

LA PLEINE
CONSCIENCE
DE LA
MORT



HACKING SOCIAL

La pleine conscience de la mort

*

Viciss Hackso

Sommaire

La pleine conscience de la mort.....	1
[1] Quand avoir peur de penser à la mort rend ethnocentrique : la théorie de la gestion de la terreur.....	4
La théorie de la gestion de la terreur.....	12
[2] La théorie de la gestion de la terreur, qu'est-ce que c'est ?.....	15
Des automatismes qui sont des défenses de l'ego.....	17
La pleine conscience, c'est quoi ?.....	22
[3] Quand ne pas penser à la mort nous fait perdre l'esprit critique.....	26
Étude 1.....	26
Les corrélations, comment les lire ?.....	29
La condition contrôle.....	30
La condition saillance de la mort.....	31
Les scores.....	33
Résumé de cette première étude :.....	34
[4] Le racisme est considéré moins grave lorsqu'il est perpétré par un blanc (et qu'on est blanc).....	35
Étude 2.....	35
Les conditions contrôle.....	37
En condition de saillance de la mort.....	38
L'effet de la pleine conscience et la saillance de la mort.....	40
Résumé de l'étude 2.....	41
Petite réflexion sur le « racisme anti-blanc ».....	42
[5] On punit plus les autres lorsqu'on est moins conscient au quotidien.....	46
Étude 3.....	46
La condition contrôle.....	47
En condition de saillance de la mort.....	48
Les scores.....	49
En résumé.....	50
[6] On souhaite être plus dominant lorsqu'on dénie sa mort.....	51
Étude 4.....	51
Étape 1.....	51
Étape 2.....	52
Étape 3.....	52
Étape 4.....	52
Les scores et corrélations.....	53
En résumé.....	57

[7] Faire du sexe pour rehausser son égo : un effet de la saillance de la mort.....	58
Étude 5.....	58
Trait de personnalité et condition contrôle.....	59
La condition saillance de la mort et les traits de personnalité.....	61
Scores.....	62
En résumé.....	63
[8] Et si le temps d'attention était la solution contre les biais ?.....	65
Étude 6.....	65
Les scores.....	67
En condition contrôle.....	68
En condition de saillance de la mort.....	69
En résumé.....	69
[9] Les pleinement conscients ont-ils vraiment ce pouvoir de supprimer l'influence de la saillance de la mort ?.....	71
Étude 7.....	71
La condition contrôle et de saillance.....	72
Scores.....	76
En résumé.....	78
[10] Contempler sa propre mort pour vivre dans un monde moins destructif : la conclusion des chercheurs.....	79
Ce qui a été découvert dans ces 7 études.....	79
Synthèse avec d'autres théories sur la conscience et la défensivité.....	83
Limitations et recherches futures.....	85
Conclusion.....	87
[11] En quoi la théorie de la gestion de la terreur peut aider au hacking social ?.....	89
Critiques des études.....	89
Et quel rapport avec le hacking social ?.....	93
[12] Hack social du tabou de la mort : vers une vision « positive » de la mort ??.....	99
Comment percer le tabou de la mort ?.....	101
Mille et une manières de parler de la mort de façon non glauque et tournée vers la vie.....	105
Vulgariser la mort.....	106
[13] Pour en finir avec les biais : la pleine conscience ?.....	109
Ce qui fait barrage à la pleine conscience : les troubles de l'attention.....	110
Ce qui fait barrage à la pleine conscience : le surmenage au travail.....	110
Ce qui fait barrage à la pleine conscience : le surmenage au foyer.....	111
« Muscler » sa conscience.....	115
Les dilemmes de la pleine conscience.....	121
Sources.....	130

[1] Quand avoir peur de penser à la mort rend ethnocentrique : la théorie de la gestion de la terreur

« Les médias, les internautes, les associations s'inquiètent d'un retour massif au racisme, à l'intolérance, aux idéologies autoritaristes exploitant la peur et l'ignorance de ceux qui y adhèrent. Nous proposons par cet article un embryon d'explication – non une réponse complète – en nous basant sur un syndrome trop méconnu qui explique aussi la tendance au brutalisme : le syndrome du grand méchant monde » J'ai écrit cela il y a presque 4 ans ([ici](#)), un peu avant que nous publiions la vidéo « [la France a peur](#) ».

Le syndrome du grand méchant monde suppose qu'une exposition à des informations massivement négatives (par exemple les JT) rend plus craintives les personnes exposées et, par là même, pousse ses personnes à chercher l'ordre. C'est-à-dire que les télévores vont vouloir plus de mesures de sécurité, être moins tolérants envers n'importe quel acte préférant une condamnation « ferme », vont rejeter les explications et tentatives de compréhension psychologique, sociologique, économique, géopolitique, etc. Il y aura plus de préjugés, de discriminations, de racisme, d'ethnocentrisme.

Je disais il y a 4 ans que c'était un *embryon* d'explication, et le [précédent dossier sur la personnalité autoritaire](#) était aussi une autre tentative de chercher ce qui provoquait l'adhésion aux valeurs fascistes, sans même que les personnes soient conscientes de la nature fasciste de leurs appétits.

« ah, mais c'est du second degré ça, de dire que la place de cette femme noire à percing serait mieux dans un abattoir... C'est que du troll, de l'humour !! » Voilà ce qui se disait à propos d'une [vidéo du raptor dissident](#) ayant plus de 2 millions de vues à ce jour, niant les valeurs autoritaires (dureté, domination, attaque des « faibles contre les forts », soumission aux valeurs de l'endogroupe, conventionnalisme...) pourtant évidentes de son auteur, qui se dit ouvertement misogyne, assume son virilisme et son amour de l'extrême droite dans un autre live, ici (entre autres, il y a d'autres lives sur cette même chaîne, tout aussi révélateur) : <https://youtu.be/llsq57pwVpg>

Plus que l'existence et la vivacité des valeurs autoritaires, ce qui nous inquiète, c'est

qu'elles ne soient pas perçues comme telles par des personnes pourtant tout à fait intelligentes, portant des valeurs non-autoritaires. Pourquoi n'avaient-ils pas conscience que cela n'avait rien d'un troll, d'un humour provoc', mais bien l'espace et le combat idéologique d'un auteur qui veut faire passer ses idées dans les têtes des gens ?

Pourquoi les caractéristiques de la personnalité autoritaire (ci-dessous) ne sont plus perçues par les gens non-autoritaires ?

DETERMINATIONS

- > organisation totalitaire de la famille (punition violente ou/et arbitraire basée sur règle et non-principes ; rôles rigides ; valeurs extrinsèques ; forcé à la soumission ; absence d'affection authentique d'un ou des parents (affection sous condition de « bon » comportement et récompense par de l'extrinsèque ; impossibilité d'exprimer les conflits, les désaccords
- > absence d'éducation : « enfant-roi » ou désintérêt de l'environnement pour l'enfant
- > Le travail d'aujourd'hui, faussement libéral, faussement horizontal qui pousse au brutalisme
- > Le travail autoritaire « à l'ancienne »
- > Des traumatismes et événements marquants au cours de la vie

PSYCHISME

- > tendance à la projection (externalisation)
- > refoulement
- > moi faible/ insécurisé
- > moi trop égocentrique (intolérance à la frustration, refus du principe de réalité)
- > tourné vers l'extrinsèque (pouvoir)

PERSONNALITE AUTORITAIRE

- > stéréotypie
- > soumission à l'autorité
- > agressivité autoritaire
- > conventionnalisme rigide
- > anti-intraception, anti- intellectuel, anti-science, rigidité à toute information ou personne apportant une information contredisant l'ethnocentrisme/l'idéologie qu'il suit de façon dogmatique
- > préoccupation liée au pouvoir, au fait d'être dur et non faible, masculinisme, anti-féminisme, anti-chomeurs...
- > crédulité

PERCEPTION DE L'ENTOURAGE

- > condamnation moraliste d'autrui
- > extrapunitif (rejette la faute sur autrui plutôt que sur soi)
- > pense le monde comme une jungle
- > conception des relations humaines comme une hiérarchie (pas d'égalité, pas d'horizontalité, pas de mutualité)
- > dépendance à l'apport matériel d'autrui
- > ne cherche pas l'affection d'autrui
- > exploitation/manipulation d'autrui
- > n'apporte pas de soin personnalisé à autrui
- > choisi ses amis selon leur conventionnalité et leur statut
- > n'a pas d'intérêt intrinsèque pour l'ami ou des valeurs de partage

PERCEPTION DE SOI

- > glorification de soi (jugement non objectif de soi)
- > vision de soi stéréotypée (homme = pseudomasculin ; femme = pseudoféminin)
- > idéal de soi stéréotypé (homme = idéal masculin)
- > façade normative
- > n'admet pas les échecs (rationalisation externe ou craquage inexpliqué ou oublié)
- > déni des déterminations psychosociologiques
- > explication en terme héréditaire, physique et externe
- >proprété considérée comme extension de soi

PERSONALITE AUTORITAIRE

- > stéréotypie
- > soumission à l'autorité
- > agressivité autoritaire
- > conventionnalisme rigide
- > anti-intraception, anti- intellectuel, anti-science, rigidité à toute information ou personne apportant une information contredisant l'ethnocentrisme/l'idéologie qu'il suit de façon dogmatique
- > préoccupation liée au pouvoir, au fait d'être dur et non faible, masculinisme, anti-féminisme, anti-chomeurs...
- > crédulité

PERCEPTION CONJOINT.E

- > ambivalence vis-à-vis de l'autre sexe
- > pas d'authentique respect pour l'autre sexe
- > conventionnalisme des rôles féminins et masculins
- > exploitation/manipulation de l'autre sexe pour l'extrinsèque
- > choix du partenaire selon les conventions, non la singularité du partenaire
- > sexe opposé vu comme un exogroupe, non un individu singulier
- > absence de recherche d'affection

EXPRESSION POLITIQUE

- > préjugés
- > ethnocentrisme
- > pseudoconservateur
- > patriotisme rigide
- > pseudodémocratie
- > pseudo intellectuel (ou pseudoscientifique, ou pseudolittéraire)
- Observations secondaires :*
- > peur de la contamination de l'autre
- > discours parfois irrationnel ou contradictoire
- > se cache sous et exploite « l'humour » pour exprimer ses idéologies ou sentiments inavouables
- > parfois tendances narcissiques chez les « influenceurs » hauts scores, voire des problématiques de perversions narcissiques ou de narcissisme malfaisant
- > se dit « non manipulable », pseudolucidité cachant la crédulité à l'endogroupe
- > tendance à prendre sa religion ou ses croyances de façon dogmatique

Le haut score

Résumé des caractéristiques trouvées chez les hauts scores dans les études sur la personnalité autoritaire et «modernisation» par *Hacking-social*

Etudes sur la personnalité autoritaire
Adorno, Lewinsohn, Nevitt Sanford,
Frenkel-Brunswik, 1950

Les caractéristiques de la personnalité autoritaire (haut score)

et, toujours extirpé de [ce dossier](#), les valeurs autoritaires :

Le code de la route autoritaire

Par l'amicale des ethnocentriques purs de Jussieu-sur-Git, avec la ferme autorisation déterminée du Docteur Encloq, garantie 100% pure justice patriotique

Deux grands principes fondamentaux à croire d'une foi sans faille



L'humain est un ennemi, une menace ou mauvais par « nature » ; ou encore « l'homme est un loup pour l'homme », « le monde est une jungle »... Il est à vaincre, écraser, rejeter, concurrencer, manipuler, dominer, s'élever au dessus.



Du positif en l'humain ? Un mythe

L'amour, les relations humaines positives, la solidarité, les émotions positives, les connaissances, savoirs et fictions qui apportent du bonheur, du développement, de l'ouverture, sont des mythes, de la naïveté, des mensonges, des entour-loupes, cachent de mauvaises intentions.

**Note : ces caractéristiques sont tirées de « la personnalité autoritaire » d'Adorno ; Plus d'infos ici : <https://www.hacking-social.com/2017/01/16/f1-espece-de-facho-etudes-sur-la-personnalite-autoritaire>*



Le code de la route autoritaire

Par l'amicale des ethnocentriques purs de Jussieu-sur-Gif, avec la ferme autorisation déterminée du Docteur Enlôca, garantie 100% pure justice patriotique

Des obligations autoritaire à respecter et à faire respecter (PLS)



Il y a les faibles et les forts Il y a une hiérarchie humaine binaire, selon des qualificatifs qui peuvent varier (fort/-faible, winner/loser, ennemi/allié...) mais qui est liée à l'ethnocentrisme : ce qui est comme moi = fort/à favoriser, ce qui n'est pas comme moi = faible/a rejeter.



Être en colère, dans la haine, la rage c'est être fort et puissant. Les autres émotions sont signe de faiblesse, idem pour les raisonnements faits avec calme et mesure sans agressivité larvée.



Être fort = obligation de soumission à l'autorité et aux normes sociales de son groupe ; la « force » ou être « bien » c'est se soumettre à son groupe et suivre des normes sociales dures, comme avoir une apparence physique précise et un comportement précis, « pur ».



Chacun se doit d'être fort, dominant (parce que l'autre n'est que menace/concurrent)

**Note : ces caractéristiques sont tirées de « la personnalité autoritaire » d'Adorno ; Plus d'infos ici : <https://www.hacking-social.com/2017/01/16/f1-espece-de-facho-etudes-sur-la-personnalite-autoritaire>*



Le code de la route autoritaire

Par l'amicale des ethnocentriques purs de Jussieu-sur-Gif, avec la ferme autorisation déterminée du Docteur Encloq, garantie 100% pure justice patriotique

Juger et accuser autrui : une pratique intelligente



Un argument ou un raisonnement « valable » = juger autrui négativement.

« Tout ça, c'est de leur faute » ou encore « Tous des cons ». La personne qu'il faut juger négativement, c'est celle qui ne se soumet pas aux normes en vigueur dans *notre* groupe ou tout simplement celle qui est différente de nous. Réfléchir aux mécanismes socio/éco/psycho systémiques/complexes qui sous-tendent des comportements partagés par l'Humain est interdit. Il est néanmoins autorisé d'exploiter des connaissances, savoirs, expériences, si elle accusent ces autres et restent binaires (nous contre les autres) car elles sont valables (car elle accusent autrui). Il convient évidemment de les exploiter avec colère, haine, rage ou dégoût. Les sentiments positifs sont pour les faibles. On peut aussi transformer des phénomènes complexes en phénomène binaire et les interpréter en défaveur du groupe «ennemi», puis on pseudocomplexifie. Exemple par Zemmour : «la publicité et la société de consommation [phénomène complexe] c'est nul, c'est de la faute des homosexuels et des femmes [jugement ethnocentrique]. Car il y a une féminisation de la société... [explication pseudo-complexe]

**Note : ces caractéristiques sont tirées de « la personnalité autoritaire » d'Adorno ; Plus d'infos ici : <https://www.hacking-social.com/2017/01/16/f1-espece-de-facho-etudes-sur-la-personnalite-autoritaire>*



À présent, je n'emploie presque plus le mot « racisme », car le problème de toutes les discriminations (homophobie, sexisme, racisme, etc.) et des valeurs autoritaires (domination, dureté, hiérarchisation des individus...) me semble beaucoup mieux représenté (actuellement) par le terme ethnocentrisme :

L'ethnocentrisme est basé sur une discrimination rigide et envahissante entre **endogroupe** [*groupe d'appartenance de l'individu, son sexe, son origine, sa culture, son pays, ses habitudes, etc.*] et **exogroupe** [*groupe auquel la personne n'appartient pas*] ; il y a des images stéréotypées négatives, des attitudes hostiles à l'égard de l'exogroupe et des images stéréotypées positives et des attitudes soumises à l'endogroupe.

Il y a une vision hiérarchique et autoritaire des interactions avec autrui ; l'endogroupe est considéré avec assurance comme **dominant** et l'exogroupe comme **subordonné**.

Etudes sur la personnalité autoritaire *Adorno et coll. 1950*

Plus d'infos : <http://www.hacking-social.com/2017/01/30/f3-nous-forts-et-bons-eux-faibles-et-mauvais-ethnocentrisme/>

Dont on a parlé également dans cette vidéo : <https://youtu.be/Ic3xHn1E8EE>

Pour le dire simplement, les personnes vont attaquer le groupe différent d'eux, c'est-à-dire l'**exogroupe**, et cela peut être n'importe quel groupe, que ce soit les chômeurs, les gauchistes, les vieux, les jeunes, les adultes, les enfants, les fachos, les écolos, les macronistes, les mélanchonistes, les femmes, les hommes, les hétéros, les homos, les bisexuels, les trans, les Arabes, les noirs, les jaunes, les musulmans, les chrétiens, les bouddhistes, l'équipe adverse, les mecs du service d'à côté au travail, ceux qui achètent des pains au chocolat, ceux qui mangent des chocolaines, les gens qui n'aiment pas le beurre doux, les végétariens, les végétariens, les carnistes, etc.

Ils vont attaquer cet **exogroupe** pour mieux se rehausser via son groupe d'appartenance (= **endogroupe**).

Cet **endogroupe** peut être n'importe quel groupe c'est-à-dire [*attention massive flemme j'ai copié/collé pour bien montrer que l'ethnocentrisme n'appartient à aucun clan, tout le monde peut en faire et en a déjà fait*] que ce soit les chômeurs, les gauchistes, les vieux, les jeunes, les adultes, les enfants, les fachos, les écolos, les macronistes, les

mélanchonistes, les femmes, les hommes, les hétéros, les homos, les bisexuels, les trans, les Arabes, les noirs, les jaunes, les musulmans, les chrétiens, les bouddhistes, l'équipe adverse, les mecs du service d'à côté au travail, ceux qui achètent des pains au chocolat, ceux qui mangent des chocolatinnes, les gens qui n'aiment pas le beurre doux, les végétariens, les végétans, les carnistes, etc.

Cet **endogroupe** ou groupe d'appartenance est évidemment considéré comme plus supérieur et plus fort, devant dominer, écraser, chasser, faire taire l'**exogroupe**.

Autrement dit, l'ethnocentrique se dirait inconsciemment « *ils sont mauvais/inférieurs parce que c'est nous les plus forts* » parce que cela permet de pallier à son moi faible, son identité faible ou mise en danger, à sa peur. Pour le dire encore d'une autre façon, et désolée si je suis répétitive mais il me semble fondamental de se saisir de cette définition d'ethnocentrisme, l'ethnocentrique se crée une façade forte avec ses groupes d'appartenance parce qu'il n'est pas capable à ce moment-là d'être fort en lui-même, il se sent menacé et terrifié par tout ce qui est différent de lui en apparence. Il n'arrive pas à dépasser ces apparences de différences tant il a peur ou craint d'être annihilé par la découverte, son moi étant tout petit, fragile, en péril.

C'est donc assez amusant quand on a compris la définition d'ethnocentrisme de voir à quel point ces ethnocentriques ne cessent de traiter les autres de fragiles, de faibles : ce n'est qu'une projection de ce qu'ils ressentent en leur for intérieur ce qui est assez triste, et qui n'atteint pas sa cible : quelqu'un de non-ethnocentrique se contrefiche de savoir qui est le plus fort ou le plus faible, la hiérarchie n'est pas sa façon de penser ; et la force, il l'a définit et la voit dans l'intégration des différences, la curiosité, le développement de ses horizons, le développement de ses connaissances, de ses savoirs, de ses liens sociaux, etc...

Ce qu'on va voir aujourd'hui montre une autre cause de cet ethnocentrisme, qui se produit sans que la personne ait été préalablement exposée à une forte consommation de JT, ni même qu'elle ait eu une enfance au sein d'une famille autoritaire ([cf les études d'Adorno](#)), ni qu'elle ait subi un traumatisme ou une crise (toujours les études d'Adorno) : il suffit juste de rappeler à la personne qu'un jour elle mourra et quelque temps après, elle fera preuve d'ethnocentrisme.

La théorie de la gestion de la terreur

La théorie de la gestion de la terreur montre que lorsqu'on rappelle à une personne qu'elle va mourir (ce n'est pas dit sous le ton de la menace), qu'on rappelle que la mort est inévitable pour tous, ou encore qu'on demande à la personne de réfléchir à la mort, la personne va s'accrocher à sa vision culturelle du monde et attaquer les exogroupes pour rehausser ses endogroupes.

Autrement dit, parlez de mort à une personne (c'est-à-dire que vous faites une saillance de la mort, vous rendez saillante à son esprit l'idée de la mort ; c'est ce qu'on nomme saillance dans les protocoles expérimentaux en psychologie) et vous la stimulerez à – *un tout petit peu plus tard lors de la discussion*– être ethnocentrique... Ici cet ethnocentrisme est une défense du mental contre les pensées liées à la mort que la personne tente de supprimer ou d'enterrer (parce que la mort fait peur, c'est angoissant, c'est « négatif »).

Toutes les recherches pour montrer ces biais suivent à peu près le même protocole :

- 1. On soumet la personne à une saillance de la mort**, c'est-à-dire qu'on lui pose des questions sur ce qu'il pense de sa mort ou on lui fait rédiger une petite rédaction sur ce sujet ou encore on lui fait faire des mots fléchés avec des mots appartenant au champ lexical de la mort, etc.
- 2. On la distrait par une autre activité** (par exemple un questionnaire). À ce stade s'engagent des défenses proximales, c'est-à-dire que la personne tente de supprimer les pensées liées à la mort. Elles seront sans doute supprimées de la conscience, mais pas de l'inconscient.
- 3. On lui fait un test pour mesurer d'éventuels biais** (par exemple on lui demande de juger le texte d'un immigrant) représentant l'activation des défenses distales. Ces défenses distales, c'est lorsque la personne se défend en rehaussant l'endogroupe, renforce son estime d'elle-même en étant plus sévère au sujet du respect de ses normes culturelles (par exemple elle va vouloir punir plus durement des personnes qui bafouent les lois, comme les prostituées), renforce son endogroupe en étant plus tolérante envers les membres de l'endogroupe (elle ne condamnera pas une personne de sa couleur qui bafoue les règles, par exemple un patron qui licencie injustement), et

jugera l'exogroupe de façon encore plus négative et implacable.

Parallèlement, il y a un groupe contrôle qui, lui, n'est pas soumis à la saillance de la mort et ainsi on peut comparer les résultats, voir si la saillance de mort a ou non un effet.

Comme vous avez pu l'apercevoir à l'étape 3, l'ethnocentrisme n'est pas le seul biais qui advient lorsqu'on fait penser à la mort une personne ; voici un petit échantillon des résultats de la théorie de la gestion de la terreur, qui nous montre également différentes conditions où ces effets adviennent ; ce n'est pas exhaustif, car il y a eu plus de 400 études et expériences dans 15 pays différents :

- Après la saillance de la mort, les personnes ont plus de réactions négatives envers les transgresseurs moraux (prostituées par exemple) que ceux non soumis à la saillance (*Rosenblatt, Greenberg, Solomon, Pyszczynski et Lyon 1989*)
- Après la saillance de la mort, les personnes font du favoritisme envers les racistes qui sont de la même couleur qu'eux (*Greenberg, Schimel, Martens, Pyszczynski, 2001*)
- La saillance de la mort provoque aussi des défenses ethnocentriques lorsqu'elle est subliminale : c'est-à-dire que la personne ne peut pas percevoir consciemment l'information sur la mort, car elle va bien trop vite, mais certains de ses processus cognitifs inconscients l'ont enregistrée et les biais adviennent également. (*Arndt, Allen, & Greenberg, 2001 ; Arndt, Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1997*). Plus la saillance de la mort est inconsciente, plus il y a de biais (on reviendra dessus).
- La proximité de chambres funéraires ou cimetières (*Pyszczynski et al., 1996*) provoque également ces biais de la gestion de la terreur
- La saillance de la mort entraîne une augmentation de la conduite dangereuse chez les individus valorisant fortement leur habileté au volant (*Ben-Ari, Florian, & Mikulincer, 1999*)
- La saillance de la mort provoque une augmentation de l'intention de faire du fitness chez ceux dont la beauté du corps est importante pour l'estime de soi (*Arndt, Schimel, & Goldenberg, 2003*)

- La saillance de la mort provoque une augmentation de la tendance à favoriser le fait de fumer chez ceux pour qui cet acte est valorisant pour l'estime de soi (*Hansen, Winzeler, & Topolinski, 2010*)
- la saillance de la mort provoque une forme d'âgisme, une discrimination négative des personnes âgées, elles sont évaluées plus négativement, sont distancées, sont perçues négativement (*Martens et al. 2004*)

Les recherches menées autour de la théorie de la gestion de la terreur ne sont pas que glauques ou poussant à la misanthropie. Certaines des recherches dans le cadre de ces théories posent aussi une grande question que nous n'avons pas encore soulevée dans nos productions et qui est : pourquoi certaines personnes pourtant exposées de par leur métier ou leur vie à un vrai et concret « grand méchant monde », des drames, des informations très négatives, la mort, les catastrophes naturelles, ou même tout simplement à des JT et une ambiance « morbide », n'en deviennent pas pour autant ethnocentriques, gardent un jugement rationnel et empathique, et restent accueillantes, curieuses, ouvertes aux possibles caractéristiques positives de l'humain ?

Bonne nouvelle, les recherches que nous allons voir de *Christopher P. Niemi*, *Kirk Warren Brown*, *Todd B. Kashdan*, *Philip J. Cozzolino*, *William E. Breen*, *Chantal Levesque-Bristol*, datant de 2010, répondent en partie à cette question ! Ils ont pu étudier attentivement un échantillon de personnes qui ne sont pas soumises aux biais de la saillance de la mort. Encore une fois, c'est un embryon d'explication que nous allons vous présenter, mais cette fois il porte une solution, une piste positive contre certains biais.

[2] La théorie de la gestion de la terreur, qu'est-ce que c'est ?

On a décrit la théorie de la gestion de la terreur un peu dans l'introduction précédente, mais allons plus profondément au cœur du concept.

La théorie de la gestion de la peur (ou TMT, *Terror Management Theory*) a été développée pour la première fois en 1986 par *Greenberg, Pyszczynski, & Solomon*, des chercheurs en psychologie sociale qui se sont inspirés des travaux anthropologiques d'*Ernest Becker* sur le déni de la mort.

Cette théorie postule que les humains ont tendance à réagir de façon automatique et défensive face aux rappels de la mort et de la mortalité (on parlera aussi de *saillance de la mort*, c'est-à-dire lorsqu'on questionne autrui sur la mort, notamment la sienne).

C'est un mécanisme automatique « animal » qui sert à se préserver, à survivre lorsqu'on vit dans un milieu hostile. Autrement dit, il est « normal » d'avoir peur de la mort et d'avoir des automatismes pour s'enfuir, ne plus à être ne plus être physiquement à proximité d'une telle menace.



Par exemple, dans l'excellent jeu RimWorld qui est une simulation de colonie, il y a un événement aléatoire qui arrive sur le territoire : le «vaisseau psychique». Il fait un bruit glauque et dégage une aura mystérieuse qui semble augmenter. L'automatisme « *c'est morbide !!* » → fuite → « *pensons à autre chose* » est possible : je vais par exemple interdire aux colons d'approcher cette chose et continuer à faire vivre les colons le plus normalement possible.

Le problème est que cet automatisme de « fuite » semble aussi effectif dans notre psychisme, or c'est un gros problème, même pour nos questions de survie :



Toujours dans le même jeu, après avoir fui ce vaisseau psychique, je peux continuer à récupérer les récoltes, chasser les animaux autour de la colonie (même si ici, la colonie hackso' semble globalement glander :D). C'est-à-dire fuir autant physiquement que mentalement. À moyen terme, ce comportement de déni est pourtant une menace pour la survie de la colonie. Bientôt la zone de menace du vaisseau psychique va s'étendre et qui sait ce qui adviendra.

On a besoin des automatismes dans une certaine mesure, mais il est plus pertinent pour notre survie d'animal social de ne pas fuir les pensées au sujet de la mort, voire même d'échanger à leur sujet, d'enquêter, d'investiguer humblement. À un moment donné, il faut que quelqu'un accepte de réfléchir humblement à la mort (humblement, c'est-à-dire avec la conscience que cela pourrait nous arriver nous aussi, que nous ne sommes pas invulnérables ou supérieurs aux autres face à ces phénomènes), à ce qui la

provoque, bref il s'agit de raisonner consciemment avec toute ses possibilités plutôt que de céder à des stratégies de fuite permanente qui ne résolvent rien et qui biaisent l'attention en la tournant sur des débats ethnocentriques qui ne servent qu'à rehausser son ego.



Être pleinement conscient ce n'est pas être aveuglément optimiste, comme en témoigne cette malheureuse situation, où la colonie hackso s'est précipité sur le vaisseau psychique. La solution dans RimWorld est en effet, d'éviter la zone le temps de se préparer pour détruire le plus efficacement le vaisseau psychique. L'humilité ici aurait été de ne pas aller directement à l'attaque sans préparation, pensant les colons immortels ou extrêmement puissants ; au contraire, il aurait fallu avoir conscience de leurs possibles morts, de l'incidence de pertes humaines sur la colonie ; ici tous sont blessés, voire très lourdement blessés, et technicien est mort, ce qui est quand même dommage.

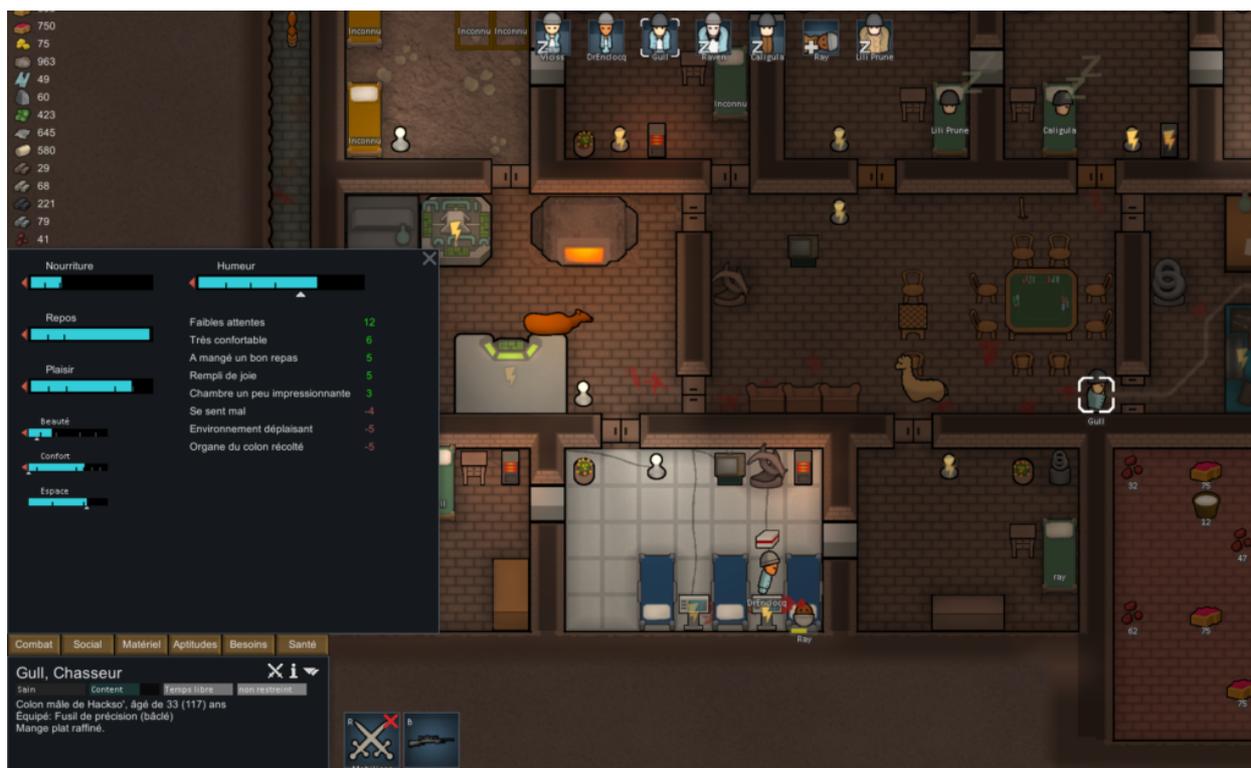
Des automatismes qui sont des défenses de l'ego

Donc, pour rappeler ce que nous avons vu au chapitre précédent, l'automatisme de la gestion de la terreur consiste d'abord à supprimer de la conscience les pensées liées à la mort (ce sont les défenses proximales), à les dénier.

Après un temps de distraction, un temps où la personne fait autre chose, ces pensées liées à la mort ne sont plus dans la conscience de la personne, mais l'influencent

néanmoins. Il y a un certain climat mental dans lequel la personne se sent menacée, en insécurité. L'individu déploie alors inconsciemment des défenses dites « distales » pour restaurer son estime de soi (atteinte par le sentiment de menace, d'insécurité), notamment via la défense de sa vision culturelle du monde. Cette défense permet d'atténuer le sentiment de menace, l'anxiété, l'insécurité de la personne que la saillance de la mort inconsciente continue de provoquer.

Lorsque l'individu emploie cette défense « *ma* vision culturelle du monde », il s'agit de s'en prendre à l'exogroupe tout en rehaussant l'endogroupe (= ethnocentrisme) : c'est une façon pour lui de regagner de l'estime de lui-même, via l'image haute de **son** groupe. Autrement dit, il est hostile envers les gens qui ne sont pas comme lui pour rendre plus importants et meilleurs les gens comme lui (même couleur de peau, même sexe, mêmes croyances, mêmes opinions, etc.). Comme ça il se sent fort face à l'influence de l'idée de la mort qu'il n'a pas traitée consciemment.



Dans RimWorld, qui est un monde globalement violent, ce serait par exemple s'en prendre à un prisonnier ayant intégré la colonie (exogroupe, il n'était pas dans la colonie du début, on l'a juste convaincu de rester) en lui retirant ses organes pour les revendre (Ici c'est Docteur Claire Enclocq qui mène l'opération). On a oublié la menace du vaisseau psychique, mais on est influencé par le climat de menace, on tente

de reprendre une forme de contrôle. Dans cet exemple, c'est stupide et en plus d'être très immoral car les membres de la colonie vont subir des malus de déprime (on voit à gauche que Gull est triste que des organes ait été récolté).

