

Le Monde, 1^{er} février 2022

Le Monde

« La méditation de pleine conscience est très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens »

Il est scientifiquement prouvé que la méditation de pleine conscience, qui n'a rien de religieux, est source de bienfaits, rappelle, dans une tribune au « Monde », un collectif de scientifiques favorables à la tenue d'ateliers permettant cette pratique à l'école.

A quoi ressemble une pratique de méditation de pleine conscience dans une classe ? Il est proposé aux élèves volontaires d'être attentifs à ce qui se passe pour eux dans le moment présent (leurs émotions, leurs pensées, leurs sensations), en prenant le temps de l'observation, sans chercher à réagir immédiatement comme l'esprit humain incline souvent à le faire. L'élève observe sa situation sous différents angles et prend du recul par rapport à sa façon habituelle d'appréhender les expériences quotidiennes. La notion de « non-jugement » utilisée dans ces exercices ne signifie pas « perte d'esprit critique », mais prise de conscience de ses représentations à propos de soi, des autres et des situations rencontrées. Nous sommes très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens qui font monter la moutarde au nez de certains lorsque l'on parle de pleine conscience, terme qui désigne une pratique qui n'a absolument rien aujourd'hui d'intrinsèquement religieux.

Il s'agit donc d'une expérience qui, en instaurant un moment de calme, et en proposant d'observer sereinement ce qui se passe en soi, peut contribuer à (1) atténuer notre tendance à réagir de manière impulsive aux incitations extérieures, (2) prendre conscience des routines mentales qui ne sont pas aidantes (ruminations mentales distractrices et anxiogènes), (3) développer une attitude d'ouverture intellectuelle à l'égard d'autrui et de l'environnement plus large.

Depuis une trentaine d'années, la pleine conscience fait l'objet d'études approfondies dans les laboratoires de recherche de tous les continents. La base bibliographique Pubmed, qui recense toutes les publications biomédicales, indique qu'au 24 janvier 2022, il n'existe pas moins de 21829 publications scientifiques sur ce sujet ! Les grandes tendances des recherches, qui se fondent sur des synthèses systématiques et l'agrégation

statistique des données des publications (les méta-analyses) indiquent des effets bénéfiques sur la santé mentale des jeunes et des adultes : réduction des symptômes de stress, d'anxiété, de dépressionⁱ et de l'épuisement professionnel des enseignantsⁱⁱ. Une telle efficacité s'explique notamment par leur rôle dans l'amélioration des compétences de régulation des émotionsⁱⁱⁱ. Des recherches montrent que le développement de ces compétences s'accompagne de changements anatomiques et fonctionnels dans des régions du cerveau sous-tendant ces processus^{iv}.

Ajoutons que ces pratiques ont des effets bénéfiques sur les performances cognitives et les processus mentaux mobilisés pour orienter les comportements, les pensées et les émotions (les fonctions dites « exécutives ») chez les jeunes^v comme chez les adultes^{vi}. Elles améliorent notamment la mémoire de travail, une fonction clé des apprentissages. Ainsi, les pratiques de pleine conscience peuvent représenter un intérêt dans le champ de l'éducation. C'est la raison pour laquelle la Haute Autorité de Santé^{vii} et le Haut Conseil de la Santé Publique^{viii} ont souligné leur intérêt pour favoriser la santé mentale des jeunes et des adultes en milieu scolaire.

Comme pour toute intervention en milieu scolaire, des garanties sont nécessaires, comme la nature de la formation des professionnels intervenant auprès des élèves, leur accréditation par l'Education nationale et l'évaluation fine de leur impact. Un cadrage national impliquant toutes les parties prenantes est donc souhaitable. Cette concertation doit considérer les données scientifiques disponibles et permettre à celles et ceux qui ont des réticences de les exprimer afin que des voies constructives se dessinent au service des élèves et de leur scolarité. A une époque où la capture de l'attention des jeunes par mille stimulations autour d'eux semble incessante, il serait dommage de priver les élèves de pratiques utiles pour leur parcours scolaire.

Auteurs :

Pr Rebecca Bègue-Shankland, Professeure de psychologie du développement, Université Lyon 2

Dr Antoine Lutz, Directeur de recherche INSERM, Lyon

Dr Jean-Philippe Lachaux, Directeur de recherche INSERM, Lyon

Dr Gaël Chételat, Directrice de recherche INSERM, Caen

Pr Jean-Gérard Bloch, Professeur Conventionné de l'Université de Strasbourg, médecin rhumatologue, Strasbourg

Pr Edouard Gentaz, Professeur de psychologie du développement, Université de Genève

Pr Laurent Bègue-Shankland, Professeur de psychologie sociale, Université Grenoble Alpes

Pr Sibilia Jean, Doyen de la Faculté de Médecine, ancien Président du Collège des Doyens de France, Vice-Président de l'Université de Strasbourg

