



# Note du CSEN —

— Novembre 2022, n° 8

## La méditation de pleine conscience à l'école

Rédigée par Franck Ramus, avec Stanislas Dehaene, Stéphanie Mazza, et Elena Pasquinelli<sup>a</sup>

### Résumé

Que penser de la diffusion des pratiques de méditation de pleine conscience dans les écoles françaises ? L'objectif de cette note est de passer en revue les connaissances scientifiques sur leurs effets et de fournir des éléments de réflexion sur les bénéfices et les coûts potentiels associés à leur diffusion.

L'examen des études scientifiques révèle que, chez l'adulte, certaines formes de psychothérapies basées sur la pleine conscience ont prouvé leur efficacité. Chez l'enfant, certaines formes d'interventions, administrées à tous les élèves dans un contexte scolaire, semblent avoir des effets positifs modestes sur les symptômes d'anxiété et de stress. Les effets sur les compétences émotionnelles ou cognitives sont moins bien établis. Par ailleurs, ces interventions en milieu scolaire ne semblent pas poser de risque significatif.

Parmi les problèmes que soulève une éventuelle diffusion de ces pratiques, de nombreux intervenants et formateurs se présentent comme pratiquant la pleine conscience, sans que l'on puisse s'assurer que leurs pratiques soient conformes à celles ayant fait leurs preuves. Si elles ne l'étaient pas, les effets pourraient être nuls, voire dommageables. De plus, la pleine conscience, comme toutes les pratiques de bien-être et de développement personnel, est parfois une composante de mouvements religieux, spirituels, ou sectaires. Le meilleur moyen de prévenir ces risques est d'exiger que les intervenants aient reçu une formation certifiante à l'une des formes d'interventions ayant une bonne preuve d'efficacité, et exercent cette pratique conformément au protocole évalué.

Les pratiques de pleine conscience à l'école soulèvent encore de nombreuses questions. Leurs effets exacts, leurs conditions de mise en œuvre, les publics qui en bénéficient le plus, restent mal connus. Ces questions méritent des recherches supplémentaires qui devraient donc pouvoir être menés dans des écoles françaises, sous certaines conditions.

En conclusion, le CSEN ne voit pas de raison impérieuse d'interdire la pleine conscience et d'autres pratiques de bien-être dans l'éducation nationale, mais ces pratiques devraient être strictement encadrées. Compte tenu des nombreuses questions restant ouvertes, une possibilité pourrait être d'en limiter pour l'instant l'usage au cadre des recherches scientifiques. Une autre possibilité serait d'autoriser les pratiques sous réserve de conformité aux protocoles scientifiquement validés dans l'état actuel des connaissances.

<sup>a</sup> Membres du CSEN. Cette note a également bénéficié des relectures critiques de Steve Bissonnette, Jean-Philippe Lachaux, Magali Lavielle-Guida, Antoine Lutz, Rebecca Shankland, et de l'ensemble du CSEN.

Dans un contexte où des pratiques de méditation de pleine conscience font l'objet d'un certain engouement et ont tendance à se diffuser au sein des écoles françaises, parfois dans le cadre de recherches scientifiques, parfois à l'initiative d'enseignants ou d'établissements, le Conseil scientifique de l'éducation nationale (CSEN) a souhaité passer en revue les connaissances scientifiques sur les effets de la méditation de pleine conscience, et fournir des éléments de réflexion sur les bénéfices et les coûts potentiels associés à la diffusion de ces pratiques à l'école.

## Revue des connaissances scientifiques

### La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

La pleine conscience, traduction de l'anglais *mindfulness*<sup>b</sup>, parfois appelée « méditation de pleine conscience », fait référence à un ensemble de pratiques consistant à contrôler son attention et à prendre conscience de l'expérience de l'instant présent sans être absorbé ou perdu dans ses pensées. Elles cherchent à développer des compétences permettant d'avoir une attitude ouverte et curieuse vis-à-vis des émotions, sensations et pensées sans réagir ou les juger de manière impulsive et automatique<sup>1,2</sup>.

Inspirées de la tradition méditative bouddhiste, les pratiques de pleine conscience se sont développées depuis plusieurs décennies sous des formes non religieuses ou spirituelles. Des interventions basées sur la pleine conscience ont été développées depuis 40 ans dans le but d'améliorer la santé physique, la santé mentale, le bien-être, les relations interpersonnelles, ou encore certaines compétences cognitives (attention, fonctions exécutives)<sup>3</sup>. Ces interventions ont fait l'objet de très nombreuses recherches scientifiques (Figure 1).

