



DANS LA MÊLÉE

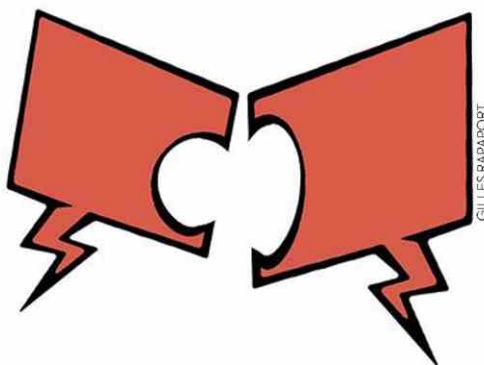
## Faut-il introduire la méditation à l'école ?

La Ligue des droits de l'homme (LDH) est vent debout contre l'expérimentation de la pleine conscience en milieu scolaire, recommandée par un rapport parlementaire.

**OUI / « C'EST TRÈS PROCHE DES "TEMPS CALMES" PROPOSÉS DEPUIS TOUJOURS PAR LES INSTITUTEURS »**

PAR CHRISTOPHE ANDRÉ

La méditation est un outil, et comme n'importe quel outil, elle peut être pervertie. Voilà des années que des sectes telles que l'Eglise de scientologie recrutent en proposant des tests psychologiques : ce n'est pas pour autant qu'on a jeté la psychologie à la poubelle ! Hitler était végétarien, le végétarisme doit-il devenir suspect ? La méditation dite de « pleine conscience », dont les rudiments sont parfois présentés par les enseignants à leurs élèves, est une forme laïcisée de méditation bouddhiste, dont le but est d'apprendre à connaître le fonctionnement de son esprit (pensées, attention, émotions) et de l'apaiser pour mieux réfléchir. La LDH sous-entend que cette laïcisation ne serait que de surface. Si elle dispose d'informations fiables, cela mérite qu'on intervienne fermement : il faudrait alors savoir dans quels établissements la méditation se pratique en référence au bouddhisme,



GILLES RAPIFORT

avec statuettes de Bouddha et fumées d'encens ? Sinon, ce ne sont à ce stade que des insinuations.

La méditation que certains enseignants, formés par des associations bien identifiées, proposent parfois, ressemble énormément aux « temps calmes » utilisés depuis toujours dans les petites classes, où l'enfant se pose, en silence, yeux fermés, s'apaise, se recentre. La LDH signale aussi dans son communiqué qu'une « meilleure méthodologie de recherche » doit être appliquée aux travaux scientifiques sur la méditation : nous sommes d'accord, et, de fait, le grand écart entre études rigoureuses et études folkloriques explique les résultats mitigés des méta-analyses (qui réunissent souvent des dizaines de travaux hétérogènes). Elle évoque aussi des « conséquences préoccupantes » (anxiété, bouffées délirantes) chez

certaines pratiquants ; ces effets existent bien et ont été étudiés : ils sont très rares, provenant en général de retraites prolongées dans des centres résidentiels accueillant des personnes fragiles, sans bilan psychologique préalable. Un dernier point : la LDH est une association loi de 1901, au titre et au passé prestigieux. Mais qui n'a rien à voir avec la très officielle Commission nationale consultative des droits de l'homme. \*

Christophe André est médecin psychiatre et essayiste.

**NON / « L'ÉDUCATION NATIONALE N'A PAS À EXPOSER LES ÉLÈVES À UNE PRATIQUE DOUTEUSE »**

PAR MALIK SALEMKOUR

La méditation de pleine conscience, qui repose sur l'écoute de sa respiration associée à un scanner mental de son corps, vise à agir sur le comportement des individus. Elle les fait entrer dans un état psychique qui peut entraîner une altération du discernement propice à des abus. Or, depuis 2012, certains professeurs des écoles décident d'initier les enfants à cette pratique dès la maternelle, et le député Gaël Le Bohec (LREM) a remis un rapport en janvier pour demander son expérimentation dans 200 classes à la rentrée prochaine. Comme nous l'expliquons dans notre communiqué, la vocation de l'Education nationale est de développer l'esprit critique des élèves et de les protéger des emprises dont ils peuvent faire l'objet, certainement pas de soutenir de telles pratiques. Les enfants

sont des individus fragiles, en construction. Les habituer à une méthode qui comporte des risques, autoriser un enseignant à ouvrir une brèche dans leur cerveau en se substituant à l'autorité des parents et les initier ainsi à une pratique douteuse, n'est pas conforme aux principes de laïcité sur la liberté de conscience.

Certes, les professeurs qui testent cette méthode pour procurer un peu de relaxation à leurs élèves sont certainement de bonne foi. Mais ils recourent, ce faisant, à une technique, un label et une philosophie qui renvoient à des organisations connues des institutions luttant contre les dérives sectaires. La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires reçoit régulièrement des plaintes pour manipulation mentale de personnes ayant été amenées à faire un usage répété de la pleine conscience. Que les familles choisissent la méditation pour leurs enfants, c'est leur droit. Mais que l'Education nationale décide de l'introduire en son sein, légitimant une technique qui comporte des risques psychologiques pour les individus, cela nous semble inacceptable. \*

Malik Salemkour est président de la Ligue des droits de l'homme (LDH).