Évidemment, cette défense est inappropriée parce qu'à « côté de la plaque », il s'agit d'une sorte de hold-up de la raison par la peur de la mort que l'individu n'a pas traitée consciemment. Mais ce n'est pas de la faute des gens qui ne « réfléchiraient plus, tous des cons ! » puisque des expériences (Arndt, Allen, & Greenberg, 2001 ; Arndt, Greenberg, Pyszczynski, & Solomon, 1997) montrent que la saillance de la mort, lorsqu'elle est subliminale, provoque de l'ethnocentrisme : dans ce cas il est totalement impossible à la personne de réfléchir à la saillance de la mort, puisqu'il est impossible qu'elle se rappelle de l'information subliminale qui ne peut pas, en raison de sa rapidité, atteindre des processus cognitifs conscients.

On pourrait alors baisser les bras et se dire qu'il n'y a rien à faire, n'importe qui pourrait nous manipuler à base de saillance de mort subliminale, notamment les partis politiques faisant leur buzz sur de l'ethnocentrisme.



Ici j'ai laissé la situation s'envenimer en déniait totalement le vaisseau psychique et ces effets pourtant exponentiels. Résultats : Technicien a erré longuement dans un état psychotique, Raven a été prise de crises de boulimie, Gull et Viciss se sont jetés sur la drogue et tous les deux ont fait une overdose, Xubby a tué le sanglier domestique de la

colonie, Lili Prune a assassiné DrEncloq. Le déni n'est définitivement pas une bonne stratégie, on peut dire que le vaisseau psychique, la menace, a largement gagné...

Le problème est d'ordre de la conscience : moins la saillance de la mort est consciente (par exemple dans le cas subliminal) plus ces biais sont forts et rapides, plus l'ethnocentrisme est immédiat. D'autres études, notamment celles qu'on va étudier par la suite, montrent que si la saillance de la mort est lente, c'est-à-dire qu'on laisse longtemps la personne réfléchir ou faire une dissertation qui prend du temps, moins les effets « pervers » sont présents, voire carrément absents.



Si je passe à peine une seconde à regarder ce vaisseau psychique, je dénierais son importance très rapidement. Mais si je prends le temps de bien regarder le contexte, la vue d'ensemble, je constaterais que son effet est exponentiel, que c'est plus proche de la colonie qu'on ne peut le penser, que le mur ne bloque pas son expansion. Plus je passe du temps à prendre conscience de ce phénomène, plus j'en passerais à me préparer à le régler, l'affronter.

Et si c'était donc une question d'entraînement de la conscience au quotidien qui pourrait nous prémunir de ces effets ?

C'est un point que j'avais soulevé à la fin de l'[Homme formaté](#), arguant que face aux

manipulations, il me semblait qu'il y avait une solution simple, accessible à tous pour contrer à la fois les manipulations, les exploitations, les formatages : **en avoir conscience et rester humble face à cette prise de conscience**. L'humilité étant, par exemple, d'accepter qu'on puisse être à la merci des manipulations, des soumissions, que nous sommes tous potentiellement fragiles par rapport à ces phénomènes. Il ne s'agit pas de se victimiser ou de se comporter comme un « fragile », mais d'accueillir humblement que nous pourrions être à la merci des phénomènes désagréables ; alors autant les réfléchir, et cela n'a rien de glauque ni de naïf, ni de victimaire, c'est juste être rationnel.

Cette solution « conscience humble » n'était qu'une déduction logique provenant des recherches effectuées, parce que je voyais la vapeur drastiquement se renverser le jour où l'employé ou le cadre, dans une organisation glauque, venait à prendre conscience : toutes les manipulations et les méfaits s'ouvraient à sa conscience, parfois très violemment parce qu'il y avait un déni de plusieurs années ; toute la soumission s'effondrait quand les sujets de l'expérience du jeu de la mort étaient envahis par leur conscience douloureuse de ce qui se déroulait, ils arrivaient à dire non, dans les larmes et la douleur parfois, mais par là même résistaient pourtant à un protocole immensément puissant sur la majorité des gens.

La clef ouvrant la porte des solutions concrètes, actives, me semblait d'être plus conscient, plus immédiatement dans le présent, mais je n'avais pas de preuve de cette déduction. Ainsi c'est vraiment avec une joie immense que je vais maintenant vous montrer, pour au moins les « petits » biais liés à la saillance de la mort, une longue recherche qui démontre qu'être pleinement conscient dans sa vie au quotidien permet de résister effectivement à cette perte de raison, évite de se soumettre psychologiquement au climat d'insécurité ou glauque et permet donc de garder toute sa puissance de pensée.



Et hop là une bonne petite préparation contre le vaisseau psychique, sans morts ni blessés !

La pleine conscience, c'est quoi ?

Le mot « pleine conscience » est à la mode, associé à la pratique de la méditation en « pleine conscience » dont on parle beaucoup partout. Disons-le tout de suite, il ne s'agit pas d'un lobbying bouddhiste (même si c'en est l'origine) ni une lubie New Age ésotérique.

En l'an 2000, a eu lieu une rencontre entre le dalaï-lama et des neuroscientifiques, des philosophes et des psychologues. De cette semaine de discussions, le dalaï-lama s'avère très curieux de ce que pourrait donner des études en neuro, en psycho sur les méditants de longue date, étant donné que dans le bouddhisme, le psychisme est très étudié également, mais d'une façon radicalement différente. Il souhaite s'associer avec les scientifiques dans le but concret que leur travail commun apporte des solutions aux

problèmes de l'humanité, donc que ces recherches s'ancrent sur des questions pragmatiques et pas seulement théoriques.

Les recherches débutent, avec des résultats assez surprenants :

- Face à des scènes épouvantables, le cerveau des méditants entre dans une forme de résistance compassionnelle : ils ne sont pas à la merci de leurs émotions, bien que cela les touche, ce sont les parties liées à la planification, la réflexion qui entrent en jeu, ils sont en pleine possession de leurs capacités de réflexion. Source « *Compassion, bridging practice and science* », **Tania Singer, Matthias Bolz** ; « *Plaidoyer pour l'altruisme* », **Matthieu Ricard**
- Au bout de trois semaines à 30 minutes de méditation journalières sous forme « pleine conscience » ou « compassion », des formes de méditation non liées à la religion, mais centrées sur la maîtrise de son attention ou la gestion apaisée et compatissante de ses émotions, les jeunes méditants ont déjà le cerveau qui change bénéfiquement. Source « *Compassion, bridging practice and science* », **Tania Singer, Matthias Bolz** ; « *plaidoyer pour l'altruisme* », **Matthieu Ricard**
- La méditation semble protéger du vieillissement de certaines zones cérébrales (insula, cortex cingulaire, cortex préfrontal ventromédian, jonction temporo-pariétale) ; les chercheurs estiment qu'il s'agit d'une piste à creuser pour retarder ou éviter certaines maladies neurodégénératives comme Alzheimer, Parkinson. *Pickut et al (2013) ; Luders (2015), Wells (2013)*
- Les programmes de méditation en pleine conscience (MBSR) réduisent les rechutes de dépression, ont un effet positif sur la prévention des maladies cardiovasculaires, la lutte de la dépendance aux drogues, le traitement des douleurs, la fibromyalgie, de meilleures capacités d'apprentissage, meilleure créativité, meilleure coordination motrice (*Sources : Kuyken 2016 ; Van Der Velden et al. 2015 ; Kuyken 2010 ; Ball et al. 2017 ; Adler-Neal et Zeidan 2017 ; Kabat-Zinn 2016*).

Ainsi, l'emballement autour de la méditation n'a rien d'une vague New Age ou religieuse : elle est issue de la recherche, des découvertes qui ont été faites, car elle s'avère bénéfique pour l'humain dans tout un tas de secteurs : à l'école elle réduit les comportements hostiles, elle aide les personnes malades à mieux vivre avec leur

maladie, elle diminue le nombre de rechutes d'épisodes dépressifs, etc. C'est un domaine d'investigation passionnant et palpitant, entre autres parce que la méditation n'a au fond rien de coûteux : elle est accessible à qui y consacre du temps régulièrement, nul besoin d'investissement financier, nul besoin d'engagement moral ou douteux dans une religion ou autre...

Dans l'étude que nous allons voir, les chercheurs parlent de pleine conscience dans la vie en général : les sujets pleinement conscients ne sont pas forcément des méditants, mais ils en ont développé les caractéristiques. Au début des 7 expériences de *Niemiec, Brown, Kashdan, Cozzolino, Breen, Levesque-Bristol et Ryan*, les sujets ont complété un questionnaire de pleine conscience que voici (MAAS, *Mindfull attention awareness scale* : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale>) ; les personnes devaient répondre soit :

1 > presque toujours ; 2> très fréquemment ; 3 ; assez fréquemment ; 4 assez peu fréquemment ; 5> très peu fréquemment ; 6. presque jamais

À ces affirmations :

- *Il peut m'arriver de vivre certaines émotions et en être conscient bien plus tard.*
- *Je casse ou renverse des choses à cause de mon étourderie, du fait de ne pas faire attention ou encore parce que je pense à autre chose.*
- *Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe dans le moment présent.*
- *J'ai tendance à marcher rapidement sans faire attention à ce qui se passe sur le chemin.*
- *J'ai tendance à ne pas remarquer mes tensions physiques ou mon inconfort physique jusqu'au moment où ils attirent vraiment mon attention.*
- *Lorsqu'on me dit le prénom d'une personne pour la première fois, je l'oublie presque aussitôt.*
- *Il semble que je fonctionne en « mode automatique » sans faire attention à ce que je fais.*
- *Je me précipite pour faire mes activités sans être attentif à celles-ci*

- *je suis tellement concentré sur le but que je veux atteindre que je perds le fil de ce que je dois faire pour y arriver dans le moment présent.*
- *Je travaille ou remplis des tâches de façon automatique, sans être conscient de ce que je fais.*
- *je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille et faire autre chose en même temps.*
- *Je vais parfois à des endroits comme en « pilote automatique » puis je me demande ce que je fais là et pourquoi.*
- *Je me trouve souvent préoccupé avec le futur ou le passé.*
- *Je me surprends à faire des choses sans y faire attention.*
- *Je grignote sans être conscient que je suis en train de manger.*

(Pour calculer votre score c'est simple, vous additionnez les chiffres par question et divisez pas le nombre de questions ; au dessus de 4 c'est la catégorie « pleinement conscient » sous 2 c'est la catégorie « bas en pleine conscience » et le reste est moyen)

Ainsi, les chercheurs ont pu voir si les sujets avaient un score très haut (pleinement conscient) ou très bas (peu de conscience ou bas en pleine conscience) et voir si ceci avait un effet sur la gestion de la terreur.

On n'en sait malheureusement pas plus que le questionnaire ne le montre, mais il s'avère que les scores hauts sur ce questionnaire mènent, pour des raisons ou d'autres, à une vie attentive, consciente au quotidien. Ils maîtrisent plus leur attention, mais les recherches présentes ne peuvent affirmer si ces sujets étaient des méditants ou non. Elles ne peuvent qu'affirmer que ces personnes étaient plus conscientes dans leur vie au quotidien. À titre personnel, nous pensons qu'une vie pleinement consciente peut s'obtenir via des façons de « méditer » hors des clichés ou des protocoles, mais on y reviendra à la toute fin de ce dossier.

[3] Quand ne pas penser à la mort nous fait perdre l'esprit critique

Nous avons vu précédemment, de façon générale, ce qu'était la théorie de la gestion de la terreur, ses résultats, et la façon d'en prémunir les biais. Nous entrons maintenant dans le détail des 7 études, une par article, de Niemiec, Warren Brown, Kashdan, Cozzolino, Breen, Levesque-Bristol, Ryan, qui datent de 2010 et qu'on peut retrouver sous le titre « *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » (« Être présent face à la menace existentielle : le rôle de la pleine conscience dans la réduction des réponses défensives à la saillance de la mortalité »). Cela nous permettra de cerner les problèmes et leurs solutions afin de réfléchir à ce que concrètement, dans la vie quotidienne, on peut « utiliser » de cette théorie, notamment pour **aider les personnes à se libérer de leur biais**. Ainsi, les 7 articles qui vont suivre rapporteront la recherche de façon la plus rigoureuse possible (désolé pour le style d'écriture rocailleux, mais les résultats exigent une forme d'écriture peu sexy), mais évidemment si vous comprenez bien l'anglais et les codes de la recherche, nous vous encourageons vivement à lire l'étude elle-même qui est passionnante.

Étude 1

64 étudiants américains ont été testés pour ce protocole. On leur mentait en disant que c'était une étude sur les relations entre traits de personnalité.

L'expérience se déroulait ainsi :

Étape 1

Les personnes remplissaient des questionnaires que voici :

- **Un questionnaire de pleine conscience** (le test est accessible ici : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale> ; nous l'avons traduit [ici](#))

- **Un questionnaire de conscience de soi** qui comportait par exemple des affirmations comme « *je fais généralement attention à mes sentiments* ». Il s'agit d'une conscience purement interne, se rapportant à soi, non connectée à l'extérieur.
- **Un questionnaire de conscience publique** qui comportait par exemple des affirmations comme « *je me préoccupe beaucoup de comment j'apparais aux autres* ». La conscience publique est très différente de la simple conscience de soi, elle implique des problématiques d'ego.
- **Un questionnaire de réflexion/rumination** qui comportait par exemple des affirmations comme « *j'aime explorer mon moi profond* »
- **Un questionnaire de personnalité (big five)** mesurant tout particulièrement le trait névrotisme et ouverture à l'expérience (car les chercheurs pensaient que cela pouvait avoir possiblement une influence sur les résultats). Vous pouvez vous auto-tester ici : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-cinq-facteurs-de-personnalite>

Ouverture à l'expérience : les personnes ouvertes ont une grande curiosité intellectuelle, apprécient l'art, sont sensibles à la beauté, sont plus conscientes de leurs sentiments que les personnes fermées. Elles ont des convictions peu conventionnelles, personnelles, sont attirées par l'inconnu, le complexe. C'est un trait souvent corrélé à la créativité, et considéré « d'intelligent », cependant ce n'est pas corrélé forcément au QI : une personne très haut QI peut être « fermée » comme l'inverse.

À l'inverse, une personne « fermée » peut avoir des intérêts restreints, communs ; elle préfère le simple, le direct, les évidences plutôt que la complexité, l'ambigu ou la subtilité. La personne fermée peut se méfier des domaines des sciences, de l'art, du savoir. Elle est généralement conservatrice et hostile au changement.

Névrotisme : les personnes ayant un fort névrotisme éprouvent plus facilement que les autres des sentiments négatifs comme l'anxiété, la colère, la dépression. Leurs émotions sont très réactives et elles ont tendance à ressentir des situations ordinaires comme menaçantes, les frustrations mineures sont plus difficiles à surmonter. Les émotions négatives durent longtemps, donc ils sont de mauvaise humeur plus fréquemment. Tout ceci peut entraver leur capacité à décider, choisir.

À l'opposé, un faible névrotisme désigne des personnes qui sont calmes, qui ont des émotions stables, qui éprouvent rarement une humeur négative. Cela ne veut pas dire qu'elles éprouvent pour autant plus d'émotions positives (ce serait plutôt alors une caractéristique de l'extraversion).

Étape 2

Les sujets étaient soumis à **une saillance de la mort** ou, dans la condition contrôle, une saillance de la télévision.

La saillance de la mort consistait à faire penser le sujet à sa mort en lui faisant remplir ce questionnaire :

« décrivez vos pensées au sujet de votre propre mort et ce que cela suscite en vous »

« Notez, aussi précisément que possible, ce que vous pensez qu'il vous arrivera quand vous mourrez et une fois que vous serez mort. »

Pour la **condition contrôle (ici saillance de la télévision)** les personnes devaient répondre à cette question :

« décrivez vos pensées concernant le fait de regarder la télévision et ce que cela suscite en vous »

« Notez, aussi précisément que possible, ce que vous pensez qu'il vous arrivera lorsque vous regarderez la télévision et lorsque que vous aurez fini de regarder la télévision. »

Étape 3

C'est le temps de distraction, dans cette étude on leur faisait remplir un questionnaire d'humeur.

Étape 4

On leur présentait des essais d'immigrants aux États-Unis : l'un des immigrants avait rédigé un essai pro-US (vantant les États-Unis), l'autre était un essai critique anti-US (critiquant les États-Unis). Les sujets devaient répondre à ces questions :

Évaluation de l'auteur :

- est-ce qu'ils aimaient l'auteur ?
- est-ce qu'ils pensaient que l'auteur était intelligent ?
- est-ce que l'auteur avait des connaissances ?

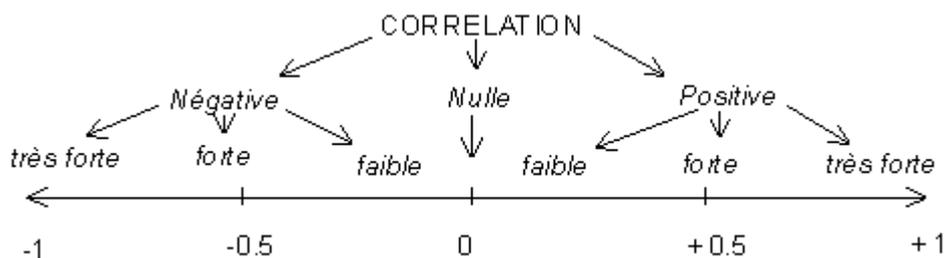
Évaluation de l'essai :

- étaient-ils d'accord avec l'opinion ?
- l'opinion est-elle valide selon eux ?

La théorie de la gestion de la terreur postule qu'il y aurait un biais en faveur de l'essai pro-US et en défaveur de l'anti-US plus marqué que sans saillance de la mort. Autrement dit, les personnes vont avoir un jugement encore plus positif du pro-us et encore plus négatif envers l'anti-usa si on leur fait penser à leur mort avant.

Les corrélations, comment les lire ?

Pour comprendre les graphiques qui vont suivre (et les suivant dans les autres articles), voici une explication générale des corrélations, que j'avais faite [ici](#), mais qui tout aussi valable pour les 7 études qu'on va présenter :



Voici une partie du schéma pour se rappeler de ce que veulent dire les corrélations ; si on traduit avec un exemple stupide pour montrer que ce n'est pas les chiffres qui peuvent être biaisé généralement, mais ce qu'on décide de mesurer), cela donne :

- une corrélation de 0.99 entre le fait de mettre des chaussettes (variable n° 1) et manger du beurre salé (variable n° 2) veut dire qu'on peut prédire de façon certaine qu'un individu qui mangera du beurre salé aura des chaussettes, ou qu'on peut prédire sans erreur que quelqu'un qui a des chaussettes mange du beurre salé.

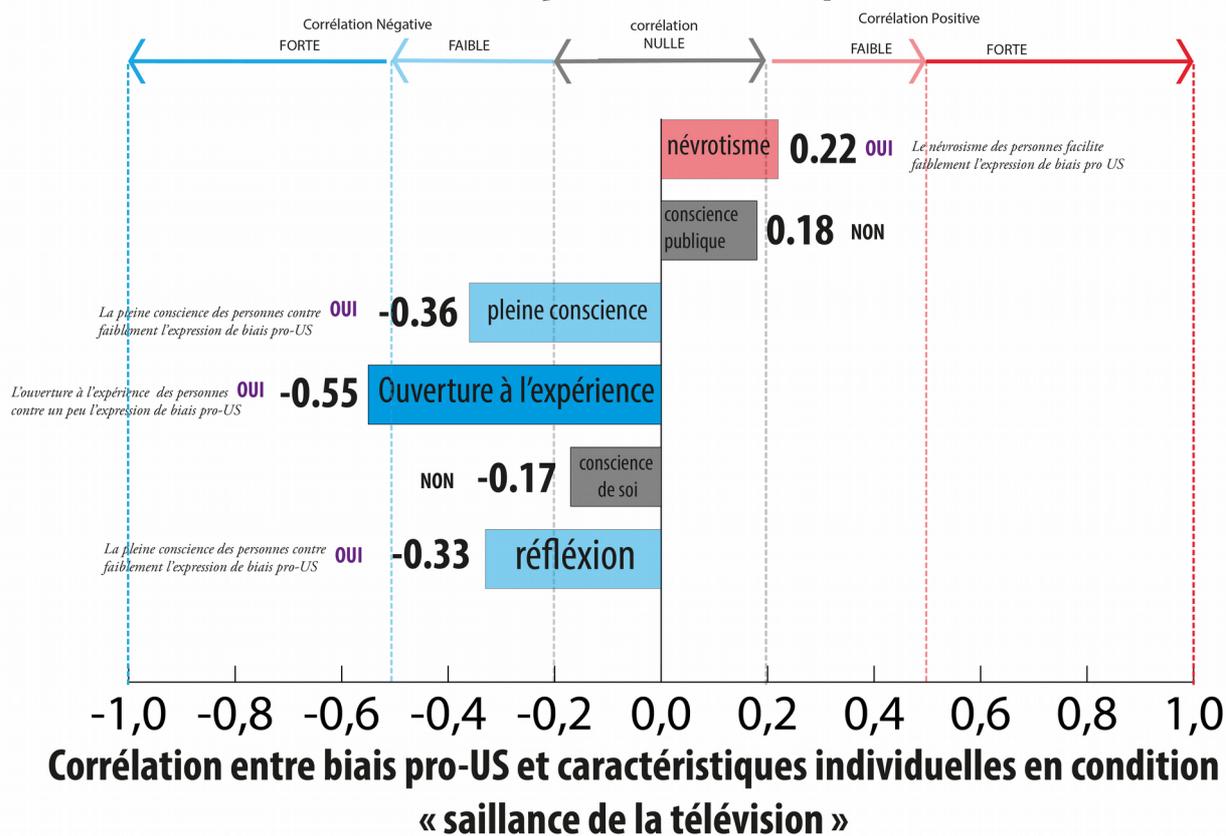
- une corrélation de 0.31 montre qu'il y a un lien entre la variable 1 et la variable 2, mais que la prédiction a une marge d'erreur importante : on peut dire que l'individu qui a des chaussettes a plus de chance de manger du beurre salé qu'un individu qui n'aurait pas de chaussettes, mais il peut y avoir des erreurs.
- une corrélation de 0.01 ou de -0.03 est nulle, il n'y a pas de lien entre la variable 1 et la variable 2, c'est-à-dire que non le fait de porter des chaussettes et manger du beurre salé n'ont aucun lien de cause à effet.

Quand la corrélation est négative, cela veut dire que la variable 1 et la variable 2 sont en quelque sorte en opposition. À -0.99 par exemple, on peut dire avec certitude qu'un individu qui porte des chaussettes ne mangera pas de beurre salé ou un individu qui mange du beurre salé n'a certainement pas de chaussettes. »

La condition contrôle

Les chercheurs voulaient savoir si des traits de personnalité ou des facteurs liés à la conscience de soi ou publique avaient des effets sur la gestion de la terreur ; **seul le trait de personnalité « ouverture » a été significatif, mais uniquement en condition contrôle.**

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et biais pro-us en condition contrôlée ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Saliency » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Le trait ouverture par exemple en condition contrôlée n'est pas corrélé au biais pro-us à -0.55 ($p < .001$, c'est-à-dire que la probabilité que ce résultat soit dû au hasard est inférieure à 0,001 %) ; autrement dit, en condition contrôlée, sans saillance de la mort, les personnes ayant un trait de personnalité d'ouverture à l'expérience ne font pas de biais pro-us. (ce n'est pas le cas en condition de saillance)

Les autres caractéristiques n'ont pas vraiment un grand effet sur la prévention des biais ou sur leur présence dans la condition contrôlée, quoiqu'il y ait quelques faibles corrélations (notamment pleine conscience et réflexion modèrent les biais, et le névrotisme est légèrement lié au biais).

La condition saillance de la mort

Seule la caractéristique pleine conscience testée par questionnaire a un effet très fort sur les biais :

Le trait pleine conscience n'est pas corrélé au biais pro-us à -0.84 ($p < .001$ en condition saillance de la mort, c'est-à-dire que la probabilité que ce résultat soit dû au hasard est inférieure à 0,001 %) ; autrement dit, **en condition de saillance de la mort, les personnes ayant une forte pleine conscience ne font pas de biais pro-us.** Statistiquement parlant, ce chiffre est très solide. **Avoir la caractéristique individuelle « pleine conscience » est la seule caractéristique qui protège de l'expression de biais lors d'une saillance de la mort.**

Les scores

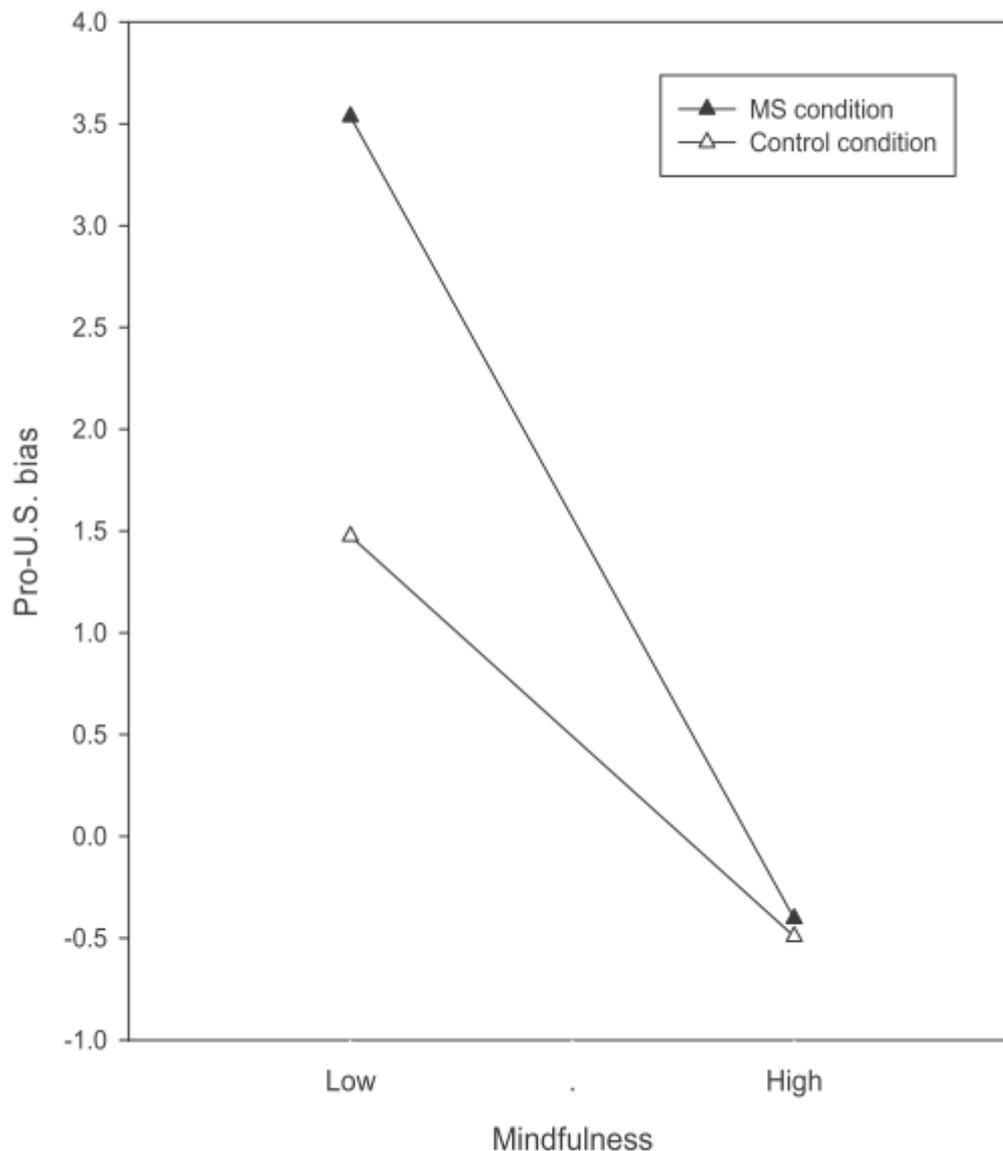


Figure 1. Pro-U.S. bias as a function of trait mindfulness and induction condition in Study 1. MS = mortality salience.

MS condition = Condition de saillance de la mort ; **control condition** = condition contrôle ; pro-US bias = biais pro-US ; **low** = bas en pleine conscience ; **high** = haut en pleine conscience ; légende : *le biais pro-us en fonction de la caractéristique pleine conscience et des différentes conditions d'expérience de l'étude 1.*

Ci-dessus, on voit à gauche la mesure du biais pro-US (*Pro-US bias*), c'est-à-dire la faveur à l'endogroupe. Les réponses du pro-US sont soustraites aux réponses anti-US, ainsi on obtient un score pouvant aller de maximum 4 : la personne est totalement en faveur et juge très positivement l'immigrant pro-US et est totalement en défaveur et

juge négativement l'immigrant anti-US ; et au minimum à -4 : la personne est totalement en faveur et juge très positivement l'immigrant anti-US et est totalement en défaveur et juge négativement l'immigrant pro-US.

En bas, on peut voir d'un côté les personnes basses en pleine conscience (c'est-à-dire qu'elles ont un score moyen inférieur à 2,89/6 sur l'échelle de la pleine conscience ; *low mindfulness*) et de l'autre les personnes hautes en pleine conscience (c'est-à-dire qu'elles ont un score moyen supérieur à 4,89/6 sur l'échelle de pleine conscience ; *high mindfulness*).

Lorsque les sujets ont une pleine conscience basse, en condition contrôle (*control condition*), ils ont un score de 1,5 en biais pro-US (c'est-à-dire très légèrement présent) ; lorsqu'il y a saillance de la mort (MS condition), il y a un score de 3,5 en biais pro-US, montrant qu'effectivement la saillance de la mort augmente drastiquement le biais.

Lorsque les sujets ont une pleine conscience haute, en condition contrôle, ils ont un score de -0,5 en biais pro-US (c'est-à-dire qu'il n'y a pas de biais, les réponses sont équilibrées, reconnaissant des qualités et des défauts aux deux essais) ; lorsqu'il y a saillance de la mort (*MS condition*), il y a un score de -0,4 en biais pro-US : il n'y a pas de biais, les réponses sont toujours équilibrées, la saillance de la mort n'a pas eu d'effet. La pleine conscience a donc effectivement un fort effet protecteur contre ce biais.

Résumé de cette première étude :

- Les traits de personnalité tels que l'ouverture d'esprit ou le névrotisme n'ont pas d'effet pour protéger ou accroître des biais pro-us. Autrement dit, par exemple, une personne ouverte d'esprit, en condition de saillance de la mort, fera preuve de biais bien qu'elle n'en fasse pas en condition contrôle.
- Les caractéristiques comme la conscience de soi, la conscience publique, la capacité de réflexion, n'ont pas d'effet pour protéger des biais pro-us. Une personne très consciente d'elle-même ou de son moi public, ne sera protégée contre les biais amorcés par la saillance de la mort.
- **La pleine conscience des sujets empêche les sujets de tomber dans le biais provoqué par la saillance de la mort.**

[4] Le racisme est considéré moins grave lorsqu'il est perpétré par un blanc (et qu'on est blanc)...

Certes, l'étude 1 de Niemiec, Warren Brown, Kashdan, Cozzolino, Breen, Levesque-Bristol, Ryan (2010) a montré que **les sujets pleinement conscients semblaient prémunis contre certains biais**. Mais cela pourrait être dû à d'autres valeurs connectées à la pleine conscience et non un effet de la conscience elle-même. Les chercheurs ont donc continué à investiguer, en testant cette fois un autre biais que la saillance de la mort provoque souvent : la plus forte tolérance et « excuse » envers une personne de l'endogroupe qui commet des actes répréhensibles (inconsciemment, le sujet se dirait en quelque sorte « *son acte n'est pas grave, parce qu'elle est comme moi* ») et l'absence de cette tolérance lorsque la personne est de l'exogroupe (inconsciemment, le sujet se dirait « *son acte est grave parce qu'il n'est pas comme moi* »). **Ici nous allons donc voir une forte d'ethnocentrisme qui consiste à condamner plus vivement les personnes qui sont différentes de nous (ici, par leur couleur) , et tolérer davantage les fautes des gens nous ressemblant (ici, de même couleur), lorsqu'on est « peu conscient », nationaliste, et qu'on dénie notre mortalité**. Cela explique à mon sens pourquoi il y a cette « mode » de parler de « racisme anti-blanc » qui est une façon d'attaquer les exogroupes, de rehausser son groupe, et faire croire qu'on s'intéresse à la lutte contre les discriminations (or, il ne s'agit que d'un élan égoïste qui ne voit pas les causes systémiques, qui ne réfléchit pas à la mécanique des discriminations).

Étude 2

Cette fois, 109 étudiants uniquement blancs ont été testés, groupés, et au hasard ont été assignés à la condition de saillance de la mort ou la condition contrôle. Les chercheurs ont gardé des sujets uniquement blancs pour des raisons d'expérimentation ; s'ils avaient inclus des personnes non blanches dans cette expérience (c'est le cas dans les autres, il y a toujours environ 30, voire 50 % de

personnes d'origines diverses), il aurait fallu faire des conditions d'expériences pour chacun, différentes pour chaque groupe, ainsi il aurait fallu augmenter le nombre de sujets et donc il aurait fallu des moyens considérables.

Étape 1

Les personnes remplissaient divers questionnaires :

- un questionnaire de **pleine conscience** (toujours le MAAS, le test est accessible ici : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale> ; et [nous l'avons traduit ici](#))
- un questionnaire mesurant l'**estime de soi**
- un questionnaire mesurant le **nationalisme** des personnes
- un questionnaire **d'attitude politique** (mesurant sur une échelle allant du conservatisme au libéralisme, libéralisme étant à prendre ici au sens américain excluant le libéralisme économique)

Étape 2

Les personnes étaient soumises soit à la **condition de saillance de la mort**, soit à la **condition contrôle** qui cette fois ne concernait pas la TV, mais la souffrance dentaire. (c'était la même procédure [que l'étude précédente](#) sinon)

Étape 3

Elles étaient distraites soit par un questionnaire d'humeur, soit par des mots fléchés.