### Applications cliniques de la pleine conscience chez l'adulte

Les psychothérapies basées sur la pleine conscience, visant à réduire des troubles

psychologiques, sont considérées comme l'une des formes de thérapie cognitive et comportementale (TCC), ou comme l'un des ingrédients essentiels de certaines formes de TCC, en particulier des thérapies d'acceptation et d'engagement, qui ont fait l'objet de certaines d'essais cliniques contrôlés et qui ont l'un des meilleurs niveaux de preuve d'efficacité. Les programmes les plus connus sont nommés *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) et *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR).

Une méta-analyse récente a compilé 142 essais cliniques randomisés portant sur un total de 12 000 participants, comparant des thérapies basées sur la pleine conscience à divers groupes contrôles, et visant à réduire les symptômes de divers troubles psychiatriques<sup>4</sup>. Les interventions basées sur la pleine conscience se sont avérées plus efficaces que l'absence d'intervention, que des interventions minimales (suivi habituel, conseils), et que des interventions actives à faible niveau de preuve (par exemple : interventions psychodynamiques ou psychanalytiques). Elles ont montré une efficacité similaire aux interventions ayant le meilleur niveau

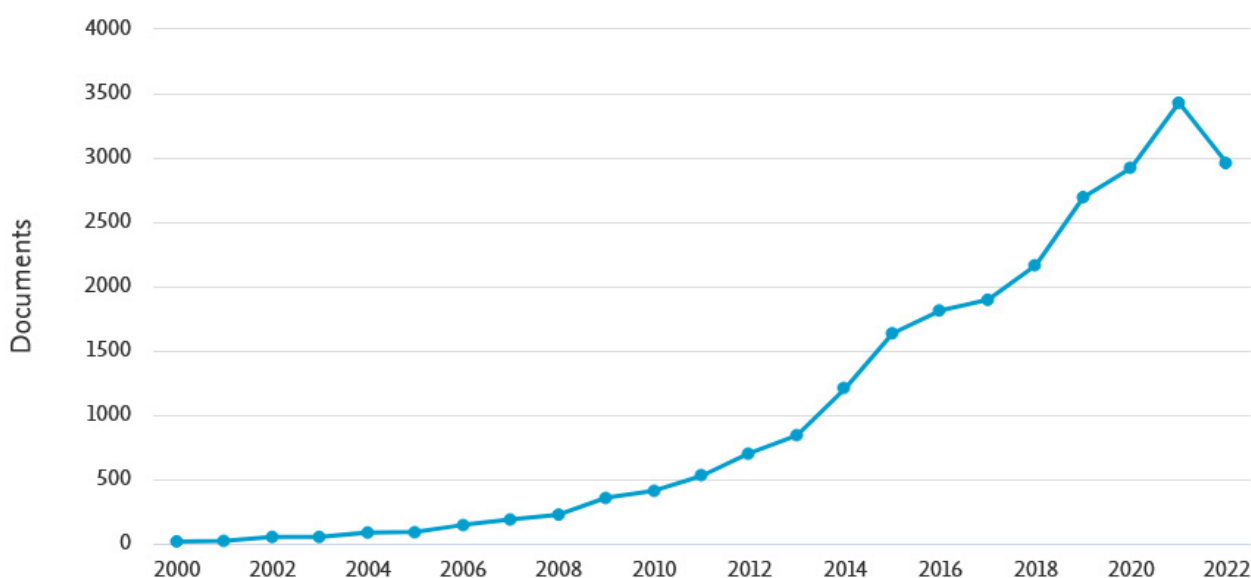


Figure 1. Nombre de publications scientifiques contenant le mot-clé « mindfulness » dans le titre ou le résumé, de 2000 à 2022. Nombre cumulé : 24 456. Source : base bibliographique [Scopus](#), le 6/10/2022.

<sup>b</sup> Notons qu'il ne s'agit pas d'une traduction exacte. En anglais, *mindful* signifie « attentif », et *mindfulness* pourrait être plus justement traduit par « pleine attention ». Cette appellation reflète peut-être une tentative de se démarquer des approches spirituelles. Ce n'est pas le cas de « pleine conscience », qui évoque d'autres concepts comme « éveiller sa conscience », ou « atteindre un niveau de conscience supérieur », qui sont des concepts propres à divers courants spirituels et pratiques ésotériques.

de preuve pour les troubles mentaux (TCC). Les résultats étaient particulièrement probants pour la dépression et les addictions.

