

Rapport

La Pleine conscience (*Mindfulness*) dans la société française : réalités et perspectives



Décembre 2017

 Initiative
Mindfulness
France

Sommaire

Introduction	5
Santé et Pleine conscience.....	9
Éducation et Pleine conscience	19
Monde du travail et Pleine conscience.....	29
Justice et Pleine conscience	37
L'IMF et les auteurs du rapport	47
Remerciements	51
Annexe 1 : Santé et Pleine conscience.....	53
Annexe 2 : Éducation et Pleine conscience.....	63

Introduction

Introduction

Au cours de ces dernières années, la Pleine conscience (*Mindfulness* en anglais) a suscité en France un intérêt grandissant qui s'est manifesté à la fois par un accroissement conséquent des ressources scientifiques sur ce sujet, par une large couverture médiatique et par la publication de livres best-sellers (600 000 exemplaires déjà vendus du livre du psychiatre Christophe André, *Méditer jour après jour*). Le monde moderne qui a multiplié les sources de distraction et accéléré les rythmes de sollicitation de notre attention, cherche des solutions pour répondre à nos besoins vitaux d'équilibre mental et physique, de continuité, de silence, d'intériorité.

Il est probable que vous ayez vous-même lu des articles ou vu des reportages sur la Pleine conscience, voire même téléchargé une application sur votre mobile pour tenter ainsi d'être pleinement présent dans l'instant, alors que par habitude, tout au long de notre journée, plongés dans nos activités, nous faisons tous l'expérience que notre esprit ressasse des moments passés ou planifie des scénarios futurs en vue de les contrôler.

Il nous faut aujourd'hui aller au-delà de cette vague médiatique et de ce qui peut apparaître comme un effet de mode afin de mieux connaître la réalité de cette pratique et surtout ses impacts sociétaux.

Qu'est-ce que la Pleine conscience ?

Les femmes et les hommes méditent depuis des millénaires, dans différentes traditions. Les formes orientales de méditation, qui ont récemment fait irruption en Occident, correspondent à un champ de connaissances qui a établi une théorie de la nature et du fonctionnement de l'esprit, du corps et des phénomènes issue d'explorations intérieures systématiques.

La méditation dite de Pleine conscience correspond à une pratique entièrement laïque dont le but est d'entraîner les capacités d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques) et d'aider ainsi à acquérir une meilleure stabilité intérieure, une meilleure santé ou un plus grand bien-être. Elle consiste donc à développer certaines de nos aptitudes mentales au même titre que la lecture, l'écriture, la pratique d'un instrument de musique ou la composition musicale. À condition d'en faire l'apprentissage et de s'y entraîner, nous pouvons tous la mettre en pratique dans notre vie quotidienne où elle prend tout son sens, car elle porte sur des aspects universels de notre potentiel d'être humain, sans nécessité de la lier à un système de croyances.

Les études scientifiques sur la Pleine conscience

Les apports scientifiques et technologiques des trente dernières années ont permis des expériences d'imagerie médicale ou d'enregistrement de l'activité cérébrale qui objectivent, qualifient et quantifient le domaine, jusque-là inexplorable par une tierce personne, de l'expérience intérieure, lui conférant ainsi un statut de réalité. Ces avancées ont bousculé le principe généralement établi en médecine d'une séparation entre corps et esprit.

Le développement de la méditation dans nos sociétés modernes doit beaucoup au Pr Jon Kabat Zinn, un biologiste américain qui a initié il y a plus de trente ans une véritable révolution dans le monde médical en l'introduisant avec la rigueur d'un scientifique et la sagesse d'un méditant. Il a créé en 1979 un programme de réduction du stress basé sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR), puis une clinique de réduction du stress au sein de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, devenu à ce jour le *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* (C.F.M.). Ce programme MBSR s'est depuis développé partout dans le monde et aujourd'hui, plus de deux cents hôpitaux répartis dans quarante-quatre pays (notamment en France) et plus de sept cents centres médicaux le proposent aux patients ou aux personnels soignants.

L'Initiative Mindfulness France

Née début 2016, l'Initiative Mindfulness France s'inspire directement du mouvement qui a vu le jour en Grande-Bretagne en 2013 sous le nom de *The Mindfulness Initiative*. Celui-ci a donné lieu à la mise en place d'un groupe de pratique de la méditation au sein du Parlement britannique et à la constitution d'un groupe d'étude parlementaire sur la Pleine conscience qui a conduit à la remise d'un rapport contenant des recommandations à destination du gouvernement.

Ce lien nous vaut aujourd'hui le parrainage du député britannique Chris Ruane¹ qui a organisé le 19 octobre 2017 à Londres une rencontre internationale² de parlementaires sur le sujet de la Pleine conscience.

Aujourd'hui, sans prétendre rendre compte de l'ensemble des activités déployées dans les différents domaines concernés, notre initiative vise à sensibiliser le monde politique français aux bienfaits de la Pleine conscience que nous avons pu recenser, et ainsi participer à identifier de nouvelles pistes pour réduire le déficit des finances publiques. Elle cherche notamment à montrer en quoi des interventions basées sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based Interventions* ou MBI) peuvent apporter des réponses concrètes aux enjeux sociétaux que sont la santé mentale, les troubles de l'attention à l'école, le stress et le *burn-out* au travail, et la réinsertion des détenus. Dans chacun de ces domaines, des études scientifiques de plus en plus nombreuses, présentées dans ce document, soulignent l'intérêt de la pratique de la Pleine conscience (certains de ses bénéfices ayant été déjà clairement démontrés).

Le rapport « La Pleine conscience (*Mindfulness*) dans la société française : réalités et perspectives »

Nous avons déjà eu l'occasion de présenter nos travaux à un certain nombre de parlementaires lors de la précédente législature, notamment en juin 2016 avec Chris Ruane, et en décembre 2016 à l'Assemblée nationale en présence de Christophe André, psychiatre et psychothérapeute à l'Hôpital Saint-Anne (Paris).

1 À écouter sur France Inter, émission « La tête au carré », 17 juin 2016. Disponible sur <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-17-juin-2016>

2 Voir Robert Booth, « 'Way ahead of the curve': UK hosts first summit on mindful politics » The Guardian, 13 octobre 2017. Disponible sur <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/13/politicians-meditate-commons-mindfulness-event>

Nous souhaitons aujourd'hui poursuivre notre travail de sensibilisation et d'information auprès d'un Parlement fortement renouvelé mais aussi de tous les élus d'une manière générale. C'est tout l'objectif de ce rapport.

Chaque partie (santé, éducation, monde du travail, justice) présente, de manière documentée, des données scientifiques, des expériences menées sur le terrain, les bénéfices déjà identifiés mais aussi les dérives possibles, ainsi que des témoignages relatifs à la pratique de la Pleine conscience.

Nous attirons également dans ce rapport l'attention des décideurs politiques sur la contribution à la réduction de la dépense publique souvent induite par les interventions basées sur la Pleine conscience.

Nous avons pour l'élaboration de ce document rassemblé certains des plus grands experts français de la méditation de Pleine conscience (praticiens, instructeurs, chercheurs, médecins³). Ils ont fourni des données issues du terrain et des dernières recherches scientifiques. Ces données invitent à nos yeux à des politiques publiques encourageant une expérimentation plus large de cette pratique dans nos hôpitaux et centres de soin, nos écoles, nos entreprises ou encore nos prisons.

Il reste beaucoup à faire pour recenser toutes les initiatives existantes en France (mais aussi à l'étranger), référencer toutes les études scientifiques passées ou en cours (notamment à l'Inserm avec le chercheur Antoine Lutz), et évaluer plus précisément les bénéfices de cette pratique. Voilà pourquoi au-delà de ce rapport, notre recommandation première est de **lancer un groupe de pratique et un groupe d'étude parlementaire sur la Pleine conscience**, rassemblant les différents partis, afin d'évaluer officiellement l'opportunité pour les pouvoirs publics de promouvoir la diffusion de la Pleine conscience dans les quatre secteurs étudiés.

Les femmes et hommes politiques pourraient ainsi répondre aux aspirations du nombre croissant de Français intéressés par ce sujet. La France aurait de plus la possibilité de s'inscrire dans un grand mouvement international humaniste valorisant la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie de ses citoyens.

Le collectif Initiative Mindfulness France

contact@initiativemindfulnessfrance.com

www.initiativemindfulnessfrance.com

³ Voir la liste sur le site Initiative Mindfulness France. Disponible sur www.initiativemindfulnessfrance.com



Santé et Pleine
conscience

Santé et Pleine conscience

Les connaissances de la psychologie de l'anxiété et de la dépression et de la physiologie du stress qui peut participer au développement de nombreuses maladies (sans jamais en être la cause unique) sont au cœur de l'impact potentiel des interventions thérapeutiques basées sur la Pleine conscience dans de nombreuses maladies.