Étape 4

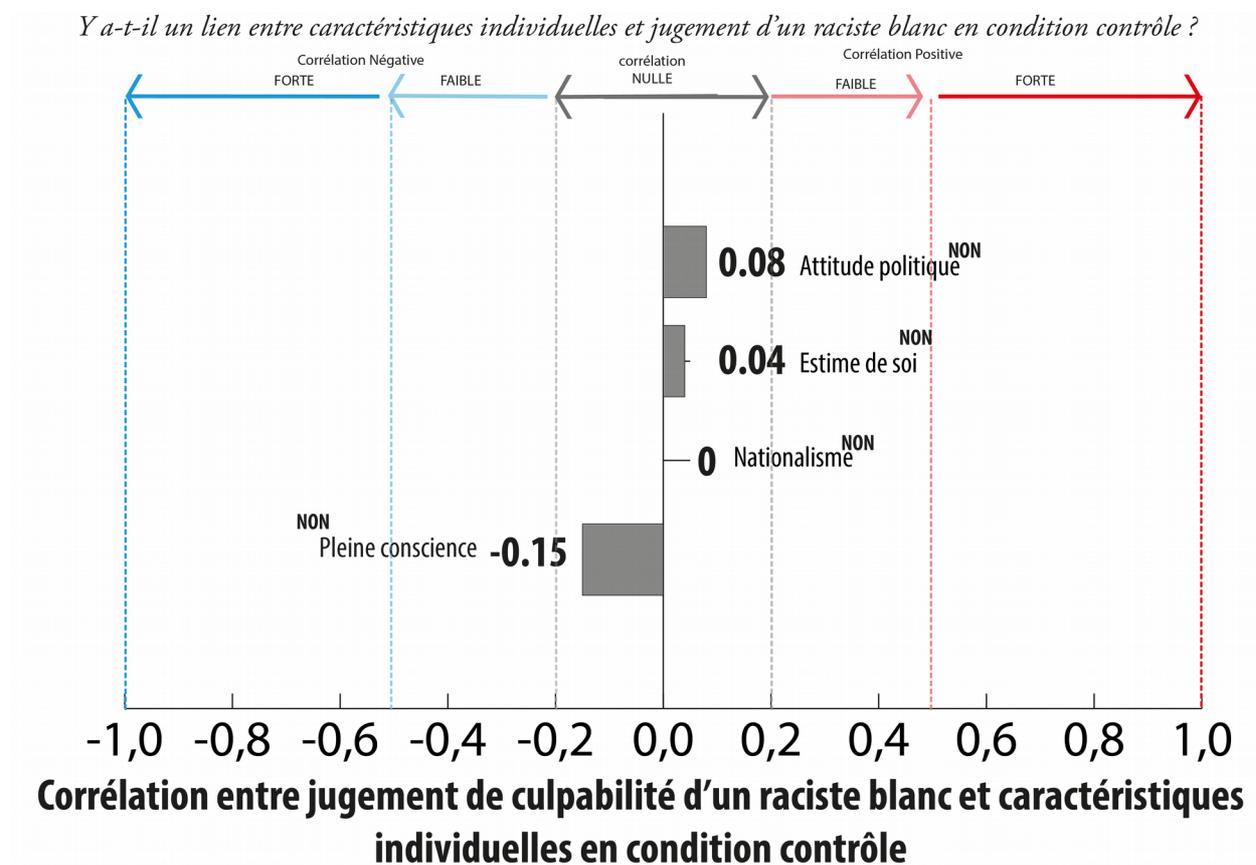
On leur présentait une affaire « *préalablement jugée par des juges au tribunal* » dans laquelle soit :

- un responsable blanc était accusé et la victime employée était noire
- soit un responsable noir était accusé et la victime employée était blanche.

L'affaire était sinon strictement identique, l'accusé était coupable de discrimination vis-à-vis de la victime, ne l'avait pas promu à cause de sa couleur. Les sujets devaient noter à quel point l'accusé était coupable de discrimination et avait des croyances racistes (sur une échelle de 1 « *non, pas du tout* » à 11 « *oui, extrêmement* ») ; puis les

sujets devaient « *prendre le rôle du juge* » et prononcer une peine d'emprisonnement de 0 à 36 mois.

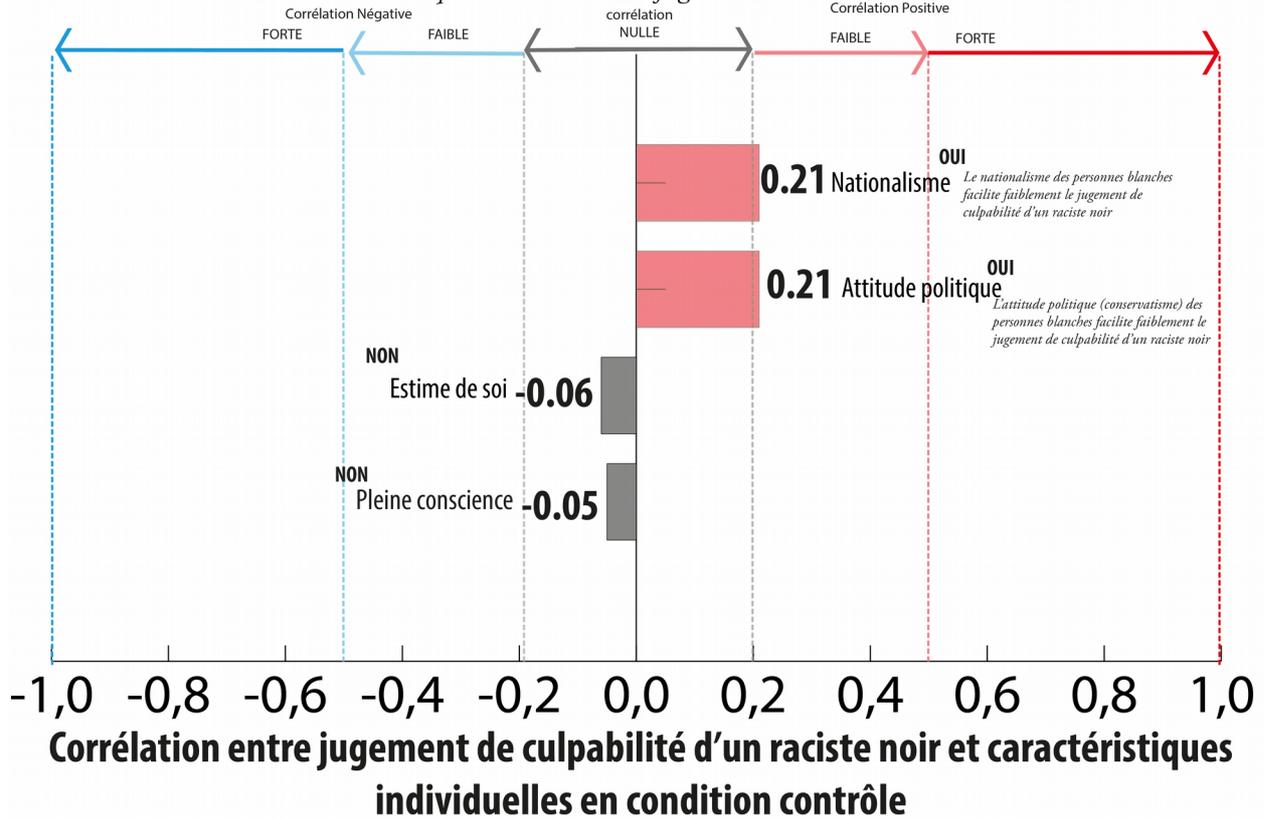
Les conditions contrôle



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemic, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

En condition contrôle, il n'y a pas vraiment de lien entre condamnation de l'accusé et les caractéristiques testées ; il y a cependant des liens entre nationalisme, attitude politique lorsqu'il s'agit de condamner l'accusé noir (mais pas le blanc) :

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et jugement d'un raciste noir en condition contrôlée ?



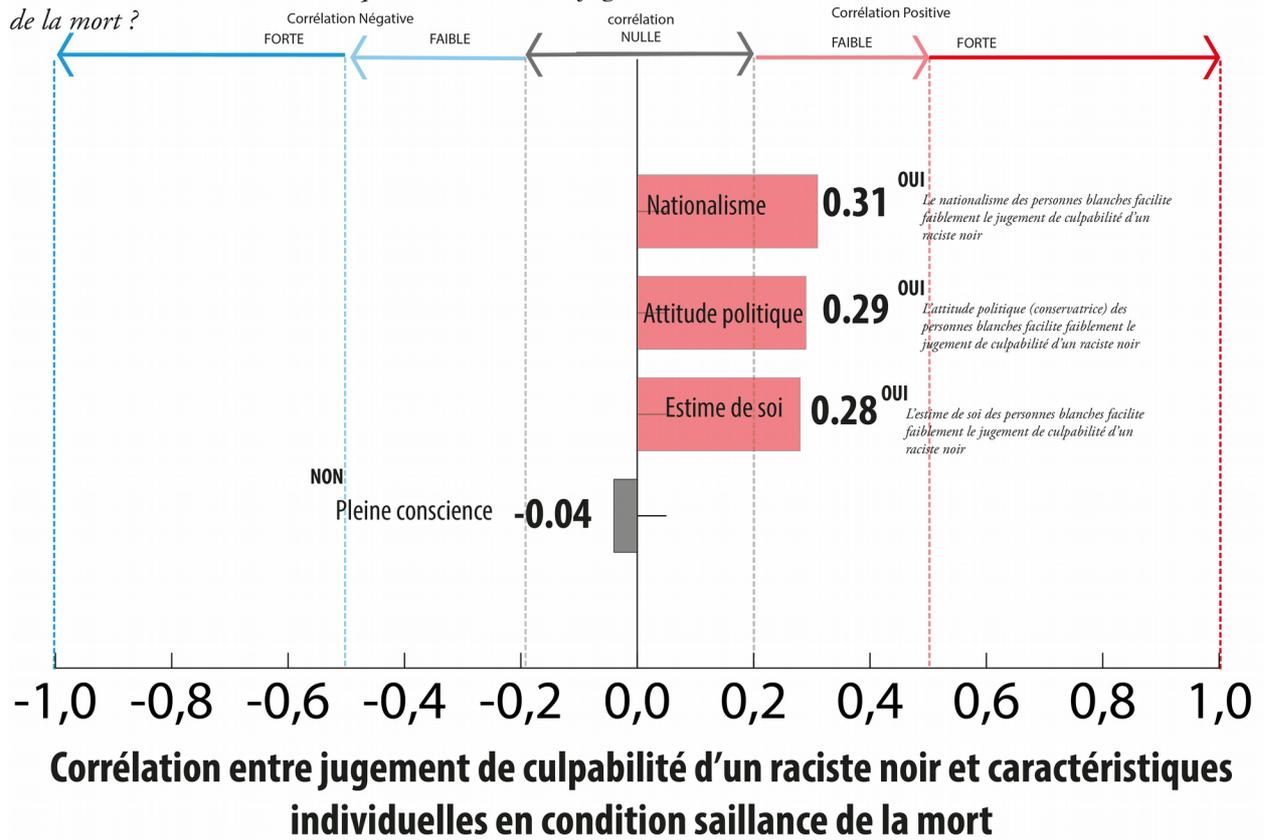
« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

En condition de saillance de la mort

Il semble y avoir une sorte d'anti-ethnocentrisme chez les sujets pleinement conscients et ceux ayant une bonne estime d'eux même, car on peut prédire un peu que ces caractéristiques les feront condamner davantage les racistes blancs :

C'est encore le contraire chez les conservateurs et nationalistes ; on peut prédire que ces conservateurs ou nationalistes condamneront plus un raciste noir que blanc ; ceux dont l'estime de soi est haute condamnent aussi le raciste noir, mais comme ils le font aussi pour le blanc :

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et jugement d'un raciste noir en condition saillance de la mort ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

L'effet de la pleine conscience et la saillance de la mort

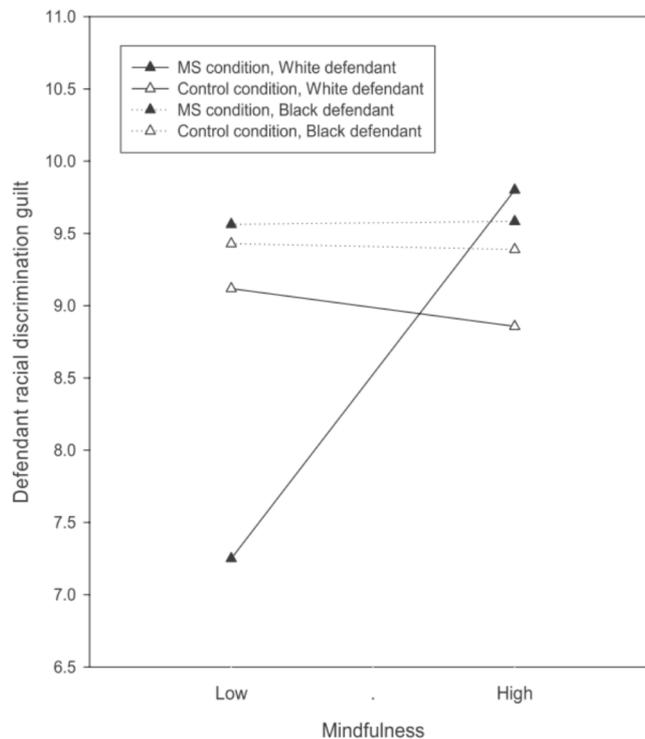


Figure 2. Discrimination guilt as a function of trait mindfulness, induction condition, and race of the defendant condition in Study 2. MS = mortality salience.

À gauche, 11 est le maximum de condamnation possible par le sujet (*defendant racial discrimination guilt*), 1 est le minimum, 5,5 une condamnation moyenne.

Les personnes basses en pleine conscience vont :

- en condition de saillance de la mort, être plus indulgentes (7,2 de condamnation) si l'accusé est blanc (comme eux) que s'il est noir (9,6 de condamnation)
- en condition contrôle, si l'accusé est blanc, il y a 9,1 de condamnation et si l'accusé est noir il y a 9,4 de condamnation. Il y a une légère différence, mais bien moindre comparée à la condition de saillance de la mort.

Les personnes en pleine conscience haute vont :

- en condition de saillance de la mort, condamner les accusés blancs à 9,7 et s'ils sont noirs à 9,6, ce qui est approximativement pareil.
- en condition contrôle, condamner les accusés blancs à 9,4 et s'ils sont noirs à 8,9, il y a une différence, mais moindre.

On voit que la saillance de la mort n'a que peu d'effet sur les pleinement conscients ; la saillance de la mort a par contre de l'effet pour défendre l'accusé blanc chez ceux qui ne sont pas pleinement conscients.

Les chercheurs ont conclu qu'effectivement la pleine conscience modère les biais, mais il est difficile de jauger de la cible de cette modération, comment elle se déroule. Les effets de la saillance de la mort qui avait été découverte précédemment par d'autres chercheurs sont par ailleurs confirmés : sous saillance de la mort, les personnes sont plus indulgentes avec les membres de l'endogroupe, mais pas ceux de l'exogroupe.

Résumé de l'étude 2

- Sans saillance de la mort, les nationalistes et conservateurs blancs jugeront plus sévèrement un coupable noir et seront plus tolérants avec un coupable blanc, même si leurs fautes sont strictement les mêmes. C'est une forme d'ethnocentrisme (ils accusent plus l'exogroupe et accordent plus de faveurs à l'endogroupe, sans respecter une forme équitable de justice).

- Sans saillance de la mort, les personnes, qu'elles soient pleinement conscientes ou non, jugent approximativement de la même façon un coupable noir ou blanc.
- Avec saillance de la mort, les personnes blanches basse en pleine conscience vont juger beaucoup plus durement un accusé noir que blanc : nier leur mortalité, refuser d'y réfléchir les rends plus ethnocentriques.
- Avec la saillance de la mort, les personnes pleinement conscientes (qui ne dénie pas leur mortalité, qui accepte d'y réfléchir) jugeront de la même façon l'accusé, qu'il soit noir ou blanc, respectant une forme équitable de justice, accusant le crime et ne prenant pas en compte la couleur de la personne dans leur jugement.
- Avec les corrélations, on peut néanmoins un peu prédire qu'une personne pleinement consciente condamnera plus sûrement que les autres un membre de son endogroupe accusé qu'un non pleinement conscient, mais de façon égale avec l'exogroupe (les scores le montrent). Il s'agit là peut-être d'une attention portée à contrer ces biais ethnocentriques, contrairement aux autres qui s'y laissent glisser.

Petite réflexion sur le « racisme anti-blanc »

J'ai présenté cet article sur les réseaux sociaux ainsi « *Et si ce soi-disant problème de « racisme anti-blanc » n'était qu'une préoccupation d'ethnocentrique nationaliste, provoqué par leur manque de conscience au quotidien ? Voici une étude qui permet de mieux cerner ces mécaniques :* » L'étude ne traite pas directement de cette expression à la mode qu'est le « racisme anti-blanc », ainsi je me permets de clarifier cette réflexion.

Crier au racisme anti-blanc comme s'il était la plus grave des discriminations est une façon de nier la notion de racisme qui recoupe bien plus de discriminations profondes, historiques et systémiques que la simple insulte sur la couleur : c'est pourquoi j'ai mis une image d'en-tête historique, du temps de la ségrégation aux USA. Le racisme est très souvent systémique (c'est-à-dire dans les systèmes, les organisations et structures sociales, les politiques et mesures, intériorisé par les agents sociaux...), c'est à dire qu'il est dans le système. Ici il s'agissait de séparer les blancs des noirs, mais à notre époque il prend des formes moins visibles, mais tout aussi profondément

injustes et racistes : c'est par exemple les contrôles exercés uniquement sur les personnes non blanches (comme si elles étaient d'office plus louches que les blanches), que ce soit par la police, les contrôleurs dans les transports en commun, ou l'autorité d'une organisation qui rejette les fautes collectives sur le non-blanc... C'est à ce point que par exemple j'ai un collègue noir qui a du changer de voiture (pour opter pour une plus moche et en moins bon état) parce qu'il était harcelé par la police qui pensait systématiquement qu'il l'avait volée. J'ai vu des dizaines de fois dans le bus les contrôleurs ne contrôlant que les non-blancs et m'ignorant parce que je suis une femme blanche (et parfois fraudeuse...). Une personne noire m'a récemment raconté que sa réflexion dans un groupe zététique avait été rejetée parce qu'étant donné qu'il était noir, « *son émotion liée à ces questions de racisme l'empêchait d'avoir un bon raisonnement* » ... (en plus, ces justifications soi-disant « zététiques » sont erronées : émotions et raisonnements sont liés et agissent efficacement en concert d'un point de vue neuro, dénier l'existence des émotions c'est le meilleur moyen d'être justement à leur merci... Voir notamment « l'erreur de Descartes » de A. Damasio). Ce ne sont que des exemples, évidemment on pourrait aborder les violences plus explicites, comme celle que Théo a subie, la discrimination à l'embauche et encore plein d'autres thèmes pour lesquels, non, le racisme anti-blanc n'existe pas comme phénomène systémique dans notre pays et dans bien d'autres.

Alors, pourquoi ils crient au racisme anti-blanc (comme s'ils se préoccupaient de combattre le racisme) mais ne s'offusquent pas quand un noir est violenté à cause de sa couleur ? C'est une façon d'attaquer l'exogroupe tout simplement, lui rajouter une faute qui ainsi justifie qu'on le discrimine, qu'on soit raciste envers lui. C'est aussi une façon d'appeler au nationalisme, de justifier sa nécessité – par la victimisation égoïste et l'ignorance volontaire de tout ce que recoupe la notion de racisme -, en disant que les blancs sont menacés, donc qu'il faut virer les personnes d'autres couleurs, les condamner.

Autrement dit, cette notion qu'il y aurait un « racisme anti-blanc » leur sert à donner du crédit, légitimer leur racisme, leur ethnocentrisme. Le serpent se mord la queue, mais c'est courant avec les hauts scores ([la définition est ici](#)).

Et la peur de la mort dans tout ça ? J'ai eu une discussion un jour avec un très jeune

collègue de travail, 19 ans, qui était horrifié de voir tous ses pairs être devenus extrêmement racistes et ne vouloir que « partir en guerre » c'est-à-dire aller détruire, dans ce cas présent, les Arabes. On a longtemps discuté de ça, et à un moment donné, je lui ai demandé, qu'est-ce qui, à son avis, avait provoqué ces élans directement fascistes chez ces jeunes hommes ? Cela m'étonnait, car de mon époque, c'était davantage les personnes âgées (proches de la mort...) qui affichaient de l'ethnocentrisme. Il m'a répondu tout simplement qu'ils avaient été terrifiés par les attentats. La raison du développement de cet extrémisme avait été la peur des attentats. Il m'a décrit ensuite de long en large leurs peurs, puis instantanément la réponse violente qu'ils y avaient trouvée : détruire tout ce qui ressemblait de près ou d'extrêmement loin aux terroristes. Et cette volonté de « détruire » ne concernait pas les idéologies, les idées, les convictions, les processus violents (sinon ils n'auraient pas adopté la même vision dichotomique que les terroristes), mais concernait uniquement les apparences : ils voulaient s'attaquer aux personnes selon leur couleur, leur tenue, la taille de leur barbe...

On peut considérer les actes terroristes comme une forte saillance de la mort, une saillance qui peut être déniée aussitôt, parce ces jeunes n'ont pas appris à penser la mort qui a toujours été bienheureusement très lointaine pour eux, et ce n'est pas les heures de télé en mode BFM ou TF1 qui vont les aider à penser la mort vraiment : au contraire, le climat anxiogène ou façon « série policière », « film d'action » est un moyen de vite éluder son rapport à la mort, en la transformant en une espèce de fiction bas de gamme superficielle, où les morts ne sont que des points gagnés dans un camp ou l'autre, vidés de tout réalisme de l'expérience qu'est le deuil, la vision d'horreur que peut être celui du corps mourant pour de vrai, la souffrance, la mortalité soudaine et injuste, la fin sans sens aucun, etc. Alors, il y a à réfléchir, sur le tabou de la mort, sur comment parler de la souffrance/mort/guerre/terrorisme de façon expérientielle afin d'apprendre aux autres, sans les mettre en mode défensif ou de déni, sans entrer dans le glauque et la culpabilisation, comment accompagner les personnes face à ces chocs sociétaux (et je ne parle pas de l'accompagnement des victimes, c'est une problématique complètement différente d'avoir été directement victime, témoin, etc. Ce sont d'autres besoins, d'autres accompagnements, d'autres conséquences), comment parler de façon « complexe » des attentats (c'est-à-dire en regardant le

terrorisme sous tous ces aspects, avec [des méthodes comme Quest to learn](#) ça serait une bonne idée je trouve), etc. Il s'agit là tout simplement d'aider à amener la conscience dans toutes questions afin que chacun puisse être libre de réfléchir vraiment à celles-ci, parce que cette peur-là, immédiatement déniée en adoptant un autre extrémisme, c'est se soumettre aux volontés terroristes, c'est être déterminé par le terrorisme et n'avoir aucun contrôle interne sur ses émotions ; ainsi, ce n'est pas être libre. Et comment avoir des idées efficaces pour empêcher ces actes horribles si on est déterminé par une peur qu'on n'arrive même pas à reconnaître en soi ?

On reviendra sur ces questions en fin de dossier.

La prochaine fois, l'étude 3 va tenter de clarifier l'effet de la pleine conscience en testant encore un autre biais : on punit plus les autres lorsqu'ils ont un comportement « anormal » après une saillance de la mort...

[5] On punit plus les autres lorsqu'on est moins conscient au quotidien

Dans les recherches précédentes, de la théorie de la gestion de la terreur, on apprenait que les personnes sous saillance de la mort étaient beaucoup plus sévères lorsque les normes sociales n'étaient pas respectées : l'estime de soi des individus est mise à mal à cause du rappel de la mort, alors ils tentent de regagner cette estime en s'accrochant rigidement aux normes sociales.

L'étude 3 va tester ce biais afin de voir si la pleine conscience protège ou non de commettre ce biais.

Étude 3

Il y avait pour cette étude un échantillon de 128 étudiants.

Étape 1

Il leur était soumis des questionnaires :

- un questionnaire de **pleine conscience** (toujours le MAAS, le test est accessible ici : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale> ; et nous [l'avons traduit ici](#))
- un questionnaire mesurant l'**estime de soi**
- un questionnaire mesurant le **nationalisme** des personnes
- un questionnaire **d'attitude politique** (mesurant sur une échelle allant du conservatisme au libéralisme, libéralisme étant à prendre ici au sens américain excluant le libéralisme économique, on a expliqué [ici](#))

Étape 2

Les sujets étaient soit soumis à la condition de saillance de la mort ([comme l'étude 1](#)), soit à la condition contrôle (comme [l'étude 2](#), sur la souffrance dentaire)

Étape 3

Les sujets étaient distraits soit par un questionnaire d'humeur, soit par des mots

fléchés.

Étape 4

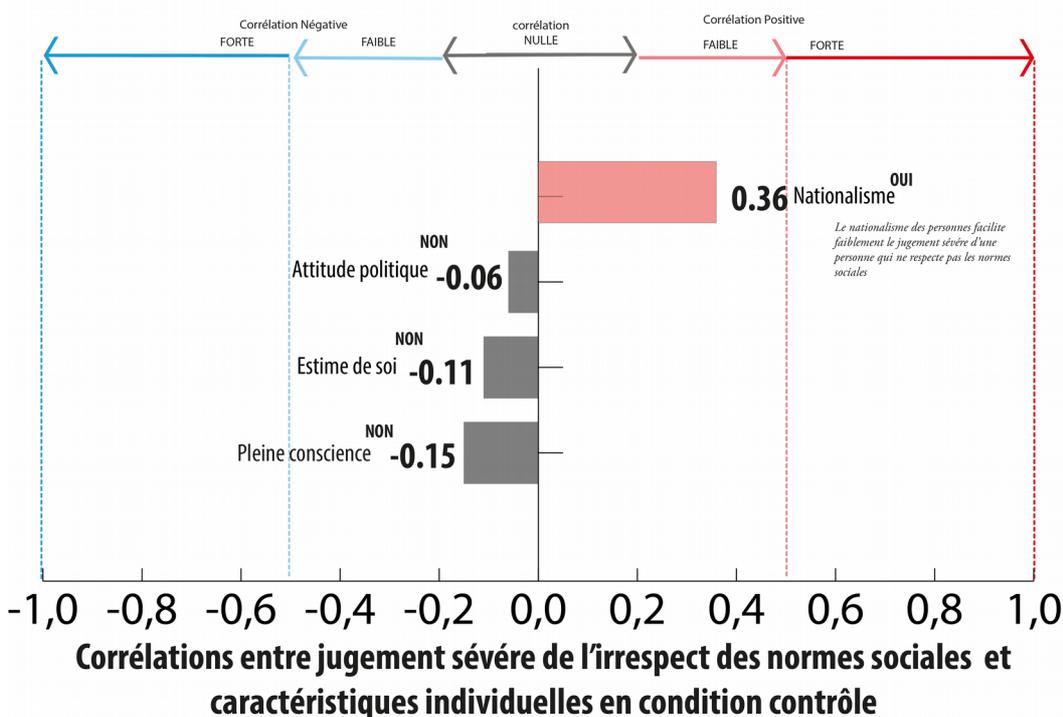
Les sujets devaient ensuite juger des transgressions sociales telles que celle-ci :

» Un médecin a mélangé les dossiers de deux patients ayant le même nom de famille et a amputé la jambe du mauvais patient. « *C'est incroyable* », dit la patiente alors qu'elle regardait avec incrédulité l'espace vide sur son lit, où sa jambe gauche était supposée être. « *Je suis venu pour une simple opération au genou et je me suis réveillé sans une jambe.* » »

Après chaque vignette, on a demandé aux participants « *Quelle est la gravité de ces actes répréhensibles ?* » Les réponses ont été faites sur une échelle de 15 points allant de 1 (extrêmement mineur) à 15 (l'une des pires choses qu'une personne puisse faire). On a également demandé aux participants : « *Dans quelle mesure l'auteur de ce méfait devrait-il être puni ?* » Les réponses ont été faites sur une échelle de 15 points allant de 1 (aucune punition) à 15 (punition la plus sévère possible).

La condition contrôle

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et jugement sévère de l'irrespect des normes sociales en condition contrôle ?

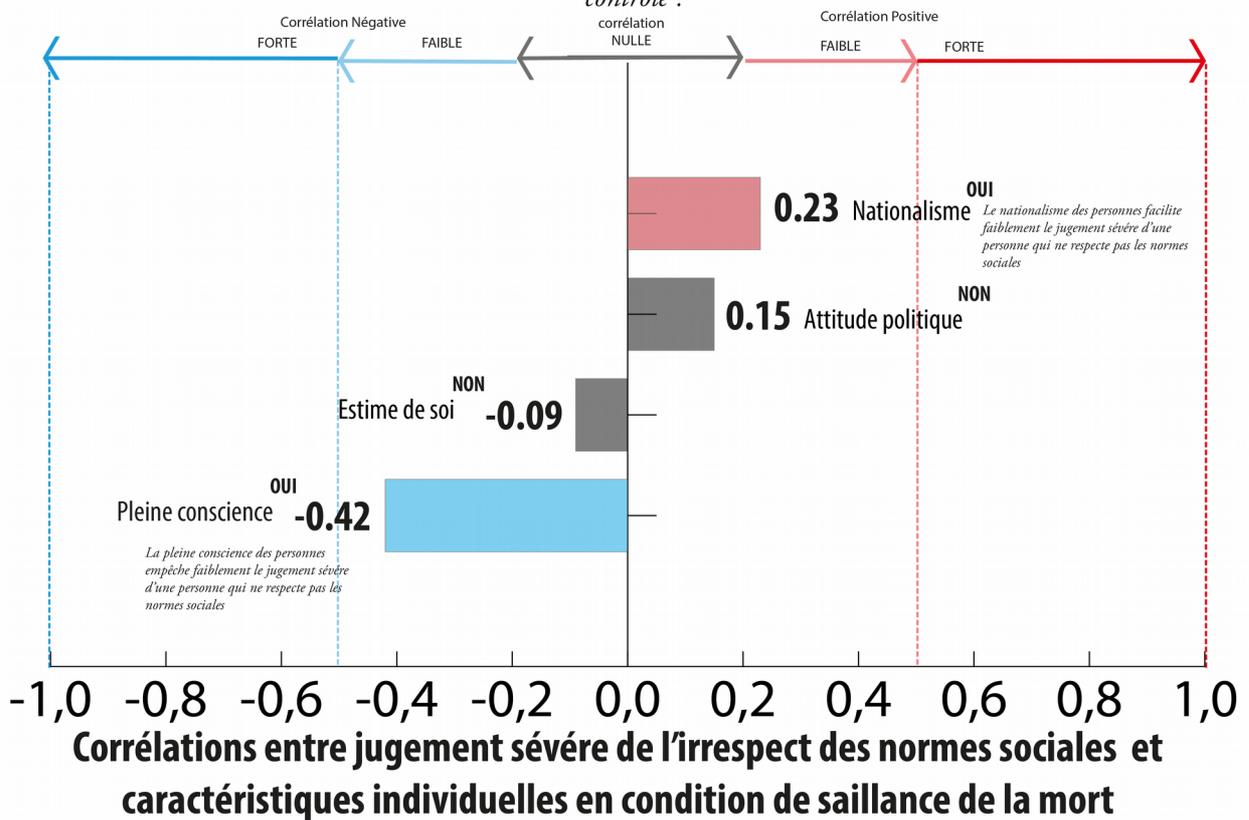


« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Sans saillance de la mort, il n'y a pas de lien entre condamnation sévère d'une personne ne respectant pas les normes sociales et l'attitude politique (conservatisme), l'estime de soi et la pleine conscience. Il y a cependant un petit lien avec le nationalisme et la dureté du jugement : ce qui corrobore avec l'étude d'Adorno sur la personnalité autoritaire, où l'on apprenait qu'une caractéristique psychologique des potentiels fascistes était de condamner durement autrui (dans l'échelle F, puis ensuite confirmée par l'étude clinique)

En condition de saillance de la mort

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et jugement sévère de l'irrespect des normes sociales en condition contrôlée ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Le nationalisme est toujours une caractéristique qui prédit que les gens jugeront sévèrement le non-respect des normes sociales ; on voit ici par contre que la pleine conscience est un facteur important pour ne pas subir l'effet de la saillance de la mort

et se laisser entraîner dans un jugement plus sévère.

Les scores

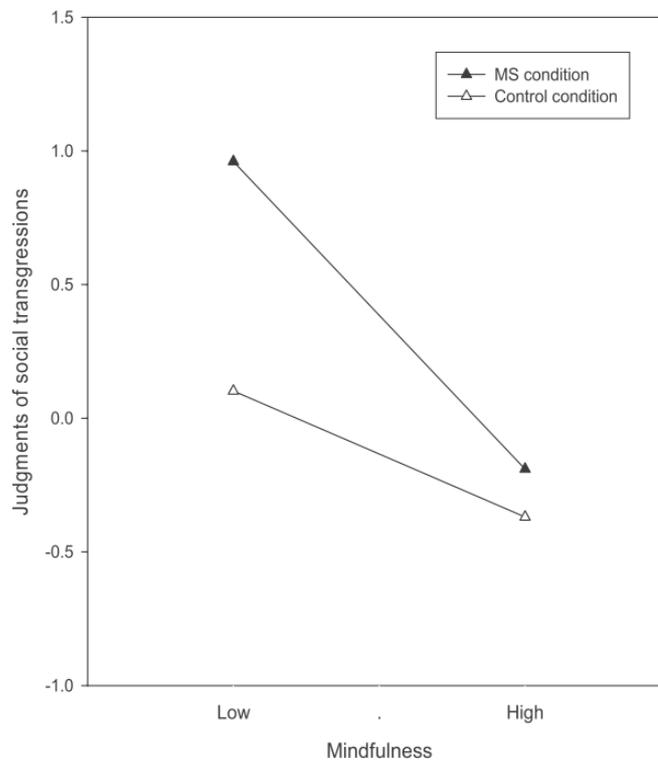


Figure 3. Judgments of social transgressions as a function of trait mindfulness and induction condition in Study 3. MS = mortality salience.