Au-delà des effets sur les troubles psychologiques, les effets d'interventions basées sur la pleine conscience sur certaines fonctions cognitives (attention, mémoire de travail, mémoire à long-terme, fonctions exécutives) ont également été évalués chez l'adulte, dans des études portant aussi bien sur des patients que sur des personnes en bonne santé. Une méta-analyse récente de 25 études effectuées sur 1 439 participants suggère des résultats globalement non significatifs sur l'attention et la mémoire, et potentiellement positifs pour les fonctions exécutives, mais sans groupe contrôle actif<sup>c</sup>, ce qui constitue donc un faible niveau de preuve<sup>5</sup>. Une autre méta-analyse récente de 45 études sur 2 238 participants trouve, elle, des effets positifs modestes sur les fonctions exécutives, en particulier sur la mémoire de travail, mais non significatifs sur l'attention et la mémoire déclarative. Ces effets étaient observés surtout sur les personnes âgées, et dans les études sans groupe contrôle actif<sup>6</sup>. Une troisième méta-analyse récente basée sur 87 études a rapporté des effets plus vastes sur l'attention, le contrôle exécutif et la vigilance<sup>7</sup>. Néanmoins, elle incluait un grand nombre d'études non randomisées<sup>d</sup>, donc de plus faible qualité méthodologique, qui biaisaient l'analyse en faveur de résultats positifs.

En résumé, les psychothérapies basées sur la pleine conscience ont un effet positif sur de nombreux troubles psychologiques chez l'adulte, et ce résultat est établi au plus haut niveau de preuve. Concernant l'effet d'interventions basées sur la pleine conscience sur certaines fonctions cognitives chez l'adulte, le niveau de preuve des résultats est plus faible. On peut considérer que

cet effet est probablement réel et positif mais modeste, et les fonctions cognitives concernées restent à déterminer plus précisément.

### Interventions en milieu scolaire

Inspirées par les études cliniques, des interventions basées sur la pleine conscience ont été conçues pour un usage en classe avec des élèves. L'objectif n'est pas dans ce cas de soigner des troubles psychologiques, mais plutôt de réduire le stress, d'améliorer le bien-être des élèves, le climat scolaire, voire d'améliorer certaines compétences cognitives ou psycho-sociales.

La méta-analyse la plus récente recense 66 essais randomisés contrôlés impliquant 20 000 participants de tous âges scolaires (4 à 18 ans), dont 36 études avec un groupe contrôle actif<sup>8</sup>. Globalement, des effets positifs sont trouvés sur les symptômes de dépression et d'anxiété/stress<sup>e</sup>, sur l'attention, les fonctions exécutives, et les comportements perturbateurs. En revanche, aucun effet probant n'a été observé sur les comportements sociaux et le bien-être. Lorsque la comparaison est restreinte aux études à groupe contrôle actif (plus haut niveau de preuve), les seuls effets significatifs sont sur les symptômes d'anxiété/stress. Les effets observés sont globalement faibles (pour l'anxiété : 0,14 écarts-types au total, 0,11 par comparaison à un groupe contrôle actif) et sont plutôt plus importants chez les participants les plus jeunes.

Au total, des résultats positifs mais faibles sont observés sur l'anxiété et le stress des élèves. Des résultats positifs, faibles, et avec un niveau de preuve plus limité, sont observés sur les capacités cognitives et le comportement.

## Risques potentiels associés aux pratiques de pleine conscience

### Effets indésirables

Dans les contextes cliniques, il arrive que certains participants aux psychothérapies basées sur la pleine conscience puissent ressentir de l'inconfort, de la confusion, de l'anxiété ou de l'agitation<sup>1</sup>. Ces effets secondaires sont sans gravité et ne persistent que dans environ 10 % des cas, comme dans les autres formes de psychothérapies<sup>9</sup>. Une autre étude suggère une persistance dans 25 % des cas, mais sans effet grave<sup>10</sup>. D'après les promoteurs des pratiques de pleine conscience, l'observation des sentiments inconfortables sans réaction immédiate fait partie de l'activité, il est donc normal que de tels effets soient rapportés.