Des applications thérapeutiques basées sur la Pleine conscience se sont développées dans des domaines variés. Au-delà des effets sur les maladies ou sur leurs symptômes (que les études les plus récentes commencent dans certains cas à montrer), la Pleine conscience modifie aussi considérablement le rapport que les patients entretiennent avec ce qui leur arrive et la vision qu'ils ont de leur vie, leur permettant d'y faire face avec plus de sagesse et de sérénité. Cette pratique s'inscrit ainsi dans une médecine participative et intégrative de l'humain dans tous ses aspects (corps, esprit, cœur).

Un nombre de publications en croissance exponentielle a été publié ces dernières années (667 en 2016 contre 47 en 2006) sur les effets de la méditation de Pleine conscience dans des disciplines très variées comme l'épidémiologie, la psychiatrie, l'imagerie cérébrale, la biologie du gène et l'épigénétique.

Depuis le début des années 2000, les protocoles basés sur la méditation se développent dans le milieu médical français, et notamment le programme de réduction du stress basé sur la Pleine conscience conçu aux États-Unis par le Pr Jon Kabat-Zinn (MBSR) ainsi que le MBCT, programme de thérapie cognitive basé sur la Pleine conscience qui a été construit au départ pour la prévention des rechutes dépressives.

Les programmes MBSR et MBCT

Le programme MBSR (*Mindfulness-Based-Stress-Reduction* ou Réduction du stress basé sur la Pleine conscience) a été créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn (docteur en biologie moléculaire) au *Center for Mindfulness* de la Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts (*UMass Medical School*).

Il permet aux participants qui s'y engagent de découvrir la Pleine conscience et ses bienfaits sur la santé physique et mentale en 8 sessions réparties sur 8 semaines, en faisant l'expérience directe des capacités de transformation qui existent dans chaque être humain.

Tout en ayant des effets thérapeutiques, le programme MBSR n'est pas une thérapie. C'est avant tout un programme préventif et éducatif où les participants développent une meilleure adaptabilité et la capacité de répondre plus efficacement au stress, à l'anxiété, à la douleur et à la maladie.

Jon Kabat-Zinn donne une définition opérationnelle de la Pleine conscience, qui constitue l'axe central du programme MBSR, en la décrivant comme « la conscience qui se manifeste en posant notre attention dans l'instant présent, intentionnellement et sans jugement. »

Le programme MBSR réunit deux courants qui étaient jusque-là divergents : celui de la science, de la médecine et de la psychologie d'un côté, et de l'autre, celui des enseignements et des pratiques issus des traditions méditatives du Bouddhisme sous leur forme universelle de présence attentive, de compassion et de sagesse.

Il s'agit donc d'une adaptation de la méditation de Pleine conscience traditionnelle qui s'exprime dès le départ par l'usage du terme *Mindfulness-Based* (basée sur la Pleine conscience), que l'on retrouve dans le programme MBSR puis dans le programme MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) et les autres MBI (*Mindfulness-Based Interventions*) toutes issues du programme MBSR.

Aux États-Unis, le *Center For Mindfulness* (CFM) a accueilli depuis l'origine plus de 24 000 personnes dans des programmes MBSR au sein de l'Université du Massachusetts, donnant lieu à de nombreuses recherches qui ont montré des réductions conséquentes de divers symptômes médicaux et psychologiques avec maintien de ces changements sur une période de quatre ans. Parallèlement, le CFM a formé plus de 18 000 professionnels dans le monde à l'enseignement du programme MBSR. Un laboratoire de recherche vient d'y être créé sous la direction du Pr Judson Brewer.

En France, l'ADM, Association pour le Développement de la Mindfulness, forme depuis 2009 à l'instruction de groupes MBSR avec le CFM/*UMass Medical School* auquel elle est affiliée.

Les programmes MBSR et MBCT sont proposés aujourd'hui en France aux patients comme aux soignants, dans plus de 30 hôpitaux, sous forme de cycles complets ou de formations proposant une découverte de la Pleine conscience, en soutien à bon nombre d'affections médicales ou dans un cadre de prévention.

En 2012, la Pleine conscience est entrée dans le monde académique avec la création du Diplôme universitaire (DU) *Médecine, Méditation et Neurosciences*, formation professionnelle continue proposée par la Faculté de médecine de Strasbourg aux médecins, psychiatres, psychologues et chercheurs en neurosciences.

L'offre de formation continue de s'enrichir grâce à l'introduction de modules portant sur la méditation en cursus médical et de psychologie, et avec la création en 2017 de trois DU sur ce thème au sein des Facultés de médecine de Nice, de Toulouse et de Montpellier. Un prochain DU est prévu à Lyon en 2018.

La recherche scientifique s'intéresse aussi de plus en plus aux effets de la méditation de Pleine conscience dans des disciplines très variées comme l'épidémiologie, la médecine et la psychiatrie, l'imagerie cérébrale, la biologie du gène et l'épigénétique : 19 programmes de recherche en lien avec la méditation ont été recensés en France, dont l'étude *Medit'ageing* qui évalue l'effet de la méditation sur le bien-être mental et physique des personnes âgées (voir plus loin dans ce chapitre).

Des bénéfices déjà identifiés pour les patients comme pour les soignants, avec aussi un impact fort possible sur les dépenses publiques

Pour les patients : gestion de la douleur, prévention de la dépression, et application possible à diverses pathologies :

La douleur

Près d'un adulte européen sur cinq souffre de douleurs chroniques selon une étude réalisée auprès de 46 000 personnes dans toute l'Europe (www.paineurope.com).

En France, environ 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques et 2,6 millions de personnes souffrent de douleurs neuropathiques. Une personne sur cinq a perdu son emploi et la même proportion souffre de dépression à cause de la douleur.

La douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique, représente un enjeu majeur de santé, mais aussi un coût économique et social. Les études manquent toutefois encore pour démontrer l'impact qu'une prise en charge adaptée pourrait avoir sur les dépenses de santé, et plus largement sur le coût pour la société¹.

La méditation de Pleine conscience a un effet sur la douleur qui est assez contre-intuitif, en proposant de tourner l'attention vers elle sans chercher à l'occulter ou à l'éviter. Il s'agit de déployer une attention douce et bienveillante, ce qui nécessite un apprentissage et un certain entraînement, en particulier lorsque l'on a mal intensément ou depuis longtemps. Des études ont permis de commencer à comprendre comment la méditation de Pleine conscience permet de diminuer l'intensité perçue de la douleur. Il se met ainsi en place une régulation des processus d'anticipation négative de la perception objective de la douleur et une meilleure habitude et acceptation de cette perception².

Des méta-analyses récentes portant sur 22 études d'intervention basées sur la Pleine conscience auprès de patients douloureux chroniques confirment une diminution de l'intensité de la douleur, des symptômes dépressifs et anxieux, et une augmentation du bien-être physique et de la qualité de vie, avec un bon niveau de preuve³. Une étude publiée en 2016 a par exemple montré une diminution significative des douleurs lombaires chez 43% des 342 patients qui ont suivi un programme MBSR⁴.

1 Voir « Livre blanc de la douleur », SFETD, 2017

2 KHOURY, ET AL. « Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis.» *Clinical Psychology Review* 33.6 (2013): p.763-771. GOTINK, ET AL. « Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. » *PloS one* 10.4 (2015): e0124344. BROWN, ET AL. « Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses. » *Pain* 150.3 (2010): 428-438. GRANT, ET AL. « A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators.» *PAIN®* 152.1 (2011): 150-156. ZEIDAN ET AL, « Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables ». *J ALTERN Complement Med* 16:867- 873. CrossRef Medline Zeidan. Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *J ALTERN Complement Med*. 2010 Aug;16(8):867-73. LUTZ ET AL. "Altered Anterior Insula Activation during Anticipation and Experience of Painful Stimuli in Expert Meditators." *NeuroImage* 64 (January 1, 2013): 538-46.

3 VEEHOF ET AL, COGN BEHAV THER, 2016.HILTON ET AL, *Ann Behav Med*, 2016.

4 CHERKIN ET AL, *JAMA*, 2016.

La dépression

On estime que près d'une personne sur cinq en France a souffert ou souffrira au cours de sa vie d'une dépression. Il s'agit d'une maladie qui touche toutes les tranches d'âge.

En Europe, le coût annuel de la seule dépression liée au travail est estimé à 617 milliards d'euros et inclut les coûts supportés par les employeurs résultant de l'absentéisme et du « présentéisme » (272 milliards d'euros), la perte de productivité (242 milliards d'euros), le coût des soins de santé (63 milliards d'euros) et le montant des prestations d'invalidité (39 milliards d'euros)⁵.