MS : saillance de la mort ; *control condition* : condition contrôle ; *judgements of social transgressions* : jugement des transgressions sociales ; *low* : bas (en pleine conscience) ; *high* (haut en pleine conscience) ; *mindfulness* : pleine conscience

Les scores du jugement des transgressions sociales sont ici standardisés (1 n'est pas égal à 1 sur l'échelle du questionnaire sur les échelles, mais représente un jugement fort négatif).

En condition de basse pleine conscience, on a 0,01 de jugement négatif pour la condition contrôle et 1 en saillance de la mort : il y a un fort effet de la saillance de la mort sur la dureté du jugement.

En condition de pleine conscience haute, on a -0,04 de jugement négatif pour la condition contrôle et -0,03 de jugement négatif en condition de saillance de la mort :

la saillance de la mort n'a pas d'effet sur la dureté du jugement, la personne résiste aux biais.

Assez clairement cette étude montre qu'effectivement, les sujets sont atteints dans leur psychisme par la saillance de la mort, ce qui les rend plus sévères ; ce n'est pas le cas des pleinement conscients qui ne sont pas influencés par la saillance de la mort dans leur jugement d'une situation de transgression des normes sociales.

En résumé

Encore une fois, **être pleinement conscient protège d'avoir un jugement plus sévère à cause d'une saillance de la mort.** Les non-pleinement conscients sont soumis au biais et se révèlent beaucoup plus sévères avec la saillance de la mort. On remarque aussi que le nationalisme des personnes semble avoir un effet sur la dureté du jugement, ce qui corrobore avec les [études sur la personnalité autoritaire](#).

Les chercheurs ont donc pour l'instant testé deux facettes de l'ethnocentrisme (rehausser l'endogroupe [dans l'étude 1](#), protéger l'endogroupe et accuser l'exogroupe [dans l'étude 2](#)) et cette présente facette autoritaire (un jugement dur, ce qu'Adorno classe en « agressivité autoritaire » dans [l'échelle F](#)). Les pleinement conscients n'y sont pas perméables. La prochaine fois nous verrons une autre facette autoritaire qui est par exemple le souhait de dominer autrui, et nous essayerons de voir si cet aspect peut être provoqué par la saillance de la mort, et si les personnes pleinement conscientes y tombent également.

[6] On souhaite être plus dominant lorsqu'on dénie sa mort

L'étude 4 que nous allons voir aujourd'hui est une étude critique des résultats précédents. Les études de 1 à 3 ont toutes montré que les personnes pleinement conscientes n'étaient pas influencées négativement par la saillance de la mort et conservaient un même jugement, sans biais. Mais est-ce vraiment la pleine conscience qui prémunit des biais ? Est-ce que cela aurait un rapport avec des valeurs portées par les pleinement conscients ?

Pour tester cela, les chercheurs ont postulé que si c'était bien les valeurs associées à la pleine conscience qui contraient les biais après saillance de la mort, alors les personnes pleinement conscientes approuveraient davantage ces valeurs puisqu'il s'agirait de leur défense. Un peu comme si l'inconscient se disait « *je ne veux pas penser à la mort, pensons plutôt fortement à l'altruisme* » : certes, les biais liés à la saillance de la mort seraient amoindris grâce à la valeur « altruisme », mais cela resterait néanmoins une défense qui permet de dénier la mort, donc ce ne serait pas un mécanisme de pleine conscience qui agit dans la protection contre les biais, mais un mécanisme de défense *via* des valeurs. Si au contraire, c'est effectivement la pleine conscience qui protège contre les biais, alors les personnes ne déniaient pas la saillance de la mort, ne mettraient pas en œuvre des mécanismes de défense ; leurs valeurs resteraient stables, inchangées par la saillance de la mort, parce qu'ils ont traité consciemment cette idée de la mort ; ils ne s'en défendraient pas, elle ne serait pas une menace.

Étude 4

Cette expérience a cette fois-ci été réalisée en Angleterre. Il y avait un échantillon de 65 étudiants.

Étape 1

Il leur était soumis un questionnaire de pleine conscience (détaillé dans cet article : [\[TMT3\] Quand ne pas penser à la mort nous fait perdre l'esprit critique](#))

Étape 2

Les étudiants étaient soumis soit à la condition de saillance de la mort ([comme l'étude 1](#)), soit à la condition contrôle ([comme l'étude 2](#), sur la souffrance dentaire)

Étape 3

Les étudiants étaient distraits soit par un questionnaire d'humeur, soit par des mots fléchés.

Étape 4

Les étudiants étaient soumis à un questionnaire nommé « *Schwartz value survey* » qui consiste à noter l'importance de différentes valeurs dans sa vie (de -1 « opposé à mes valeurs » à 7 « d'importance suprême ») Par exemple ces valeurs (non-exhaustives ; La totalité et le test complet sont ici <http://valeurs.universelles.free.fr/test.html>) :

- CRÉATIVITÉ (originalité, imagination)
- UN MONDE EN PAIX (libéré des guerres et des conflits)
- RESPECT DE LA TRADITION (préserver les coutumes consacrées par le temps)
- PRÉSERVANT MON IMAGE PUBLIQUE (soucieux de ne pas perdre la « face »)
- OBÉISSANT (remplissant ses obligations, ayant le sens du devoir)
- INTELLIGENT (logique, réfléchi)
- LIBERTÉ (liberté de pensée et d'action)
- UNE VIE SPIRITUELLE (accent mis sur les aspects spirituels et non matériels)
- SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE ISOLÉ (sentiment que les autres se soucient de moi)
- ORDRE SOCIAL (stabilité de la société)
- [...]

Ces items sont accrochés à des grandes catégories de valeurs telles que la bienveillance, l'universalisme, l'autonomie, la sécurité, la domination d'autrui, la conformité, l'hédonisme, la réussite, la tradition, le pouvoir, etc. On peut en faire deux grandes catégories avec d'un côté des valeurs de dépassement de soi (bienveillance, universalisme...) qui s'opposent aux valeurs d'amélioration de soi (domination,

réussite, pouvoir...)

Les scores et corrélations

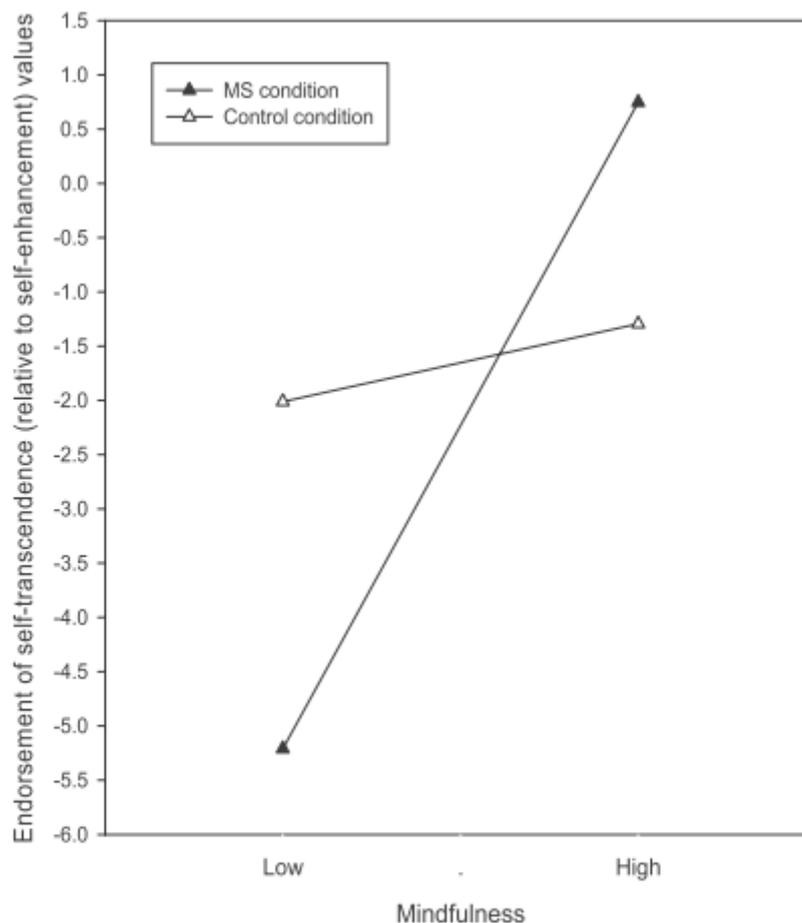


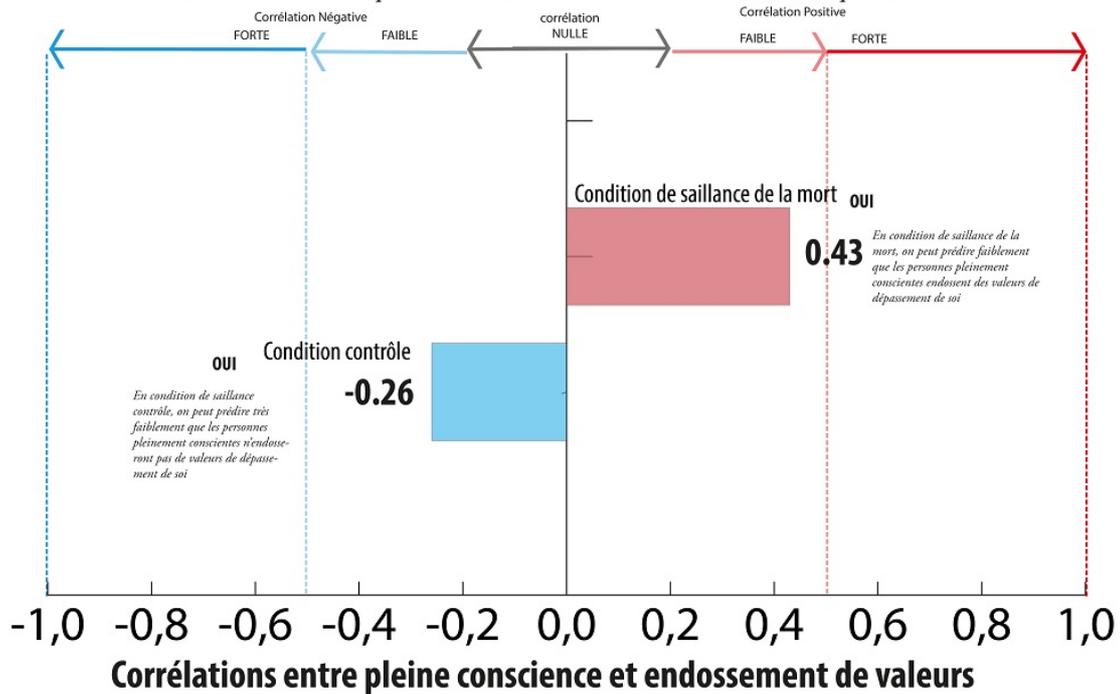
Figure 4. Endorsement of self-transcendence (relative to self-enhancement) values as a function of trait mindfulness and induction condition in Study 4. MS = mortality salience.

Il a été découvert qu'en condition de basse pleine conscience et de saillance de la mort, ces personnes tendent à rejeter les valeurs de dépassement de soi (bienveillance, universalisme...) pour préférer des valeurs de domination, de pouvoir, de réussite, etc.

En haute pleine conscience, c'est l'effet inverse semble-t-il, avec augmentation des valeurs de dépassement de soi.

Cela est confirmé par les corrélations :

Y a-t-il un lien entre pleine conscience et endossement de valeurs de dépassement de soi ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan Journal of Personality and Social Psychology 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

On voit ici que le trait pleine conscience a un effet sur les valeurs lors de la condition saillance de la mort.

Modèle statistique de régression hiérarchique sur la prédiction des conséquences défensives

Conséquence défensive	prédicateur	Coefficient β	Fchange	ΔR^2
Étude 4 : l'endossement de valeur				
Étape 1	Pleine conscience	0,19		
	Induction (saillance de la mort)	-0,09	1,36	0,04
Étape 2	Pleine conscience X Induction	0,34(p<0,01)	7,48 (p<0,01)	0,11

Auquel les chercheurs rajoutent à ces données que l'interaction *pleine conscience + saillance de la mort* augmente l'endossement de valeurs de dépassement de soi ($\beta=0,34(p<0,01)$). Autrement dit, on peut prédire que les valeurs de dépassement de soi augmenteront si la personne est à la fois pleinement consciente et en saillance de la mort. C'est le contraire si la personne est peu conscience + saillance de la mort ($\beta=-0,42(p<0,01)$).

Mais **pour les plus pleinement conscients**, il n'y a pas de différence significative en faveur de plus d'endossements de valeurs de dépassement de soi ($\beta=0.27$, $b=2.04$, non significatif).

Autrement dit, lorsqu'on prend la pleine conscience en général et la saillance de la mort, oui il y a un effet (plus d'endossement de valeurs de dépassement de soi), mais si on se concentre uniquement sur les personnes ayant la pleine conscience la plus élevée, alors il n'y a pas de différence. Pour le dire autrement, si on faisait un classement des valeurs en saillance de la mort, les non-conscients endosseraient plus de valeurs d'affirmation de soi ; les plus conscients qu'eux endosseraient plus de valeurs de dépassement de soi ; et les plus pleinement conscients de tous ne seraient pas du tout influencés dans leurs valeurs par la saillance de la mort.

Les chercheurs déclarent en conclusion :

« Les résultats ont montré que les personnes plus conscientes ne déclaraient pas plus d'endossements des valeurs compatibles avec la pleine conscience (dépassement de soi, par rapport aux valeurs d'affirmation de soi) sous saillance de la mort, alors que ceux moins conscients ont rapporté moins d'approbation de ces valeurs sous saillance de la mort. Comme précédemment, cet effet pourrait être dû à une autre variable associée à la pleine conscience, mais les résultats suggèrent que la modération observée dans les études 1-3 n'était pas due aux types spécifiques de défense de la vision du monde culturelle examinés. Au contraire, ceux qui sont plus conscients semblent faire état d'une moindre défense de la vision du monde, même lorsqu'ils ont l'occasion de défendre une constellation de valeurs théoriquement associées à la pleine conscience. »¹

¹ « *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Les chercheurs concluent que la saillance de la mort n'est pas « déniée » et cachée par des valeurs positives (les résultats montrant que chez les plus pleinement conscients, il n'y a pas de changement), là où, au contraire, les non pleinement conscients, face à la mort, recherchent la sécurité en rejetant des valeurs d'ouverture aux autres et en s'accrochant à des valeurs servant l'égo, assez caractéristique d'un état de défense contre une menace perçue.

Cependant, j'avoue avoir du mal à adhérer à cette conclusion, tous les chiffres montrant une corrélation avec la pleine conscience et l'augmentation de certaines valeurs positives. Le seul résultat n'étant pas significatif est avec ceux **très** pleinement conscients, mais lorsqu'on prend la pleine conscience en général, il y a un effet validé statistiquement. Évidemment, il se peut que je me trompe dans l'interprétation (c'est pour cela que si des statisticien.nes chevronné.es passent par-là, n'hésitez pas à m'infirmer ou me confirmer) mais eux-mêmes le disent « *This interaction [induction + Pleine conscience] predicted value endorsement ($\beta=0,34(p<0,01)$) ».*

Mais quoi qu'il en soit, cela ne rejette pas à mon sens l'hypothèse de la prise de conscience de la mort, et cela peut être parfaitement congruent avec ce qu'on sait notamment de la méditation sur la compassion : le méditant observe consciemment son environnement ou un fait, se concentre pour accepter ce qui le traverse et pour apprendre à éprouver de la compassion même face à un fait très dur à supporter. On peut imaginer que les sujets pleinement conscients ont accueilli la saillance de la mort avec humilité dans leur conscience, et que cela a effectivement renforcé leurs valeurs de bienveillance, c'est une suite logique du travail de la conscience à mon sens. Cependant, peut-être qu'il y a également des personnes s'autodéclarant pleinement conscientes pour être bien perçues et étant, disons, « dogmatiques », s'accrochant à des valeurs d'altruisme pour éviter d'être pleinement conscients et continuer à être bien perçues. Ce dernier point, de sujets potentiellement « faussement conscients » et donc supprimant les pensées liées à la mort sans que ce soit perçu dans les expériences, sera parfaitement contredit dans l'étude 7. Les personnes ne feignent pas la pleine conscience.

En résumé

- Après une saillance de mort, les personnes non pleinement conscientes vont davantage rejeter les valeurs de dépassement de soi (bienveillance, égalité, altruisme, universalisme...) et adopter davantage de valeurs d'affirmation de soi (domination d'autrui, réussite, pouvoir...).
- À l'inverse, les personnes plus conscientes vont après une saillance de la mort, adopter davantage de valeurs de dépassement de soi (bienveillance, égalité, altruisme, universalisme...) et rejeter davantage les valeurs d'affirmation de soi (domination d'autrui, réussite, pouvoir...).
- Les plus hauts sur l'échelle de pleine conscience ne vont pas changer leurs valeurs après une saillance de la mort, cela n'aura pas d'influence sur eux.

La prochaine fois, nous verrons si la saillance de la mort a un effet sur l'appétit sexuel dénué de considération pour autrui (c'est-à-dire sur un désir sexuel consistant essentiellement à flatter son propre égo) !

[7] Faire du sexe pour rehausser son égo : un effet de la saillance de la mort

Dans des recherches antérieures (Goldenberg et al., 2000), il a été découvert que lorsqu'on soumettait les personnes à une saillance de la mort, que celles-ci avaient une haute estime de leur corps, elles exprimaient ensuite plus d'attrait pour le sexe. L'interprétation était que la saillance de la mort entache l'estime de soi, donc que les personnes tirant de la fierté de leur corps compensent cette baisse d'estime en ayant plus d'appétit sexuel. La question, dans cette présente étude, a été donc de voir si cet effet se reproduisait dans toute une série de conditions liées à la pleine conscience : les personnes plus pleinement conscientes auraient-elles plus d'appétit pour le sexe après une saillance de la mort (cela voudrait dire que l'idée de la mort change leur comportement), qu'elles aient de base une forte estime de leur corps ou une basse estime de leur corps ? Ou n'y aurait-il aucun changement dans aucune condition, au vu des autres recherches qui montrent que les pleinement conscients modèrent les influences de la saillance de la mort ?

Étude 5

Il y avait 216 sujets-étudiants pour cette étude.

Étape 1

Il leur était soumis des questionnaires :

- Un questionnaire de pleine conscience (le test est accessible ici : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale> ; nous l'avons traduit [ici](#))
- un questionnaire de personnalité (la totalité des big five contrairement à l'étude 1 qui ne testait que le neurotisme et l'ouverture à l'expérience ; vous pouvez le tester ici : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-cinq-facteurs-de-personnalite> et un questionnaire de personnalité très similaire au big five, un peu plus complet : <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie-de-la-personnalite/test-inventaire-de-personnalite-hexaco>)

- un questionnaire d'estime de soi
- un questionnaire d'estime du corps

Étape 2

Ils étaient soumis soit à la condition de saillance de la mort, soit à la condition contrôle (comme [l'étude 2, sur la souffrance dentaire](#))

Étape 3

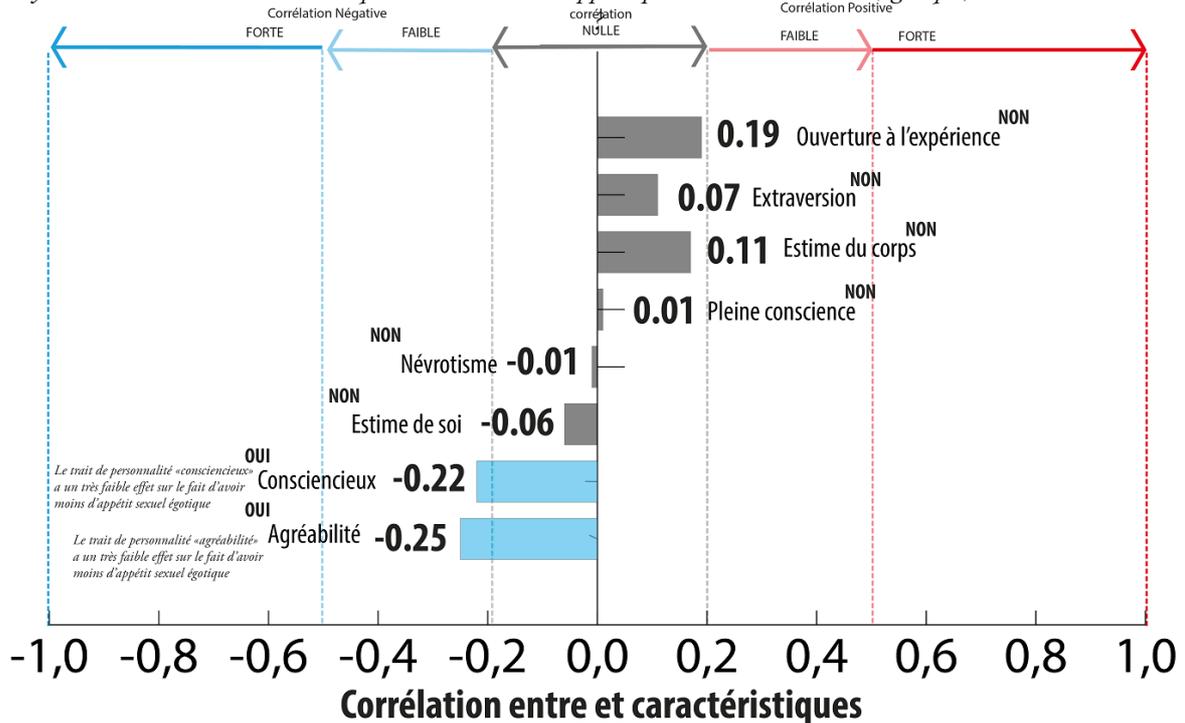
Ils étaient distraits soit par un questionnaire d'humeur, soit par des mots fléchés.

Étape 4

Ils étaient soumis à un questionnaire d'appétit pour le sexe VS attirance pour une connexion émotionnelle avec l'autre. Il pouvait y avoir un équilibre pour les deux activités, mais également une activité privilégiée au dédain de l'autre : par exemple, beaucoup d'appétit pour le sexe mais surtout pas de connexions émotionnelles ou l'inverse. C'était la condition « attirance pour le sexe » + « pas d'attirance ou rejet des connexions émotionnelles » qui intéressaient les chercheurs, car cette attitude peut être défensive : l'individu cherche juste à restaurer son estime de soi via le sexe, sans s'intéresser du tout à l'autre, ni même en ayant un attrait intrinsèque pour l'activité sexuelle, il s'agit simplement de faire du bien à son égo, ce qui est une défense.

Trait de personnalité et condition contrôle

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et appétit pour l'activité sexuelle (égotique) en condition contrôlée



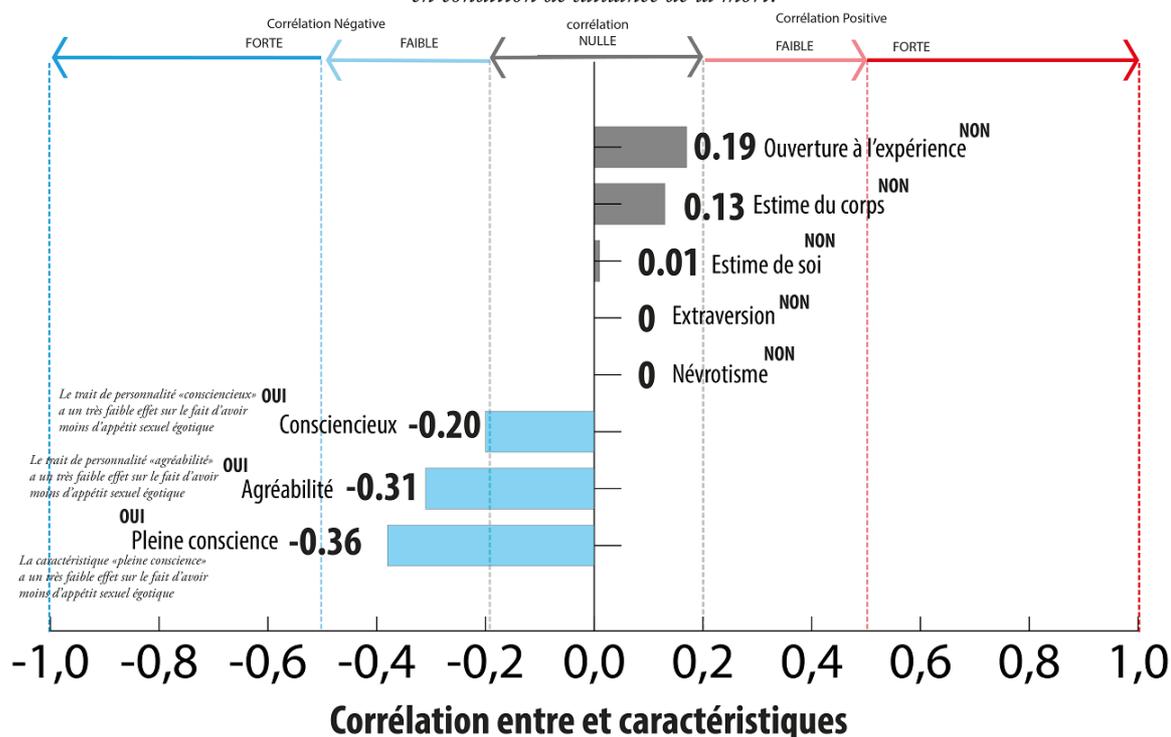
individuelles et appétit sexuel (égotique) en condition contrôlée

« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

En condition contrôlée, il n'y a pas de lien entre appétits sexuels égotiques (sexe fait pour son égo) et les traits de personnalité, ainsi que l'estime de soi, du corps et la pleine conscience. Les corrélations avec le caractère conscientieux ou agréabilité sont beaucoup trop faibles pour qu'il y ait un vrai lien.

La condition saillance de la mort et les traits de personnalité

y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et appétit pour l'activité sexuelle (égotique) en condition de saillance de la mort?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Comme les résultats précédents, il n'y a pas de liens entre appétits sexuels égotiques (sexe fait pour son égo) et les traits de personnalité, ainsi que l'estime de soi, du corps et la pleine conscience. Les corrélations négatives sont ici aussi assez faibles même pour la pleine conscience. Son effet modérateur ne sera trouvé que si les pleinement conscients ont une haute estime de leur corps, ainsi cela explique pourquoi la corrélation est beaucoup moins marquée que dans les autres études.

Scores

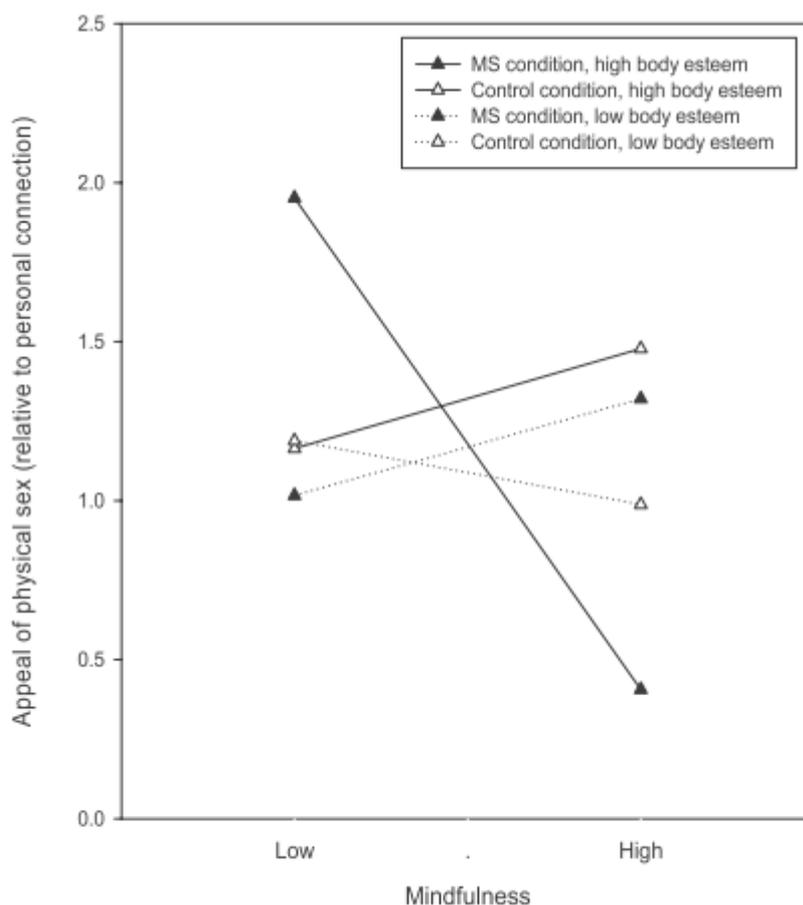


Figure 5. Appeal of physical sex (relative to personal connection) as a function of trait mindfulness, induction condition, and trait body esteem in Study 5. MS = mortality salience.

Les personnes basses en pleine conscience et ayant une haute estime de leur corps ont effectivement une augmentation de leur appétit pour le sexe influencé par la saillance de la mort (1,9) en comparaison de la condition contrôle (1,2). Ceux bas en pleine conscience et avec une basse estime de leur corps sont peu influencés par la saillance de la mort (1,1 en SM et 1,2 en condition contrôle) ce qui ajoute à l'interprétation que la saillance de la mort entache bien l'estime de la personne, ainsi si ensuite on l'interroge sur quelque chose pour lequel elle ne s'identifie pas rehausse son égo, la saillance n'a pas d'effet.

Les hauts en pleine conscience et ayant une haute estime de leur corps sont après la saillance de la mort très bas en appétence pour le sexe (0,4) et pour la condition

contrôle (1,4) ; Ceux qui ont une basse estime de leur corps, 1,3 en condition de saillance de la mort et en condition contrôle 1. Là encore, comme l'étude 5 on a l'impression que les pleinement conscients vont à rebours des biais attendus, renforcent d'autres valeurs, résistent. Les chercheurs précisent que là encore les résultats peuvent être dus à des valeurs associées à la pleine conscience, plus qu'à la pleine conscience elle-même (une volonté de trouver une posture altruiste après avoir pensé à la mort?)

« Fait intéressant, dans les études précédentes, la pleine conscience élimine les réponses défensives à la saillance de la mort, alors que dans l'étude 5, les pleinement conscients ont inversé l'effet de la saillance de la mort, les personnes les plus conscientes et estimant le plus leur corps ayant montré moins d'attrance pour le sexe (lorsque c'est en opposition avec les connections émotionnelles). **Il semble que la pleine conscience puisse «rediriger» la façon dont les gens gèrent la terreur existentielle.** Cependant, nous n'interprétons pas cela comme une preuve de réponse défensive parmi ceux qui sont plus conscients, pour deux raisons.

Premièrement, la réponse défensive à la saillance de la mort chez les personnes dont l'estime corporelle est la plus élevée est de rapporter plus, plutôt que moins, d'appétit sexuel (Goldenberg et al., 2000). Deuxièmement, si les personnes plus conscientes réagissaient de façon défensive à la saillance de la mort en signalant moins d'attrance pour le sexe physique, nous nous attendrions à ce que la tendance soit semblable chez les personnes pleinement conscientes et ayant une estime du corps basse, que nous n'avons pas observées. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre comment la pleine conscience modifie la lutte pour l'estime de soi. »²

En résumé

- La personnalité n'a aucun effet sur les biais, que ce soit en les augmentant ou en leur résistant.
- Lorsque les personnes ont une haute estime de leur corps, la saillance de la mort

2 « *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

entache celle-ci.

- En conséquence, **les personnes peu conscientes et ayant une haute estime de leur corps vont exprimer plus d'appétit pour le sexe égotique** (fait pour son égo, en refusant toute connexion émotionnelle à l'autre).
- **Les personnes pleinement conscientes** et ayant une forte estime de leur corps vont entrer en résistance après une saillance de la mort, et plutôt que d'avoir de l'appétit pour le sexe égotique, elles **vont résister en souhaitant plus de connexions émotionnelles à l'autre.**
- Pour les personnes qui ont une basse estime de leur corps (pleinement ou peu conscients), la saillance de la mort ne change rien à leur appétit sexuel, égotique ou non, ou la valorisation des connexions émotionnelles. Ce qui confirme que la saillance de la mort entache seulement les domaines dans lesquelles la personne s'identifie psychiquement.
- Dans [l'étude 4](#), nous avons soulevé des doutes quant aux interprétations des résultats : il nous semblait que les pleinement conscients, plus que de « ne pas tomber » dans les biais, faisaient un travail de résistance en produisant une réponse inverse au biais : par exemple, au lieu d'être plus égoïste suite à la saillance de la mort (comme les non pleinement conscients) ils montraient plus de valeurs altruistes (donc non égoïstes). Ici dans cette étude, le résultat statistique est beaucoup plus clair et confirmé par les chercheurs : **les pleinement conscients ne font pas que modérer les biais, ils luttent activement contre eux en rejetant ce qui apparaît lié à l'égo, l'égoïsme, pour prendre une posture de connexion avec autrui plus authentique.**

La prochaine fois, nous verrons l'étude 6 (l'avant-dernière !) qui étudiera le temps passé sur la saillance de la mort. Ce n'est pas anodin, car cela expliquerait peut-être comment les pleinement conscients arrivent à ne pas tomber dans les biais et à résister, tout simplement en prenant du temps pour réfléchir...

[8] Et si le temps d'attention était la solution contre les biais ?

Toujours dans l'idée d'investiguer pourquoi et comment les pleinement conscients arrivent à stopper les biais liés à la saillance de la mort ou à les renverser pour des postures inverses, les chercheurs ont postulé que les pleinement conscients passaient plus de temps à réfléchir à la mort lors de la saillance de la mort : des recherches précédentes (Arch & Craske, 2006; Eifert & Heffner, 2003), ont montré que le trait pleine conscience est lié à une plus grande réception et à un traitement conscient des expériences menaçantes ou aversives.

