Description de projet

Résumé. Cette étude vise à évaluer si la méditation d'amour-bienveillant peut réduire durablement les préjugés et améliorer l'harmonie sociale en entrainant le système automatique de l'esprit humain pour qu'il tende naturellement vers la compassion, la moralité et la prosocialité, quelles que soient nos ressources cognitives ou nos capacités mentales disponibles.

Problème de recherche. Si les bonnes intentions sont essentielles à une vie éthique et responsable, elles sont à elles seules insuffisantes car leur exécution comportementale dépend de ressources mentales limitées. La patience et la tolérance, par exemple, nécessitent des ressources cognitives qui ne sont pas toujours disponibles. N'est-il pas plus difficile d'être patient lorsque nous sommes épuisés mentalement ou physiquement? Dans ces situations, nous avons tendance à revenir à notre « pilote automatique », ou à des réactions et comportements par défaut. Lorsque ces automatismes ne sont pas vertueux (par exemple, agression, jalousie, discrimination), les individus peuvent finir par agir de manière nuisible qu'ils regretteront plus tard. Ainsi, nous ne pouvons pas faire confiance de manière fiable à notre système « délibéré ». Par conséquent, nous devons trouver des moyens d'influencer directement le système « automatique » pour le rendre résilient aux circonstances extérieures, et garder sa qualité vertueuse intacte indépendamment des situations ou des capacités individuelles. Je propose la méditation d'amour-bienveillant comme une intervention peu couteuse et applicable à grande échelle pour rendre notre système automatique plus vertueux. En effet, la recherche montre que de telles interventions peuvent réduire les préjugés inconscients et augmenter les comportements altruistes. Cependant, aucune recherche n'a cherché à savoir si les gains obtenus de la méditation sur la bonté de cœur se maintiennent au fil du temps et lorsque le système délibéré est épuisé.

Objectifs. Cette étude vise à utiliser la méditation d'amour-bienveillant comme un outil pour renforcer les automatismes vertueux et amener les gens à agir avec plus de compassion et avec moins de préjugés. Plus précisément, j'espère transformer les automatismes d'agression, de préjugés et d'égoïsme en compassion et en altruisme. Ce projet fera progresser notre compréhension scientifique des processus de changement sociocognitifs en évaluant comment la méditation de bienveillance peut changer la valence des attitudes sociales implicites (inconscientes) et leur relation aux comportements prosociaux.

Conception. Je recruterai 150 participants et les assignerai au hasard à l'un des trois groupes suivants : méditation d'amour-bienveillant (intervention), réflexion sur l'amour-bienveillant (contrôle actif) ou contrôle par la liste d'attente (pas d'intervention). Les participants des deux premiers groupes participeront à des séances quotidiennes de méditation ou de réflexion pendant six semaines, alors que le groupe de liste d'attente ne recevra aucun traitement. Tout le monde sera testé au temps 1 (semaine 0; référence), au temps 2 (semaine 7; après) et au temps 3 (semaine 13; suivi).

Mesures. Le test d'association implicite (basé sur les temps de réaction) et des questionnaires standardisés évalueront les attitudes inconscientes et conscientes envers divers catégories sociales. Le paradigme de l'agression de Taylor (où les participants décident de l'intensité des explosions sonores à administrer à un autre participant) mesurera le comportement agressif, tandis que des tâches standards de dons de charité standard et d'aide indexeront le comportement prosocial. Enfin, les participants complèteront une tâche de fatigue cognitive via une tâche Stroop standard (qui crée des conflits cognitifs entre la couleur et le sens des mots).

Analyses. J'effectuerai des régressions avec contrastes planifiés pour comparer les groupes entre eux, ainsi que des régressions modérées pour évaluer l'impact de la fatigue cognitive et d'autres facteurs sur les variables dépendantes. J'ai préenregistré cette étude et commencé la collecte de données, ainsi qu'obtenu une subvention de recherche pour doctorants Francisco J. Varela, du Mind & Life Institute basé aux États-Unis, pour financer ce projet.