



Université Claude Bernard



DIPLÔME NATIONAL DE DOCTORAT

(Arrêté du 25 mai 2016)

Date de la soutenance : **5 décembre 2018**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **Enrico FUCCI**

Titre de la thèse : « *Régulation de l'apprentissage perceptuel par la méditation de pleine conscience: mesures qualitatives et neurophysiologiques* »



De part sa mise en pratique considérable dans des conditions cliniques, l'étude scientifique de la méditation de pleine conscience a vu un développement rapide ces deux dernières décennies. Malgré des preuves de modifications de l'activité et de la structure du cerveau, les mécanismes neuronaux et cognitifs sous-tendant les pratiques méditatives sont encore peu connus. Dans le présent travail nous avons testé l'hypothèse que la méditation de pleine conscience implique un changement dans la cognition de l'expérience vécue, impactant de ce fait la formation des habitudes mentales. Pour cela nous avons étudié la relation entre la phénoménologie de différents styles de méditation, chez des pratiquants experts et novices, et des marqueurs neurophysiologiques de l'apprentissage perceptuel (i.e négativité de discordance auditive) et de l'attention dans des conditions neutres et émotionnelles.

Nous avons trouvé, chez des pratiquants expérimentés, qu'un style de méditation non-dual augmente la vigilance sensorielle et réduit l'apprentissage perceptuel comparé à une pratique d'attention focalisée (Étude 1). Par ailleurs, nous avons démontré que l'apprentissage perceptuel auditif n'est pas influencé par une menace non prédictible, à part pour des sujets naturellement plus anxieux ; un effet qui pourrait être diminué par la méditation de pleine conscience, quelque soit le niveau d'expertise (Études 2 et 3). Nous avons aussi identifié des composants de la réponse évoquée auditive comme potentiels corrélats neuraux des processus de vigilance à l'œuvre lors des états de pleine conscience. Enfin, nous avons mis en évidence, chez des pratiquants experts, un lien direct entre la régulation émotionnelle et des changements de l'expérience subjective (Études 1 et 3).

Certaines découvertes présentées dans ce manuscrit contrastent avec la littérature passée ou n'ont pas été reproduites par des expériences postérieures et méritent donc réplication au sein de populations saines et cliniques. De plus, certains résultats soulèvent la nécessité de différencier les effets de la méditation de pleine conscience durant l'état méditatif, de ceux plus généraux liés à l'expertise. Pour répondre à cela, les études futures devront implémenter des méthodes plus raffinées pour évaluer des changements dans l'expérience subjective des pratiquants, mais aussi explorer des cadres encore mal connus comme les paradigmes en cas unique ou les longues retraites contemplatives.

Au final, le travail actuel étends et enrichit le dialogue entre les neurosciences cognitives et les modèles phénoménologiques de la méditation. Il utilise la méditation comme un outil pour questionner les théories existantes sur des processus neuraux et physiologiques et apporte des preuves sur les possibles mécanismes neurocognitifs sous-tendant les pratiques méditatives et leur expertise.