Une méta-analyse des études qui ont surveillé les effets indésirables graves rapporte de tels effets chez 1 % des participants, taux similaire entre le groupe d'intervention et le groupe contrôle, suggérant qu'ils ne sont pas imputables à la nature de l'intervention<sup>11</sup>. Notons que de tels effets indésirables n'ont pas été rapportés dans des interventions en milieu scolaire, y compris dans la plus grande étude réalisée à ce jour sur plus de 8 000 élèves<sup>12</sup>.

Comme dans toute intervention, certaines personnes peuvent réagir de manière inattendue, il est donc important de surveiller les effets indésirables. De ce point de vue, les interventions basées sur la pleine conscience ne semblent pas générer plus d'effets indésirables que d'autres.

### Divergence des pratiques par rapport à celles évaluées par la recherche

En dehors de certains programmes bien codifiés comme MBCT et MBSR, la méditation et la pleine conscience

c Dans un essai clinique randomisé contrôlé, il est bien sûr indispensable de comparer le groupe bénéficiant du traitement à un groupe contrôle, mais la nature de ce groupe contrôle est également cruciale. Seul un groupe contrôle recevant une intervention bénéficiant d'une présomption d'efficacité, et aussi active et exigeante que le traitement permet de différencier l'effet du traitement d'un effet placebo ou d'un autre effet non spécifique.

d Dans les expérimentations, l'allocation aléatoire (randomisation) des participants aux différentes conditions expérimentales (par exemple traitement ou placebo) est importante pour assurer que les différences observées entre les groupes ne sont pas dues à des différences dans les caractéristiques des participants.

e Bien que ces interventions ne s'adressent pas à des individus ayant des troubles mentaux diagnostiqués, il est possible d'interroger et quantifier chez tout individu les symptômes d'anxiété ou de dépression à l'aide de questionnaires validés. C'est l'effet des interventions sur le niveau de symptômes qui est analysé dans les études.

ne sont pas des appellations protégées, et ne sont pas non plus réservées à des professionnels qualifiés. N'importe qui peut revendiquer de pratiquer et même d'enseigner la méditation de pleine conscience. De multiples organismes et entreprises proposent des formations à la méditation de pleine conscience. Il n'y a aucune garantie que les pratiques qui sont proposées sous le vocable « méditation de pleine conscience », « intervention basée sur la pleine conscience » ou « mindfulness » correspondent aux pratiques qui ont fait la preuve de leur efficacité dans des études scientifiques. Le public peut donc être exposé à des pratiques sans efficacité, voire à des pratiques ayant des effets indésirables plus nombreux ou plus graves que ceux documentés dans les pratiques validées.

### Risque de dérive sectaire

Forme extrême du risque précédent, des pratiques se présentant comme relevant de la méditation de pleine conscience peuvent servir de prétexte à embrigader des personnes dans un mouvement sectaire, à les isoler, à les exploiter, ou à leur soutirer des sommes importantes d'argent<sup>f</sup>.

De manière générale, ce risque n'est pas propre aux pratiques de pleine conscience, mais concerne tout le secteur du bien-être et du développement personnel (yoga, reiki, coaching et toutes les médecines alternatives). Il n'est pas inéluctable, mais il est important d'en avoir conscience et d'être vigilant pour le prévenir.

## Discussion

### Pertinence de faire de la recherche sur la pleine conscience à l'école

Les recherches actuelles en milieu scolaire ont des résultats encourageants, quoique faibles, mais sont en nombre

insuffisant pour avoir un bon niveau de preuve, ainsi que pour répondre de manière fiable à de nombreuses questions secondaires importantes : quels types spécifiques d'intervention de pleine conscience ont un effet positif ? Certaines sont-elles meilleures que d'autres ? Sur quels symptômes ou fonctions cognitives les effets sont-ils les plus probants ? Quels élèves sont susceptibles d'en tirer le plus grand bénéfice ? Quelle est la durée et l'intensivité optimale de ces interventions ? Peut-il y avoir des effets indésirables ? Quelle est l'efficacité comparée à d'autres interventions plus courantes, comme le sport, la musique, ou la sieste ?

Dans une telle situation, il paraît légitime de mener plus de recherches sur ces interventions, afin de mieux cerner les bénéfices escomptés, leur champ d'application, et les risques éventuels. Par ailleurs, la totalité des études incluses dans les méta-analyses ont été réalisées dans d'autres pays que la France. Dans la mesure où les pratiques de pleine conscience ont déjà cours dans un certain nombre de classes françaises, il paraît important d'évaluer également les pratiques qui ont cours en France dans le contexte français<sup>g</sup>.