Ils ont donc repris le protocole de l'étude 1 sur les biais pro-us et ont observé le temps passé à l'écriture lors de la saillance (que ce soit une saillance de la mort ou dans la condition contrôle une saillance de la douleur dentaire)

Étude 6

Il y avait 96 sujets étudiants pour cette étude.

Cela se déroulait ainsi :

Étape 1

Les personnes remplissaient certains questionnaires :

- un questionnaire de pleine conscience (le test est accessible ici : <https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale> ; nous l'avons traduit [ici](#))
- un questionnaire d'estime de soi
- un questionnaire de nationalisme
- un questionnaire d'attitude politique (de libéral à conservateur ; libéral n'est pas à prendre ici au sens économique, au contraire au sens libertaire)

Étape 2

Ils étaient soumis à une saillance de la mort ou, dans la condition contrôle, à un sujet sur la télévision (comme [l'étude 1](#)) . Le temps d'écriture était compté.

Étape 3

c'est le temps de distraction, dans cette étude on faisait remplir un questionnaire d'humeur.

Étape 4

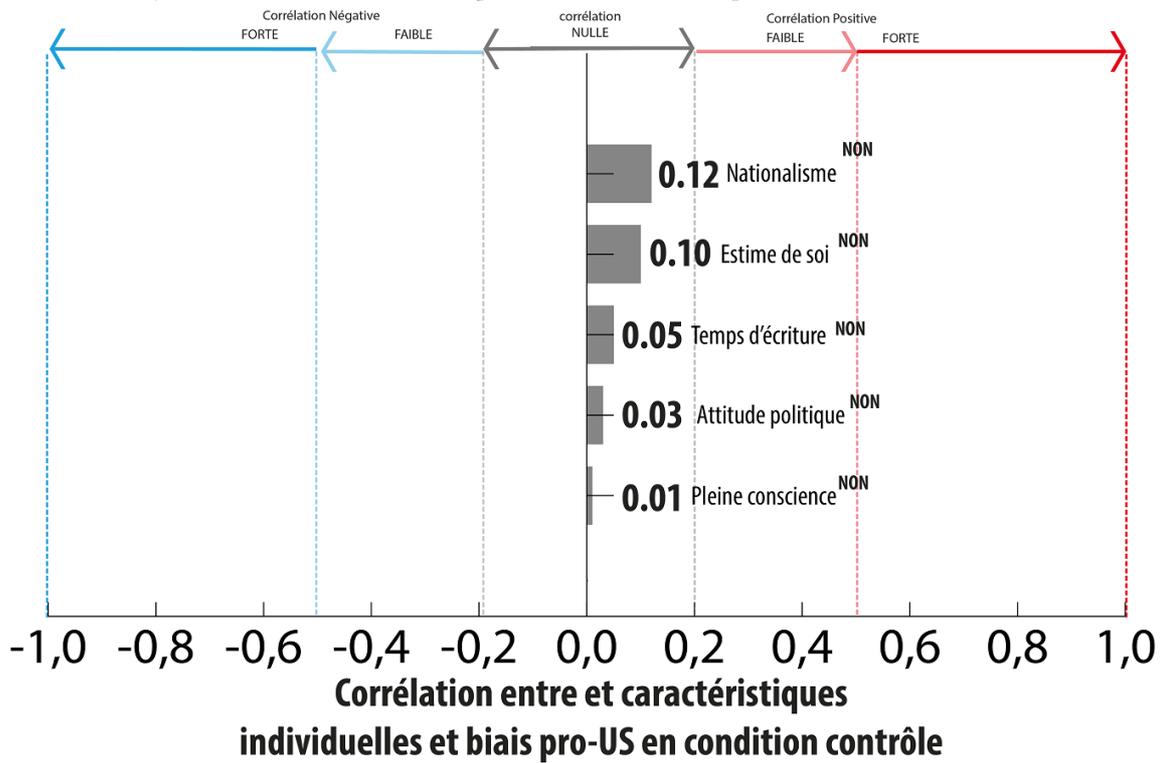
On leur présentait des essais d'immigrants aux USA : l'un des immigrants avait rédigé un essai pro-USA, l'autre était un essai critique anti-USA. C'est la même condition que [dans l'étude 1.](#)

Les scores

Comme l'étude 1, les personnes pleinement conscientes font moins de biais, que ce soit en condition contrôle ou en saillance de la mort qui sont quasi identiques. Les moins pleinement conscients rapportent plus de biais, surtout en condition saillance de la mort.

En condition contrôlée

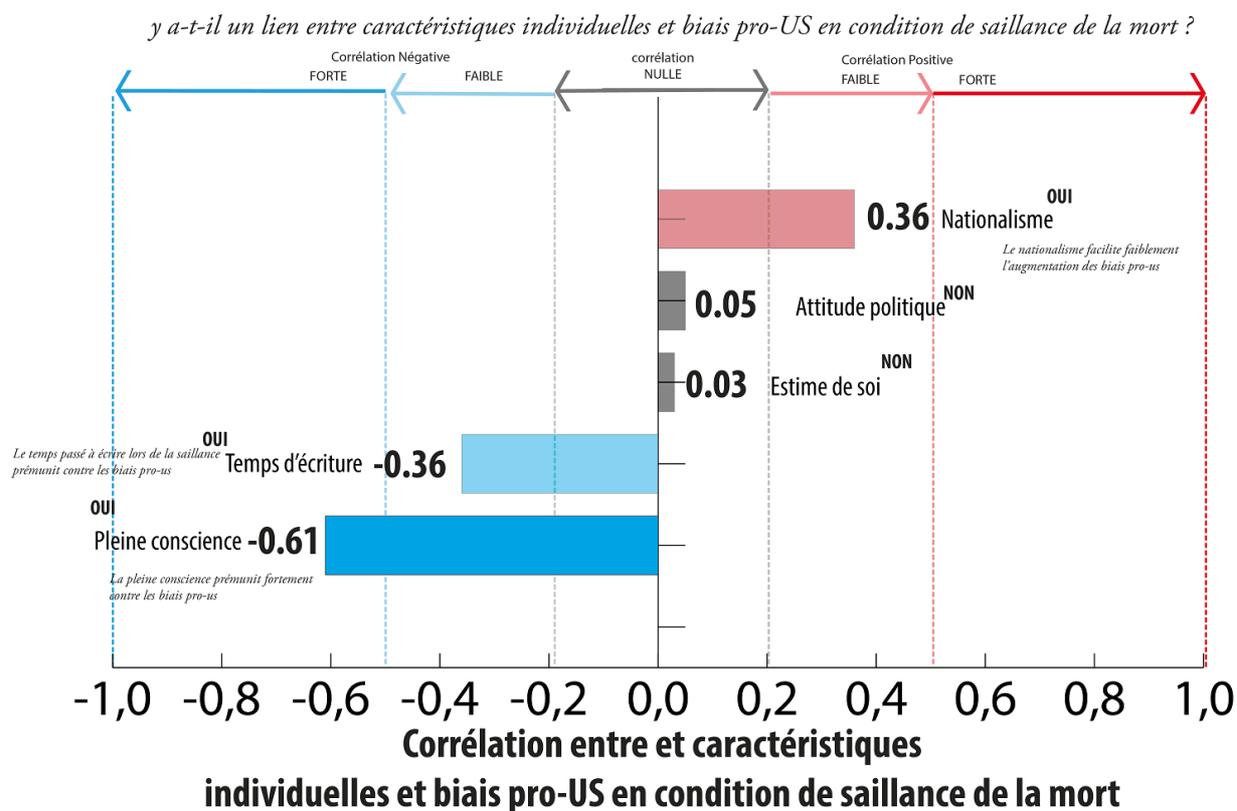
y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et biais pro-US en condition contrôlée ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

On ne voit là aucune corrélation entre les caractéristiques et les biais, que ce soit dans leur modération ou dans leur augmentation.

En condition de saillance de la mort



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Le temps d'écriture est effectivement un modérateur qui empêche les biais (le temps n'est pas corrélé au biais à -0,36 (la probabilité que ce résultat soit lié au hasard est inférieure à 0,05 %), la pleine conscience est toujours plus modératrice du biais (-0,61, la probabilité que ce résultat soit lié au hasard est inférieure à 0,001 %). Le nationalisme par contre est lié au biais à 0,36 (la probabilité que ce résultat soit lié au hasard est inférieure à 0,05 %).

En résumé

« Ceux qui ont une pleine conscience plus élevée ont écrit pendant plus longtemps (il y a un contrôle du nombre de mots) dans les deux conditions d'induction. Nous interprétons ceci comme un faible traitement défensif de la part des pleinement conscients, car ces participants considéraient à la fois des expériences menaçantes (mortalité personnelle) et aversives (douleur dentaire) pendant plus longtemps.

Cependant, nous ne pouvons pas conclure de façon définitive que ceux qui sont plus conscients ont moins de défense proximale sous saillance de la mort. [...] L'ampleur de la réduction des biais pro-U.S. par un temps d'écriture plus long sous saillance de la mort était modeste mais significative, et il a été trouvé après contrôle du nombre de mots, représentant une explication alternative possible pour le résultat. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

- Les personnes pleinement conscientes passent plus de temps à écrire en temps de saillance de la mort, ce qui est un facteur qui, par la suite, les font moins tomber dans les biais.
- **Le temps passé à réfléchir à un sujet permet par la suite de contrer son influence négative** (ici, être plus ethnocentrique). Ainsi c'est véritablement une piste de hacking social de donner du temps, de prendre son temps pour faire face consciemment à des sujets difficile : cela permet d'être moins influencé par la suite.
- **Les nationalistes sont encore une fois très influencés par la saillance de la mort**, leurs biais ethnocentriques sont bien plus grands après saillance. Ainsi on peut se demander – à titre de hacking social – si la peur de la mort en eux est telle qu'ils ne peuvent absolument pas la penser, donc ils sont vivement influençables par la suite. Où est-ce, comme le disait Adorno, un problème de conscience, une sorte d'incapacité à prendre conscience de certains sujets, pour des raisons de traumatismes et conflits psychologiques ?

La prochaine fois, on verra la dernière étude qui va se questionner sur la suppression de l'idée de la mort lors de la saillance : comment se déroutent-elle chez les pleinement conscients Vs les moins conscients ?

[9] Les pleinement conscients ont-ils vraiment ce pouvoir de supprimer l'influence de la saillance de la mort ?

Si les personnes ont des biais après la saillance de la mort, c'est parce que, selon la théorie de la gestion de la terreur, ils « suppriment » les idées concernant de la mort, sans les avoir traitées, c'est-à-dire réfléchies consciemment et pour ainsi dire classées, comme lorsqu'on décide de la solution d'un problème. Si les pleinement conscients n'ont pas de biais, c'est donc qu'ils traitent la saillance de la mort, y font face, et décident d'adopter une posture, qui parfois et à l'opposé du biais (comme dans l'étude 5 et [4](#), où les personnes pleinement conscientes vont à l'inverse du biais, mettant à l'honneur des valeurs de bienveillance ou de connexion émotionnelle contre d'autres valeurs liées à la défense de l'égo). Cela a été déjà un peu vu, notamment avec plus de temps à écrire au sujet des saillances (que ce soit la mort ou la condition contrôle également pénible, la souffrance dentaire).

L'étude 7 va essayer de préciser cette non-suppression, en utilisant des tests cognitifs qui permettent de voir si l'idée de la mort est présente dans la conscience ou peu accessible, que ce soit chez les non-pleinement conscients que chez les pleinement conscients.

Étude 7

113 étudiants ont participé à cette étude.

Étape 1

Les personnes remplissaient certains questionnaires :

- un questionnaire de pleine conscience
- un questionnaire d'estime de soi

Étape 2

Ils étaient soumis à une saillance de la mort ou, dans la condition contrôle, à un sujet

sur la télévision. Certains sujets étaient ensuite soumis à un test cognitif d'accessibilité des pensées de la mort : il s'agissait de 30 mots à trou tel que « BUR__D » ; lorsque la mort est présente à l'esprit, la personne va rapidement trouver « *buried* » (enterré) si la mort n'est pas très présente à son esprit, il peut trouver du vocabulaire plus lointain comme « *burned* » (brûlé). Cette condition est nommée « pré-délai ».

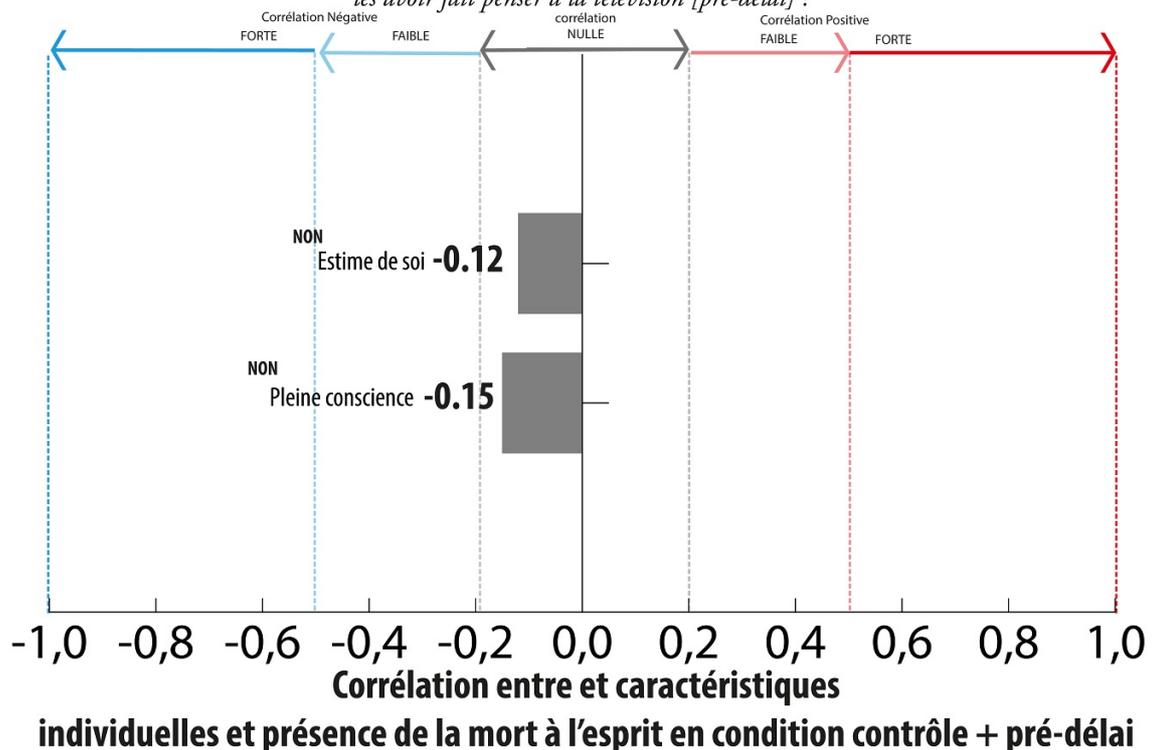
Étape 3

C'est le temps de distraction, dans cette étude on faisait remplir un questionnaire d'humeur. Certains sujets étaient soumis ensuite au test cognitif d'accessibilité des pensées de la mort, c'est la condition « post-délai ».

La condition contrôle et de saillance

On leur posait des questions sur le thème de la télévision, puis en condition pré-délai, on leur faisait passé le test pour savoir s'ils avaient la mort à l'esprit :

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et présence de la mort à l'esprit en condition contrôle, juste après les avoir fait penser à la télévision [pre-délai] ?



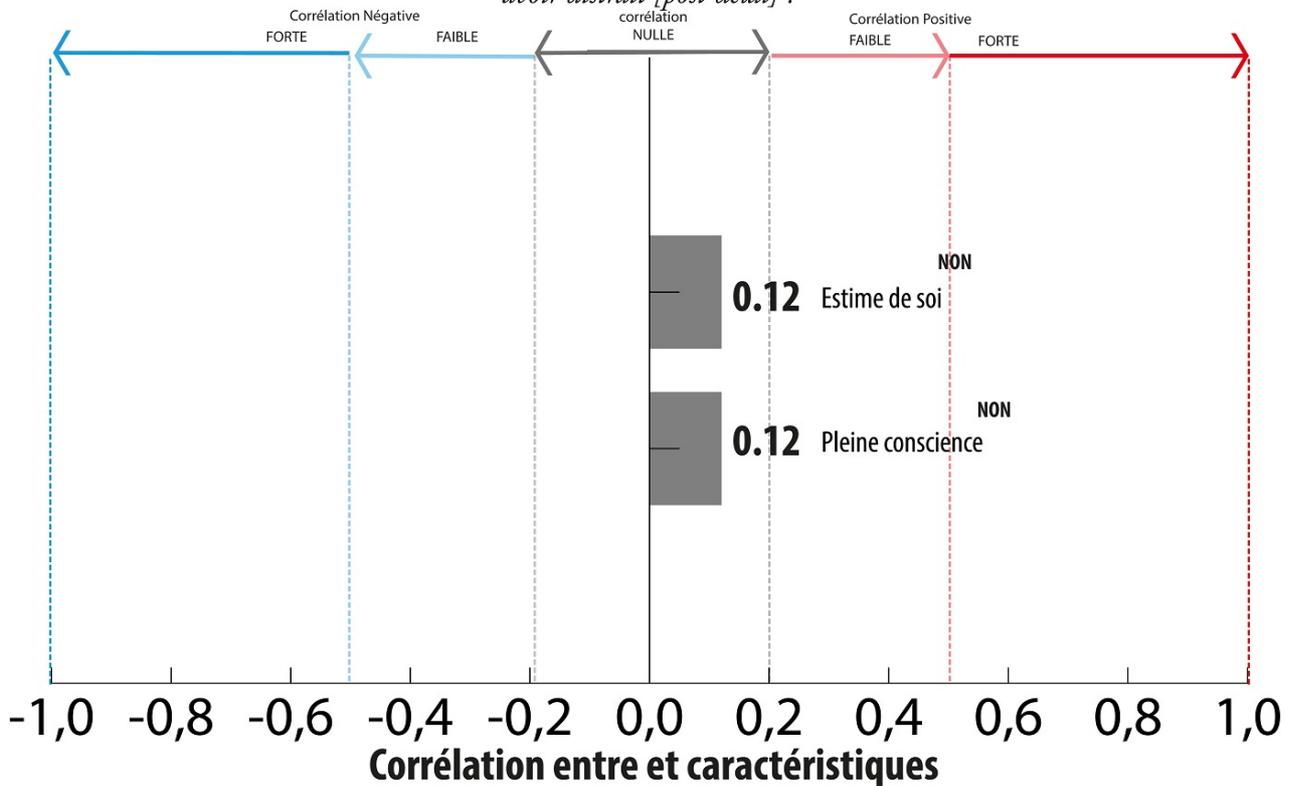
« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

On voit ci-dessus qu'il n'y a pas de lien entre pleine conscience ou estime de soi et la présence de la mort à l'esprit. S'estimer ou être pleinement conscient ne met pas la

mort en tête après avoir pensé à la télévision, ce qui semble parfaitement logique.

Lorsqu'on leur fait passer le test après la distraction – mais toujours dans la condition saillance de la télévision – il n'y a toujours pas de liens entre présence de la mort à l'esprit et pleine conscience ou estime de soi :

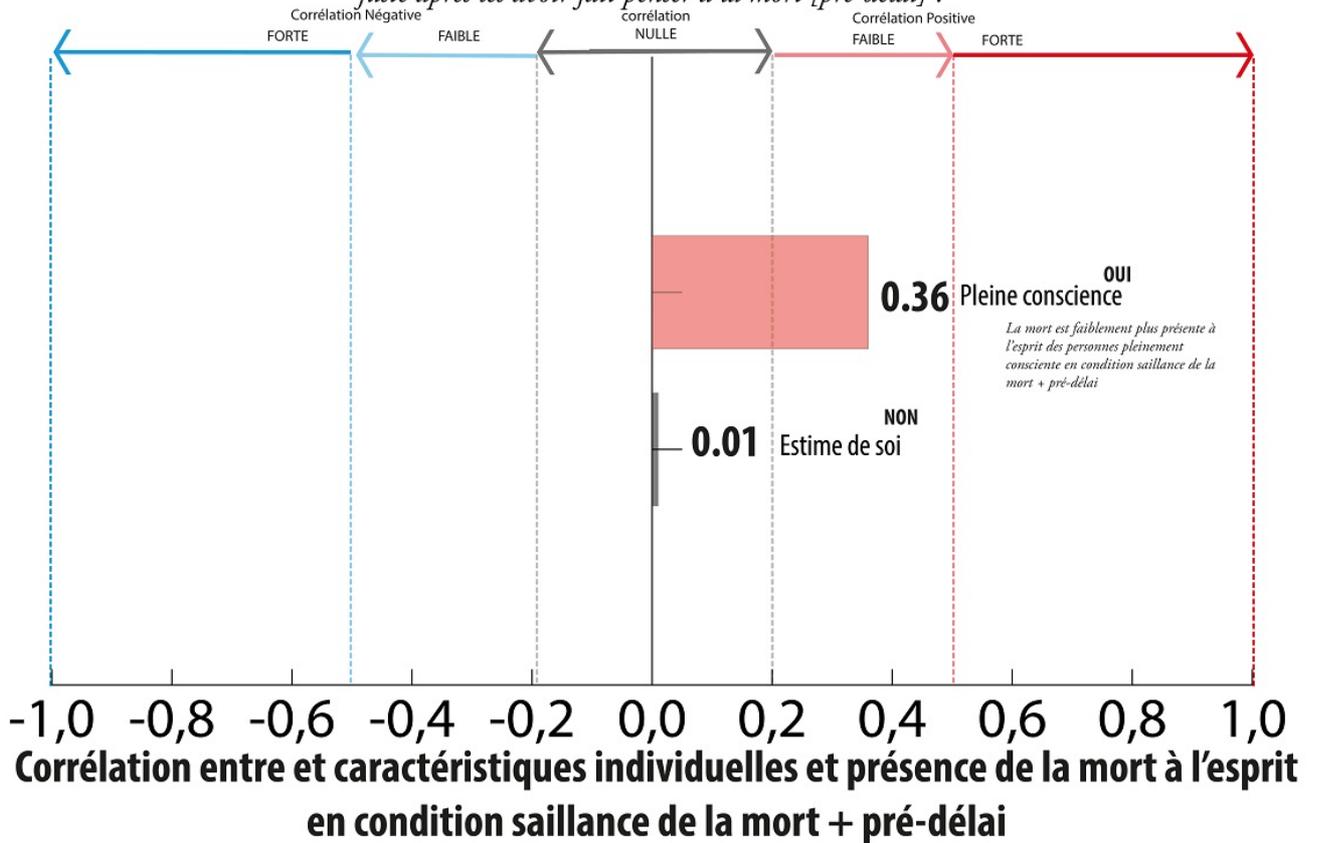
Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et présence de la mort à l'esprit en condition contrôle, après les avoir distrait [post-délai] ?



individuelles et présence de la mort à l'esprit en condition contrôle + post-délai

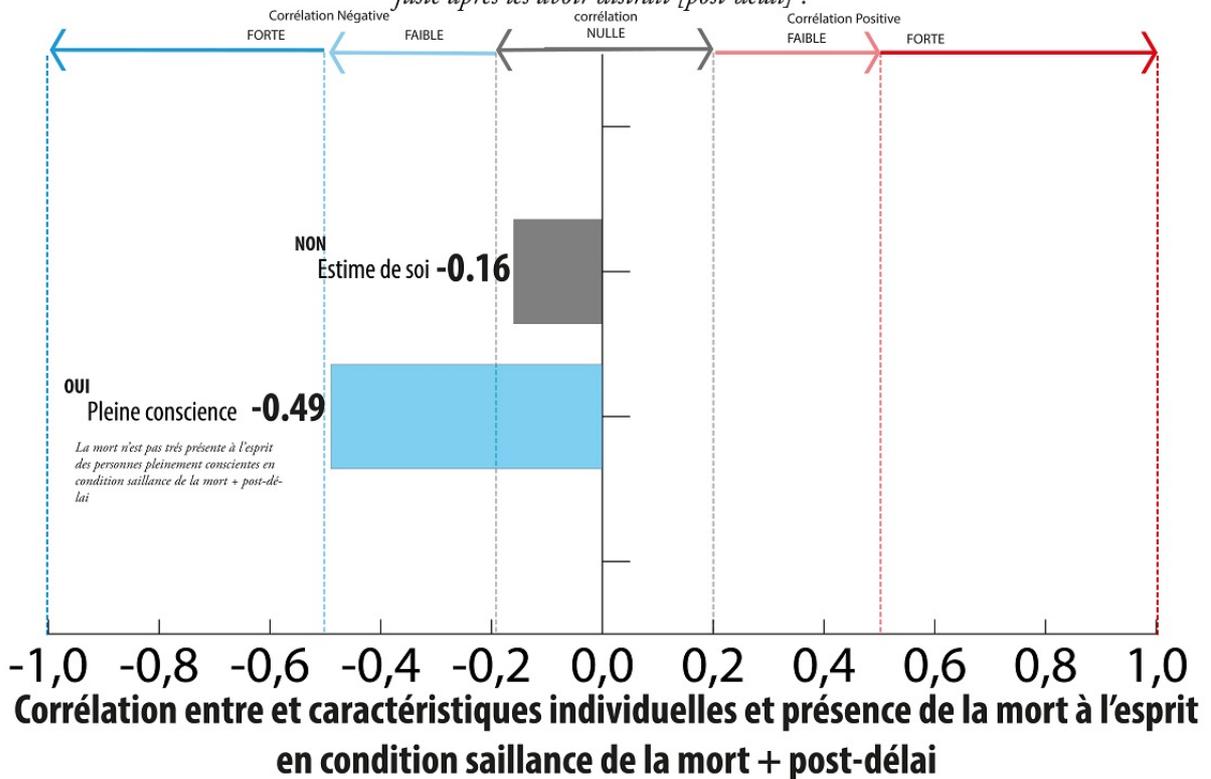
« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2,

Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et présence de la mort à l'esprit en condition saillance de la mort, juste après les avoir fait penser à la mort [pré-délai] ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Phili Y a-t-il un lien entre caractéristiques individuelles et présence de la mort à l'esprit en condition saillance de la mort, juste après les avoir distrait [post-délai] ?



« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365

Ci-dessus, les chercheurs ont cherché à savoir si juste après avoir pensé à la mort, les personnes avaient la mort à l'esprit : il y a plus de liens entre cette présence à l'esprit de la mort et pleine conscience, ce qui ne semble pas être le cas avec la caractéristique estime de soi. Autrement dit, on peut prédire que les pleinement conscients penseront à la mort juste après la saillance de la mort, il n'y a pas de déni.

Après la saillance de la mort, après la distraction, on voit ci-dessus que les pleinement conscients ne pensent plus à la mort, ils ont traité cette question avant, possible qu'ils soient concentrés à présent, et pleinement, sur la tâche de distraction.

Mais les scores sont plus parlant quant à ce qui se passe vraiment chez les pleinement conscients et ceux qui ne le sont pas.

Scores

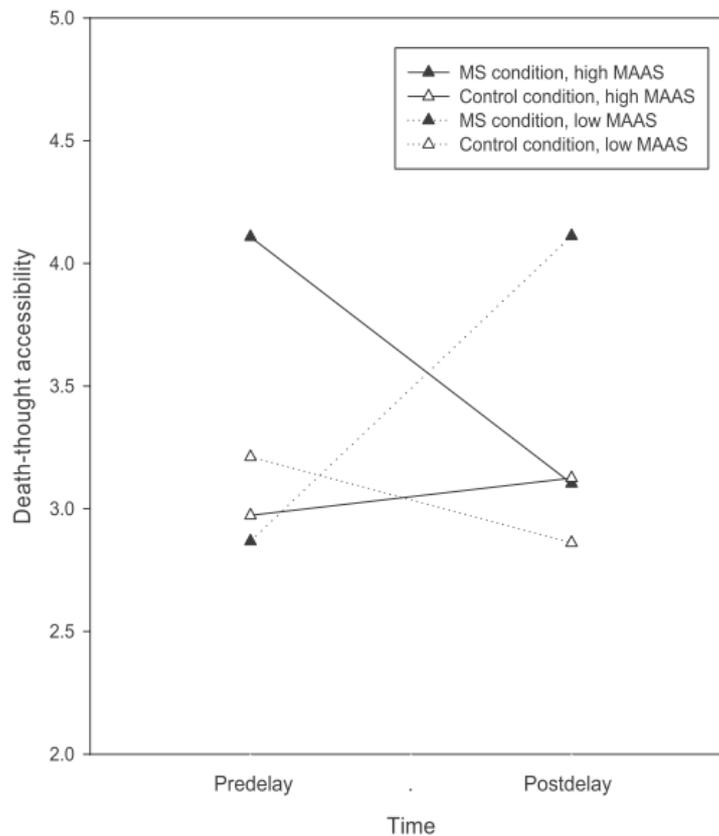


Figure 8. Death-thought accessibility as a function of trait mindfulness, induction condition, and time of assessment condition in Study 7. MS = mortality salience; MAAS = trait mindfulness as measured by the Mindful Attention Awareness Scale.

Les pensées de la mort sont plus accessibles pour les pleinement conscients lors de la période pré-délai (c'est-à-dire juste après la saillance de la mort) et peu lors de la période post-délai ; c'est le contraire pour les moins pleinement conscients qui ont l'idée de la mort plus accessible à leur pensée après la période de distraction et peu accessible juste après la saillance de la mort. Les conditions contrôle, que ce soit pour les pleinement conscients et les autres, sont relativement similaires et sans changement, ce qui est logique, car la saillance en contrôle concerne le thème de la télévision, pas forcément connecté avec le vocabulaire de la mort.

Il se passe dans le mental des personnes pleinement conscientes VS non pleinement conscient un travail apparemment inverse face à la saillance de la mort : dans les études précédentes Greenberg et al. (1994) découvraient que les pensées de la mort étaient faiblement accessibles chez les personnes, ce qui est confirmé dans cette étude,

avec les non pleinement conscients : la logique voudrait que lorsque l'on travaille sur un sujet, les mots de ce travail soient accessibles à la conscience ; or si ce n'est pas le cas ici, c'est qu'il y a une défense pour supprimer le thème de la mort de l'attention, confirmée par les résultats de la faible accessibilité des mots chez les non-pleinement conscients. C'est le contraire chez les pleinement conscients qui au contraire, ont en tête le thème de la mort, trouvant les mots rapidement après la saillance. Ils ne suppriment pas le thème de leur pensée à ce moment-là.

En post-délai, les pleinement conscients n'ont plus aussi efficacement le thème de la mort en tête. On peut donc en conclure que soit le thème a été traité et « classé » précédemment pour se concentrer sur l'activité de distraction, soit que le déni de la mort est peut-être arrivé plus tard. Chez les non pleinement conscients, la mort est présente en retard, après la distraction ; selon Greenberg, c'est parce qu'on ne peut pas supprimer, dénier des pensées indéfiniment, elles reviennent sous d'autres formes dans le champ de la conscience (c'est pour cela que l'individu fait des biais, par défense contre le retour de la mort dans sa conscience) ce qui serait confirmé par les résultats trouvés dans cette étude 7.

« Dans la condition saillance de la mort / pré-délai, les personnes pleinement conscientes ont signalé une accessibilité plus élevée à la pensée de la mort, suggérant une défense proximale plus basse (moins de suppression de la mort) immédiatement après la saillance de la mort, tandis que dans la condition de saillance de la mort / postdélai, les personnes pleinement conscientes ont signalé une accessibilité moindre à la mort. Nous interprétons cette dernière conclusion comme une preuve que les pensées de mort ont été correctement traitées. Cependant, il est aussi possible que cette constatation reflète la suppression retardée des pensées de mort parmi ceux plus conscients. Des recherches futures sont nécessaires pour examiner cette possibilité. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** Journal

En résumé

- **Les non-pleinement conscients ne veulent pas penser à la mort lorsqu'on leur demande d'y penser** : ils dénie la mort, tentent de supprimer ce sujet de leur conscience (ce qui est confirmé par l'absence de vocabulaire de la mort à leur esprit après la saillance de la mort, c'est-à-dire en condition pré-délai).
- **Cependant, ils n'arrivent pas à supprimer ce thème de la mort, qui revient sous une certaine forme en leur conscience** en un moment inapproprié (lors de la distraction). Ce qui est confirmé par la présence du vocabulaire de la mort en condition post-délai.
- **Les pleinement conscients acceptent de penser à la mort** lors de la saillance de la mort, ce qui est confirmé par la présence de vocabulaire sur ce thème en condition pré-délai
- **Lors de la distraction, les thèmes de la mort ne sont plus présents à l'esprit des pleinement conscients** : soit c'est parce qu'ils ont traité cette question lors de la saillance de la mort et se concentrent à présent sur la distraction ; soit ils dénie « en retard ». Cependant cette dernière hypothèse est assez caduque au vu des autres études qui montrent qu'il n'y a pas d'influence de la saillance de la mort sur les biais, montrant qu'effectivement ils traitent avant cette question, donc elle n'a pas d'influence sur leur jugement futur.

[10] Contempler sa propre mort pour vivre dans un monde moins destructif : la conclusion des chercheurs

Par désir d'objectivité, je vais m'en tenir à une traduction et à une explication plus vulgarisée du propos des chercheurs ; nous reviendrons dans un autre chapitre sur notre vision de cette étude, non en termes de recherche mais en tant que connaissances inspiratrices pour le hacking social.

Ce qui a été découvert dans ces 7 études

« La TMT (*Terror Management Theory*) offre un cadre pour expliquer comment la menace existentielle peut engendrer des réponses défensives proximales et distales. Il est intéressant de savoir si de telles réponses sont évitables ou non. Les études actuelles s'ajoutent à un nombre croissant de recherches suggérant que les réponses défensives à la saillance de la mort peuvent être atténuées (Florian, Mikulincer et Hirschberger, 2001, Harmon-Jones et al., 1997). Ces sept études sont les premières que nous connaissons à examiner le rôle de la pleine conscience dans les processus de gestion de la terreur, et les résultats suggèrent que la pleine conscience réduit l'effet de la saillance de la mortalité sur les défenses proximales et distales. Parce que la pleine conscience concerne un mode particulier de traitement conscient, elle a une pertinence directe pour la TMT et d'autres théories qui accordent une place centrale à la compréhension des différences individuelles dans leurs réponses à la menace (voir Brown, Ryan, Creswell et Niemiec, 2008). »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Autrement dit, la pleine conscience des personnes peut être un facteur qui explique pourquoi certaines personnes se comportent différemment face à la menace, par

exemple en restant intègres, calmes.