La dépression bénéficie grandement des apports du MBCT qui combine le programme d'intervention basé sur la Pleine conscience MBSR avec les apports des thérapies cognitives. Certaines études ont montré que le programme MBCT réduit les risques de rechute chez les patients ayant déjà fait plusieurs épisodes dépressifs avec une efficacité préventive similaire à celle des antidépresseurs⁶. Cette approche thérapeutique est d'ailleurs prise en charge au même titre que les antidépresseurs en Grande-Bretagne. Le programme MBCT permet aussi une diminution des symptômes dépressifs résiduels entre les épisodes⁷, et il existe actuellement des éléments suggérant qu'il diminuerait aussi les symptômes dépressifs au cours de la phase aiguë⁸.

Autres affections psychiatriques

Certains effets bénéfiques sont bien caractérisés et d'autres méritent encore d'être confirmés, mais le MBCT et des programmes dérivés du MBCT ou du MBSR ont déjà montré un intérêt significatif dans le traitement de nombreux autres troubles psychiatriques, comme l'anxiété⁹, la phobie sociale¹⁰, le stress post-traumatique¹¹, la détresse liée aux hallucinations auditives¹², la schizophrénie¹³, l'addiction au tabac ou au jeu¹⁴, l'alimentation compulsive¹⁵, l'insomnie¹⁶, ou encore les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité¹⁷.

Pathologies médicales diverses

De nombreuses études indiquent que la pratique de la Pleine conscience améliore de façon quasi-systématique la qualité de vie et diminue l'anxiété et le stress ressenti face à de nombreuses affections médicales à évolution prolongée ou chronique.

⁵ S'agissant du stress, les données recueillies par l'OIT situent le coût du stress au travail entre 1,9 et 3 milliards d'euros. Cette évaluation inclut les coûts liés aux soins de santé (124 à 199 millions d'€), à l'absentéisme (826 à 1 284 millions d'€), à la perte d'activité (756 à 1 235 millions d'€) et à la perte de productivité due aux décès prématurés (166 à 279 millions d'€). AlterSécurité.

⁶ KUYKEN ET AL, JAMA Psychiatry 2016

⁷ WILLIAMS ET AL, J Consult Clin Psychol 2014 - KUYKEN ET AL, JAMA Psychiatry 2016

⁸ PIET & HOUGAARD, 2011 ; KUYKEN ET AL., 2015.

⁹ CHEN ET AL, Dep Anxiety, 2012,

¹⁰ NORTON ET AL, J clin Psychol, 2015

¹¹ HILTON ET AL, PsycholTrauma, 2016

¹² STRAUSS ET AL, Front Psychol, 2015

¹³ LOUISE ET AL, Schizophr Res, 2017,

¹⁴ OIKONOMOU ET AL, J Health Psychol, 2016,

¹⁵ GODFREY ET AL, J Behav Med, 20,

¹⁶ GONG, J, Psychosom Res, 2016

¹⁷ CAIRNCROSS ET MILLER, J, Attention Disord, 2016.

Cela a fait l'objet de travaux récents, de revues systématiques ou de méta-analyses pour les affections suivantes : la sclérose en plaques¹⁸, la polyarthrite rhumatoïde¹⁹, la fibromyalgie²⁰, les maladies cardio-vasculaires²¹, l'obésité²², les troubles gastro-intestinaux²³, le VIH²⁴, le diabète de type 2²⁵, les cancers en général²⁶ et le cancer du sein en particulier²⁷.

En prévention dans la population générale

Des bienfaits sur la santé d'interventions basées sur la Pleine conscience peuvent également être identifiés en population générale. Une méta-analyse de 2015 portant sur 29 études a ainsi analysé les effets du programme MBSR en population générale. Les résultats montrent un impact significatif sur la réduction du stress, des effets plus modérés sur la réduction de l'anxiété et de la détresse émotionnelle et sur l'amélioration de la qualité de vie, et des effets plus faibles sur le *burn-out*²⁸.

Pour les soignants : une contribution à la prévention du *burn-out*

Une étude publiée en 2015 a montré que jusqu'à 70% des infirmières souffrent de *burn-out* ou d'épuisement émotionnel au travail²⁹. Prévenir ce type de risque devient donc un enjeu crucial auprès des personnels soignants³⁰.

Une quarantaine d'études se sont portées sur la prévention du stress et du *burn-out* chez les professionnels de santé ayant suivi un programme basé sur la Pleine conscience. Les participants à ces études étaient tous impliqués dans une relation de soin et d'aide : médecins, psychologues, infirmiers, aides-soignants et assistants sociaux. Les programmes étudiés ont été les protocoles MBSR et MBCT, ou des versions réduites selon les directives hospitalières où ils ont été implantés. Quatre méta-analyses récentes démontrent une réduction significative du stress ressenti au travail et des trois facteurs principaux de *burn-out* : épuisement émotionnel, sentiment de dépersonnalisation et manque de sentiment d'accomplissement personnel. Ces études rapportent également une augmentation de l'empathie et de l'auto-compassion, une meilleure sérénité,

18 SIMPSON ET AL, BMC Neurology, 2014,

19 PRADHAN ET AL., 2007

20 CROPLEY ET AL, Cochrane Collaboration, 2016

21 ABBOTT ET AL, J Psychosom Res, 2014

22 RUFFAULT ET AL, Obesity Res Clin Pract, 2016

23 AUCOIN ET AL, Evidenced-based Complementary and Alternative Medicine, 2014

24 GAYNER, 2012 - REILLY ET AL, Health Psychol Rev, 2014 - YANG ET AL, Health Psychol Rev, 2014

25 HARTMANN ET AL, 2012

26 MUSIAL ET AL., 2011

27 HUANG ET AL, Breast cancer, 2015

28 KHOURY ET AL., 2015.

29 VAN MOL ET AL., 2015.

30 Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail (EU-OSHA), la prévention du stress permettrait de réduire considérablement un budget global de dépenses estimé entre 1,17 et 1,97 milliard d'euros par an, soit 3,8% du revenu de l'impôt sur les sociétés (52 milliards en 2013). Avec nos voisins européens, ce sont 617 milliards d'euros par an, soit quatre fois le budget de l'Union Européenne (151 milliards d'euros en 2014), qui est dépensé pour répondre aux dépressions liées au travail. L'étude EU-OSHA estime, globalement, que pour 1 euro investi dans la prévention du stress, c'est une économie globale de 13 euros qui sera réalisée sur l'ensemble de la chaîne économique. Malheureusement, « la prévention se heurte encore à certaines difficultés », s'inquiète l'INRS. « La principale tient à la persistance d'idées reçues qui tendent à réduire ces risques à des problèmes de fragilité voire d'inadaptation individuelle ». C'est pourquoi, le PST3 (Plan Santé Travail) pour la période 2016-2020 propose de prendre en compte les risques psychosociaux afin de lutter contre le stress au travail et de faire de la prévention une priorité, en rupture avec une approche faisant prévaloir la réparation. L'objectif est l'appropriation par tous les acteurs d'une culture de prévention et l'amélioration de la qualité de vie au travail, levier de santé, de maintien en emploi des travailleurs et de la performance économique et sociale de l'entreprise.

une réduction de la détresse psychologique et des ruminations, ainsi qu'une augmentation de la satisfaction dans la vie³¹.

Au vu de ces données, il apparaît que la pratique de la Pleine conscience peut être vue comme une stratégie de prévention et d'intervention pour améliorer la résilience au stress, réduire les risques d'épuisement professionnel et prévenir les risques psychosociaux chez les professionnels de santé.

Une multiplication des initiatives dans le monde médical en France (hôpitaux, cliniques et universités)

Au travers de deux enquêtes auprès des instructeurs MBSR et MBCT inscrits à l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) et des 248 anciens participants du Diplôme Universitaire (DU) *Médecine, Méditation et Neurosciences* de la Faculté de médecine de Strasbourg ont été recensés en France :

- 31 programmes de soins basés sur la Pleine conscience dans des hôpitaux et cliniques.
- 32 programmes de formation proposant une découverte de la Pleine conscience.
- un DU portant sur la méditation depuis 2012 à Strasbourg en Faculté de Médecine suivi depuis 2017 par 3 nouvelles créations à Montpellier, Nice et Toulouse (et une ouverture prévue à Lyon en 2018).
- 19 programmes de recherche en lien avec la Pleine conscience. A titre d'exemple, le plus important de ces programmes de recherche est *Medit'ageing*, coordonné depuis 2016 par G. Chételat (INSERM Caen), qui évalue l'effet de la méditation sur le bien-être mental et physique des personnes âgées. Financé par le programme européen H2020-PHC-22 pour 7M€ sur 5 ans, ce programme de recherche a déjà fait l'objet d'une publication scientifique³².

L'ensemble des initiatives en cours en France sont détaillées en annexe, ville par ville. Ces initiatives concernent à la fois :

- les soins pour les patients
- la formation initiale et continue des professionnels de santé
- la recherche et la prévention des risques psycho-sociaux pour les professionnels de santé.

Recommandations et points de vigilance

Les bénéfices sur la santé et la qualité de vie des patients ainsi que les limites des interventions basées sur la Pleine conscience commencent seulement à être connus. Nous préconisons de promouvoir la poursuite d'études à la méthodologie rigoureuse : études cliniques et études de science fondamentale.