Dr Christophe André, psychiatre des hôpitaux, Paris

Signataires :

Dr Abdoun Oussama, chercheur en neurosciences, Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon

Pr Antoine Pascal, Professeur de psychopathologie, Université de Lille
Pr Avignon Antoine, Endocrinologie-Diabétologie-Nutrition, CHU & Université de Montpellier
Dr Antony Isabelle, médecin cardiologue
Dr Azema Aude, psychiatre
Pr Baeyens Céline, Professeure de psychologie clinique, Université Grenoble Alpes
Dr Baltenneck Nicolas, Maître de conférences en psychologie du développement, Université Lyon 2
Dr Barrault-Couchouron Marion, docteur en psychologie
Dr Batard Marie-Laure, dermatologue
Dr Bayle-Cordier Julie, enseignante-chercheuse, LEM-CNRS, IESEG School of Management
Dr Berenfeld Alain, médecin cardiologue
Dr Beretz Ghislaine, médecin généraliste
Pr Berjot Sophie, Professeure de psychologie sociale, Université de Reims Champagne-Ardenne
Dr Berna Fabrice, Professeur de psychiatrie, CHU de Strasbourg
Dr Berreur Sylvie, médecin généraliste
Pr Bertschy Gilles, Professeur de Psychiatrie, Strasbourg
Dr Besson Sylvie, médecin de la douleur, centre de soins palliatifs
Dr Blanc Alexandra, pneumologue, allergologue
Dr Boissicat Natacha, Maître de Conférences en Sciences de l'Éducation, Université Grenoble Alpes
Dr Boizumault Magali, Maître de conférences en STAPS, INSPE, Bordeaux
Pr Bondolfi Guido, Professeur de psychiatrie, Faculté de Médecine de l'Université de Genève, Médecin-chef de service, Hôpitaux Universitaires de Genève
Pr Boniwell Ilona, Professeur de psychologie, Anglia Ruskin University, UK
Dr Borradori Cristina, Service Développement & Croissance, Hôpitaux Universitaires de Genève
Dr Brami Cloé, enseignante-chercheuse, Université de Paris
Dr Bridou Morgiane, Maître de conférences en psychologie, Université Paris 8
Dr Brillatz Pascal Praticien hospitalier
Dr Bouredji Kenza, Praticien hospitalier, Oncologue médical
Dr Burel Nicolas, enseignant-chercheur, Haute Ecole Pédagogique de Lausanne
Dr Butaud Mathias, psychiatre
Dr Buu Magali, médecin de prévention
Dr Caron Carine, médecin généraliste
Dr Carré Arnaud, Maître de conférences HDR en psychologie clinique, Université Savoie-Mont-Blanc
Dr Cartier Jean-Loup, chirurgien orthopédiste
Dr Chamaroux-Tran Thiên-Nga, réanimatrice
Pr Congard Anne, Professeure de psychologie, Université de Nantes
Dr Csillik Antonia, Maître de conférences HDR en psychologie, Université Paris-Nanterre
Pr Cuny Caroline, Enseignante-chercheuse, Grenoble Ecole de Management
Dr Dalmas Eric, Anesthésiste-réanimateur
Dr Dangouloff Natacha, chercheuse associée au laboratoire Formation et apprentissages professionnels, Conservatoire National des Arts et Métiers, Paris
Dr Dantzer Cécile, Maître de conférences HDR en Psychologie de la santé, Université de Bordeaux

