Val-de-Grâce – IRBA : Rapporteuse
M. Antoine LUTZ, Directeur de Recherche – INSERM : Rapporteur
Mme. Sabine GUÉRAUD, Professeure, Université de Paris 8 : Examinatrice
M. Thierry GALLOPIN, Maître de Conférence, ESPCI Paris PSL : Examinateur
M. Baptiste JACQUET, Maître de Conférence, Université de Paris 8 : Examinateur
M. Bastien TRÉMOLIÈRE, Maître de Conférence, Université de Toulouse : Examinateur
M. Xavier APARICIO, Professeur, Université de Paris-Est Créteil : Examinateur
M. Jean BARATGIN, Professeur, Université de Paris 8 : Directeur de thèse

Étant donné que la Cité des Sciences et de l'Industrie est fermée au public le lundi, une
inscription est nécessaire pour y accéder. Pour vous inscrire, merci de répondre en suivant
le lien vers l'invitation. Si vous êtes intéressé.e.s mais ne savez pas encore si vous pourrez
y assister, vous pouvez l'indiquer dans le formulaire.

Lien vers l'invitation : <https://forms.gle/ff5ZxRbEzXnb4cCH9>

Merci de votre compréhension.

Résumé de la thèse

Mots-clés : pleine conscience, désautomatisation, méditants expérimentés, raisonnement, corrélats oculaires, prise de décision, dérive attentionnelle, double traitement de l'information

Les théories du double traitement de l'information supposent que les processus cognitifs impliqués dans le traitement de l'information sont de nature automatique ou contrôlée. Contrairement au mode contrôlé, le mode automatique permet d'effectuer des actions sans effort et sans supervision consciente en générant des réponses intuitives. Toutefois, des erreurs d'identification de certaines situations peuvent favoriser des biais de raisonnement provoqués par l'utilisation de réponses intuitives non adaptées. Ces biais pourraient être évités en activant le mode contrôlé qui induirait une prise de recul par rapport à nos propres processus de raisonnement. Or, des aptitudes entraînées et maintenues par des techniques de pleine conscience, comme l'autorégulation de l'attention et l'orientation de l'attention vers l'expérience consciente, pourraient favoriser l'abandon de ces stratégies automatiques initialement engagées. Elles pourraient ainsi aider à réduire ces biais en favorisant la désautomatisation de certains processus cognitifs. Pour étudier ce phénomène de désautomatisation, quatre expérimentations ont été menées auprès de non-méditants et de méditants expérimentés. Elles sont basées sur des tests nécessitant de sortir du mode automatique pour être résolus, et visent à vérifier si les méditants commettent moins d'erreurs. Elles utilisent la tâche du *Cognitive Reflection Test*, des tâches issues du *principe des tiroirs*, un paradigme de *Choice-Blindness*, et une tâche de fixation d'un point pendant des états induits de pleine conscience, de dérive attentionnelle et de repos. Les résultats ont montré que les méditants expérimentés ont souvent moins commis d'erreurs comparé aux non-méditants.