« L'opérationnalisation variée de la défense de la vision du monde, via le contrôle de la personnalité des sujets, de leur attitudes, et différentes procédures ont confirmé, lors des 3 premières expériences, que le trait pleine conscience atténue l'effet de la saillance de la mort. Plus précisément, les participants moins conscients sous saillance de la mort ont montré plus de biais pro-États-Unis ([étude 1](#)), plus de biais plus pro-blanc ([étude 2](#)) et plus de jugements sévères des transgressions sociales ([étude 3](#)) que ceux dans les conditions de contrôle. L'[étude 4](#) montrait que le manque de défense de la vision du monde chez les plus conscients n'était pas attribuable à leur vision du monde différente de celle des moins conscients, car l'étude révélait que les plus conscients ne défendaient pas une constellation de valeurs théoriquement associées à la pleine conscience. L'[étude 5](#) a démontré que la modération par la pleine conscience va au-delà de cette défense de la vision du monde pour regagner l'estime de soi. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Autrement dit, la pleine conscience est un trait qui permet aux sujets de ne pas tomber dans tous les biais qui avaient été trouvés dans la théorie de la gestion de la terreur.

« Deux expériences finales ont examiné les processus de défense proximaux à travers lesquels la pleine conscience peut atténuer l'effet de la saillance de la mortalité. L'[étude 6](#) a montré qu'un temps d'écriture plus long au cours de l'induction de la saillance de la mort représentait une partie de la relation inverse de l'attention à la défense distale. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

C'est-à-dire qu'écrire plus longtemps est un facteur lié à l'attention, qui permet aux défenses distales de ne pas entrer en jeu.

« **L'étude 7** a révélé que les personnes plus conscientes témoignaient moins de suppression des pensées de mort. En effet, le schéma typique de l'accessibilité aux pensées de la mort après la saillance de la mortalité (suppression initiale et augmentation retardée) était prouvée seulement parmi ceux moins conscients. Ces études ont suggéré que les plus conscients démontrent moins de défense proximale, ce qui peut expliquer leur défense distale atténuée. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** Journal of Personality and Social Psychology 2010

Comme les plus conscients consacrent leur attention à traiter la mort durant la saillance de la mort, alors il n'y a pas la défense proximale (c'est-à-dire pas de suppression de la pensée de la mort) donc pas de défense distale (pas de biais, pas de besoin de regagner l'estime de soi, pas de besoin de défendre l'endogroupe et les normes sociales ou de s'attaquer à l'exogroupe).

« Bien sûr, nous ne pouvons pas conclure définitivement que la défense proximale inférieure sert de médiateur dans la relation entre pleine conscience et défense distale parce que **l'étude 7** n'a pas évalué une telle défense.

Il y a des défis concernant les procédures pour évaluer la défense distale suite à l'accessibilité des pensées de la mort, car il est possible que la dernière mesure puisse amener les pensées de mort à la conscience et perturber la dynamique qui facilite l'émergence de la défense distale. Un examen attentif de la chaîne complète des processus de défense proximale et distale est nécessaire. Néanmoins, les études actuelles ont fortement corroboré l'hypothèse selon laquelle la pleine conscience réduit les réponses défensives à la menace existentielle. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** Journal of Personality and Social Psychology 2010

Autrement dit, de nouvelles procédures de recherches sont nécessaires à mettre en œuvre pour bien comprendre ce qu'il se passe, car actuellement les tests cognitifs de rappel de mots perturbent peut-être le mécanisme des défenses et, en cela, faussent peut être le rendu des défenses, notamment chez ceux qui en font preuve. Cependant cela ne change pas le fait qu'effectivement la pleine conscience réduit les défenses.

« Nos études ne sont pas les premières à examiner des ressources internes aux personnes qui modèrent l'effet de la saillance de la mort. Florian et al. (2001) ont constaté que le courage (Kobasa 1982) en tant que facteur de résilience, atténue l'estimation de la menace et accentue la perception du défi dans des conditions de stress, ce qui réduit la défense de la vision culturelle du monde. Le courage diffère de la réceptivité volontaire de la pleine conscience, mais ces deux lignes de recherche suggèrent que certaines forces psychologiques peuvent atténuer les réponses défensives aux menaces existentielles »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Ce qui veut dire que le trait « courage » transforme une situation de menace en défi à relever, ce qui permet de réduire les biais défensifs. Ce n'est pas le même travail que la pleine conscience, mais ce sont deux forces qui atténuent les défenses.

« Nos études complètent d'autres recherches visant à déterminer si les personnes réagissent nécessairement de manière défensive aux confrontations avec la mort. Par exemple, Cozzolino, Staples, Meyers et Samboceti (2004), ont trouvé que les participants matérialistes [c'est à dire préoccupés par le fait de posséder, d'avoir beaucoup d'argent ; ce n'est pas la définition philosophique] qui lisaient un scénario de réflexion de mort profond et concret manifestaient moins de cupidité que ceux qui étaient dans un état de saillance de la mort, suggérant que la réflexion au sujet de la mort pouvait atténuer le matérialisme. Lykins, Segerstrom, Averill, Evans et Kemeny (2007) ont rapporté un même changement, où les sujets s'éloignaient des valeurs extrinsèques [= posséder plus que son voisin, être riche, ne pas être un "loser", etc.] à la suite d'une confrontation directe avec la mort (chez des survivants à un tremblement de terre). Une telle recherche

suggère qu'une contemplation profonde de la mortalité réduit les mécanismes défensifs, et nos études indiquent un facteur de différence individuelle qui atténue les réponses défensives à la saillance de la mortalité. »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Synthèse avec d'autres théories sur la conscience et la défensivité

« La TMT postule que la conscience de soi catalyse l'expérience de l'angoisse existentielle (Pyszczynski et al., 1990), mais on reconnaît de plus en plus que la conceptualisation et la phénoménologie de la "conscience de soi" peuvent être comprises de différentes manières (Brown et al.), avec des implications divergentes pour la réponse défensive (Brown et al., 2008). Contrairement à la conscience réflexive, où l'expérience et le comportement phénoménaux sont des objets d'attention évaluative et auto-pertinente, la personnalité et les théories cliniques convergent pour mettre en évidence l'importance de la conscience intégrative (voir Brown et al., 2007, pour une revue). Bien que diversement décrite dans différents cadres, la conscience intégrative est invariablement caractérisée par un intérêt assimilatoire et non discriminatoire à ce qui se passe à la fois interne et externe et favorise la synthèse, l'organisation et l'intégration dans le fonctionnement (Ryan, 1995). La conscience intégrative implique un mode ouvertement exploratoire de traitement conscient pour l'information, le développement d'informations et la facilitation de l'autorégulation, , du fonctionnement social et du bien-être psychologique (Niemiec, Ryan, & Brown, 2008). »

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Le concept de « conscience de soi » est problématique actuellement dans le champ de

la recherche, parce qu'il renvoie à différentes formes de consciences qui n'ont pas les mêmes déterminants ou facteurs. Pour le dire de façon tout autre que ce paragraphe, je pense que la notion d'ego employée en français est plus représentative, d'un côté on a une conscience de l'ego, qui est défensive et non intégrative : c'est-à-dire que la personne a conscience de soi pour se protéger, rehausser son image d'elle-même, mais ce n'est pas une conscience qui intègre les éléments extérieurs (qui peuvent menacer l'ego) ni même intérieurs (par exemple, elle peut être en colère, mais elle va le nier, se le refuser parce que ce n'est pas l'image qu'elle veut avoir d'elle ou cela peut être mal perçu par l'extérieur). C'est différent pour le concept de conscience intégrative, où la personne intègre des éléments extérieurs et intérieurs : elle a conscience de sa colère par exemple, l'accepte pour la réfléchir et la présenter à l'extérieur ; tout comme elle peut accepter un élément extérieur fâcheux, que l'autre soit en colère contre lui et intégrer ce phénomène pour le réfléchir sans être en mode défensif (par exemple, ce mode défensif serait de dire que l'autre a tort, est con, et ainsi ne pas regarder la situation ou ce qu'on lui aurait fait, ainsi on se protège de l'auto-reproche).

« Tout particulièrement pertinent pour cette présente recherche, Hodgins et Knee (2002) ont utilisé la théorie de l'autodétermination en proposant un modèle pour examiner comment les expériences conscientes établissent un rapport au mode défensif. Ils ont suggéré que lorsque les gens abordent les situations avec un sentiment d'«ouverture», cela leur permet une perception précise de la réalité, et alors les individus ont une grande tolérance pour rencontrer l'expérience sans se sentir menacés ou avoir besoin de se défendre » (Hodgins & Knee, 2002, pp. 88-89). L'ouverture est similaire à la pleine conscience telle que décrite par Brown et Ryan (2003) et autres (Kabat-Zinn, 1990). Comme le prédit le modèle de Hodgins et Knee, les études actuelles indiquent que l'attention réceptive atténue la réponse défensive à la menace. Cette recherche s'aligne avec d'autres travaux sur le conflit entre partenaires amoureux (Barnes et al., 2007), la menace émotionnelle (Arch & Craske, 2006) et d'autres menaces de l'ego (Hodgins, 2006) en suggérant que, lorsque les gens maintiennent une attention ouverte, centrée sur le présent, ils répondent moins défensivement lorsqu'ils sont menacés. »³

Autrement dit, lorsque les personnes abordent toutes sortes de situations, notamment

3 « Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

menaçantes, avec une ouverture, une attention centrée sur le présent, intégrative, alors elles sont moins en mode défensif, car elles se sentent moins menacées. À noter que nous avons un peu abordé la théorie de l'autodétermination ici ; ; et nous reviendrons très souvent, beaucoup plus exhaustivement parce que cette théorie est extrêmement fournie, sérieuse, rigoureuse et must du must, extrêmement critique de la société actuelle.

Limitations et recherches futures

“Les études menées dans cette recherche ont été faites sur des échantillons d'étudiants. Il est important pour la recherche future de reproduire ces résultats parmi d'autres communautés adultes et dans d'autres cultures. De plus, certains des résultats évalués dans ces études avaient des caractéristiques idéologiques partagées. Plusieurs constructions pertinentes ont été contrôlées (nationalisme, attitudes politiques, estime de soi, Big Five), mais des recherches futures examinant un plus large éventail de résultats (par exemple, la structuration de l'information sociale) sont nécessaires pour tester la généralisabilité de la pleine conscience dans l'atténuation de la défense trouvée ici”

« *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Le grand défaut de ces 7 études a été qu'elles n'ont eu que des étudiants pour sujets, et majoritairement avec une culture anglo-saxonne, avec des différences idéologiques peu marquées. On ne peut pas généraliser l'effet de la pleine conscience sans avoir testé des échantillons de personnes radicalement différentes.

“Une autre limite est que la pleine conscience n'a pas été manipulée dans ces études, de sorte que les résultats peuvent avoir été dus à d'autres variables associées à la pleine conscience. Des études expérimentales sur l'amélioration de la pleine conscience (inductions, interventions) sont nécessaires pour déterminer le rôle causal potentiel de la pleine conscience dans la modération des réponses de défense proximale et distale. Arch et Craske (2006) ont constaté que la pleine conscience peut être augmentée

pendant de courtes périodes en laboratoire, et des recherches sur les programmes de formation à la pleine conscience ont montré que les changements dans la pleine conscience sont liés à des changements cognitifs et émotionnels salutaires (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). La recherche examinant le rôle des traits de pleine conscience dans les résultats psychologiques et comportementaux est plus avancée que les approches parallèles utilisant des approches expérimentales, mais il est important pour la recherche future de reproduire les résultats actuels en utilisant des conceptions permettant des inférences causales. De telles conceptions peuvent faciliter les efforts pour tester la médiation, comme cela a été fait ici (Spencer, Zanna, & Fong, 2005). Ceci mis à part, il est remarquable que les études actuelles ont démontré des répliques multiples de l'atténuation de la défense grâce à la pleine conscience induite expérimentalement, et plusieurs explications alternatives de cette modération n'ont pas été soutenues."

« Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

Une autre des limites à ces 7 études est que la pleine conscience n'a ici été étudiée que sous un seul aspect, alors qu'on aurait pu par exemple induire la pleine conscience sur les sujets par des exercices précis (qui fonctionnent dans d'autres études). Les effets d'induction de pleine conscience sont assez stupéfiants sur bon nombre de plans, que ce soit la réduction des défenses, mais aussi de meilleurs fonctionnements émotionnels ou cognitifs. Ici, les chercheurs partagent à la fois leur enthousiasme et peut-être, implicitement, la frustration de ne pas avoir pu tester d'autres protocoles pour voir les effets de la pleine conscience sur la saillance de la mort.

"Les études actuelles ont utilisé une mesure des traits de la pleine conscience (Brown & Ryan, 2003) qui a fait l'objet de vastes efforts de validation. Les recherches futures pourraient examiner si d'autres mesures de la pleine conscience (pour les revues, voir Baer et al., 2006; Brown et al., 2007) donnent des résultats similaires. Il est également important que les recherches futures en matière de gestion de la pleine conscience et de la terreur s'étendent au-delà des mesures subjectives de la défense et examinent

les résultats comportementaux (McGregor et al., 1998). Enfin, de futures recherches pourraient examiner si la pleine conscience atténue les réponses défensives aux saillances de la mort subliminales, étendant ainsi nos découvertes au-delà des inductions supraliminales des saillances de la mort”⁴

Ici, les chercheurs disent qu’il serait vraiment intéressant de voir si la pleine conscience fonctionne également lorsque la saillance de la mort est subliminale, car en effet avec le subliminal impossible de « mentir » : le signal est imperceptible par la conscience, il n’y a que les processus cognitifs inconscients qui l’enregistrent.

À titre personnel, je dirais que si la pleine conscience avait un effet sur des signaux subliminaux, on pourrait littéralement parler de vaccin contre les biais et influences inconscientes, car cela voudrait dire que la pleine conscience change même les processus cognitifs inconscients de façon à les rendre plus contrôlables, moins automatiques. Si c’était possible, on pourrait avancer que oui, le libre arbitre peut exister, car on peut contrôler et changer nos processus inconscients grâce au travail de la conscience. Je vais peut-être très loin ici dans la prospective, mais clairement ce genre de découverte pourrait être vraiment extraordinaire, tout comme leur infirmation (que la pleine conscience ne peut rien pour changer les processus cognitifs inconscients) le serait également.

Conclusion

“La recherche actuelle a apporté un soutien empirique à l’affirmation de Kuëbler-Ross (1969) selon laquelle une considération réceptive de la mort peut réduire les conflits interpersonnels. La réponse défensive à la SP semble dépendre de la mesure dans laquelle les gens considèrent leur propre mort. Ces résultats sont encourageants non seulement parce qu’ils pointent vers une ressource interne qui réduit la défense proximale et distale, mais aussi parce que l’attention peut être cultivée (Kabat-Zinn, 1990). De telles découvertes approfondissent également notre compréhension des rôles que les différents modes de traitement conscient peuvent jouer dans la gestion de la terreur.”⁵

4 « Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Saliency » Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

5 « Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to

Autrement dit, cette recherche est extrêmement enthousiasmante, car elle confirme qu'effectivement, on peut aller au-delà de nos défenses, traitements automatiques, biais, via la pleine conscience. La pleine conscience n'est pas un trait que l'on a ou que l'on n'a pas, on peut la développer, la travailler. Voici la citation à laquelle les chercheurs font référence, excellente citation qui va introduire notre futur chapitre orienté hacking social

“Si nous faisons tous un effort total pour contempler notre propre mort, pour faire face à nos angoisses entourant le concept de notre mort. . . peut-être qu'il pourrait y avoir moins de destructivité autour de nous. (Kübler-Ross, 1969)

Mortality Salience » Christopher P. Niemic, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan *Journal of Personality and Social Psychology* 2010

[11] En quoi la théorie de la gestion de la terreur peut aider au hacking social ?

Maintenant, nous proposons nos propres critiques des études précédentes et nous inspectons ensemble, qu'est-ce que la pleine conscience, la nouvelle façon de formuler l'estime de soi et le fait de penser à la mort, et qu'est-ce que tout cela apporte en potentiel de hack social.

Critiques des études

Les chercheurs de l'étude ont eux-mêmes soulevé à peu près tous les points que nous pouvions interroger :

- **On peut difficilement généraliser les conclusions à la population entière, car les chercheurs n'ont testé que des populations étudiantes et occidentales.**

Même les personnes non blanches des échantillons étaient citoyennes des États-Unis ou d'Angleterre, elles ne peuvent donc pas représenter pleinement d'autres cultures, or on sait qu'il y a souvent des différences majeures dans les biais entre culture occidentale (assez individualiste) et culture non occidentale (assez collectiviste). On se demande par exemple ce que donneraient les saillances de la mort dans des cultures où la mort a une place importante dans la société, où l'on vit littéralement avec la mort sans que ce soit pour autant glauque : le Mexique, notamment avec sa fête des Morts ; ou encore dans des populations où les cérémonies funéraires sont célébrées avec beaucoup de joie pour accompagner positivement le défunt (au Ghana) ; ou celles où l'on pense aux morts très régulièrement (Est-Asie) *via* les autels des ancêtres dans toutes les maisons ou presque.

- **Il serait intéressant de coupler les recherches sur le syndrome du grand méchant monde et de la TMT :**

Est-ce que les télévores, surtout ceux qui s'exposent beaucoup à des informations rapides au sujet de la mort (JT par exemple) et beaucoup de temps de distraction (les JT alternent rapidement avec des sujets « joyeux » ou neutres, sont suivis de pubs ou divertissement) sont plus biaisés auprès des saillance de la mort ? Soit on pourrait postuler qu'ils ont déjà beaucoup réfléchi à la mort étant exposée très souvent à celle-ci (mais c'est aller à rebours des conclusions des études sur le syndrome du grand méchant monde), soit on pourrait dire qu'ils sont encore plus entraînés à dénier la mort et leurs résultats seraient encore plus biaisés que des non-télévores.

- **Dans les études de la TMT, le terme ethnocentrisme n'est pas évoqué bien que la définition en soit donnée pour décrire les biais.**

Nous avons parlé d'ethnocentrisme [dans cet article](#) et dans ces vidéos :

Peut-être qu'il serait intéressant de soumettre les sujets à des échelles d'ethnocentrisme voire [l'échelle F \(ici\)](#), évidemment reconstruite pour être plus raccord avec le monde actuel, afin de voir si la saillance de la mort amène à être plus autoritaire. L'idéal serait de faire une étude longitudinale (sur le long terme) pour voir si les biais liés à la saillance de la mort persistent dans le temps ou ne sont que réaction temporaire. Au vu des résultats sur le nationalisme, cela semble néanmoins renforcer les jugements racistes des personnes.

- **La pleine conscience des sujets a été testée d'une façon qui ne permet pas de comprendre ce qui diffère chez ces sujets :**

On sait seulement, [via le questionnaire MAAS](#), que leur attention est « musclée », c'est-à-dire qu'ils arrivent à être concentrés sur leur vie quotidienne, au présent, ce qui correspond aux conséquences d'une pratique méditative de pleine conscience, mais peut-être que cette attention a été travaillée ou obtenue d'une autre manière. Et ces autres manières seraient très intéressantes à découvrir !

- **Il me semble qu'il serait aussi intéressant de tester des populations à « flow » (vivant des expériences optimales), car c'est un aspect contraire, mais pas opposé à la pleine conscience :**

Nous avons parlé de flow dans cet article ([« le bonheur n'est pas celui qu'on nous vend »](#)) ; voici un résumé des caractéristiques du flow :

LE FLOW

ou «*expérience psychologique optimale*» en français



Le flow, littéralement le flux en anglais, est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Ce concept, [a été] élaboré par le psychologue **Mihaly Csikszentmihalyi**.

Pour l'atteindre, il faut :

- Des compétences/connaissances adaptées à l'activité
- Être aux commandes de l'activité
- Être immergé dans l'activité (concentration)
- Du défi, suffisamment de difficulté
- L'activité doit fournir un feedback ou on doit être suffisamment compétent pour le repérer
- Un objectif déterminé

Impossible de l'atteindre si :

- Si on est incompetent
- Si quelqu'un d'autre commande l'activité
- Si on ne peut pas se concentrer
- Si l'activité est trop facile ou trop difficile
- Si l'activité ou ses compétences ne permettent pas d'avoir un feedback
- Si on n'a pas d'objectif ou que l'on arrive pas à s'en fixer

Les effets du flow :

- L'égo disparaît, on oublie sa propre existence
- La notion de temps est tordue
- Après l'activité à flow, on ressent une sérénité, un accomplissement.

Mais atteindre le flow n'est pas synonyme de :

- talent, génie : on peut ressentir du flow pour des activités de noobs
- moral : on peut ressentir du flow pour des activités ignobles pour autrui
- qu'on est en phase avec le monde : le flow en lui-même donne cette impression d'être en phase avec le monde or on peut le ressentir pour des activités égoïstes/inutiles/sadiques/etc.

Sources :

Vivre, la psychologie du bonheur, Mihály Csikszentmihályi

Le bonheur n'est pas celui qu'on nous vend, la preuve par le flow, Hacking-social.com

Lors de flow, l'attention est réduite, c'est un focus extrême sur quelques stimulus, mais c'est également un exercice particulier de l'attention, qui apporte par ailleurs un regard différent sur le monde. Les personnes en flow peuvent être d'apparence complètement déconnectée de leur quotidien, d'apparence inattentive, mais cela pourrait s'expliquer parce qu'elles sont concentrées sur un travail psychique qui va au-delà du moment de l'action. Je me demande vivement si cette forme de concentration (flow) pourrait parasiter la conscience (les personnes en flow tomberaient alors dans les biais comme les autres) ou si au contraire, le focus sur un travail qui dure même au-delà de l'activité permettrait d'observer le quotidien d'un œil particulier (par exemple pour un peintre qui sera sûrement plus attentif aux couleurs, à la géométrie des choses du paysage de sa vie quotidienne), donc de développer une pleine conscience, mais en quelque sorte « spécialisée » *via* une compétence. Idem, il me semble que des personnes passionnées pourraient saisir des sujets comme la mort, la souffrance, les choses négatives sans trop de tabous, parce qu'elles sont en quelque sorte arrimées avec sécurité à leur passion, et que ces sujets profonds sont des moyens d'explorer encore plus leur domaine de compétence, de le rendre encore plus signifiant pour eux et autrui.

- **Faire la saillance de la mort en subliminal :**

Très clairement, ce serait le test ultime à réaliser ; par exemple sur l'étude 1, parce que la saillance de la mort serait alors uniquement traitée par l'inconscient cognitif. En toute logique, même les pleinement conscients seraient biaisés, parce que les études sur le subliminal, et même d'autres où l'on étudie *via* l'IRMf (un dispositif qui permet de voir ce qui se passe dans le cerveau) montrent que, globalement, ce n'est pas la conscience qui « décide », mais l'inconscient cognitif. Autrement dit, beaucoup de chercheurs pensent que la conscience n'est qu'un résultat, parfois un bruit, en conséquence du travail magistral et intense de l'inconscient cognitif qui est finalement le seul décideur. Stanislas Dehaene rapporte par exemple une expérience toute simple où les personnes doivent décider d'appuyer sur un bouton ou un autre : l'IRMf montre très clairement que la décision d'appuyer sur tel ou tel bouton est prise **bien avant** que la personne en soit consciente et le rapporte. L'inconscient cognitif, ce qui est n'est pas accessible à notre conscience, décide.

Voici le deuxième cours de Stanislas Dehaene sur » L'inconscient cognitif et la profondeur des opérations subliminales » ; tout les cours sont disponibles à cette adresse : https://www.college-de-france.fr/site/stanislas-dehaene/p1346267505964_content.htm

En cela, comment parler de libre arbitre ? Les études de la TMT/pleine conscience montrent que lorsque les gens font un travail conscient de traitement de l'information « mort », ils arrivent à inhiber des mécanismes de biais. La clef est le temps qu'ils passent à travailler l'information « mort ». Qu'en serait-il si l'information « mort » n'arrivait pas à leur conscience ? Et la grande question : qu'en serait-il si leur exercice d'entraînement à la pleine conscience avait changé leur inconscient cognitif pour lui faire opérer d'autres mécanismes, d'autres automatismes (par exemple des automatismes tournés vers l'altruisme ou la compassion) ? D'autres études citées [dans l'article 1](#) montrent que les structures du cerveau changent, et cela dès 3 semaines d'exercice à la pleine conscience ; est-ce que cela a une incidence sur l'inconscient cognitif ? Des expériences avec la saillance de la mort pourraient infirmer ou confirmer ceci, préciser quel niveau d'entraînement est requis ou confirmer que tout l'entraînement du monde serait inutile. Une telle expérience pourrait confirmer ou infirmer l'existence du libre arbitre (mais un libre arbitre qui impliquerait un très haut coup en terme d'effort pour l'obtenir) en tant que processus conscient, décidé par nous-même, agissant sur nous même à un niveau où notre conscience est normalement « aveugle » sur les phénomènes que nous subissons.

Et quel rapport avec le hacking social ?

Vous pourriez très légitimement vous demander en quoi connaître ces expériences peut aider à comprendre, bidouiller, détourner ou construire les structures sociales de façon positive voire amusante (la définition raccourcie du hacking social). Voici ce que nous pensons que cela peut apporter :

- **Le temps qu'on retient à un sujet, un phénomène, une information, c'est de la conscience**

Le temps passé sur un sujet permet de répondre en retour à la vie de façon moins biaisée, moins automatique, plus réfléchie, plus consciente, plus appropriée ce qui fait obstacle à toute sorte d'influences et de déterminations: clairement cette connaissance

permet de se prémunir à mon sens de plein de choses, de faire le tri. Si je ne veux pas être manipulé, réfléchir au mieux possible, alors je dois prendre mon temps sur un sujet, une situation, un phénomène.

Et on le voit aussi dans d'autres expériences : les résistants dans [l'expérience de Milgram](#) ont été ceux qui ont interagi le plus tôt et donc de façon la plus répétée, ce temps consacré est le reflet de leur conscience qui voulait traiter la situation. Alors on peut clairement s'entraîner au mécanisme inverse et se dire « *attention, prenons plus de temps pour faire cette action/en apprendre plus sur ce sujet/poser des questions sur ce point/traiter cette affaire avant d'en passer à une autre etc.* »

Les manipulateurs le savent très bien également, pour manipuler, il faut contrôler le temps, et faire adhérer la personne rapidement sur des points pour l'influencer ; parfois cela tient en quelques mots qui seront acceptés automatiquement par la personne, sans conscience, et ainsi elle adhérera à la suite de la manipulation. Les mentalistes utilisent parfois une technique nommée « yes set », il s'agit d'amener rapidement la personne à dire plusieurs fois oui rapidement sur un sujet, cela la rend plus influençable pour d'autres facteurs ensuite. On peut également citer la technique de manipulation de la « Porte Dans Le Nez » : les chercheurs ont découvert que le temps entre deux requêtes était déterminant ; plus le temps entre la première et la deuxième requête est long, moins l'acceptation de la requête finale fonctionne.

- **Prendre du temps, c'est gagner en temps de traitement conscient, donc en liberté de dire non, de s'opposer, d'accepter, mais en ayant réfléchi clairement à ce qu'on veut et à ce qu'on ne veut pas. Prendre du temps, c'est se donner les moyens de décider vraiment en toute conscience.**

Prendre du temps de traitement conscient, c'est privilégier [le concept du slow média](#) (médiats lents) ou prendre du temps de recherche sur un sujet pour le maîtriser, et clairement, notre temps étant limité, c'est forcément corrélé au sens de notre vie, à la construction de soi : on choisira alors ce à quoi on veut se dédier, ce qu'on veut réfléchir, ce qu'on veut maîtriser, ce qu'on veut investiguer et cela nous construira en retour. Voilà pourquoi je conseille toujours de s'accrocher à des sujets, de passer du temps à des activités qu'on pourra exercer ensuite à des niveaux différents, concrets, sans quoi la frustration va être terrible, l'émotion va être insupportable, ou servir des

but extrinsèques : certes il est intéressant de tout connaître d'un drame lointain, mais à quoi bon si on ne peut pas être acteur pour aider à résoudre ce problème lointain ? Cela ne servira qu'à l'ego, à se poser en spécialiste moralisateur, en expert intello', dans le sens le plus terrible du terme, qui ne fait rien qu'à se rehausser par sa connaissance et à écraser autrui. La connaissance qu'on choisit d'avoir doit avoir à mon sens un but qui va au-delà de nous, tout en étant profondément en nous : on peut par exemple passer un temps considérable à tout connaître du Japon, de sa culture, de ses drames, de son histoire sans forcément y vivre, mais parce qu'on en tire des connaissances qui nous permettent de repenser notre monde occidental, qui ouvre des horizons de pensées et nous apporte un grand plaisir à partager cette ouverture avec autrui qui y gagnera également en réflexion. Le temps passé sur quelque chose, c'est de la conscience, la conscience est une dépense d'énergie intense qui, à mon sens, doit servir, enrichir notre moi profond pour rayonner ensuite sur autrui, le tout en un cercle vertueux, qui nous développe tout autant qu'il aide les autres.

- **La conscience est aussi un regard franc sur nos émotions, sentiments, états internes**

Prendre du temps de conscience, c'est aussi accepter, comprendre, prendre en compte son expérience sensible, ses émotions. Les émotions sont des signaux, des informations internes valables : *ceci me fait peur, ceci me met en colère, ceci me rend triste*. L'inconscient livre souvent une information sur l'état interne très complexe, mêlé d'informations assez inaccessibles, parfois symboliques, c'est le sentiment : il est important de le prendre en compte -par exemple cette « *intuition que cette situation n'est pas terrible, je ne le sens pas vraiment...* »- afin d'être vraiment rationnel. Dénier son émotion de « colère » ou encore dénier le sentiment que telle relation sociale est un peu malsaine, c'est insulter tout le travail de son inconscient cognitif, pourtant beaucoup plus puissant que celui accessible à l'unique conscience, et c'est le meilleur moyen d'être à la merci de ses émotions : si on refuse l'idée que telle relation nous met en colère, ça n'effacera pas la colère pour autant, elle explosera plus tard sur n'importe quoi qui ne l'a pas mérité, de façon complètement irrationnelle. Pour être rationnel, on doit prendre en compte ses émotions et sentiments qui sont des informations précieuses sur nous-mêmes, à chaque instant, et sur notre interaction avec le monde. Cela ne veut pas dire être à leur merci, c'est au contraire les maîtriser. **La pleine**

conscience n'est pas qu'un regard le plus clair et fourni en informations les plus objectives possible sur l'extérieur, mais également un regard le plus clair et le plus fourni en informations sur notre intérieur, sur comment les choses de l'extérieur résonnent en nous et ce qu'on sait, ce qu'on est, ce qu'on veut être. Clairement je pense que c'est une connaissance extrêmement importante que nous délivrent ces études, car une grande partie de nos biais, dans notre « pays cartésien », reposent sur cette idée debunkée par la neuro que l'émotion serait mauvaise et distincte de la « raison ». La raison, la réflexion, c'est regarder clairement l'extérieur et l'intérieur avec objectivité, sans quoi l'individu est complètement aveugle sur lui-même, et une simple mauvaise digestion peut le dominer et le faire être infernal avec les autres, parce qu'il n'accepte pas ce qu'il ressent, n'en est pas conscient, ne prend pas en compte l'information « douleur » et ses conséquences sur le mental.

- **Hacker l'émergence de l'ethnocentrisme en pensant à la mort**

Cela donne des pistes pour hacker l'émergence de l'ethnocentrisme ou d'autres biais, via plus d'**empowerment**, plus de puissance (au sens philosophique, cela n'a rien à voir avec le pouvoir en tant que domination d'autrui) : **prendre le temps de réfléchir consciemment à des grandes questions comme la mort**, comment on l'envisage, peut nous permettre de travailler plus clairement sur le sens de sa vie. Cette réflexion est d'or, et une fois traversé le nuage de fumée « *olala c'est glauque* », je pense qu'au contraire, cela éclaire la vie d'un appétit démesuré, parce qu'on veut une belle mort, au « bon moment » comme disait Nietzsche, c'est-à-dire après avoir vécu intensément, puissamment, de tout son corps.