Mener des recherches sur les interventions de pleine conscience dans les écoles françaises se justifie donc, à la fois pour contribuer à stabiliser l'état des connaissances scientifiques sur le sujet, et pour éclairer les décisions d'autoriser, d'encourager, de généraliser, ou au contraire d'interdire de telles pratiques dans les écoles françaises, ou encore pour définir précisément les conditions dans lesquelles elles pourraient être autorisées ou promues.

### Pertinence de diffuser plus largement les pratiques de pleine conscience à l'école

Compte tenu de la complexité du sujet, l'opportunité de diffuser les pratiques de pleine conscience au sein des écoles

ne peut s'apprécier qu'au regard d'une analyse bénéfices/coûts. Une telle analyse ne prend pas en compte que des données scientifiques, et n'est pas du ressort du CSEN. Ici, nous passons en revue les éléments qui nous semblent devoir être pris en compte dans une telle analyse.

### Bénéfices escomptés

Du côté des bénéfices, les effets positifs observés notamment sur les symptômes d'anxiété et de stress sont modestes mais pas nécessairement négligeables. En revanche, il est important de comparer les effets de réduction du stress associés à ces interventions à ceux qui peuvent être obtenus à l'aide d'autres interventions. Il existe notamment d'autres types d'interventions en milieu scolaire basés sur l'auto-régulation, qui ont également montré des effets au moins aussi importants sur la réduction du stress et de l'anxiété, tout comme sur d'autres variables comme les résultats scolaires<sup>14</sup>. Il n'existe, à l'heure actuelle, pas de comparaison systématique des effets des interventions de pleine conscience et d'auto-régulation, une lacune qui justifierait des recherches spécifiques.

Les bénéfices escomptés pourraient être revus à la hausse si les effets des interventions basées sur la pleine conscience montraient des effets positifs plus probants sur des capacités cognitives, telles que l'attention ou la mémoire, ou encore sur les compétences socio-émotionnelles. A l'heure actuelle, comme nous l'avons souligné, de tels effets ne sont pas établis au meilleur niveau de preuve, mais cela peut être dû au trop faible nombre d'études portant sur le sujet et pourrait être révisé. Cela souligne l'intérêt de mener de nouvelles recherches sur les effets cognitifs potentiels de la pleine conscience.

En revanche, il est important de souligner que les bénéfices escomptés peuvent aussi ne pas être obtenus, si les interventions de pleine conscience

<sup>f</sup> Cf. Rapport 2018-2020 de la MIVILUDES pp. 113-116 : [derives-sectes.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/rapports-annuels](https://derives-sectes.gouv.fr/publications-de-la-miviludes/rapports-annuels)

<sup>g</sup> Une étude récente a été menée en France et en Belgique<sup>13</sup>. Sa portée était limitée à de multiples égards, mais elle n'a globalement pas observé d'effet positif significatif des interventions.

pratiquées dans les écoles ne sont pas fidèles à celles qui ont été évaluées par la recherche avec un bon niveau de preuve. Par conséquent, il semble absolument indispensable de s'assurer que les intervenants dans les écoles (qu'ils soient externes ou qu'ils soient les enseignants eux-mêmes) ont bien reçu une formation à une pratique de pleine conscience validée au meilleur niveau de preuve, et la pratiquent conformément au protocole.

### **Coûts potentiels et moyens de les réduire**

#### ***Risques associés aux pratiques de pleine conscience***

L'existence de potentiels effets indésirables graves (documentés uniquement hors contexte scolaire), même s'ils sont rares, suggère qu'il est important que les intervenants soient également formés à leur repérage, et qu'un protocole de prise en charge ait été défini pour réagir à cette éventualité.

Concernant le risque de dérive sectaire ou simplement d'entorse à la laïcité, il devrait en principe être écarté si l'on applique la recommandation ci-dessus de restreindre les interventions en classe à celles qui ont une efficacité prouvée et qui sont pratiquées conformément au protocole par des intervenants dûment qualifiés. Cela supposerait que les instances décisionnaires aient les moyens de faire de telles vérifications.