Pr Dauvier Bruno, Professeur de psychologie différentielle, Aix-Marseille Université
De Denis Anne, Maître de conférences en psychologie, Université Savoie-Mont-Blanc
Dr Duriez Nathalie, Maître de conférences en psychologie clinique, Université Paris 8
Dr Eprinchar Agnès, médecin
Dr Faidherbe Valérie, médecin généraliste
Pr Fatien Pauline, Professeure associée au département Homme, Organisations et Société, Grenoble Ecole de Management
Dr Favre Pauline, Chargée de recherche INSERM, Créteil
Pr Fenouillet Fabien, Professeur de psychologie positive, Université Paris-Nanterre
Dr Claudias Valentin, Maître de conférences en psychologie clinique, Université de Nantes
Pr Fournier Pierre, pédopsychiatre, Professeur des Universités, Hospices Civils de Lyon, UCBL1
Dr Galiano Anna-Rita, Maître de conférences HDR en psychologie du développement, Université Lyon 2
Pr Gauchet Aurélie, Professeur de psychologie clinique, Université Savoie-Mont-Blanc
Dr Gay Philippe, enseignant-chercheur, Haute Ecole Pédagogique, Vaud, UER EN, Lausanne
Dr Ginoux Clément, Maître de conférences en STAPS, Université Grenoble Alpes
Dr Gofti-Laroche Leila, pharmacienne, épidémiologiste, praticien hospitalier
Pr Grégoire Simon, Professeur au Département d'Éducation et Pédagogie à l'Université du Québec à Montréal
Dr Grynberg Delphine, Maître de conférences HDR en psychologie, Université de Lille
Dr Gueguen Catherine, pédiatre, Paris
Dr Guillou Nicolas, Anesthésiste réanimateur
Dr Guyon Alice, Directrice de Recherche, Institut de Pharmacologie moléculaire et cellulaire, CNRS
Dr Haag Pascale, docteure en psychologie, Maître de conférences, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales
Dr Haaser Romain, chirurgien-dentiste
Pr Hagège Hélène, Professeure de Sciences de l'Éducation, Université de Limoges
Dr Hallez Quentin, Maître de conférences en psychologie du développement, Université Lyon 2
Dr Ha-Vinh Leuchter Russia, pédiatre, Service Développement & Croissance, Hôpital des Enfants, Hôpitaux Universitaires de Genève
Pr Heeren Alexandre, Professeur de psychologie à l'Université Catholique de Louvain, Chercheur qualifié auprès du Fonds National de la Recherche Scientifique de Belgique
Dr Héron Anne, enseignante-chercheuse en Sciences de la Vie et de la Santé, Université de Paris
Dr Hernandez-Morin Nelly, Praticien hospitalier, psychiatre
Dr Hutin Agnès, médecin de soins palliatifs
Dr Jamen Françoise, Maître de conférences en biologie, chercheur à l'université de Paris
Dr Jermann Françoise, psychologue-psychothérapeute, Hôpitaux Universitaires de Genève
Dr Kaliman Perla, Enseignante-Chercheuse, Membre Honoraire Center for Healthy Minds, University of Wisconsin
Dr Kotsou Ilios, enseignant-chercheur en psychologie, Université Libre de Bruxelles
Dr Lagrange Sylvie, médecin dermatologue
Dr Lagouanelle Marie-Claude, Maître de conférences HDR, Praticien Hospitalier en Santé Publique, Aix-Marseille Université

Pr Laureys Steven, médecin-neurologue, Directeur de recherche FNRS, Université de Liège
Dr Laustriat Delphine, Dr en Pharmacie, Dr en biologie cellulaire et moléculaire
Dr Le Corre François, médecin généraliste
Dr Léger Laure, Maître de conférences en psychologie, Université Paris-Nanterre
Dr Leroy Bruno, médecin addictologue
Pr Leys Christophe, Professeur de psychologie, Université Libre de Bruxelles
Dr Le Vigouroux Sarah, Maître de conférences HDR en psychologie, Université de Nîmes
Dr Lilot Marc, Maître de Conférences des Universités, Faculté de Médecine Lyon Est, UCBL1, Responsable du Département d'Anesthésie et Réanimation Cardio-thoracique Pédiatrique, Hôpital Louis Pradel, Chef adjoint du service d'Anesthésie-
Dr Lory-Charrier Chantal, médecin anesthésiste- réanimateur, algologue
Dr Maitre Aliénor, médecin-psychiatre
Dr Marteau Fanny, Maître de conférences en psychologie, Ecole des Psychologues Praticiens & Université de Lorraine
Dr Martinez Volatron, médecin réanimateur, praticien hospitalier
Pr Martin-Krumm Charles, Professeur de psychologie, Ecole des Psychologues Praticiens & Université de Lorraine
Dr Martinie Marie-Amélie, Maître de conférences HDR en Psychologie, Université de Poitiers
Dr Masson Julien, Maître de conférences HDR en Sciences de l'Éducation, Université Lyon 1
Dr Masson Florence, médecin généraliste
Pr Maucourt-Boulch Delphine, médecin de santé publique, HCL, UCBL1
Dr Mellet Emmanuel, Directeur de recherche au CNRS, Psychiatre
Dr Menard Katell, Médecin hospitalier douleur-soins palliatifs
Dr Merglen Arnaud, pédiatre, Département de la Femme, de l'Enfant et de l'Adolescent, Hôpitaux Universitaires de Genève
Dr Mestais Corinne, Directrice de Recherches au CEA
Dr Meyer Eric, chercheur INRIA, Bordeaux
Pr Michel Grégory, Professeur de psychologie, Université de Bordeaux
Pr Yann Mikaeloff, Neuropédiatre, chef du service du Centre de protection de l'enfance et de l'adolescence Val-de-Marne /Hauts-de-Seine APHP, Faculté de Médecine Paris-Saclay
Dr Mingeau Claire, médecin généraliste
Dr Mondillon Laurie, Maître de conférences en psychologie, Université Clermont-Auvergne
Dr Morel Xavier, chirurgien orthopédique et traumatologique
Pr Mounier Hugues, Professeur des Universités, Université Paris Saclay
Pr Nef François, Professeur de psychologie, Université Catholique de Louvain
Dr Nemitz Piguet Camille, psychiatre, chercheuse en neurosciences, Université de Genève
Dr Omarjee Malika, médecin anesthésiste
Dr Osin Evgeny, Maître de conférences en psychologie, Université Paris-Nanterre
Dr Paquet Yvan, MCF en STAPS, Université de La Réunion
Dr Péneau Sandrine, Maîtresse de conférences en nutrition, Université Sorbonne Paris Nord
Dr Pernoud Véronique, médecin généraliste
Pr Petitmengin Claire, Professeur en sciences cognitives, Institut Mines-Télécom
Pr Philippot Pierre, Professeur de psychologie à l'Université Catholique de Louvain
Dr Piquemal Anne, psychiatre addictologue chef de service
Pr Poissonnier Hugues, Professeur en Sciences de Gestion, Grenoble Ecole de Management
Dr Poletti Stefano, enseignant-chercheur en psychologie, Université Lyon 2
Dr Prevost Virginie, Pharmacienne, enseignante-chercheuse