- **Une nouvelle vision de l'estime de soi, non allégeante**

« [*la norme d'allégeance*] pourrait être définie comme la valorisation sociale des individus qui, que ce soit de manière interne ou externe, **excluent, dans leurs explications de ce qui leur arrive ou de ce qu'ils font, toute responsabilité critique de l'environnement social** (Gangloff, 1998). »

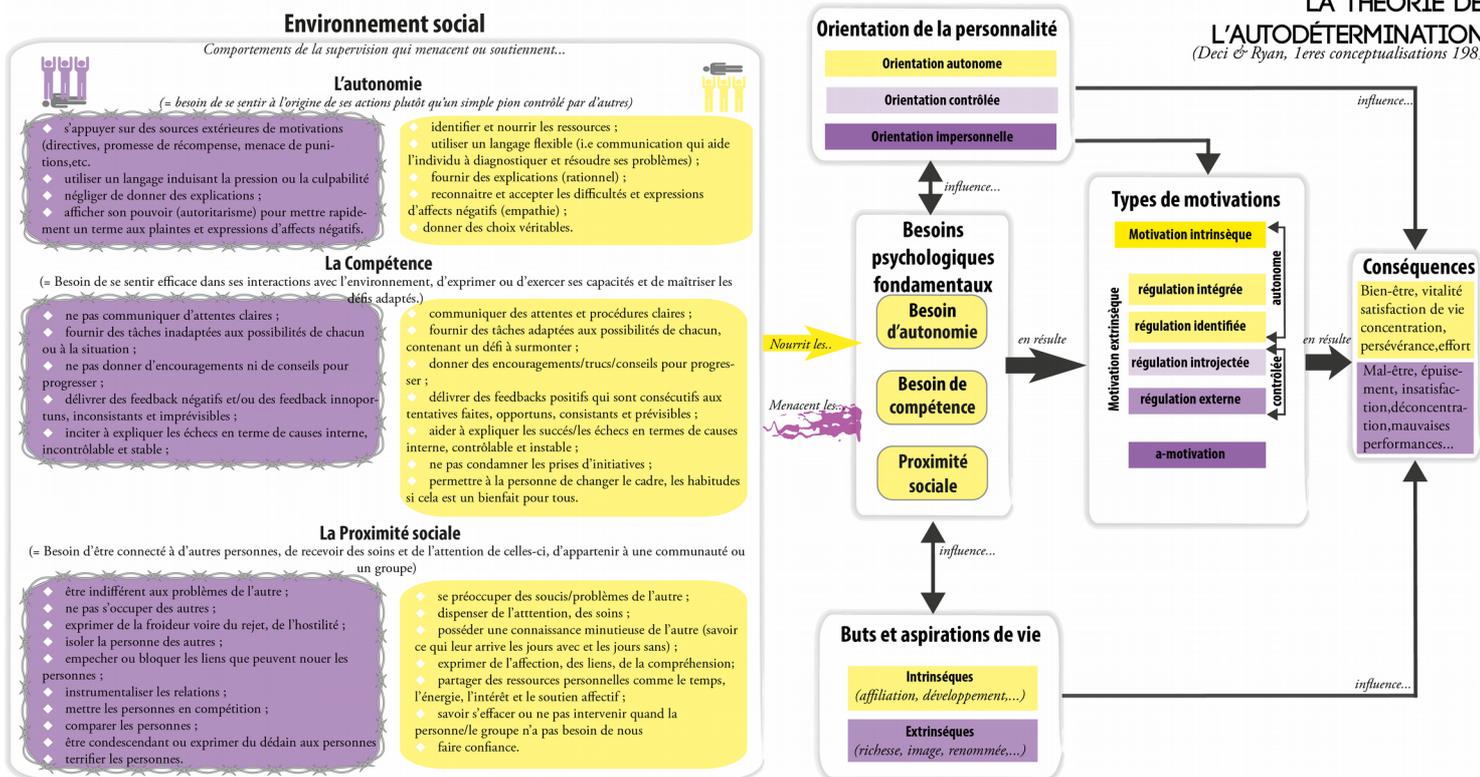
<http://psychologie-travail-rh.over-blog.com/page-4460750.html>

À notre époque, dans les livres de coaching, de management, de développement personnel, l'estime de soi est vendue comme remède magique pour travailler plus efficacement, être heureux, et tous les moyens – surtout les plus ridicules – sont bons

pour atteindre ce qu'ils définissent comme une confiance en soi, un auto-empowerment qui sert à l'allégeance, c'est-à-dire à se centrer sur soi pour être plus productif. La question « à qui, à quoi sert cette productivité » n'est pas posée, car très souvent ces manuels sont allégeants à l'idéologie néolibérale qui centre l'individu sur lui-même (il est la faute de tout, il est la solution à tout) et ignore très largement l'environnement, le contexte social.

Ici, dans la TMT (mais aussi [la SDT, la théorie de l'autodétermination](#)) **l'estime de soi est vue comme un besoin « à déficit »** c'est-à-dire que lorsqu'on n'a pas besoin d'estime de soi, cette préoccupation n'existe pas, l'individu ne s'interroge pas sur lui-même, n'est pas centré sur lui, il peut vivre sans « miroir ». L'estime de soi est considérée comme un problème de l'ego blessé qui cherche à se donner une image plus honorable qu'actuellement. Pour regagner son estime de lui-même, il va adhérer aux normes sociales, s'y soumettre avec plus de rigueur. Autrement dit, dans la TMT et la théorie de l'autodétermination, l'estime de soi est un combat pour être « à la hauteur » des autres, comme les autres, remplir honorablement les normes sociales de ses environnements sociaux. C'est une faille de l'ego qui pousse au conformisme victorieux, alors qu'un non-besoin d'estime de soi n'a que faire d'être conforme à l'environnement social.

Nous avons parlé de la théorie de l'autodétermination dans cet article [« comment se motiver et motiver autrui »](#) ; voici un résumé des processus internes et externes à l'individu qui mène à l'autodétermination (en jaune) ou au contraire à la détermination par l'environnement social (être comme un pion, en mauve dans le schéma) :



Cette perception de l'estime de soi me semble extrêmement importante à retenir lorsqu'on se fait critique de l'environnement social, parce que l'élan de la société nous pousse à nous sentir coupables de pas être assez winner, sur-confiant en soi, à base d'exercice de sourires forcés, de rires forcés, d'autocongratulations en groupe déconnecté de sens, bref tout un tas d'exercice qui accuse l'individu qui ne ferait pas assez d'effort. Mais à quoi bon ce cinéma si on ne s'attaque pas aux sources du mal-être qu'est le mépris de l'environnement social pour l'humain, les dévalorisations, les humiliations, l'absence de reconnaissance ou du minimum d'attention ? C'est cela qui détruit l'estime de soi. Et c'est ce qui fait qu'un individu, face à une saillance de la mort, tombe en basse estime de soi : parce que, très certainement, il était déjà en déficit, n'a pas pu avoir l'espace mental pour penser. À ce titre, je pense que justement, le fait qu'il soit bas en pleine conscience, montre qu'il est surmené mentalement, s'il ne peut pas être attentif à quoi que ce soit dans son quotidien. Ainsi, le problème de l'estime de soi n'est pas un défaut individuel, et la TMT ou la SDT (théorie de l'autodétermination) nous invite à le penser de façon systémique et complexe, dans un large tissu social, où il n'y a pas un fautif, mais une multitude de causes.

[12] Hack social du tabou de la mort : vers une vision « positive » de la mort ??

Lutter contre les tabous au sujet de la mort est un hack social qui va peut être au-delà du simple levé de tabou...

Et c'est sans doute ce qui m'a le plus étonné dans cette étude: faire penser une personne à sa mort entraîne des biais tels que présentés, notamment des biais d'ethnocentrisme. Cela paraît au premier abord déconnecté, et même si les chercheurs expliquent que la mort atteint l'estime de soi, et que c'est celle-ci qui pousse les personnes à être plus en faveur de l'endogroupe et à rejeter l'exogroupe, cela reste néanmoins très étrange que la mort provoque un tel effet. Cependant je suis peut-être très largement biaisé, parce que j'ai eu la chance dans mon enfance d'avoir beaucoup de gens autour de moi qui parlait de la mort sans aucun complexe, souvent dans la joie, l'humour, l'aspect « fantastique/science fiction » (sur les questions de réincarnations, de fantômes, de vie éternelle... etc) ou tout simplement en mode « débat », ainsi cela me paraît bizarre qu'un tel sujet provoque de telles défenses.

Mais l'étude nous apprend aussi qu'envisager tranquillement, lentement et de façon non glauque sa mort est un exercice extrêmement bénéfique, qui ouvre la conscience, mais aussi réajuste l'individu qui devient ainsi plus prosocial, cherchant la connexion avec les autres, cela diminue ses appétits extrinsèques (statut, pouvoir, gloire, argent, domination).

Ainsi c'est étrange, mais il serait logique qu'une mission du hacker social soit de lever les tabous de la mort et permettre aux gens d'y réfléchir, d'en discuter de façon non glauque. Si ces discussions étaient longues et calmes, cela n'augurerait que du positif tant pour la personne que pour le hacker social, pour l'environnement social.

Pour être bien claire, quand je parle de lever les tabous de la mort, je ne parle pas de ceci:

– **Il ne s'agit pas de forcer les gens à parler de la mort.** Un hacker social n'a pas à convaincre, forcer, partir à l'attaque, c'est contre productif, inutile et pénible. On n'est pas là pour passer des mauvais moments, un hack social qui serait extrêmement

pénible pour les gens ou soi est à repenser, car il y a forcément un problème.

– **Il ne s'agit pas de vanter la mort.** On n'est pas là pour pousser les gens au suicide ni cracher sur la vie. Si une discussion tourne au sujet de la mort la vantant comme un idéal, une porte vers une chose meilleure que la vie, cette discussion pose effectivement problème (les sectes ou religions dogmatiques peuvent avoir ce genre de discours pour mieux contrôler l'individu et le faire subir les pires conditions de vie sans qu'il s'en plaigne). Parler de la mort, ce n'est pas la promouvoir ; il est tout à fait normal d'avoir peur de la mort, de vouloir l'éviter. Parler de la mort, c'est comme parler d'un autre phénomène qu'on aimerait éviter de rencontrer au « mauvais » moment. Comme par exemple un tremblement de terre, c'est triste ou terrifiant de se le représenter, mais on peut très bien en discuter de façon non glauque : on peut parler de la façon dont les Japonais construisent leur maison pour qu'elles encaissent avec souplesse les secousses fréquentes, on peut parler du phénomène terrestre en lui-même, on peut parler de la façon les secours sont gérés, etc. Idem pour la mort, on peut parler d'incinération VS enterrement sans pour autant avoir hâte, être terrifié, ou déprimer tout le monde.

– **Il ne s'agit pas de plonger dans une forme de masochisme qui consisterait à imaginer les détails les plus sordides de la mort, de sentir toutes les souffrances, etc.** C'est totalement le contraire qu'il faudrait, et là je pense à des exercices de pleine conscience assez extrêmes qu'on donne aux moines bouddhistes : certains sont amenés à méditer face à un cadavre en décomposition. Le but mental est justement de dépasser le glauque pour atteindre la compassion, l'acceptation du phénomène, être solide mentalement face à ce qui devrait nous faire peur/nous dégoûter/nous faire fuir, etc. Clairement, c'est un exercice de l'extrême, mais je pense qu'on peut s'en inspirer pour éviter de plonger dans le glauque : il s'agit de se recadrer pour ne pas quitter l'élan de la vie, rester lumineux vers la vie, tout en étant également parfaitement conscient de l'existence de la fin de la vie. L'un agissant sur l'autre, une conscience de la mort bien réfléchie donne un appétit démesurable pour vivre encore plus pleinement, non par peur de celle-ci, mais pour profiter du temps que nous avons la chance d'avoir de sentir, de respirer, d'aimer, de voir, d'entendre, de goûter, etc.

Comment percer le tabou de la mort ?

J'ai l'impression que le tabou de la mort est comme un écran de fumée qui paraît inquiétant à beaucoup, mais qu'une fois dépassé de la bonne façon, on se rend compte que le sujet nous enrichit tous, nous entraide, nous fait nous rencontrer, nous ramène incroyablement dans la vie.

Parler de la mort n'est pas forcément glauque

Ainsi, la première chose que je dirais c'est que, même si cela vous gêne qu'une discussion autour de ça prenne le pas dans un repas de famille, d'amis ou de collègues, **ne cherchez pas à la couper par tous les moyens en disant « qu'est-ce que vous êtes glauque » et en rivalisant d'astuce pour mettre n'importe quel autre sujet sur le tapis.** Regardez plutôt les participants de cette conversation : ont-ils l'air tristes, moroses ? Ont-ils l'air déprimés ? Le ton de leur voix est-il catastrophé ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi les couper ? Ce sont peut-être des conversations comme il y en a trop rarement, où il y a un échange profond sur la façon dont les personnes considèrent la vie, leurs proches, peut-être même que c'est une discussion pleine d'imagination et de choses marrantes. Il suffit d'attendre un peu pour voir. Toutes les discussions que j'ai pu avoir avec des gens à ce sujet m'ont laissé des bons souvenirs, parce que c'est un sujet profond qui nous connectait encore plus ; malheureusement il y avait toujours quelqu'un pour nous couper « *olala mais qu'est-ce que c'est glauque ce que vous dites !!* »:D

La mort comme feed-back sur ce qu'on veut de la vie

Penser à la mort en soi, n'a pas forcément un aspect dépressif, on peut penser à cela en tant que feed-back sur la vie, en tant qu'aide à saisir le sens qu'on veut donner à sa vie. La conscience de sa mortalité rend la vie infiniment précieuse et motive à décider, choisir. Récemment par simple curiosité, j'ai regardé cette interview d'Antoine de Maximy (l'homme de « j'irais dormir chez vous », une des rares émissions télévision que je regarde encore) ; et je trouve assez pertinent de parler de conscience de la mort avec quelqu'un de profondément lumineux dans ses œuvres :

<https://youtu.be/AnHh13UwC5w>

Il y raconte que très tôt dans son enfance il a pris conscience de la mort et que c'est

cela qui l'a poussé à choisir sa direction et à adopter une philosophie assez radicale de la liberté, au point d'arrêter tout ce qui commençait à devenir une habitude à laquelle il s'accrochait : comme le pain auquel il devenait selon lui « addict », comme le refus de planifier quoique ce soit parce que ça l'empêchait d'être disponible dans le présent et avoir de l'espace mental pour la rencontre et la découverte, le refus d'être en couple de façon classique, l'absence de règles figées pour les relations sociales (il s'adapte en fonction de chaque individu qu'il rencontre), comme l'acceptation totale de l'échec dans ses voyages, car finalement c'était marrant à observer, même pour lui, etc.

La conscience de notre mortalité nous pousse à choisir vraiment notre élan et à modeler notre vie selon cet élan. Et ça n'a rien de glauque, bien au contraire. Très tôt quand j'ai écrit mes premiers pavés, considérer ma mort a été un indicateur de si ce livre était pertinent ou non pour moi-même. Les livres, ce qu'on produit artistiquement nous subsistent, qu'importe qu'on soit reconnu pour ces productions ou non, elles restent. Ainsi la mort est toujours un questionnement que j'ai en amont et en aval, parce qu'écrire un pavé de plus 300 pages prend des années, demande de l'endurance. Ainsi, je me posais souvent la question « *est ce que je pourrais mourir sereinement après avoir écrit cela ? Est ce que c'est représentatif de ce que je veux laisser après ma mort, actuellement ?* ». Je ne souhaitais pas du tout mourir, cela n'avait rien de dépressif, c'était juste un feed-back qui me servait à guider mes écrits et qui m'a été fort utile dans ce travail extrêmement long, solitaire, pour lequel on n'a pas beaucoup d'autres feedbacks pertinents pour nous aider, nous guider. Et lorsqu'après mes pavés je continuais à vivre, et bien c'était formidable, je pouvais recommencer l'aventure, celle-ci étant actualisé par un nouveau moi ayant un nouvel âge, d'autres expériences, d'autres capacités et d'autres connaissances, dans une autre époque avec d'autres problématiques et des nouveautés inimaginables par avant, le tout nourrissant ma plume, la changeant, etc.

L'erreur que j'ai faite en premier lieu est sans doute d'avoir fait de ce feed-back de la mort une pression terrible, la représentant comme le décompte inéluctable d'un chronomètre sur une bombe pouvant exploser même avant la fin du décompte. Je pensais que j'avais très peu de temps de vie devant moi, parce que j'avais déjà eu trop de chance dans ma vie, donc je n'aurais certainement pas la chance de vivre longtemps une fois adulte (c'était une croyance d'enfant, de la pure pensée magique, clairement je

ne vous le recommande pas, je fais juste preuve d'honnêteté pour partager cette expérience qui n'est pas du tout un modèle d'exemplarité, bien au contraire). Ce feedback est plus sain je pense lorsqu'on le prend comme n'importe quelle information : il s'agit d'un retour d'information qui permet de conduire plus justement l'action que l'on mène, cela est je pense assez nocif lorsque ce feedback se transforme en tyrannie sur soi.

Ici Caitlin explique comment préparer sa mort à travers un testament, la gestion de sa mort. Cela semble un excellent exercice pour penser vraiment à sa mort :

<https://youtu.be/swQHx6EvrXQ>

Face au deuil et à la proximité de la mort

Lorsqu'un individu a été exposé à la mort, qu'il soit en deuil, accompagnant d'une personne mourante ou lui même proche de la mort, il me semble terriblement cruel de vouloir diverger la conversation s'il se met à parler de la mort : il a besoin de se préparer, ainsi en parler l'aide profondément à se préparer ou encore à faire le deuil. Il est vrai que la société ne nous apprend pas du tout à composer avec la mort, si ce n'est dire « *toutes mes condoléances* », ainsi il est normal qu'on ne sache pas quoi faire, d'être gêné, d'être maladroit, de se sentir dépourvu de ressources pour aider. Il suffit, je pense, d'être là, d'écouter la personne, il n'y a pas d'attitude idéale à avoir, il suffit d'agir en bon ami qui accepte l'autre, qu'importe s'il pleure, est terrifié, traumatisé, il l'accepte. Ce n'est pas évident, alors je pense que l'autre peut tout à fait comprendre notre maladresse si par ailleurs on peut l'écouter, être là.

<https://youtu.be/lGbI7zn2UV0>

La mort lorsqu'elle est abordée dans un contexte dépressif ou meurtrier

Lorsqu'une personne parle de la mort en faisant sa promotion, c'est une tout autre question. Je ne parle pas ici de personnes gothiques, emo, ou d'autres contre-cultures chez qui la mort est un sujet de conversation qui peut être parfaitement normal, je parle bien de personnes qui voient en la mort une solution, une issue favorable pour régler leurs problèmes : on est là face à une personne avant tout déprimée, qui a un problème profond avec la vie, problème qui est à prendre au sérieux. Idem pour quelqu'un qui vante la mort des personnes (les tuer ou les inciter à se tuer, par exemple

dans le cadre religieux d'une secte), voyant là une bonne solution à des problèmes, une issue vers un autre monde, et qui en parle sérieusement. Il y a un problème évident avec la vie ou ici avec celle des autres. Là encore je pense que la meilleure chose à faire est d'agir en bon ami, de l'écouter et de l'accompagner pour l'aider à se reconnecter avec la vie. Que ce soit pour quelqu'un de suicidaire ou quelqu'un qui envisage la mort d'autrui comme une issue favorable. Je sais bien que dans le second cas, il est extrêmement difficile alors d'agir en bon ami face à des opinions meurtrières, mais c'est néanmoins une façon qui peut aider à créer chez l'autre un climat de confiance, ainsi il va parler de tout et peut-être qu'en s'entendant parler il va s'autocorriger, revenir sur ses opinions ou projets. Si ce n'est pas le cas, au moins on aura assez d'informations pour savoir s'il y a danger pour les personnes, et les autorités compétentes à qui on s'adressera pourront mieux travailler (médecin, psychologue, psychiatre, services sociaux, services judiciaires, police...). Cela ne se fait clairement pas seul, il faut dans certains cas dangereux (pour la personne ou son entourage) faire appel à un psy, ou au moins à un médecin de confiance : on ne laisse pas quelqu'un souffrir physiquement, c'est cruel, personne ne « mérite » de souffrir. Il en est de même pour la souffrance psychique. Tout le monde a le droit et mérite qu'on l'aide pour contrer cette épouvantable souffrance. J'emploie le mot « mérite » qui peut paraître étrange, car malheureusement les personnes dépressives croient qu'elles méritent leurs souffrances psychiques.

Pour tout ce qui concerne les relations d'aides interpersonnelles telles que décrites plus haut, je pense que les méthodes de Carl Rogers peuvent grandement aider à aider autrui, au quotidien, lorsqu'on a dans son entourage des personnes en détresse ou vivant des traumatismes. Il ne s'agit certainement pas de se substituer au psy ni de prendre un rôle de sauveur, mais au moins d'avoir des outils pour ne pas souffrir soi-même de son impuissance, des outils-guides qui permettent d'alléger les fardeaux de ces situations interpersonnelles (par le fait d'avoir une base de connaissance sur laquelle s'appuyer) souvent très lourdes pour l'aidant également. Cependant, ne vous imposez pas de jouer au sauveur ou de vous sentir obligé de le faire ; c'est uniquement lorsque la situation se présente à vous que cela peut être utile.

Mille et une manières de parler de la mort de façon non glauque et tournée vers la vie

Une discussion enrichissante au sujet de la mort peut avoir le même ton qu'une discussion sur n'importe quel phénomène de la vie : on peut parler incinération VS enterrement, don d'organes VS pas dons d'organes, comme on parlerait d'allaitement VS biberon, comme un débat banal, au ton sérieux sans trop d'émotivité ; je me rappelle d'une discussion entre collègues au travail autour d'une histoire, de la grand-mère de l'un qui avait préparé sa mort dans les moindres détails, le ton était clairement dans l'admiration et le respect pour cette gestion, ça n'avait rien de glauque.

On peut en parler de façon « **préoccupation professionnelle/intellectuelle** », sans même être un spécialiste. Je ne compte pas le nombre de discussions avec mes copines en psycho, sur les suicides, les meurtres, le vieillissement pathologique, la mort, la façon de s'occuper des personnes traumatisées par la mort de leurs enfants (un des pires traumas). Aucune de ces discussions n'était glauque parce que notre focus était d'en discuter pour voir ce que dans nos savoirs, expériences, compétences, ou encore dans notre avenir professionnel, nous pourrions faire de ces problématiques, pour que cela aille mieux. Ces discussions sont définitivement tournées vers la façon de rendre la vie meilleure par moins de souffrance, ainsi elles sont très exaltantes souvent parce qu'on construit des idées avec l'interlocuteur, qu'on échange des connaissances, des expériences qui étant très concrètes, sont tout autant d'outils qu'on pourra utiliser pour aider autrui.

On peut parler de comment on envisage la mort sur un **mode plus imaginaire** ; par exemple mon grand-père n'arrêtait pas de dire que s'il le pouvait après la mort, il nous hanterait et on en rigolait bien. Plus tard lorsqu'il est mort, un chat est venu très souvent dans sa maison, comme si c'était chez lui. Toute ma famille en riait, se disant que c'était sa réincarnation, et la blague (ce n'était pas une croyance, juste un jeu d'imagination) a perduré un long moment.

Les enfants sont également assez audacieux à ce sujet, clairement ils nous apprennent à lever les tabous là-dessus, étant avides d'en savoir plus pour certains ; là encore je me rappelle de la fille d'une amie, vers 8 ans, qui s'était décidée de croire à la réincarnation et on avait longuement parlé de quel animal il serait préférable d'incarner, c'était une

super conversation.

ici Caitlin Doughty explique entre autres comment parler de la mort à un enfant qui est obsédé par ce sujet, et le bénéfice pour lui qu'il y a à ne pas rendre tabou ces questions :

<https://youtu.be/zBDYpj334NE>

La fiction ou même un documentaire, un film, une série, un livre que chacun a lu ou vu, ensemble ou séparément, peut permettre d'aborder ces sujets profonds (pourvu que le document/la fiction soit lui-même profond), en discuter sans que ce soit « glauque » : le document étant le point de départ, cela permet d'aborder la mort sans que ce soit trop viscéral à chacun. À noter que cela marche d'ailleurs pour plein d'autres sujets tabous ou délicats, c'est toujours un bon moyen d'ouvrir plein de discussions passionnantes.

Vulgariser la mort

Ce qui nous amène à parler de cette vidéaste dont nous avons disséminé les vidéos au-dessus (merci à la personne de twitter qui me l'a faite découverte !), qui travaille dans une organisation funéraire à but non lucratif. Elle a fondé l'ordre de la bonne mort (*order of the good death*) et est exceptionnelle dans l'art de briser les tabous de la mort, d'expliquer leurs conséquences.

Ici elle parle de la TMT et de Trump ; Trump a beaucoup insisté sur les thématiques de la mort pour faire peur, elle explique sa victoire via notamment la TMT :

<https://youtu.be/fNSdNvm16Fg>

Là, elle parle de la « forêt des suicides » au Japon (Aokigahara), qui s'est récemment bien fait connaître en occident à cause de Logan Paul qui a filmé et diffusé le premier cadavre sur YouTube ; cette façon de parler de cette forêt est problématique, car totalement non-réaliste (ce n'est en rien une forêt mystérieuse, elle est bien balisée, les Japonais s'y baladent en famille pour profiter du paysage exceptionnel) et les autorités tentent de calmer cette idée de forêt « parfaite pour se suicider » parce que justement cela incite à s'y suicider. Sa réflexion va plus loin et c'est vraiment très intéressant :

<https://youtu.be/Roj09VojHx0>

Ci-dessous, elle montre comment le tabou de la mort mène à des pratiques parfois anti-écologiques : l'injection de produits dans les cadavres pour les maintenir « bien » durant des lustres qui sont mauvais pour l'environnement et ruinent les familles, parce qu'on n'accepte pas la dégradation naturelle des corps, qu'on veut les maintenir comme en vie ; le refus de certains procédés très écologiques « aquamation » type incinération, mais à base de liquide, parce que les personnes bloquent sur l'idée que le corps est comme vivant, donc que c'est dégoûtant de liquéfier le corps : <https://youtu.be/pWo2-LHwGMM>

Elle milite pour une mort « positive » (#deathPositive, et sa création de l'[Order of the good death](#)), une façon de considérer la mort sans tabou, sans glauque ni négativité, et d'en parler le plus possible pour ouvrir les consciences. Je n'ai pas pu voir encore tout son travail, mais toutes ses vidéos sont immensément instructives, tant sur le fond que sur la formidable manière dont elle aborde le sujet, avec douceur, respect, humour et intelligence.

L'engagement de l'Ordre pour la bonne mort :

« Death positive (mort positive)

- Je crois qu'en cachant la mort et en mourant à huis clos, nous faisons plus de mal que de bien à notre société.
- Je crois que la culture du silence autour de la mort devrait être brisée par la discussion, les rassemblements, l'art, l'innovation et l'érudition.
- Je crois que parler de façon engagée avec ma mort inévitable n'est pas morbide, mais montre une curiosité naturelle au sujet de la condition humaine.
- Je crois que le cadavre n'est pas dangereux et que tout le monde devrait être autorisé (s'il le souhaite) à s'occuper de ses propres morts.
- Je crois que les lois qui régissent la mort, les mourants et les soins de fin de vie, devraient veiller à ce que les souhaits d'une personne soient respectés, qu'importe son identité sexuelle, ethnique ou religieuse.
- Je crois que ma mort devrait être traitée d'une manière qui ne fait pas grand mal à l'environnement.
- Je crois que ma famille et mes amis devraient connaître mes souhaits de fin de vie, et que je devrais avoir les documents nécessaires pour appuyer ces souhaits.
- Je crois que mon plaidoyer ouvert et honnête autour de la mort peut faire la différence et changer la culture. »⁶

⁶<http://www.orderofthegooddeath.com/death-positive>

[13] Pour en finir avec les biais : la pleine conscience ?

Les chercheurs de la TMT ont vu que les personnes pleinement conscientes résistaient mieux au biais, voire les défiait en ayant des valeurs exacerbées d'altruisme et de connexion humaine. Alors que face aux saillances de la mort, les non-pleinement conscients se fermaient au contraire, se recentraient sur eux et leur groupe.

Ce questionnaire (vu au premier chapitre) montre plus exactement des personnes qui ont plus de maîtrise de leur attention, et cela est forcément dû à un entraînement mental quelconque, car l'esprit a naturellement tendance à automatiser certaines tâches, les vider d'attention et se préoccuper d'autres choses. Je pense par exemple aux tâches quotidiennes représentées par ses items :

« Je grignote sans être conscient que je suis en train de manger. » (cela n'arrive « jamais » à la personne pleinement consciente)

« J'ai tendance à marcher rapidement sans faire attention à ce qui se passe sur le chemin. » (cela n'arrive « jamais » à la personne pleinement consciente)

Ces personnes qui arrivent à aborder pleinement des petites choses quotidiennes, au présent, doivent sans doute s'exercer à se recadrer sur le présent. C'est-à-dire qu'elles arrivent à couper notamment le travail de pensée précédente, peut-être tout simplement en allant pleinement jusqu'au bout des réflexions, sans laisser de conflits latents ni de questions en suspend, ainsi la conscience est libre de s'absorber dans le présent en continu.

Les études ne précisent malheureusement pas ce qu'ont fait ces sujets pleinement conscients pour avoir ainsi une très bonne maîtrise de leur attention. Mais on peut essayer de deviner ce qui empêcherait cette pleine conscience :

Ce qui fait barrage à la pleine conscience : les troubles de l'attention

Nombreux sont les symptômes de différentes pathologies qui agissent négativement sur l'attention. Par exemple, les hallucinations et pensées parasites de la **schizophrénie** empêchent toute concentration ; les pensées culpabilisantes, désespérantes de la **dépression** coupent l'individu de toute perception des choses positives de la vie, voire le punissent d'avoir eu des sentiments positifs par un cercle vicieux d'autopunition ; l'**anxiété** bloque la conscience de l'individu sur des circuits de pensée répétitives (les ruminations, par exemple la peur d'avoir mal agi dans telle situation, la crainte que tel événement se passe très mal, la peur d'avoir été mal perçu ou de l'être pour telle situation), l'**hyperactivité (TDA/H)** empêche l'individu de se concentrer sur une activité de façon posée, longue... etc

Être atteint de ces symptômes n'est pas une malédiction inéluctable dont on ne pourrait se séparer. Pour certaines maladies, il existe des traitements médicamenteux efficaces qui aident vraiment lorsque la personne est bien diagnostiquée et accompagnée (je pense à la schizophrénie par exemple), des thérapies qui permettent de résoudre les conflits mentaux ou d'éviter les replongées et il existe des exercices concrets qui permettent de retrouver une attention reconnectée au présent, dépolluée des pensées ou croyances parasites, comme il peut y en avoir dans la dépression et les troubles anxieux. On parlera justement par la suite d'exercices de pleine conscience dans la dépression.

Ce qui fait barrage à la pleine conscience : le surmenage au travail

Très clairement, il me semble impossible à une personne de pouvoir vivre au présent, de permettre à son attention d'être là au moment présent, si elle est surmenée : je pense par exemple au surmenage d'un travailleur qui a beaucoup de responsabilités, qui manque de soutien humain dans ses tâches ; plus précisément je pense par exemple à ce cadre de Leader Price qui s'est suicidé au travail : <https://youtu.be/s5uHC6TN2wo>

Cet homme avait des activités normalement prévues pour 3 personnes. Une telle somme de travail est inhumaine, et si oui, l'humain est à ce point tellement adaptable qu'il peut provisoirement tenir une telle somme de travail un temps, ce n'est pas une norme

acceptable, parce c'est littéralement le détruire, ne plus lui laisser le moindre espace de repos physique et psychique. Dans un tel cas de surmenage, comment prendre conscience de quoi que ce soit ? Ici le manque de conscience vient de l'entreprise qui a osé permettre une telle situation inhumaine, cet homme a été pris dans une tempête dont il ne pouvait pas mentalement sortir, car trop débordé, sans espace possible de pensée pour se rendre compte de la souffrance qu'on lui infligeait. L'entourage peut bien sûr aider, en partageant sa propre conscience de la situation, en aidant la personne à partir de l'entreprise, en l'aidant à décrocher mentalement de cette folie, mais là encore, son pouvoir à l'aider est mince. Les syndicats ou tout regroupement professionnel critique peuvent aussi aider.

Mais c'est l'entreprise qui doit mettre un frein à tout ça. Et pour cela, il me semble que détruire petit à petit le Code du travail n'aide en rien à la prise de conscience des entreprises que la « ressource » humaine a ses limites à respecter. Au contraire, en réformant ainsi le Code du travail, c'est dire aux entreprises qu'elles peuvent continuer à traiter ses humains comme des machines, qu'elles épuisent jusqu'à la casse.

Ce qui fait barrage à la pleine conscience : le surmenage au foyer

Le surmenage est aussi dans le foyer : notre culture occidentale a réduit progressivement l'aspect groupe dans les foyers. Là où dans certaines cultures collectivistes, s'occuper des enfants est une affaire du groupe, ainsi l'enfant est soigné par une dizaine de personnes au quotidien, passant des tantes aux grand-pères, du cousin aux parents, etc. C'est beaucoup moins fatigant, car la responsabilité est partagée, c'est l'enfant du collectif, tous s'en sentent un peu responsable. Je ne dis pas là que c'est mieux, c'est pour simplement montrer un mode d'éducation familiale différent qui est moins surmenant en terme mental, parce que la responsabilité, les charges sont partagées.

À présent, il arrive parfois qu'un seul parent doive s'occuper de plusieurs des enfants, tout en travaillant énormément, tout en ayant la responsabilité de tout le foyer : non seulement en terme de travail, la personne n'a plus aucun espace de vrai repos (son attention est toujours divisée pour garder un œil ou une oreille sur l'enfant qui aurait besoin de quelque chose ou qu'il faudrait surveiller), mais elle a l'esprit complètement surmené par les responsabilités.

Autrement dit, elle doit penser continuellement la gestion du foyer, des courses, du ménage, de l'emploi du temps des membres, l'éducation, gérer les émotions de tout le monde... Tout devient de « sa faute » s'il y a échec, problème ou désorganisation, elle est privée de soutien humain en ce sens que même l'appel aux grands-parents ou au conjoint travaillant est culpabilisant, parce c'est les déranger potentiellement, les extirper de leur vie pour aider la sienne (qui selon les normes actuelles individualistes, est donc signe de son échec à être une bonne mère qui « gère » bien).

Un extrait de la BD d'Emma qui a mis sur le devant de la scène la question de la charge mentale qui est étudiée en sociologie, mais qui est bien connue en psychologie cognitive sur le terme de surcharge cognitive ; la BD complète : <https://www.huffingtonpost.fr/2017/05/10/partage-des-taches-menageres-arretez-de-dire-aux-femmes-il-fal-a-22079044/> :

Quand le partenaire attend de sa compagne qu'elle lui demande de faire les choses, c'est qu'il la voit comme la **responsable en titre** du travail domestique.



← Chef de projet
« gestion maison »



← Exécutant

C'est donc à elle de savoir ce qu'il faut faire, et quand il faut le faire.

Emma

Le problème avec ça, c'est que, planifier et organiser les choses, c'est **déjà** un travail à plein temps.

Je pense que pour ces soucis de foyer, la prise de conscience des personnes dans la famille peut sauver de ce surmenage : le proche, qu'il soit cousin/grand parent/voisin/conjoint qui voit le problème à la fois du trop de travail et trop de responsabilité peut interférer avec altruisme en décrétant « ceci, je veux m'en occuper, je veux t'en libérer totalement au moins pour tel temps et je le ferais avec le plus de soin possible, comme toi ». Le proche qui prend la charge avec beaucoup de soin, de responsabilité, en respectant le travail passé, et l'autonomie de la personne aidée, libère des espaces de repos au parent surmené tout en ayant plus pleinement conscience du quotidien.

Ce surmenage est également connecté, disons politiquement au travail. Si le travail était plus rémunérateur pour moins de temps, de façon égale pour les femmes et les hommes, que les métiers à haut statut ou au haut salaire étaient accessible également à tous, il y aurait une meilleure distribution du temps dédié à la « gestion » de la famille. Pour l'instant, la distribution des tâches est inégalitaire (qu'importe le temps de travail extérieur des femmes, elles travaillent toujours beaucoup plus au foyer que l'homme cf) et la charge mentale des tâches, qui est un poids énorme pour le psychisme alors jamais tranquille, car jamais en « congé », revient aux femmes.

Donc, le premier défi pour espérer une attention meilleure, une plus grande pleine conscience semble être de faire la chasse au surmenage, ce qui est un problème qui paraît parfois impossible à résoudre pour des raisons économiques. On peut néanmoins, je pense, s'extirper de certaines situations « impossibles » ou aider autrui à s'en extirper, en n'ayant pas peur du chômage, en cherchant la motivation intrinsèque plutôt qu'extrinsèque (l'autodétermination, qui est finalement une opposition massive aux buts introjectés de la société de consommation, on en a parlé ici) en adoptant des pratiques plus écologiques (des modes de vie moins centrés sur la consommation, qui donc nécessitent moins d'argent, mais qui sont plus riches en bons moments, comme on en a parlé ici). Cependant, ces solutions individuelles sont parfois impossible tant il peut y avoir des problèmes financiers enchaînant aux jobs les pires ; ainsi la solution est d'ordre politique. Comme nous l'avons dit souvent, nous pensons qu'il faudrait

que le pouvoir change de main, que les salariés puissent refuser sans crainte des jobs épouvantable, sanctionnant au passage les entreprises aux pratiques inhumaines : cela demande un filet de sécurité non humiliant et suffisamment sécurisant, comme un revenu universel voire un salaire à vie.

« Muscler » sa conscience

Pour l'instant, ce qui a été le plus validé par la science est la méditation en pleine conscience et celle dite de compassion ; au bout de 3 semaines de pratique (une demi-heure par jour) le cerveau change, certaines zones prennent en densité, d'autres sont plus stimulées. La seule contre indication est parfois de l'éviter chez les patients schizophrènes ou en délire (cela pourrait accentuer leurs délires) ; mais des pratiques de pleine conscience guidée par des spécialistes (en psychopathologie, psychologie, psychiatrie, médecine) ont donné dans certaines expérimentations de très bons résultats (cf « *la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience* », **Segal, Williams, Teasdale**) . Il n'y a pas d'effets secondaires à cette pratique, le seul danger à mon sens est de le faire dans le cadre d'un dogme sectaire, et c'est ce cadre, donc l'interprétation donnée à la méditation (par exemple, transcender les mondes, développer des pouvoirs surnaturels, explorer ces vies antérieures) qui est très problématique.

À présent, des médecins sont formés à cette spécialité étant donné le bénéfice que cela apporte aux patients ayant des pathologies augurant beaucoup de souffrances.

On peut tout à fait la pratiquer seul, sans avoir à payer quoi que ce soit. La méditation en pleine conscience consiste à s'asseoir confortablement, mais avec un certain maintien du dos, se concentrer sur un objet ou sur un phénomène interne (sa respiration par exemple) et garder son attention sur ce phénomène, en l'écoutant, en le regardant. On doit s'absorber dans cet objet d'attention.

Très rapidement, l'attention va dériver, les pensées vont prendre un autre chemin : il suffit d'en prendre acte et les laisser filer en se reconcentrant sur l'objet. Il ne s'agit pas de « s'engueuler » lorsque l'attention s'échappe de l'objet choisi, mais juste de constater

ce qui traverse l'esprit et de tranquillement replacer l'attention. Un peu comme lorsqu'on lit un livre et que l'esprit dérive : parfois si on est particulièrement déconcentré, fatigué, on peut passer plusieurs pages sans prendre conscience d'avoir totalement décroché, mais on peut aussi s'en rendre compte presque dès la ligne « sautée », et parfois ce phénomène n'advient pas, on reste totalement concentré sur le livre. C'est plus dur en méditation, car contrairement au livre qui est fait pour séduire l'attention, qui a un fil conducteur qui tire l'attention du lecteur à lui, l'objet de la méditation n'est pas fait pour séduire l'attention.

La méditation de la compassion est un travail mental moins « neutre ». On peut faire deux sortes d'exercices, d'abord celui de l'amour altruiste : Il s'agit de trouver mentalement un objet de méditation humain, tout d'abord un proche envers qui on laisse se manifester amour et bienveillance inconditionnelle. Puis on étend cet amour à d'autres personnes, au monde, au vivant en général. Si cet amour baisse, si on est distrait, on ramène son attention à l'amour.

Pour la compassion elle-même, on commence à penser à un proche qui souffre et on souhaite sincèrement qu'il soit libéré de ses souffrances. Là également, on étend progressivement cette compassion aux moins proches, et si l'on est distrait on se reconcentre sur cette compassion.

Voici un exemple très concret où Matthieu Ricard raconte une de ces méditations de compassion qu'il a effectuée en laboratoire, à la fois en scanner et en IRMf, c'est très intéressant parce qu'on sait ce qu'il a fait exactement dans sa tête et les scientifiques ont en même temps vu ce que cela donnait sur son cerveau.

Attention pour les âmes sensibles : pour ces méditations, Matthieu Ricard s'est focalisé sur des phénomènes émotionnellement très difficiles à supporter, et il est normal d'être choqué ou de ressentir des émotions lorsqu'on n'a pas eu d'entraînement. Matthieu Ricard est moine bouddhiste depuis plusieurs dizaines d'années, il est entraîné, ainsi si vous souhaitez commencer à méditer en compassion, des thèmes moins durs sont plus appropriés au début.

En premier lieu, les chercheurs lui avaient demandé de faire une méditation sur l'empathie, le processus empathique étant quelque chose de plus courant, automatique en général chez les personnes :

« Ce jour-là, le sujet de la méditation sur l'empathie m'avait été fourni par un documentaire de la BBC que j'avais vu la veille. Il était consacré aux conditions de vie d'enfant handicapés mentaux dans un hôpital roumain qui, bien que nourris et lavés quotidiennement, étaient pratiquement abandonnés à leur sort. La plupart d'entre eux étaient d'une maigreur effrayante. L'un était si frêle qu'il s'était cassé la jambe rien qu'en marchant. Les aides-soignantes s'étaient contentées de lui mettre une attelle de fortune et de le laisser dépérir sur son grabat. Lorsque l'on faisait leur toilette, la plupart des enfants gémissaient de douleur. Un autre enfant, squelettique lui aussi, était assis par terre dans le coin d'une pièce nue, hochant indéfiniment la tête, le regard vide. Tous semblaient tellement perdus dans leur résignation impuissante qu'ils ne levaient même pas les yeux vers les aide-soignantes qui s'approchaient d'eux. Tous les mois, plusieurs enfants mourraient.

J'imaginai aussi une personne chère terriblement blessée dans un accident de voiture, gisant dans son sang au bord d'une route de nuit, loin de tout secours ; à mon désarroi s'était mêlée de l'aversion pour ce spectacle sanglant.

Ainsi, pendant presque une heure, en alternance avec de courtes périodes neutres, je me représentais le plus intensément possible ces souffrances sans nom. Entrer en résonance avec cette douleur devint rapidement intolérable. Leur intensité créait une distance, un malaise incapacitant qui m'empêchaient d'aller spontanément vers les enfants. Une expérience courte, mais très intense d'empathie dissociée de l'amour et de la compassion m'avait déjà mené au burn-out. »

Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard

Tania Singer, une des chercheuses qui l'étudiait en laboratoire, lui propose ensuite de continuer l'après-midi, mais dans un scanner, sur une médiation vers l'amour et la compassion :

« À peine eus-je fait basculer l'orientation de ma méditation vers l'amour et la compassion que mon paysage mental se transforma du tout au tout. Les images de la souffrance des enfants étaient toujours aussi présentes et aussi fortes, mais au lieu de créer en moi un sentiment de détresse et d'impuissance difficile à supporter, je ressentais à présent un profond

courage lié à un amour sans limites envers ces enfants. [...]

Chaque atome de souffrance était remplacé par un atome d'amour. La distance qui me séparait d'eux s'effaçait. Au lieu de ne savoir comment approcher cet enfant si fragile qui gémissait au moindre contact ou cette personne ensanglantée, je les prenais maintenant mentalement dans mes bras, les baignant de tendresse et d'affection. Et j'étais convaincu que, dans une situation réelle, j'aurais su entourer ces enfants d'une tendresse qui ne pouvait que leur apporter du réconfort. »

Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard

Les chercheurs ont analysé les données de ces deux formes d'état mentaux :

« Une fois les données longuement analysées, Tania [Singer] m'expliqua que les revirements de mon expérience s'étaient accompagnés de modification significative de l'activité de certaines zones de mon cerveau. Ces modifications avaient principalement affecté l'insula antérieure et le cortex cingulaire antérieur associés à l'empathie. L'équipe s'aperçut en particulier que, lorsque je passais à la compassion, certaines régions du cerveau habituellement stimulées en cas d'émotions positives étaient davantage activées que lorsque je restais dans l'empathie. Ces travaux de recherche se poursuivent aujourd'hui et des publications scientifiques sont en cours »

Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard

Ces recherches sont maintenant sorties et sont laissés librement, gratuitement à disposition : Compassion: Bridging practice and science A noter que parfois ces livres scientifiques peuvent atteindre la centaine de dollars à l'achat, et chaque chapitre peut atteindre les 30\$, ainsi c'est un très beau geste que de laisser un tel travail en libre accès, de plus très facile à trouver.

« La compassion ne conduit pas au déni de la souffrance, mais permet aux gens de ressentir des émotions positives, malgré la difficulté d'une autre personne. Sur le plan neuronal, la compassion induit des activations entièrement différentes de l'empathie. Ces activations se sont produites dans le cortex médial orbitofrontal, le striatum ventral et le cortex cingulaire antérieur pré-génital, qui forment ensemble un réseau lié aux émotions positives, l'affiliation et l'amour, et les circuits de la récompense. » *Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard*

Matthieu Ricard, précise ce qui est difficile à concevoir voire peu être vu comme dérangeant pour les non méditant, c'est à dire éprouver des sentiments et élan extrêmement positifs face à la souffrance :

« certains objecteront qu'il n'y a rien d'altruiste dans tout cela et que le méditant se fait du bien en soulageant sa détresse . À cela, on répondra tout d'abord qu'il n'y a aucun mal à ce que le méditant se délivre des symptômes de la détresse, lesquels peuvent avoir un effet paralysant et risquent de recentrer ses préoccupations sur lui-même, au détriment de la présence attentive qu'il pourrait offrir à celui qui souffre. Ensuite, et **c'est là le point le plus important, les émotions et les états mentaux ont indéniablement un effet contagieux.** Si celui qui est en présence d'une personne qui souffre ressent de l'angoisse, cela ne peut qu'aggraver l'inconfort mental de celle-ci. À l'opposé, si la personne qui vient en aide rayonne de bienveillance, s'il se dégage d'elle un calme apaisant, et enfin, si elle sait se montrer attentionnée, il ne fait aucun doute que le patient sera réconforté par cette attitude. Enfin la compassion et la bienveillance développent chez celui qui les ressent la force d'âme et le désir de venir en aide à autrui. »

Plaidoyer pour l'altruisme, Matthieu Ricard

La méditation de la compassion n'est en rien de la pitié ou même de l'empathie (c'est-à-dire se mettre à la place de l'autre, sentir comme pour soi les souffrances), c'est un élan très fort d'aide, et très clairement on peut concevoir cette méditation comme un très fort entraînement qui servira totalement dans des situations dramatiques. Cela n'a pas été testé en laboratoire à ma connaissance, mais c'est une visée que s'impose en tout cas les moines bouddhistes tibétains qui sont investis dans des causes humanitaires « *Si la compassion sans sagesse est aveugle, la compassion sans action est hypocrite* » nous dit Matthieu Ricard.

On sait depuis un certain temps en psycho qu'imaginer vivement une expérience vaut tout autant que s'entraîner IRL ; par exemple des expériences sur les sportifs ont été menées, à certains on demande de s'entraîner à tel type de mouvement, à d'autres on demande juste d'imaginer ces mouvements le plus précisément possible comme s'il faisait l'entraînement, mais dans leur tête. Et pour contrôler les effets, un groupe n'a aucun entraînement au mouvement. Le lendemain, ils exercent les mouvements : il n'y

a pas de différence entre les entraînés IRL et les entraînés par imagination, le groupe contrôle est lui beaucoup moins habile.

Les récentes découvertes sur la lecture qui augmente l'empathie en est également un exemple : l'imagination, les processus mentaux associés développent de vraies compétences exécutables IRL.

Alors la méditation de la compassion pouvant avoir très certainement un fort effet sur les situations IRL, elle a été assez rapidement proposées aux infirmiers et soignants dans des services particulièrement exposés à la souffrance et à la mort, des services où les burn-out émotionnels arrivent fréquemment. Il s'agit là d'adopter une stratégie d'aide positive qui ne fait pas souffrir l'aidant par empathie, il n'est que tourné vers l'envoi d'un sentiment positif qui ne nécessite pas de souffrir comme l'autre, qui dépasse les processus empathiques.

Un autre exercice qui permet de mieux comprendre ce qui est entendu par compassion dans ces méditations est celui d'adopter l'attitude dite du médecin : il s'agit de dépasser les automatismes que l'on peut avoir face aux comportements malveillants, qui nous écoèrent ou encore nous font fuir :

« si un patient souffrant de troubles mentaux frappe le praticien qui l'examine, ce dernier ne va pas le battre en retour, mais, au contraire, le soigner. [...] Face au malfaiteur, l'altruisme véritable consiste à souhaiter que ce dernier prenne conscience de sa déviance et cesse de nuire à ses semblables. Cette réaction qui est à l'opposé du désir de se venger, de punir en infligeant une autre souffrance, n'est pas une preuve de faiblesse, mais de sagesse » *Plaidoyer pour l'altruisme*, **Matthieu Ricard**

Et c'est à mon sens, la stratégie la plus pérenne pour qu'un mauvais comportement n'advienne plus. Personne ne change sous l'effet d'une punition, d'un jugement par autrui, par une souffrance reçue en retour. Pire certains, par réactance vont au contraire persister encore plus dans leurs comportements. La seule façon qu'une personne change vraiment et positivement, c'est qu'elle veuille changer, qu'elle s'autodétermine elle-même.

Ces discours précédents peuvent peut-être apparaître « bateau », « déjà vu », typique de la morale religieuse en général (avec toutes les dérives de pitié condescendantes que

cela peut augurer...), mais très clairement d'expérimenter **vraiment** en soi cette compassion est un défi particulièrement difficile à atteindre. Pour l'avoir tenté, j'en suis restée toujours étrangère du domaine de la religion (je suis agnostique, je n'ai jamais été éduquée à quelconque religion dans mon enfance et plus entourée d'athées en général), je n'adhère pas au bouddhisme pour autant. Cela ne nécessite pas de foi ni de croyances particulières, j'y vois plus un parallèle avec le sport, il s'agit de trouver une posture mentale, la tenir jusqu'à ce que les muscles soient habitués et adaptés, ainsi il n'est plus difficile de l'adopter quand cela est nécessaire. Mais nul besoin de foi, de croyance à cet exercice : le seul prérequis, je pense, est juste concevoir la souffrance de soi comme d'autrui comme un problème à régler.

Les dilemmes de la pleine conscience

Évidemment, on peut légitimement se méfier de la méditation, quand bien même la science apporte des preuves que l'exercice est bon pour l'humain. Il y a encore quelques années, la méditation était rangée aux côtés de la divination, des pratiques new-ages, ésotériques, sectaires, religieuses. Ce n'était considéré que comme une pratique liée à des croyances et on pouvait suspecter que l'exercice soit une forme de conditionnement.

> l'accroche bouddhiste

Encore aujourd'hui beaucoup d'ouvrages traitant de la méditation sont issues de moines bouddhistes, de convertis au bouddhisme. Et même si par exemple les écrits de Matthieu Ricard sont extrêmement sérieux, car étant anciennement scientifique il a une méthode de recherche et une rigueur particulière à rapporter ces recherches, qu'on peut tout à fait lui faire confiance en terme d'honnêteté intellectuelle, il y a néanmoins une marque bouddhiste subtile : les termes d'empathie, d'ignorance et d'égo par exemple, sont employés selon les définitions du bouddhisme. Or la définition d'empathie dans le milieu scientifique a connu énormément de débat et ne représente pas forcément une facette négative comme ressentir le malheur d'autrui. L'empathie cognitive par exemple, c'est se mettre à la place d'autrui, le comprendre, sans pour autant souffrir comme il souffre : on pourrait juxtaposer cette empathie à la

compassion.

Cependant, il ne s'agit pas d'un cheval de Troie bouddhiste, le bouddhisme tibétain (les branches bouddhistes sont différentes) ne cherche pas à convertir des personnes ; le dalaï-lama au contraire incite les personnes à garder leur religion si elles veulent se mettre à méditer ou apprendre des méditations pleine conscience/de compassion. On pourrait arguer cyniquement qu'il connaît bien les mécanismes psychologiques (le meilleur moyen de convaincre quelqu'un c'est de le laisser libre de choix), mais qu'importe ce cynisme : on peut réellement prendre les méthodes de méditations, les utiliser s'y entraîner, sans que cela change quoique ce soit à nos croyances.

> l'utilisation allégeante de la méditation pleine conscience

Et c'est sur cette dernière phrase « *on peut réellement prendre les méthodes de méditations, les utiliser s'y entraîner sans que cela change quoique ce soit à nos croyances* » que la méditation pleine conscience tout particulièrement peut être beaucoup moins profitable qu'on l'imagine. Les exercices de pleine conscience sont excellents pour l'attention, la concentration, c'est un sport mental qui nous rend plus maîtres de nos muscles cognitifs. Mais je pense que cela n'a que peu d'impact sur les idéologies, quand bien même elles seraient liées à une forte inconscience, une ignorance de la vie.

L'exemple le plus frappant à ce sujet est cette news : l'Assemblée nationale projette de méditer en pleine conscience dans l'hémicycle (http://www.lemonde.fr/m-moyen-format/article/2017/12/20/l-assemblee-en-pleine-seance-de-meditation_5232380_4497271.html) . Cela semble une bonne idée, qui ne peut pas faire de mal, mais très clairement les finalités me semblent sans aucune sagesse :

Delphine Batho (PS), à l'origine de cette initiative avec son collègue Pacôme Rupin (LREM), est elle-même une adepte de longue date de cette pratique, ayant suivi une formation : « *C'est bien utile à l'heure où les outils numériques font que tout va très vite, dit-elle, dans un monde politique qui peut-être aussi très toxique.* » La parlementaire deux-sévrienne estime que la méditation – elle préfère l'expression moins connotée « méditation en pleine attention » – est « *un vrai phénomène de société, qui suscite beaucoup d'engouement et dont les politiques ne peuvent se tenir à l'écart.* »⁷

⁷ <https://www.lanouvellerepublique.fr/actu/delphine-batho-fait-la-promo-de-la-meditation>

Donc voilà, il s'agit d'être « à la page » et trouver un moyen d'apaisement dans la rapidité du monde et de la toxicité de la politique. C'est très bien, mais on passe totalement à côté de ce qui serait un vrai exercice congruent de la conscience à la politique (on voit d'ailleurs que le mot « conscience » est remplacé par attention ; en gros il s'agit de booster ses capacités de cerveau, mais surtout de ne pas questionner son contenu) : il aurait fallu pratiquer des méditations liées à la compassion, liées justement aux problèmes de société qui sont tout autant de sujet qu'ils doivent traiter. Clairement cela aurait pu aider de travailler justement sur l'ignorance des souffrances que beaucoup n'ont jamais connues, comme celle liée à la précarité, au problème du monde du travail, etc. Par exemple Ruffin est à lui seul un exercice de vraie pleine conscience en explicitant clairement et exhaustivement les problèmes des salariés. Ici, il fait preuve de pleine conscience et de compassion en observant le travail des agents d'entretien de l'Assemblée nationale et la profonde injustice qu'ils subissent, ici :

<https://youtu.be/sVBNxwkQ8os>

La méditation de la pleine conscience, que ce soit dans cette news ou dans certains livres de coaching ou d'auteurs se gardant bien de remettre la société en question, est vidée de sa substance « conscience » et transformée en énième exercice néolibéral permettant d'être plus productif, comme ces innombrables et peu utiles exercices « cérébraux ». La méditation pleine conscience peut être présentée de façon extrêmement allégeante (c'est-à-dire ignorant la responsabilité des autorités dans l'environnement social). C'est extrêmement dommage, car ignorer ce n'est pas être conscient.

Un livre « manger en pleine conscience » est extrêmement agréable à lire, vraiment il donne des clefs pour appréhender cet acte quotidien qui est de manger, j'ai apprécié de le lire. Mais j'ai été extrêmement dérangé par ces passages allégeant qui tente d'écarter des formes de consciences compassionnelles pourtant très importantes à développer ; l'auteur propose par exemple de méditer sur toute la chaîne qui a amené le produit qu'on mange dans notre assiette, en éprouvant une gratitude pour chacun des acteurs, que ce soit l'agriculteur, le routier qui a amené la nourriture au supermarché, etc.

Fort bien, c'est effectivement bon d'éprouver de la gratitude pour les travailleurs auquel on est dépendant pour manger. Mais pense-t-on à leurs souffrances ici ? À

l'injustice des conditions de travail ? À la précarité ? Au désastre écologique de certaines pratiques ? À l'absence d'éthique des supermarchés ? J'avais imaginé que peut-être l'exercice de cette gratitude permettait par rebond de motiver à acheter uniquement des produits pour lesquels on avait des informations (circuit court, produit bio/éthique...), mais je me demande aussi si « méditer » de cette façon n'est **pas se conditionner à ne penser qu'à certains points pour mieux en ignorer d'autres dérangeants.**

On disait précédemment qu'on pouvait avoir de la méfiance vis-à-vis de la pleine conscience à cause de ses origines bouddhistes : il me semble que **le problème le plus important soit au contraire que l'exercice soit si vidé de toute sa substance qu'il n'en devienne qu'un exercice au service allégeant du monde néolibéral, donc un exercice de conscience sur certains points et d'inconscience sur d'autres points.** Effectivement, on ne peut plus employer le mot conscience pour décrire cela.

En cela je partage l'avis de Matthieu Ricard qui très clairement n'est pas allégeant (Son *Plaidoyer pour l'altruisme* est extrêmement critique des idéologies dominantes, que ce soit la société de consommation, le brutalisme, l'autoritarisme, le syndrome du grand méchant monde...) et qui conseille la méditation de la compassion : celle-ci me semble moins « trafiquable » par le monde néolibéral parce qu'il s'agit de faire face aux souffrances avec une conscience de plus en large et d'y exercer sa puissance d'y répondre du mieux qu'on puisse. En cela, cette méditation a à la fois le mérite de ne pas demander de croyances religieuses ni de croyances tout court, mais être exigeante en terme de conscience, d'humilité. Pour revenir sur la méditation en pleine conscience sur la nourriture, il s'agirait à la fois d'imaginer tout le parcours de la nourriture et s'imaginer aussi la difficulté du routier, soumis à la surveillance de tous ces gestes, privés de sa liberté, son métier vidé de son sens ou encore de la peur de la faillite, de la pauvreté, de cet agriculteur qui l'a poussé à adopter des pratiques chimiques. Il s'agit de penser à l'emprise de Monsanto et comment libérer la terre du poison que cette entreprise impose, et d'envoyer aux personnes prisonnières de ces horreurs un respect, une compassion forte dans l'espoir qu'ils soient libérés de ce qui gâche leur métier, qu'ils puissent avoir suffisamment de force pour dire non, pour se solidariser, dire non à leurs oppressions, aux pratiques insensées auxquelles ils sont soumis et ainsi aller vers ce qui a plus de sens pour tout le monde et être plus heureux.

Je pense que des idées très concrètes pourraient également naître de ces médiations.

> d'autres formes de pleine conscience et tabous des expériences sensibles

Nous avons parlé longuement ici des méditations en pleine conscience, mais pour revenir aux études de la TMT, les sujets ne sont testés que superficiellement sur la pleine conscience, on sait juste qu'ils arrivent à être attentifs, présents au moment présent. Très certainement, et au vu des échantillons (populations d'étudiants aux États-Unis et en Angleterre), ils ne sont certainement pas tous des méditants, possibles même qu'il y en ait très peu, la pratique de la méditation dans le monde occidental n'étant pas une habitude très répandue.

Je pense qu'il y a bien d'autres manières d'être pleinement conscient, et que celles-ci sont extrêmement différentes dans leur façon de s'exercer. Il me semble que l'attention au moment présent soit tout de même un noyau commun : la personne se concentre sur le moment, absorbe le présent de tous ses sens et garde ce présent dans son mental, le dessine le plus clairement possible en intégrant aussi son expérience interne (ses émotions, ses sentiments, son raisonnement).

Ainsi, il me semble que des démarches de compréhension scientifique, artistique, poétique, sociale, ou n'importe quel focus lié à une volonté de rencontrer le moment soit une forme de pleine conscience.

[extrait le cercle des poètes disparus] une façon d'appréhender la mort via la poésie, l'appréciation esthétique : <https://youtu.be/ld1mhEK1w-g>

Le problème c'est que ces démarches pleinement conscientes sont très invisibles, voire il me semble tabou dans notre monde occidental, lorsqu'on en discute IRL : l'expérience est réduite à quelques qualificatifs positifs, à l'anecdote, mais dès qu'on y met de la profondeur, on est suspecté d'être un peu trop mystique, un peu trop parti dans un délire esthétique, un peu trop coloré de questions existentielles. On apprend rapidement à rapporter ces expériences de façon superficielle, cachant bien le travail de la conscience, des émotions, de la sensibilité. Seules les œuvres ont le droit de rapporter subtilement, de façon cachée, ces expériences profondes. À moins encore que nous n'ayons pas de moyens d'expression convenables autre que l'œuvre pour les exprimer, cela est fort possible également.

Prenons un exemple concret, actuellement je relis le livre *Underground* de Haruki Murakami que j'avais lâchement abandonné aux premières pages, me rendant compte que je n'y trouverais pas le roman et la plume « habituelle » de Murakami : l'auteur ici rapporte des entretiens menés avec des victimes d'un attentat au gaz sarin qui s'est déroulé en 1995 dans le métro de Tokyo, par la secte Aum. Murakami s'est rendu compte que les victimes souffraient d'une double punition, d'un côté souffrant encore des dégâts du gaz sarin, mais étant en plus rejeté dans leur travail pour beaucoup, comme des pestiférés. Il voulait comprendre pourquoi sa société était si dure envers ces victimes, il voulait comprendre ce qu'il clochait. Alors, il est parti à la rencontre des victimes, très difficilement parce qu'elles étaient introuvables, beaucoup voulaient oublier ce qu'elles avaient subi. Ce livre, *Underground*, est un travail de pleine conscience, je dirais même un travail acharné de pleine conscience, cimenté par une compassion énorme dont on voit qu'il n'est en rien hypocrite. Murakami, dans ses mots, montre tout l'effort qu'il s'astreint à prendre conscience, à exercer avec toutes ses compétences d'écrivain sa compassion, en donnant des mots à des personnes qui pour certaines, ne peuvent plus en prononcer.

Toujours dans la culture japonaise, le travail de la conscience à des exercices bien différents des méditations décrites plus haut ; le jardin zen est un appel à l'ouverture de l'imagination par la contemplation par exemple : <https://youtu.be/eLsGbHjgnTw>

Je pense également à la cérémonie du thé, qui allie conscience et gratitude :
https://youtu.be/tb_kM5MXwZ0

Ou encore le Kintsugi une pratique qui consiste à réparer les objets cassés avec une très grande attention, avec de l'or : https://youtu.be/lT55_u8URU0

Une artiste a fait de même, mais avec les cicatrices humaines :

« Le projet d'[Hélène Gugenheim](#), diplômée de l'École du Louvre, s'appelle Mes cicatrices. Je suis d'elles, entièrement tissé. En s'inspirant du kintsugi (« jointure d'or »), elle aide à faire accepter petits et grands stigmates. Il s'agit d'une technique traditionnelle de réparation des bols de la cérémonie du thé japonaise. Lorsqu'un bol est brisé, il est réparé avec de la laque

naturelle et ses joints sont recouverts d'or. Le bol a donc au final une valeur supérieure après son endommagement. L'idée est de faire naître une réflexion sur ses propres cicatrices, ce qu'elles ont changé à notre être par exemple. » https://www.huffingtonpost.fr/2016/01/13/photos-artiste-or-cicatrices-acceptation-de-soi_n_8968818.html

Mais il ne s'agit pas que de trouver des exemples issus du monde asiatique, en occident également, on a des pratiques qui ouvrent la conscience, je pense notamment à des exercices plus artistiques, poétiques, comme dans l'excellent film (et livre) *Le cercle des poètes disparus* : <https://youtu.be/fNG4iKfYJ5o>

L'appréciation de l'art, des traces historiques, est en soi un exercice de pleine conscience qui apporte parfois une expérience profonde :



Momie de chat égyptienne ; le soin apporté par les Égyptiens à ces chats morts est extraordinairement touchant, cela est incroyable de voir toute l'attention qu'il y a eu à s'occuper de leur bon passage de l'autre côté de la vie



Guernica, de Picasso : cette œuvre, IRL, est massive, écrasante ainsi être face à elle est en soi une expérience parfois gênante pour certains, parfois profondément triste, parfois angoissante. Même sans comprendre le contexte, on le sent, le chaos, l'horreur, en cela c'est une œuvre d'art extrêmement marquante, qui a la compréhension rationnelle du contexte apportant un sentiment, un ressenti bien particulier, riche de réflexion.

Plus généralement je pense que les livres, la musique, les œuvres d'art, les ballades dans la nature, sont potentiellement des « aimants » à attention, elles cadrent l'attention sur elles, une somme d'informations plus ou moins grande, plus ou moins facile. Qu'on peut renverser, d'ailleurs. Par exemple, depuis quelques années j'emploie les romans comme thermomètre de mon attention : si j'arrive à me plonger dans un livre, c'est que j'ai l'esprit assez disponible ; si ce n'est pas le cas, j'ai d'autres affaires à classer, à régler, à réfléchir vraiment, à m'occuper afin de retrouver suffisamment de tranquillité. Mais cela peut se faire pour d'autres activités, l'important c'est la présence qu'on met à cette activité qui compte.

Pour résumer, pour faire travailler sa conscience, il s'agit de trouver un calme intérieur suffisant (en chassant ce qui nous surmène, en s'attelant à résoudre des problèmes qui nous tiraillent, en prenant en compte et en réfléchissant à nos émotions face aux situations de la vie qu'on rumine, etc.) pour être attentif à ce qui se passe dans le moment présent. Ce n'est pas grave si l'attention dérive, on peut la ramener tranquillement dans le présent en se focalisant sur ce qu'on voit, sent, entend, éprouve, vit. Il n'y a pas à s'en culpabiliser, c'est parfaitement normal. Et lorsque l'attention est

au présent, on peut décider d'y être encore plus dans l'action, comme Murakami qui décide de rencontrer des victimes d'attentat pour mieux comprendre la société, comme le capitaine du cercle des poètes disparus qui fait grimper ces élèves sur le bureau pour leur faire apprécier une nouvelle perception du monde, comme M. Ricard qui vit sa compassion en aidant humanitairement la population après les catastrophes, insistant lors de ses passages dans les médias sur la solidarité des personnes qu'il a pu voir afin de prémunir du syndrome du grand méchant monde, etc.

Mes exemples là encore sont extrêmement limités par ce que je peux lire, voir, entendre : mon temps est limité. Ce serait avec un immense plaisir d'accueillir vos témoignages sur votre pleine conscience, celle d'autres personnes, des événements, des exercices, des anecdotes, des expériences, des œuvres que vous avez constatées comme pleinement conscientes, démontrant une compassion empreinte de sagesse et active ou encore déclenchant la pleine conscience. Dans tout domaine et par toute personne, cela est possible, je l'espère.

Sources

- « *Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience* » **Christopher P. Niemiec, Kirk Warren Brown, Todd B. Kashdan, Philip J. Cozzolino, William E. Breen, Chantal Levesque-Bristol, Richard M. Ryan** *Journal of Personality and Social Psychology* 2010 American Psychological Association 2010, Vol. 99, No. 2, 344–365
- « *Self-determination Theory* », **Richard M Ryan et Edward L. Deci**
- « *Public self and private self* », **Roy F Baumeister**
- « *Compassion, bridging practice and science* », **Tania Singer, Matthias Bolz** ; il est mis à disposition gratuitement, sur tous les format ici :
<http://www.compassion-training.org/?page=download&lang=en#prettyPhoto>
- *Order of the good death* <http://www.orderofthegooddeath.com/>
- La chaîne youtube « *Ask a mortician* » :
<https://www.youtube.com/channel/UCi5iiEyLwSLvlqnMi02u5gQ>
- « *Plaidoyer pour l'altruisme* » **Mathieu Ricard**
- « *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience* », **Segal, Williams, Teasdale**
- « *L'empathie au cœur du jeu social* » **Serge Tisseron**
- « *L'empathie, jusqu'où se mettre à la place de l'autre ?* » **magazines Sciences Humaines, n°293**
- « *La méditation thérapeutique* », **magazine Cerveau et Psycho n°94**
- « *Psychologie de l'attention* », **magazine Sciences Humaines n°298**

Pour nous contacter :

hackingsocial@protonmail.com

Et plus d'infos sur le site :

hacking-social.com

Cet ouvrage est sous licence creative commons

CC-BY-NC-ND