#### ***Coût financier de la formation***

Les interventions basées sur la pleine conscience qui ont des preuves d'efficacité nécessitent généralement des formations certifiantes dont le coût va de plusieurs centaines à plusieurs milliers d'euros par participant, et prennent au minimum 20 heures. Le maintien de la certification dans le temps peut aussi nécessiter une pratique continue, des formations supplémentaires et les coûts associés.

### ***Effet de substitution***

Toute intervention demande un investissement en temps et en efforts de la part des enseignants, et prend du temps aux élèves en classe. Il convient donc de se demander à quoi se substitue ce temps des enseignants et des élèves, et s'il ne s'agit pas d'activités plus prioritaires. Ce coût peut sans doute être minimisé si les interventions ne prennent pas trop de temps.

Dans la méta-analyse de Dunning et al. (2022), les interventions passées en revue prenaient une durée totale allant de 1h30 à 40h, étalées sur des périodes allant de 2 à 24 semaines. L'analyse n'a révélé aucune relation entre la durée de l'intervention et son efficacité, ce qui pourrait suggérer de choisir celles qui ont une faible durée afin de minimiser le coût associé. Néanmoins, il faut être conscient que les interventions de faible durée n'ont d'intérêt que dans un cadre de recherche, afin d'établir une preuve d'efficacité. En revanche, si l'on veut que les effets associés à la pleine conscience perdurent, il faut que la pratique se maintienne au-delà de l'intervention initiale. Cela implique d'y consacrer au minimum 40 minutes par semaine (minimum observé dans les études d'intervention), sans limite de durée.

Il peut également y avoir un effet de substitution au niveau de la formation. Une formation aux pratiques de pleine conscience validées prend un minimum de 20 heures, ce qui est supérieur à la durée annuelle de formation dont bénéficient la plupart des enseignants français. Dans un tel contexte, on peut estimer qu'il existe des sujets plus prioritaires auxquels consacrer le temps limité de formation des enseignants.

Dans l'analyse bénéfices-coûts d'une pratique de pleine conscience, il conviendrait donc de prendre en compte à la fois la durée de la formation nécessaire qui se substitue à d'autres formations potentiellement plus utiles, et la durée hebdo-

madaire qui y est consacrée en classe, qui se substitue soit à des enseignements scolaires, soit à d'autres pratiques qui pourraient potentiellement avoir des effets plus intéressants.

### **Alternatives possibles**

Comme indiqué ci-dessus, les coûts associés à une nouvelle pratique dépendent en partie des activités auxquelles cette nouvelle pratique se substitue. Au-delà du temps consacré aux matières scolaires, on peut se demander s'il existe des alternatives qui pourraient produire des bénéfices au moins aussi grands et/ou avoir des coûts inférieurs.

On pense notamment aux interventions basées sur la métacognition et l'auto-régulation, qui ont des effets positifs sur les apprentissages scolaires, tout comme sur les symptômes d'anxiété et de stress, et qui ont un bon niveau de preuve<sup>14</sup>. Parmi les autres pratiques dont il serait utile de comparer plus directement les effets à ceux des pratiques de pleine conscience, on peut penser au sport<sup>h</sup>, à la pratique d'un instrument de musique<sup>i</sup>, ou tout simplement au sommeil (sieste post-prandiale). De nouvelles études seraient nécessaires pour effectuer de telles comparaisons.

Une autre alternative générale aux approches universelles proposées à l'ensemble des élèves sont des approches ciblées sur les seuls élèves ayant des symptômes élevés d'anxiété et de stress, par exemple dans des consultations de psychologie (certaines psychothérapies, dont celles basées sur la pleine conscience, ayant de bonnes preuves d'efficacité en contexte clinique). Une analyse bénéfices-coûts complète devrait s'efforcer de comparer les avantages et les inconvénients des deux types d'approches.

Enfin, on peut également se demander si, au lieu d'essayer de faire baisser le stress et l'anxiété des élèves, on ne pourrait pas plutôt (ou aussi) essayer de prévenir de

h Voir à ce propos la note n°6 du CSEN « [Activité physique, fonctionnement cognitif et performances scolaires](#) ».

i Même si les études avec la meilleure méthodologie (notamment un groupe contrôle actif) suggèrent que les entraînements à la musique ont des effets nuls ou très faibles sur les fonctions cognitives<sup>15,16</sup>.

j Voir à ce propos la synthèse du CSEN « [Mieux dormir pour mieux apprendre](#) ».

tels symptômes en réduisant les sources de stress et d'anxiété. Par exemple, en modifiant les pratiques pédagogiques et l'organisation du système scolaire de manière à ce que les notes, les bulletins, l'orientation scolaire engendrent moins de stress, de manière à promouvoir les compétences socio-émotionnelles, les climats de classes positifs et moins répressifs.

