



## mind-blanking

---

Le mind-blanking désigne un état cognitif dans lequel l'esprit semble momentanément vide de pensées conscientes. Contrairement à la rêverie ou à la distraction, il ne s'agit pas d'un flux mental errant, mais d'une absence subjective de contenu mental rapportable. Ce phénomène a été étudié en neurosciences et en psychologie cognitive, notamment dans les recherches sur l'attention et la métacognition. Il peut survenir lors de fatigue, de surcharge cognitive, de stress ou parfois durant la méditation. Les personnes décrivent alors une incapacité temporaire à identifier une pensée, une image ou une intention. Le mind-blanking remet en question l'idée que la conscience est toujours remplie de représentations. Il révèle des états intermédiaires entre vigilance et absence de pensée.