Il nous semble essentiel dans les études cliniques comme dans les soins proposés aux patients de bien veiller à l'utilisation de protocoles établis et validés, animés par des professionnels correctement formés.

³¹ BURTON ET AL., 2016; LUKEN ET AL., 2016; LAMOTHE ET AL., 2016; IRVING ET AL., 2009.

³² Consultable sur <https://www.nature.com/articles/s41598-017-07764-x>

Nous préconisons aussi une évaluation la plus précise possible des économies pour les dépenses publiques qui pourraient être engendrées par l'usage d'interventions basées sur la Pleine conscience dans le domaines de la santé (à la fois du côté des soins préventifs et curatifs auprès des patients et de la prévention des risques psychosociaux pour les professionnels de santé).

Nous proposons enfin d'envisager la promotion d'une offre de soins rééquilibrant les dimensions humaines à côté des dimensions techniques. Cela pourrait passer notamment par une intégration des apports de l'apprentissage et de la pratique de la Pleine conscience auprès des professionnels de santé dès leur formation initiale et tout au long de leur activité.

Témoignages de médecins animant des groupes MBSR

Dr Caroline REVERDY-BAZYN, rhumatologue (95250 Beauchamp)



« Rhumatologue, j'exerce en cabinet libéral dans le Val d'Oise et j'ai longtemps été parallèlement attachée de consultation à l'hôpital Bichat en rhumatologie à Paris.

La pratique de la Pleine conscience me permet à travers mon attitude de réduire le stress des patients, de les rassurer quant à leur pathologie, de leur faire ressentir la pleine attention que je leur accorde, de les accompagner dans toutes leurs dimensions. La compassion et l'attitude bienveillante mènent à leur permettre d'exprimer leur souffrance dans tous ses aspects, la patience à leur laisser le temps de tout dire, le non-jugement à leur permettre de parler sans crainte.

Le patient est écouté de façon neuve à chaque fois, et la Pleine conscience m'aide à trouver les mots justes pour lui expliquer la pathologie, ses conséquences et les traitements à envisager. Il peut également comprendre que certains comportements aggravent sa pathologie, lorsque je m'exprime en conscience, sans aucun jugement et sans entraîner de culpabilité, simplement en abordant avec lui des choix différents et meilleurs pour sa santé.

Pour terminer, j'ajouterai que la pratique de la Pleine conscience est également un atout formidable en tant que soignant pour lutter contre l'épuisement professionnel. Elle aide à prendre soin de soi-même, à être à l'écoute de ses propres limites, ce qui permet de mieux prendre soin des autres. »



Dr Philippe BATUT, médecin généraliste (31000 Toulouse)

« La pratique de la méditation de Pleine Conscience a amené un changement dans deux aspects de ma vie professionnelle.

Le premier concerne ma propre perception de mon travail. J'arrive à repérer les situations de stress au travers de mes propres sensations physiques et à mettre en place une pause. Je peux dire qu'aujourd'hui je me sens moins stressé et plus disponible malgré un rythme professionnel intense.

Le deuxième est une conséquence du premier. Je suis plus attentif et présent à ce que dit le patient. J'ai remarqué que l'écoute présente permet au patient d'être moins

anxieux, plus intéressé à ce qui va l'aider et sans doute d'être plus observant. Il y a aussi une moindre consommation médicamenteuse. Avec le recul, j'ai aussi remarqué que les patients ayant participé à un programme MBSR viennent moins souvent tout en se sentant mieux dans leur vie. Bien sûr tout cela demande plus de temps, mais que d'économies ! »



**Dr Evelyne LONSDORFER, MCU-PH en Explorations
Fonctionnelles Respiratoires (67000 Strasbourg)**

« Dans ma pratique quotidienne, je suis confrontée à la difficulté des patients à faire face à leur parcours éprouvant d'une maladie chronique invalidante (cancer, insuffisance respiratoire ou cardiaque chronique). La difficulté du soignant réside dans l'accueil de ces patients avec une écoute juste et, en retour, une parole et un comportement justes.

Il est aisé pour un médecin, de se « réfugier » derrière une médecine de « moyens », en démultipliant les examens et les propositions de traitements face à la souffrance qui est présente, en omettant une prise en charge de « l'être » dans sa globalité. Cette fuite en avant « réactionnelle », peut longtemps prendre le dessus sur une réelle présence à ce qui se passe dans la relation patient-soignant.

La méditation me permet de porter mon attention, de manière volontaire et avec un esprit ouvert, sur ce qui est, dans l'instant de l'échange avec le patient. Ceci me permet non plus de décider pour le patient, mais avec le patient. La qualité de l'échange se modifie, simplement par le changement de posture intérieure mis en place.

Un processus de guérison se met alors en place. La maladie peut être abordée comme un outil de croissance, en repositionnant le patient au centre du processus. »



Éducation et Pleine conscience



Éducation et Pleine conscience

Depuis quelques années, des protocoles de Pleine conscience (plus souvent appelée Pleine présence en milieu scolaire) se sont développés dans le monde de l'éducation en France.

Un recensement mené en juin 2017³³ permet ainsi de constater que, de 2015 à 2017 :

- 155 établissements répartis dans 88 villes et 18 académies ont bénéficié d'un programme intégrant la pratique de la Pleine présence.
- 72 % de ces établissements sont publics et 28 % privés.
- Plus de 7 000 enfants et jeunes ont bénéficié de ce type de programme, dont 84,2 % en école élémentaire (maternelle et primaire), 11,2 % en collège, 3,1 % en lycée et 1,5 % en post-bac.

Ce développement n'est pas seulement observé en France. Il s'agit d'un phénomène européen et même mondial. Au niveau européen, le Royaume-Uni nous a précédés avec son programme *Mindfulness for Schools* doté par l'État d'un fonds de £1,5 million en 2015 afin de former davantage d'enseignants et de personnel pédagogique. Les Pays-Bas, qui ont commencé avant le Royaume-Uni, ont intégré cette approche et la proposent dès la formation initiale des enseignants. L'Allemagne, la Belgique, la Suisse conduisent également des expérimentations en lien avec la recherche.

Ces développements rapides sont liés à la perception des bienfaits tangibles pour les élèves comme pour les enseignants, dont certains commencent à être évalués scientifiquement.

Des bénéfices qui commencent à être mesurés pour tous les acteurs du monde de l'éducation

Il est tout d'abord intéressant de constater des correspondances significatives entre les effets observés de la Pleine présence à l'école et les recommandations des textes officiels du ministère de l'Éducation nationale (MEN). Pour rappel, les principaux textes sont :

- le Code de l'éducation
- les lois d'orientation
- les circulaires
- le socle commun³⁴
- des directives et référentiels
- les plans éducatifs territoriaux (PET)

³³ Source : enquête associations AME et Enfance et Attention - IMF juin 2017.

³⁴ Disponible sur http://www.education.gouv.fr/cid2770/le-socle-commun-de-connaissances-et-de-competences.html#Le_nouveau_socle_commun_de_connaissances_de_competences_et_de_culture

Quatre textes sont particulièrement stratégiques pour appréhender les objectifs de la scolarité obligatoire :

- le Code de l'éducation
- le socle commun de compétences de 2006 et de 2016
- le projet de socle commun de connaissances, de compétences et de culture de 2014
- le référentiel pour l'éducation prioritaire d'octobre 2014
- le Bulletin officiel du 26 novembre 2015 sur les programmes d'enseignement à l'école élémentaire et au collège³⁵

Socle commun

Dans le socle commun 2016, nous pouvons notamment identifier certaines incidences des programmes de Pleine présence dans les domaines ci-dessous :

Domaine 1 : Penser et communiquer

L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.

Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

Pour acquérir des connaissances et des compétences, l'élève met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen

L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation. Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise. Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.

Des bénéfices multiples pour les élèves

Nous pouvons rappeler brièvement quelques-uns des problèmes auxquels est confronté notre système éducatif :

- Les difficultés d'apprentissage liées à un déficit d'attention et à des troubles cognitifs sont en augmentation³⁶.

³⁵ Au BO spécial du 26 novembre 2015 : programmes d'enseignement de l'école élémentaire et du collège, 26 novembre 2016. Disponible sur <http://www.education.gouv.fr/cid95812/au-bo-special-du-26-novembre-2015-programmes-d-enseignement-de-l-ecole-elementaire-et-du-college.html>

³⁶ REVOL O., « Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité », conférence APEDYS, Voiron, mars 2006. Disponible sur http://unipoplyon.fr/core/wp-content/uploads/2010/10/Conf.REVOL_.pdf

- Au moins 2 à 3 % des enfants et 14 % des adolescents souffriraient de troubles dépressifs, selon les données de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) fournies en 2010 (ces pourcentages seraient toutefois bien plus élevés car ils ne portent que sur les troubles diagnostiqués).
- Le phénomène du harcèlement toucherait environ 12 % des élèves du primaire et 10 % des collégiens³⁷.