A nouveau, si les interventions basées sur la pleine conscience s'avéraient avoir aussi des effets probants sur des compétences cognitives et socio-émotionnelles, cela pourrait également conduire à réviser cette évaluation des alternatives.

### La question du passage à l'échelle

Si l'on pense que ce type d'intervention a des effets intéressants et mériterait donc d'être généralisé, alors il faut se poser la question des conditions et de la faisabilité de cette généralisation. Combien d'enseignants devraient être formés ? Pendant combien de temps, pour obtenir une formation solide ? Et par qui ? Existe-t-il en France suffi-

samment de formateurs certifiés aux pratiques de pleine conscience fondées sur des preuves pour passer à l'échelle ? Quels moyens financiers cela demanderait-il ? Ces moyens seraient-ils justifiés au regard des effets attendus ?

Le coût important des formations certifiantes peut s'avérer un obstacle important à une généralisation de ces pratiques. Tout projet de généralisation devrait donc étudier la possibilité d'internaliser les formations au sein de l'éducation nationale, d'une manière qui ne compromette pas la fidélité aux pratiques qui ont fait la preuve de leur efficacité.

### Considérations finales

Pour terminer, soulignons que nous avons appliqué à propos des pratiques de pleine conscience une analyse exigeante en termes de niveau de validation scientifique, et de l'analyse des bénéfices et des coûts. Nous jugeons que ce niveau d'exigence est légitime. Mais force est de constater que la plupart des pratiques pédagogiques en vigueur à l'Education

Nationale n'ont pas ce niveau de preuve. Certains projets « d'expérimentations » ou « d'innovations pédagogiques » lancés par des établissements ou des académies concernent des pratiques qui sont basées sur des concepts peu validés scientifiquement, qui n'ont fait l'objet d'aucune évaluation rigoureuse (quand elles n'ont pas déjà fait l'objet d'évaluations aux résultats négatifs). On pourrait donc juger que le niveau d'exigence appliqué ici à la pleine conscience est disproportionné par rapport à celui exigé d'autres pratiques acceptées dans l'éducation nationale.

Est-ce que ce double standard est justifié ? Il peut se justifier par le fait que ces pratiques de pleine conscience sont qualitativement différentes des pratiques pédagogiques habituellement mises en œuvre par les enseignants et très largement acceptées. Il peut également se justifier par les risques potentiellement associés à ces pratiques. Néanmoins, le CSEN est d'avis que la plupart des autres projets d'expérimentations et d'innovations pédagogiques devraient, eux aussi, être examinés avec un niveau d'exigence et de rigueur scientifique plus élevé<sup>k</sup>.

<sup>k</sup> Lire à ce sujet le rapport du CSEN « [La recherche translationnelle en éducation : pourquoi et comment ?](#) ».



