



## SOCIÉTÉ

## Méditation de pleine conscience : Blanquer dit non

Cette pratique inspirée du bouddhisme serait porteuse de risques de dérives sectaires. Son expérimentation à l'école est écartée.

CAROLINE BEYER [@BeyerCaroline](#)

**ÉDUCATION** Pour le ministère de l'Éducation, c'est non. La proposition d'expérimentation à grande échelle de la « méditation de pleine conscience » à l'école, portée par le député LREM Gaël Le Bohec et les adeptes de cette pratique - du médiatique psychiatre Christophe André aux associations œuvrant dans le domaine -, n'aura pas lieu.

« Le ministère n'encourage pas sa pratique, ni ne met en place toute forme d'expérimentation », affirme la Rue de Grenelle au *Figaro*, constatant que, « depuis plusieurs années », ces pratiques se sont déployées dans les établissements, avec « des interventions de plus en plus nombreuses, mais aussi disparates d'associations ». Évoquant « des mineurs sur lesquels l'instructeur peut facilement exercer un fort ascendant », elle explique que des « contrôles systématiques » seront désormais effectués pour s'assurer notamment de « la neutralité politique et philosophique » des interventions.

Le vent a donc tourné. À l'automne 2020, quelques mois après un confinement éprouvant, le ministre Blanquer n'avait pas refusé l'expérimentation proposée par Gaël Le Bohec dans 480 classes, du CM1 à la 5<sup>e</sup>. Voilà plusieurs années que le député d'Ille-et-Vilaine promeut la méditation de pleine conscience, cet état pendant lequel l'attention est centrée sur l'instant présent, le corps, les émotions. À l'origine du concept de « mindfulness » : l'Américain Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie du MIT, formé dans les années 1970 par un moine bouddhiste. Membre du conseil d'administration du Mind and Life Institute - qui favo-

**menées correctement, montrent une quasi-absence d'effets bénéfiques** »

rise les échanges entre sciences et bouddhisme -, c'est à lui que l'on doit les programmes de réduction du stress et de thérapie cognitive.

Mais, en juin, la Ligue des droits de l'homme (LDH) jetait un pavé dans la mare, s'opposant à l'entrée « quasi officielle » dans les écoles d'« une approche d'essence bouddhiste, curieusement présentée comme laïque », conduisant à « un conditionnement et un assujettissement de l'individu ». Depuis, les deux camps s'affrontent. Le 18 janvier, dans une lettre ouverte au ministre, la LDH, des syndicats enseignants - la FSU, majoritaire, et l'Unsa - et la FCPE, première fédération de parents d'élèves, demandaient que soit mis fin à « l'entrée massive » de cette technique « promue par un think-tank ésotérique américain, conglomérat des mouvances new age, anthroposophique ». Le 25 janvier, le député Le Bohec vantait à nouveau les bienfaits de cette pratique, tant auprès des élèves que des détenus de prison ou des malades en rémission de cancer. Jeudi, enfin, dans *Le Monde*, un collectif de chercheurs, parmi lesquels Christophe André, défendait, sur la base d'« études approfondies », des effets bénéfiques sur la santé mentale, mais aussi à l'école sur « les performances cognitives ». Séduisant à l'heure où les profs butent sur les difficultés d'attention des élèves. Mais loin d'être scientifiquement prouvé. Au contraire.

Les études scientifiques, lorsqu'elles sont menées correctement (avec des groupes contrôlés appropriés), montrent une quasi-absence d'effets bénéfiques. Des résultats

bien éloignés des témoignages de terrain, dans les établissements scolaires, rapportant une réduction du stress, une progression des résultats, une meilleure estime de soi... Après tout, de la même manière que la musique ou le sport, ces exercices de respiration, de relaxation ne peuvent pas faire de mal, arguent certains. « Faux », assène le psychologue Miguel Farias, directeur du Laboratoire cerveau, croyances et comportement à l'université de Coventry (Angleterre), qui a conduit une étude passant au crible 80 études liées à la pratique. Publiés en septembre 2020, les résultats montrent des effets indésirables chez 8 % des personnes méditantes. Des individus fragiles, en épisode dépressif, ou atteints de troubles psychotiques.

« Il existe des risques de décompensation chez des personnes ayant subi des traumatismes. C'est la raison pour laquelle, il faut des cadres de sécurité », fait valoir Candice Marro, fondatrice en 2015 de l'Association pour la méditation dans l'enseignement (AME) et membre du réseau Initiative Mindfulness en France (IMF). L'AME, qui compte une quinzaine d'instructeurs, a développé le programme « Peace », en direction des enseignants et des élèves. Des séances courtes, sur dix semaines. Depuis 2015, 23 000 élèves l'ont suivi. Chaque année, 250 à 300 professeurs suivent la formation dispensée par l'AME. Des académies comme Aix-Marseille ont même fait rentrer la sensibilisation à la pleine conscience dans leurs plans de formation. Mais, pour Malik Salemkour, le président de la LDH, il ne faut pas confondre « méditation » et « méditation de pleine conscience, un lobby, qui n'a pas sa place à l'école ». « S'il s'agissait de la scientologie, tout le monde aurait dit : "Attention !" », argue-t-il. ■

« Les études scientifiques, lorsqu'elles sont



**Portée par Gaël  
Le Bohec, député LREM,  
l'expérimentation  
à l'école de cette  
technique de méditation  
venue des États-Unis  
a été rejetée  
par le ministère  
de l'Éducation.**

DRAZEN/STOCK.ADOBE.COM