Pr Raufaste Eric, Professeur de psychologie cognitive, Université Toulouse 2
Pr Resteigne Delphine, professeure, chaire de Sociologie, Ecole Royale Militaire, Bruxelles
Dr Reverdy-Bazin Caroline, rhumatologue
Dr Rodhain Angélique, Maîtresse de Conférences en gestion, Université de Montpellier
Pr Romo Lucia, Professeure de psychologie, Université Paris-Nanterre, Hôpital Universitaire Raymond-Poincaré (APHP)
Dr Rosati Nancie, Médecin praticienne soins oncologiques de support
Dr Roux Benjamin, chercheur associé à l'Université Catholique de Louvain
Dr Roy Marie-Claude, chirurgienne-dentiste Canada, Québec
Pr Rudaz Serge, Professeur Section des Sciences Pharmaceutiques, Université de Genève
Dr Sarrazin Françoise, Médecine Physique et de Réadaptation Médecin-chef
Dr Siffredi Vanessa, Maître-assistante – PhD en Psychologie, Faculté de Médecine, Université de Genève & Hôpitaux Universitaires de Genève
Dr Singer Tania, chercheuse en neurosciences sociales, Institut Max Planck
Pr Steiler Dominique, Professeur en Management et psychologie, Chaire Paix économique, Grenoble Ecole de Management
Dr Streichenberger Nathalie, MCU-PH neuropathologie Hospices Civils de Lyon- Université Lyon1
Dr Strub Lionel, docteur en psychologie de la santé, Chercheur au département Homme, Organisations et Société, Grenoble Ecole de Management
Pr Tarquinio Cyril, Professeur de psychologie, Université de Lorraine
Dr Tassin Elisabeth, pédiatre
Dr Tessier Damien, Maître de conférences en STAPS, Université Grenoble Alpes
Pr Tran Tu-Anh, professeur de pédiatrie, Université Montpellier-Nîmes
Réanimation du Groupement Hospitalier Est, Hospices Civil de Lyon
Dr. Ullmann-Saren Marie-Noëlle, Praticien Hospitalier, Cardiologue
Dr Ursulet Gilbert, psychiatre
Dr Valente Dannyelle, Maître de conférences en psychologie du développement, Université Lyon 2
Dr Vanwalleghem Stéphanie, Maître de conférences en psychologie clinique, Université Paris Nanterre
Dr Vasse Laurence, addictologue
Dr Vulser Claire, médecin de la douleur, Praticien Hospitalier
Dr Weil-Picard François, médecin généraliste
Dr Zebdi Rafika, Maître de conférences en psychologie, Université Paris-Nanterre
Dr Zerhouni Oulmann, Maître de Conférences HDR en Psychologie Expérimentale, Université Paris-Nanterre

ⁱ Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>.

ⁱⁱ Zarate, K., Maggin, D. M., and Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. *Psychol. Schools* 56, 1700–1715.

ⁱⁱⁱ Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E*, 154, 337-352.

^{iv} Favre, P., Kanske, P., Engen, H., & Singer, T. (2021). Decreased emotional reactivity after 3-month socio-affective but not attention- or meta-cognitive-based mental training: A randomized, controlled, longitudinal fMRI study. *NeuroImage*, 237, 118132. <https://doi.org/10.1016>

Valk, S. L., Bernhardt, B. C., Trautwein, F. M., Böckler, A., Kanske, P., Guizard, N., Collins, D. L., & Singer, T. (2017). Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. *Science advances*, 3(10), e1700489. <https://doi.org/10.1126/sciadv.1700489>.

^v Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

^{vi} Whitfield, T. et al. (2021). The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Neuropsychology review*, 10.1007/s11065-021-09519-y.

^{vii} https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf

^{viii} <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1097>