

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/358266736>

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

Article · February 2022

CITATIONS

0

READS

3,802

8 authors, including:



**Rebecca Shankland**

Université Lumière Lyon 2

211 PUBLICATIONS 635 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Antoine Lutz**

French Institute of Health and Medical Research

122 PUBLICATIONS 13,378 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Gaël Chételat**

Unité Inserm U1077

394 PUBLICATIONS 18,483 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Jean Gerard Bloch**

University of Strasbourg

25 PUBLICATIONS 64 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Brain and Mindfulness (European Research Council: ERC Consolidator 617739 BRAINandMINDFULNESS, PI Lutz) [View project](#)



Topological Brain Network Analysis [View project](#)

Le Monde, 1<sup>er</sup> 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 dépression<sup>i</sup> et de l'épuisement professionnel des enseignants<sup>ii</sup>. Une telle efficacité s'explique notamment par leur rôle dans l'amélioration des compétences de régulation des émotions<sup>iii</sup>. 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<sup>iv</sup>.

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<sup>v</sup> comme chez les adultes<sup>vi</sup>. 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<sup>vii</sup> et le Haut Conseil de la Santé Publique<sup>viii</sup> 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 Chamaraux-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 Maucort-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

---

<sup>i</sup> 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>.

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

<sup>iii</sup> 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.

---

<sup>iv</sup> 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>.

<sup>v</sup> 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>

<sup>vi</sup> 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.

<sup>vii</sup> [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport\\_elaboration\\_burnout.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf)

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