## Ce qu'il faut retenir

---

- 1. Chez l'adulte, certaines formes de psychothérapies basées sur la pleine conscience, pratiquées dans un cadre clinique, sont bien validées scientifiquement, et ont une efficacité prouvée sur certains troubles psychologiques.
- 2. Chez l'enfant, certaines formes d'interventions basées sur la pleine conscience, administrées à tous les élèves dans un contexte scolaire, semblent avoir des effets positifs sur les symptômes d'anxiété et de stress. Ces effets sont néanmoins de taille modeste. Les effets sur des compétences cognitives (attention, mémoire, fonctions exécutives) ou socio-émotionnelles sont moins bien établis au plus haut niveau de preuve.
- 3. Les interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire qui ont un bon niveau de preuve d'efficacité ne semblent pas poser de risque significatif.
- 4. De nombreux intervenants et formateurs se présentent comme pratiquant la pleine conscience, mais il est difficile d'être certain que leurs pratiques sont conformes à celles évaluées positivement par la recherche. Dans le cas où elles ne le sont pas, les effets peuvent être nuls voire négatifs.
- 5. La pleine conscience, comme toutes les pratiques de bien-être et de développement personnel, est parfois une composante de mouvements religieux, spirituels, ou sectaires.
- 6. Le meilleur moyen de prévenir les risques de faible efficacité et d'entorse à la laïcité est d'exiger que les intervenants aient 1) reçu une formation certifiante à l'une des formes d'interventions basées sur la pleine conscience ayant une bonne preuve d'efficacité, et 2) exercent cette pratique conformément au protocole évalué.
- 7. La généralisation éventuelle d'une telle approche pose de nombreuses questions épineuses de faisabilité (passage à l'échelle sans compromettre le niveau de qualité), notamment concernant la formation des intervenants.
- 8. De nombreuses questions restent posées à propos des pratiques de pleine conscience à l'école, concernant leurs effets, les conditions de mise en œuvre permettant d'obtenir de tels effets, les publics qui en bénéficient le plus, etc. Ces questions méritent des recherches supplémentaires, y compris en France. Des projets de recherche sur les effets de la pleine conscience devraient donc pouvoir être menés dans des écoles françaises, sous certaines conditions, notamment : contrôle rigoureux de la formation des intervenants et de la conformité des pratiques, méthodologie d'évaluation rigoureuse, approbation d'un comité d'éthique.
- 9. Le CSEN ne voit pas de raison impérieuse d'interdire la pleine conscience et d'autres pratiques de bien-être dans l'EN, mais ces pratiques devraient être strictement encadrées. Compte tenu des nombreuses questions restant ouvertes à propos de ces pratiques, et de l'incertitude résultante sur l'analyse bénéfiques/coûts, une attitude prudente pourrait être d'en limiter pour l'instant l'usage au cadre des recherches scientifiques. Une attitude plus confiante serait d'autoriser les pratiques sous réserve de conformité aux protocoles scientifiquement validés dans l'état actuel des connaissances.
- 10. D'autres pratiques actuellement en vigueur dans les écoles françaises ont une validité scientifique et un niveau de preuve nul ou inférieur à ceux des pratiques de pleine conscience. Le CSEN recommande d'adopter une attitude cohérente vis-à-vis de toutes ces pratiques, en termes d'autorisation, d'encadrement et d'évaluation.

# Bibliographie

1. Creswell, J. D. Mindfulness Interventions. *Annu. Rev. Psychol.* **68**, 491-516 (2017).
2. Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D. & Saron, C. D. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist* **70**, 632-658 (2015).
3. Kabat-Zinn, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry* **4**, 33-47 (1982).
4. Goldberg, S. B. et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* **59**, 52-60 (2018).
5. Im, S. et al. Does mindfulness-based intervention improve cognitive function?: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review* **84**, 101972 (2021).
6. Whitfield, T. et al. The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Neuropsychol Rev* (2021) doi:10.1007/s11065-021-09519-y.
7. Sumantry, D. & Stewart, K. E. Meditation, Mindfulness, and Attention: a Meta-analysis. *Mindfulness* **12**, 1332-1349 (2021).
8. Dunning, D. et al. Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-Based Mental Health* **25**, 135-142 (2022).
9. Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K. & Palitsky, R. Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs. *Clinical Psychological Science* **9**, 1185-1204 (2021).
10. Aizik-Reebs, A., Shoham, A. & Bernstein, A. First, do no harm: An intensive experience sampling study of adverse effects to mindfulness training. *Behaviour Research and Therapy* **145**, 103941 (2021).
11. Wong, S. Y. S., Chan, J. Y. C., Zhang, D., Lee, E. K. P. & Tsoi, K. K. F. The Safety of Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness* **9**, 1344-1357 (2018).
12. Kuyken, W. et al. Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial. *Evid Based Mental Health* **25**, 99-109 (2022).
13. Michel, G. et al. Effets de la «Mindfulness» sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* **177**, 981-986 (2019).
14. Pandey, A. et al. Effectiveness of Universal Self-regulation-Based Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics* **172**, 566-575 (2018).
15. Sala, G. & Gobet, F. When the music's over. Does music skill transfer to children's and young adolescents' cognitive and academic skills? A meta-analysis. *Educational Research Review* **20**, 55-67 (2017).
16. Sala, G. & Gobet, F. Cognitive and academic benefits of music training with children: A multilevel meta-analysis. *Mem Cogn* **48**, 1429-1441 (2020).

Retrouvez l'intégralité  
des textes du CSEN  
sur le lien suivant

[reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale](https://reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale)