

Prévenir la Dépression par la Méditation Déconstructive Bouddhiste : le rôle du Soi Décentré dans l'abaissement des Schémas Dépressogènes et de la Menace Identitaire

Situé à l'intersection de la psychologie clinique, sociale et des sciences contemplatives, ce travail, qui comprend dix études (N=2319), explore le rôle protecteur du soi décentré (ou non-soi dans le bouddhisme) contre l'émergence de la dépression. La Partie I établit les fondements théoriques de nos travaux, proposant un modèle intégratif de la dépression qui estompe les frontières entre les sous-disciplines. La Partie II révèle le rôle crucial de la menace identitaire dans la dépression. La Partie III consiste à valider notre opérationnalisation du soi décentré et à confirmer notre modèle intégratif, selon lequel le soi décentré prévient la dépression par son action sur les schémas dépressogènes et la menace identitaire. La Partie IV compare les effets des méditations attentionnelles, déconstructives sécularisées et déconstructives bouddhistes sur le soi décentré, mécanisme d'action supposé derrière l'amélioration des schémas dépressogènes, de la menace identitaire et des symptômes dépressifs. Ces résultats montrent que la méditation déconstructive bouddhiste est la plus efficace pour prévenir la dépression en favorisant le soi décentré, influençant ainsi les schémas dépressogènes, lesquels affectent la menace identitaire. En s'inscrivant dans un chemin ancestral vieux de 2500 ans, la méditation déconstructive bouddhiste, au cœur de cette thèse, ouvre la voie à une transformation profonde du Soi, se révélant un remède précieux contre la dépression. Enfin, la Partie V aborde les implications théoriques, cliniques et sociétales, mettant en lumière le déficit de spiritualité dans nos sociétés occidentales en quête de bien-être.

Mots-clés en français : Dépression ; Menace Identitaire ; Soi Décentré ; Méditation Déconstructive Bouddhiste ; Spiritualité ; Connexion à l'Humanité et à la Nature ; Impermanence ; Non-Attachement au Soi.

Preventing Depression through Buddhist Deconstructive Meditation: The Role of Selflessness in Reducing Depressogenic Schemas and Identity Threat

Situated at the intersection of clinical psychology, social psychology, and contemplative sciences, this thesis (with ten studies, N=2319) explores the protective role of selflessness (non-self in Buddhism) against depression. Part I establishes the theoretical foundations of our work, culminating in an integrative model of depression that dissolves the boundaries between sub-disciplines. Part II highlights the crucial role of identity threat in the emergence of depression through three studies (N=675). Part III, comprising five studies (N=1444), has two main objectives: to validate our operationalization of selflessness in the absence of established tools, and to confirm our integrative model, which posits that selflessness prevents depression by alleviating depressive schemas and identity threat. Part IV, comprising two interventional studies (N=200), compares the effects of attentional meditation, secularized deconstructive meditation, and Buddhist deconstructive meditation on selflessness—a presumed mechanism underlying the improvement of depressive schemas, identity threat, and depressive symptoms. These results, which represent the culmination of this thesis, demonstrate that Buddhist deconstructive meditation is the most effective in preventing depression by fostering selflessness, which subsequently mitigates depressive schemas and affects identity threat. Rooted in a 2500-year-old ancestral path leading to non-self, Buddhist deconstructive meditation is central to our research. It paves the way for a deep transformation of the self, emerging as a valuable remedy for depression. Finally, theoretical, clinical, and societal implications are addressed in Part V, highlighting the spiritual deficit in our Western societies striving for well-being.

Mots-clés en anglais : Depression; Identity Threat; Selflessness; Buddhist Deconstructive Meditation; Spirituality; Connectedness to Humanity and to Nature; Impermanence; Non-Attachment to the Self.

Discipline : PSYCHOLOGIE

Spécialité : Psychologie Clinique & Psychologie Sociale

Université de Reims Champagne-Ardenne

C2S - EA 6291

57 rue Pierre Taittinger - 51100 REIMS