Face à ces enjeux, il est intéressant de constater que des évaluations menées auprès d'élèves ayant bénéficié d'un programme de Pleine présence, ainsi que de leurs enseignants, rapportent ses effets positifs sur le stress, la régulation des émotions fortes, la capacité de concentration et d'attention, le bien-être et le calme.

Beaucoup de ces évaluations n'ont pas encore de portée scientifique et il reste beaucoup à faire pour mesurer l'impact exact de ces programmes. Au cours des cinq dernières années, un certain nombre de recherches-clés ont toutefois été menées en milieu scolaire en Europe. Elles ont indiqué notamment :

- une augmentation des performances cognitives (mémoire de travail, flexibilité cognitive, attention focalisée, résolution de problèmes),
- une augmentation de la résilience,
- une diminution du stress,
- une amélioration de la qualité des relations interpersonnelles, en raison de meilleurs niveaux de régulation des émotions et d'empathie, et du développement de compétences pro-sociales³⁸.

On peut en particulier citer une méta-analyse portant sur vingt-quatre études impliquant mille trois cent quarante-huit bénéficiaires d'un programme de Pleine présence et huit cent soixante-seize issus d'un groupe de contrôle³⁹.

Il nous paraît essentiel que de telles recherches puissent être approfondies et amplifiées dans un futur proche (voir nos recommandations en fin de chapitre).

Des bénéfices aussi pour les enseignants

Deux tiers des enseignants estimeraient que le stress au travail est plus important dans leur métier que dans d'autres (Snés, 2002⁴⁰) tandis que 93 % jugent leur profession dévalorisée et près de la moitié désirent changer de métier⁴¹. Le nombre d'enseignants en arrêt maladie serait quant à lui en augmentation⁴².

³⁷ « Refonder l'école. La lutte contre le harcèlement et les violences en milieu scolaire », 15 mai 2017. Disponible sur <http://www.gouvernement.fr/action/la-lutte-contre-le-harcelement-et-les-violences-en-milieu-scolaire>

³⁸ BAER, SMITH, & ALLEN, 2004; BAER, SMITH, HOPKINS, KRIETEMEYER, & TONEY, 2006; BROWN & RYAN, 2003; DEKEYSER, RAES, LEIJSSSEN, LEYSEN, & DEWULF, 2008; JONES, WELTON, OLIVER, & THOBURN, 2011; PEPPING, DAVIS, & O'DONOVAN, 2013; Schutte et al., 2001.

³⁹ ZENNER *et al.*, 2014

⁴⁰ Enquête menée en février 2002 pour le SNES par le ministère sur le temps et la charge de travail des enseignants du second degré

⁴¹ Etude CSA, mars 2008

⁴² Enquête confidentielle commandée par l'EN- 2009-2010 - P.Montoya

L'étude menée au Royaume-Uni par le programme *Mindfulness for Schools* montre que les enseignants qui s'entraînent à la Pleine présence en ressentent des bienfaits pour eux-mêmes (notamment une réduction de leur niveau de stress⁴³) mais estiment aussi que le fonctionnement global de leur établissement en bénéficie. Ces enseignants témoignent en effet d'une efficacité accrue dans la réalisation de leurs tâches⁴⁴, d'un meilleur climat émotionnel dans leurs classes et d'une meilleure organisation de la vie de classe⁴⁵.

Les programmes de formation à la pratique de la Pleine présence permettent en fait aux enseignants d'aborder des thèmes et pratiques essentiels au bon exercice de leur métier, encore en grande partie absents du parcours de formation initiale en France (contrairement au Royaume-Uni ou aux Pays-Bas), tels que :

- être en capacité de maintenir l'attention des élèves et de gérer les situations de stress inhérentes à l'apprentissage en groupe,
- proposer des temps de retour au calme,
- comprendre l'impact des émotions dans les apprentissages,
- être en capacité d'évaluer et de moduler les fonctionnements réactifs personnels qui ont une conséquence dans leurs relations avec les élèves et les collègues,
- mobiliser ressources personnelles et ressources du groupe classe dans les différents moments pédagogiques.

Depuis deux ans, des formations intégrant la Pleine présence sont répertoriées dans le catalogue des plans académiques de formation (PAF) de certaines académies (Créteil et Grenoble par exemple). Ce n'est toutefois pas encore le cas au sein des Écoles supérieures du professorat et de l'éducation (ESPE).

La plupart des enseignants qui souhaitent se former à la Pleine présence le font actuellement sur leur temps personnel et avec leurs propres moyens financiers car la plupart des formations ne sont pas encore accréditées par l'Éducation nationale. Le temps de formation est par ailleurs limité à 18h par an par enseignant.

L'importance des organismes extra-scolaires et périscolaires

Les Centres de loisirs associés à l'école (CLAE) ou Accueil de loisirs associé à l'école (ALAE) accueillent les enfants avant et après le temps scolaire, notamment pendant les temps désignés comme Aménagement des rythmes éducatifs (ARE), Nouvelles activités périscolaires (NAP) et Temps d'activités périscolaires (TAP). Ils travaillent en collaboration avec les enseignants et ont généralement pour mission première d'assurer la sécurité physique, morale et affective des enfants, afin qu'ils rentrent en classe ou attendent leurs parents après la classe dans de bonnes conditions.

43 « *Research on Mindfulness* », Mindfulschools. Disponible sur <http://www.mindfulschools.org/about-mindfulness/research/>
Références : 15. FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J., "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy". *Mind, Brain, and Education*, vol. 7, n° 3, 2013, pp. 182-195 // 16 JENNINGS, P. A., FRANK, J. L., SNOWBERG, K. E., COCCIA, M. A., & GREENBERG, M. T. (2013). "Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial", *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374-390 // 18 FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J., "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy". *Mind, Brain, and Education*, vol. 7, n° 3, 2013, pp. 182-195.

44 Disponible sur <https://goamra.org/publications/>

45 FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J., "Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy". *Mind, Brain, and Education*, vol. 7, n° 3, 2013, pp. 182-195.

Les animateurs des CLAE travaillent dans des conditions difficiles car ils font face à l'agitation et à la fatigue des enfants dans un contexte de rotation élevée des effectifs, avec un nombre élevé d'enfants par animateur et une forte mixité socioculturelle. Ils sont à la recherche d'outils leur permettant de proposer des temps de retour au calme et de gestion des conflits.

Face à ce constat, un certain nombre de CLAE et d'ALAE (au sein de la Fédération Léo Lagrange et dans la commune de Colomiers par exemple) s'ouvrent aux pratiques de Pleine présence en formant animateurs et directeurs de structures d'accueil.

Des programmes spécifiques développés pour le milieu scolaire

Plusieurs programmes et formations ont déjà été créés en Europe francophone :

- « L'attention, ça marche », programme créé par la thérapeute néerlandaise Eline Snel, auteur du livre « *Calme et attentif comme une grenouille* »⁴⁶ déjà plus de 250 000 exemplaires vendus en France). Elle est également fondatrice de *l'Academy for Mindful Teaching*, qui a formé en six ans plus de trois cents instructeurs en France.
- *Mindful Up*, programme conçu par la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, auteur du livre « *Tout est là, juste là* »⁴⁷ et fondatrice du centre Cogito'Z, qui a formé en deux ans plus de cent cinquante praticiens en France.
- La formation PEACE (Présence, écoute, attention, concentration dans l'enseignement) créée par l'Association Méditation Enseignement (AME), suivie par plus de trois cents instructeurs et enseignants en France et proposée dans un certain nombre d'établissements.

Par ailleurs, la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université catholique de Louvain (Belgique) propose une animation de groupes basée sur la Pleine conscience pour des enfants et leur entourage (sous l'impulsion de Sandrine Deplus et Magali Lahaye, auteurs du livre « *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent* »⁴⁸).

En France, les programmes les plus mis en œuvre dans les établissements scolaires actuellement sont les trois programmes suivants :

Nom du programme	Modalités (nombre et durée des séances)	Durée moyenne d'un programme
« L'attention, ça marche » (<i>Academy for Mindful Teaching</i>)	Huit à dix séances de 30 min à 1h suivant l'âge des enfants	Huit à dix semaines
PEACE (Association Méditation Enseignement)	Vingt à trente séances de 15 min, puis une à deux séances de 20 min par semaine	Dix semaines puis une fois par semaine toute l'année
<i>Mindful Up</i> (Cogito'Z)	Six à huit séances de 1h à 1h30 suivant l'âge des enfants	Six à huit semaines

46 SNEL, Eline, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes, 2012

47 SIAUD-FACCHIN, Jeanne. *Tout est là, juste là*. Odile Jacob. 2014

48 DEPLUS, Sandrine et LAHAYE, Magali. *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent*. Mardaga. 2015

Quelques cas d'interventions

École élémentaire publique en REP

En 2014, trois classes difficiles de CE2 de l'école Les Pâquerettes à Nanterre ont bénéficié, à l'initiative de l'assistante sociale scolaire, de la directrice et de la psychologue scolaire, du programme « L'attention, ça marche ». Après bilan, il a été décidé d'inscrire ce programme dans le projet d'école global et tous les élèves de CP en ont bénéficié dès la rentrée suivante grâce au soutien de l'inspecteur de l'Éducation nationale (IEN), de la mairie et du dispositif de réussite éducative.

École privée catholique

En 2014, le petit collège le Caousou à Toulouse a participé à un programme pilote PEACE, au sein de huit classes volontaires de la moyenne section au CM2. Après bilan, toutes les classes ont participé sur période de deux ans. À la fin de l'année 2016, la directrice a demandé une formation pour ses équipes. Quinze enseignants en élémentaire et collège, un assistant de vie scolaire (AVS) et deux surveillants sont maintenant formés dans le cadre du projet de développement professionnel pour l'établissement.

Lycée en classes de 1^{re} STMG et 2^{nde}

Au lycée de la Versoie à Thonon, une professeure d'anglais a mis en place, seule, le programme PEACE dans ses deux classes. Après analyse des questionnaires de bilan, la grande majorité des élèves ayant répondu veulent continuer (20 sur 26 en 2^{nde} et 21 sur 30 en 1^{re}). Les trois élèves qui ont répondu « non » dans chaque classe sont ceux qui n'ont pas ou très peu participé. L'enseignante va continuer les séances en reprenant les pratiques les plus appréciées.

Projet via une association de parents d'élèves

Fin 2016, l'Union locale de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE) a souhaité financer une expérimentation du programme « L'attention, ça marche » dans une classe de CM2 de l'école Marius Jacotot à Puteaux. Le directeur de l'établissement et l'enseignant ont réagi très favorablement. Les séances hebdomadaires ont été relayées quotidiennement par l'enseignant via des pratiques de cinq minutes sur la base d'un guide d'instructions. L'école étudie actuellement (fin 2017) la possibilité d'étendre le programme aux autres classes.

Collège George Brassens (Paris)

Durant l'année scolaire 2017-2018, une équipe de quinze enseignants ainsi que le principal du collège se sont formés au programme PEACE dans le cadre d'un projet pédagogique co-financé par le rectorat et le Fonds Social Européen.

Intervention en activité périscolaire

À la rentrée 2015-2016, la Ville de Paris a validé les « Ateliers de la grenouille » sur la base du programme « L'attention, ça marche » dans quatre écoles maternelles et élémentaires : Etienne Marcel, Patay, Poullétier et Renard sur le temps ARE pendant toute l'année scolaire. Les responsables éducatifs ville (REV) des écoles concernées ont souhaité renouveler l'expérience l'année suivante et ont fait remonter leurs appréciations positives à la direction des affaires scolaires (DASCO).

Une vigilance à maintenir

Être conscient des bénéfices pour les élèves et les enseignants n'empêche pas de prendre aussi en compte quelques facteurs potentiels de dérives.

L'engouement pour la pratique de la Pleine présence se traduit en effet par l'émergence d'un marché lucratif pour des formations qui ne sont pas nécessairement adaptées au milieu scolaire. L'emploi de termes et définitions peut aussi ouvrir la porte à l'introduction de formes de méditation ayant une dimension religieuse. Or, il est bien sûr essentiel que le principe de laïcité soit strictement respecté.

Il paraît nécessaire de travailler de façon concertée avec le ministère de l'Éducation nationale à une reconnaissance des principales formations, afin de définir le champ d'application et les dénominations les plus justes pour les interventions en milieu scolaire.

Recommandations

À ce stade, nous recommandons en priorité la mise en place de projets de recherche menés au sein de l'Éducation nationale en partenariat avec les programmes de Pleine présence proposés en France et des équipes universitaires. Ces projets d'études scientifiques pourraient permettre d'évaluer plus précisément les incidences à la fois sur les élèves, les enseignants et la communauté scolaire. Ils pourraient porter sur :

- une école élémentaire publique,
- un collège public,
- un lycée public,
- un établissement en zone de Réseaux d'éducation prioritaire renforcés (REP+),
- un établissement Sections d'enseignement général et professionnel adapté (SEGPA).

Les programmes de Pleine présence au service des apprentissages et du climat scolaire pourraient par ailleurs être dès à présent intégrés dans la formation initiale des enseignants au sein des ESPE et proposés tout au long du parcours professionnel, notamment dans le cadre des plans académiques de formation (PAF). Au Royaume-Uni (programme *Mindfulness for Schools*) et aux Pays-Bas (formation *Academy for Mindful Teaching*), les enseignants peuvent déjà se former avec le soutien financier du ministère de l'Éducation (à la fois en formation initiale et en formation continue).

Témoignages



Rose Gonfond, enseignante à l'école élémentaire publique Les Ratacans à Cavailon (expérience menée en 2014)

« J'ai observé des effets positifs : les élèves communiquent beaucoup mieux sur leurs émotions. Ils sont capables de les reconnaître quand elles sont présentes et d'en parler avec authenticité et sincérité. Les élèves expriment par exemple plus facilement leur ressenti lorsqu'ils sont dérangés par un camarade, mais de manière bienveillante, de sorte qu'ils paraissent être plus à l'écoute des besoins de chacun.

Les élèves ont en général développé une plus grande conscience de leur ressenti corporel. Ils peuvent ainsi bénéficier des exercices de relaxation ou de retour au calme proposés à la fin d'une séance de sport par exemple.

En tant qu'enseignante, j'ai aussi remarqué que j'étais plus à l'écoute et plus sensible aux besoins de la classe. Par exemple, je n'hésitais plus à proposer à mes élèves de s'arrêter quelques minutes lorsqu'ils semblaient fatigués, agités ou déconcentrés pour pratiquer un exercice afin de mobiliser de nouveau toute l'énergie et l'attention des élèves. Dans l'ensemble, j'ai constaté que j'avais une nouvelle manière de percevoir et de comprendre mes élèves. Cela est précieux pour moi et me permettra d'en tenir compte pour les apprentissages dans la classe. »

Enfants de CM2 - Ecole publique Marius Jacotot - Puteaux - Année 2016-2017

« Maintenant, je comprends mieux mon corps ».

« J'ai appris à mieux me concentrer ».

« Ça m'a beaucoup aidé, c'est très utile quand je suis mal, triste ou énervé. »

« J'ai appris que ça sert à rien de stresser pendant les contrôles. »

« J'ai bien aimé, ça me détendait. »

« Quand je suis agité, je pourrai le faire pour être calme. »



Monde du travail et Pleine conscience



Monde du travail et Pleine conscience

Les programmes de Pleine conscience ou de *Mindfulness* se multiplient depuis plusieurs années dans le monde du travail en France (le mot *Mindfulness* est alors plus couramment employé en entreprise). L'IMF a réalisé en 2016 une enquête afin de dresser un état des lieux des différents programmes proposés dans les entreprises et les organisations publiques ou privées. Bien que non exhaustive, cette enquête révèle que plus de soixante programmes de Pleine conscience au travail, constitués de plus de trois séances, ont déjà été proposés en entreprise en France⁴⁹.

À ce jour, ce sont essentiellement les grandes entreprises (plus de mille salariés) qui semblent les plus impliquées en la matière. Les organisations publiques (administrations publiques, collectivités territoriales) sont en revanche très minoritaires.

Il est difficile de prédire avec précision si cette tendance se confirmera ou ne sera finalement qu'un effet de mode. Toutefois, plusieurs éléments permettent de penser qu'il s'agit d'un véritable mouvement de fond appelé non seulement à perdurer mais à s'amplifier. Tout d'abord, il semble corrélé à l'accélération du rythme du monde du travail. Par ailleurs, cadres et dirigeants y prennent de plus en plus part, favorisant ainsi son expansion. Enfin, les évaluations scientifiques déjà effectuées dans le monde du travail montrent que la pratique de la Pleine conscience a des effets positifs tangibles.

Des effets positifs déjà identifiés pour les employés comme pour les employeurs, ainsi que pour les pouvoirs publics

La recherche scientifique suit en effet de près ce mouvement, mais son développement récent et la rigueur des protocoles d'évaluation nécessaires à l'établissement de preuves scientifiques (évaluation sur la durée, mise en place de groupes contrôles) ne permettent pas encore de mesurer précisément l'impact de la pratique de la Pleine conscience dans le monde du travail et d'établir un bilan exhaustif en la matière.

Plusieurs universités et écoles de management dans le monde ont mis en place des équipes de recherche pour avancer dans cette voie (c'est le cas par exemple en France avec la chaire « *Mindfulness*, bien-être et paix économique » à Grenoble École de Management).

Beaucoup de travail reste à faire en ce qui concerne l'évaluation de cette pratique de la Pleine conscience dans le monde du travail, mais il existe déjà un solide corpus de données indiquant qu'elle peut avoir un impact positif marqué à la fois pour les employés et les employeurs, mais aussi pour les pouvoirs publics.

Une source probable d'économies pour les pouvoirs publics

Du point de vue des pouvoirs publics, l'enjeu principal est avant tout celui de la santé des travailleurs, et notamment des coûts générés par le stress et les situations de *burn-out*. Selon une étude de l'Institut national de veille sanitaire (INVS) publiée en 2015,

⁴⁹ L'enquête s'est concentrée sur les programmes proposant plus de trois séances, qui intègrent la nécessité d'un entraînement continu. Disponible prochainement sur www.initiativemindfulnessfrance.com

480 000 Français seraient concernés par la souffrance psychique au travail (30 000 cas étant identifiés comme étant en *burn-out*)⁵⁰.

De son côté, l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) a estimé « le coût social du stress professionnel » entre deux et trois milliards d'euros, ces chiffres incluant les dépenses de soin, celles dues à l'absentéisme, aux cessations d'activité et aux décès prématurés⁵¹. Une part non négligeable de cette somme pèse sur les collectivités publiques (part qui mériterait d'être évaluée précisément, cf. la section « Recommandations »).

Les études scientifiques déjà réalisées concluent à un impact de la pratique de la Pleine conscience sur la réduction du stress en milieu professionnel⁵². Sans constituer des résultats scientifiques, les évaluations par questionnaires réalisées à l'issue de programmes menés en entreprise pointent aussi vers cette conclusion. C'est le cas par exemple du programme *Awake@Intel*, un programme de Pleine conscience incluant mille cinq cents employés du groupe Intel, pour lequel les questionnaires d'évaluation font état d'une baisse de deux points du stress et d'une augmentation de trois points du bien-être (sur une échelle de un à dix)⁵³.

Même si l'enjeu principal est évidemment de pouvoir contribuer au bien-être et à la santé des travailleurs eux-mêmes, il y a là aussi une source majeure d'économies pour la collectivité, d'autant plus que les interventions basées sur la Pleine conscience (*Mindfulness-Based interventions* ou MBI) ont un coût relativement modeste. Le rapport parlementaire anglais intitulé *Mindful Nation UK* estime ainsi qu'une livre investie dans des interventions basées sur la Pleine conscience permet d'en économiser environ sept⁵⁴.

La perspective d'économies significatives est aussi corroborée par certains acteurs privés. Par exemple, le PDG d'Aetna – une multinationale américaine dont le chiffre d'affaires s'élève à plus de trente milliards de dollars – a ainsi estimé qu'une bonne part des six millions de dollars d'économies réalisées par l'entreprise en 2012, notamment en dépenses de santé, était à mettre au crédit du programme de Pleine conscience proposé aux collaborateurs, pour un coût représentant une fraction de ce montant⁵⁵.

Un facteur de bien-être pour les salariés

Du côté des salariés, au-delà de la réduction du stress, les effets bénéfiques mesurés de la Pleine conscience sont liés à l'amélioration de l'atmosphère de travail (plus d'empathie et d'écoute, meilleure régulation émotionnelle) et à l'augmentation du degré de bien-être perçu (baisse de la tension liée à la charge de travail, meilleure acceptation des situations professionnelles). Ainsi, comme le mentionne le rapport anglais *Building*

50 KHIREDDINE I, LEMAITRE A, HOMERE J, PLAINE J, GARRAS L, RIOL MC, et al. ; Groupe MCP 2012. « La souffrance psychique en lien avec le travail chez les salariés actifs en France entre 2007 et 2012, à partir du programme MCP. » *Bull Epidemiol Hebd.* 2015;(23):431-8. Disponible sur http://www.invs.sante.fr/beh/2015/23/2015_23_2.html

51 Voir le dossier « Stress au travail » de l'INRS publié en 2007, section « Conséquence sur l'entreprise ». Disponible sur <http://www.inrs.fr/risques/stress/consequences-entreprise.html>.

52 Voir notamment l'étude : CHIESA A., SERRETTI A., « *Mindfulness-Based Stress Reduction for stress management in healthy people: A review and metaanalysis* », *Journal of Alternative Complementary Medicine*, n° 15, 2009.

53 WONG Kristine, « *There's no price tag on a clear mind: Intel to launch mindfulness program* », *The Guardian*, 8 avril 2014. Disponible sur www.theguardian.com/sustainable-business/price-intel-mindfulness-program-employee

54 *Mindful Nation UK*, octobre 2015. Disponible sur <http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/publications/mindful-nation-uk-report>

55 GELLES David, *Mindful work*, éd. Profile Books, décembre 2015

the Case for Mindfulness in the Workplace, plus de quarante études ont déjà établi un lien entre la pratique de la Pleine conscience et l'amélioration des relations au travail, ainsi que l'augmentation de la résilience face aux difficultés rencontrées⁵⁶.

Une contribution à la performance des entreprises

L'effet positif de la pratique de la Pleine conscience sur la qualité du collectif est intéressant du point de vue des employeurs car il est généralement admis que l'atmosphère de travail a un impact certain sur le taux d'engagement (le pourcentage de salariés qui se disent « engagés » dans leur entreprise) et sur le taux de rotation (le pourcentage d'employés qui quittent l'entreprise chaque année). Or, ces taux sont suivis de près par de nombreux employeurs, à la fois en tant qu'indicateurs et comme conditions de la performance.

Le lien entre Pleine conscience et performance fait par ailleurs l'objet de recherches, notamment sous l'angle de l'impact de la pratique de la Pleine conscience sur la qualité du management. Une étude réalisée en 2012 portant sur un groupe de quatre-vingt-seize managers et leurs subordonnés a ainsi montré que la pratique de la Pleine conscience par ces managers influait positivement sur l'équilibre émotionnel de leurs collaborateurs et se traduisait par une performance et un engagement accrus de leur part⁵⁷.

Conscientes des bénéfices de la Pleine conscience, de plus en plus d'entreprises intègrent pleinement cette démarche. L'entreprise allemande SAP a ainsi nommé un directeur en charge de la coordination de l'ensemble des programmes de Pleine conscience du groupe et Google a même créé un centre de formation spécialisé.

Une vigilance nécessaire face à certaines dérives possibles

Il est à noter que si ce lien entre Pleine conscience et performance est important pour certains décideurs en entreprise, il peut en choquer d'autres : il leur est alors reproché de mettre la Pleine conscience au service d'intérêts économiques. Plus généralement, plusieurs critiques sont régulièrement adressées aux initiatives de Pleine conscience en entreprise. Nous en évoquons ici deux principales, qui méritent d'être prises en compte car elles permettent d'identifier des points de vigilance.

Une instrumentalisation pouvant servir à masquer de réels dysfonctionnements ?

La critique la plus fréquente vise un point essentiel : les initiatives de Pleine conscience en entreprise pourraient dans certains cas servir à maintenir une organisation du travail

⁵⁶ Pour une liste complète de ces études, voir le rapport « *Building the Case for Mindful in the Workplace* », [themindfulnessinitiative.org](http://www.themindfulnessinitiative.org). Disponible sur <http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/publications/building-the-case>
Voir aussi « *Gathering the evidence base for mindfulness at work: scientifically evaluated and academic research* », Mindfulnet.org, 2016. Disponible sur <http://www.mindfulnet.org/page18.htm>

⁵⁷ Voir REB J., NARAYANAN J. and CHATURVEDI S., *Leading Mindfully: Two Studies on the Influence of Supervisor Trait Mindfulness on Employee Well-Being and Performance*, Springer Science+Business Media, LLC, 2012. Une autre étude a également montré qu'après dix semaines d'entraînement des managers à la Pleine conscience, leur permettant de développer empathie et attention, leurs collaborateurs se sentaient mieux reconnus et plus engagés émotionnellement envers leur entreprise, démontrant ainsi les effets interpersonnels de la Pleine conscience. Disponible sur <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2017/04/15281-leaders-altruistes-et-empathiques/>
Pour un point complet sur la relation entre Pleine conscience, bien-être et performance, voir STRUB L. et STEILER D., « Investir dans le capital Pleine Conscience : l'évidence d'une valeur ajoutée pour les entreprises en termes de bien-être et de performance au travail », in MARTIN-KRUMM C., TARQUINIO C. et SHAAR M. J. (dir.), *Psychologie positive en environnement professionnel*, Bruxelles, De Boeck Supérieur, pp. 303-327 (voir notamment tableau p. 13).

source de nombreux dysfonctionnements (dont un niveau de stress trop élevé) en la rendant un peu plus vivable⁵⁸. La Pleine conscience serait donc instrumentalisée.

Ce risque existe et ne doit pas être négligé. La pratique de la Pleine conscience ne doit pas remplacer un effort nécessaire pour éliminer progressivement les facteurs de tensions dans une organisation et, dans certains cas, les facteurs de souffrance. Il s'agit idéalement de combiner un tel effort avec l'attention à l'intériorité que permet la Pleine conscience.

Un point de vigilance pour les initiateurs de programmes de Pleine conscience en entreprise, et plus largement dans le monde du travail, est de tout mettre en œuvre afin que les dirigeants s'impliquent eux-mêmes. La prise de recul que permet cette pratique renforce les chances que les vrais dysfonctionnements organisationnels créateurs de tensions soient mieux perçus et pris en compte au plus haut niveau. L'implication des dirigeants n'est évidemment pas facile à obtenir tant les contraintes de temps sont fortes à ce niveau, mais il s'agit d'un point crucial.

Un effet de mode qui peut devenir oppressant ?

La pratique de la Pleine conscience fait incontestablement l'objet d'un effet de mode. Cela ne lui enlève pas pour autant sa valeur. La vraie question à se poser est de savoir si cet effet de mode peut avoir des effets néfastes pour certaines personnes, en les forçant notamment à se tourner vers une pratique qu'elles préféreraient éviter. Il pourrait alors avoir un caractère oppressant.

Si la Pleine conscience peut être bénéfique à de très nombreuses personnes dans le monde du travail, il est essentiel que chacun se sente entièrement libre de s'y engager ou non. Tout le monde sera bien sûr d'accord sur ce principe, mais son application peut s'avérer délicate en entreprise et il y a donc ici un autre point de vigilance. Le cas par exemple d'une équipe dont le dirigeant est déterminé à lancer un programme de Pleine conscience avec son équipe se présente de plus en plus fréquemment, ce qui pose le problème des personnes qui souhaiteraient ne pas y participer. Même si les dirigeants laissent une liberté de principe à chacun de se joindre ou non au groupe, une personne réticente pourra hésiter à se tenir en retrait par peur d'être stigmatisée par la suite. Cette liberté de participation doit donc être affirmée explicitement par les dirigeants.

Des interventions variées dans leurs modalités

Les programmes de Pleine conscience dans les organisations peuvent prendre plusieurs formes quant à leur durée, leur fréquence et leur modalité pédagogique.

Des initiatives courtes (découverte sur une demi-journée, un jour ou deux jours) sont devenues assez fréquentes, mais la régularité de la pratique étant une dimension essentielle, l'étude de l'Initiative Mindfulness France s'est ainsi avant tout portée sur les programmes comprenant plus de trois sessions. La Pleine conscience est en effet un entraînement de l'esprit qui demande une pratique régulière pour produire des effets tangibles.

⁵⁸ Voir par exemple DETCHESSAHAR, Mathieu, *La pleine conscience promeut une conception individualiste de la société*, Le Monde, 13 mai 2016.
Disponible sur http://www.lemonde.fr/idees/article/2016/05/13/la-pleine-conscience-promeut-une-conception-individualiste-de-la-societe_4918910_3232.html (sur abonnement)

Comme dans les autres secteurs (santé, éducation, justice), les programmes qui sont les plus susceptibles de produire des effets tangibles et durables se composent d'un nombre conséquent de sessions (généralement huit à dix), réparties sur plusieurs mois, d'une durée de 1h30 à 3h environ. Ces sessions sont souvent proposées sur le temps de travail, mais ce n'est pas systématique.

Chaque session comprend un apport conceptuel, des temps de pratique formelle et informelle et des échanges entre les participants. Généralement, des supports audio sont aussi remis aux participants pour les aider dans la régularité de leur pratique, ce qui permet aussi l'usage d'applications pour *smartphone* dont il existe désormais un large choix.

Il existe aussi d'autres formes de programmes. Ainsi, certaines organisations choisissent quatre demi-journées espacées de une à deux semaines ou le temps d'un séminaire d'une ou deux journées. Enfin, des programmes de Pleine conscience à distance (via Skype ou par conférence téléphonique) commencent à être expérimentés, notamment pour offrir l'opportunité aux personnes souvent en déplacement (commerciaux) ou sur des sites éloignés.

Les groupes sont généralement composés de dix à vingt personnes, presque toujours volontaires. En fonction de la culture de l'entreprise et des intentions de la direction, une mixité des profils et des niveaux hiérarchiques est parfois prévue dans les groupes, ce qui permet de favoriser l'harmonie et l'échange en dépassant les liens hiérarchiques.

Certains employeurs financent intégralement le programme, d'autres demandent aux inscrits une participation aux frais. Ce sont dans tous les cas les employeurs qui prennent en charge la plus grande partie des coûts d'un programme, parfois en bénéficiant de financements d'organismes collecteurs pour la formation professionnelle. Le montage s'opère dans certaines entreprises sous la responsabilité du département « Qualité de vie au travail » en lien avec la médecine du travail et les comités d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT). Dans d'autres cas, c'est la direction des ressources humaines ou même la direction générale qui prend l'initiative.

Quelques cas

Au sein du laboratoire **Baxter France**, la quasi-totalité des membres du comité de direction ainsi que plusieurs managers et de nombreux collaborateurs volontaires ont suivi un entraînement à la Pleine conscience sur plusieurs mois.

La filiale française de **Jacob Douwe Egberts** a proposé un programme de Pleine conscience sur cinq mois aux équipes marketing, avec l'intention de favoriser une meilleure qualité de vie au travail.

À la **MAIF**, la quasi-totalité des dirigeants (membres du bureau du conseil d'administration et membres de l'équivalent du comité exécutif et du comité de direction) ont fait l'expérience d'un programme de Pleine conscience sur plusieurs mois. Le même programme a aussi été proposé à de nombreux autres collaborateurs dans d'autres services (RH, centres d'appels).

La filiale française de **Pepsico** a mené un programme pilote de Pleine conscience sur quatre mois auprès de nombreux managers et collaborateurs, avec l'intention de contribuer à la qualité de vie au travail.

Pour **Sanofi Pasteur**, un programme de dix semaines basé sur la Pleine conscience a été mis en place pour plus de cent vingt managers et collaborateurs afin de les aider à gagner en attention, empathie, engagement et reconnaissance.

Chez **Sodexo**, un programme sur plusieurs mois de pratique de la Pleine conscience a été déployé au sein de la division « Benefits and Rewards » ainsi qu'au sein de la direction de la communication, auquel ont participé à la fois des collaborateurs, des managers et des dirigeants.

Recommandations

- évaluer le plus précisément possible le coût humain et financier du stress et du burn-out dans le monde du travail, et en particulier la charge financière que cela représente pour les collectivités publiques,
- lancer plusieurs programmes-pilotes dans des administrations publiques, évalués par des équipes indépendantes de niveau universitaire,
- créer un pôle académique d'excellence pour initier et financer des évaluations sur l'impact de la Pleine conscience au travail.

Témoignages

Catherine Moste, directeur Site R&D, Sanofi Pasteur

« Lorsque l'on est scientifique et que l'on découvre les bénéfices démontrés aux plans physiologique et mental d'une pratique régulière de la Pleine conscience, l'envie de partager et mettre en œuvre cette connaissance, en particulier dans son environnement professionnel devient une évidence. Et plus encore en travaillant dans une entreprise dédiée aux sciences de la vie et à la santé.

La méditation est un levier puissant de développement de l'intelligence émotionnelle, terreau fondamental de performance, personnelle et collective, d'excellence managériale et de leadership, et surtout de bien-être au sein de l'entreprise.

Nous avons mis en œuvre des programmes et des études au sein de nos équipes françaises, utilisant des pratiques de Pleine conscience adaptées aux contraintes de l'entreprise. Proposées d'abord aux managers et aux leaders, elles incluent à présent les collaborateurs, tous volontaires. Au total, 400 collaborateurs, dont 160 managers, ont intégré ce programme s'étalant sur 8 à 10 semaines.

A l'écoute des témoignages individuels et au regard de l'amélioration des compétences relationnelles au sein des équipes, ces expériences sont enthousiasmantes d'humanité ».

Lysiane Beaujard, directrice développement et formation, Danone Academy France

« Comme pour beaucoup de groupes, le sujet de la qualité de vie au travail est un sujet majeur pour Danone. Dans un monde en perpétuelle accélération, il est urgent de mettre en place des programmes pour permettre au salarié de continuer à s'épanouir dans sa vie professionnelle. Croire que le rythme du changement va se calmer ou que "cela ira mieux après" est un leurre. Nous avons une conviction profonde qui est que le bien-être des salariés est source de performance économique durable. Nous avons défini cinq piliers qui sont le cadre de notre stratégie santé et bien-être au travail chez Danone. Le programme de Pleine conscience basé sur le volontariat est un des éléments de ce dispositif. Les bénéfices de la Pleine conscience sont très vite mesurables par chaque personne qui suit le programme, à savoir : augmenter sa capacité d'écoute et de présence, sa capacité de focalisation et de concentration... et donc travailler de façon plus efficace et en plus grande sérénité. C'est une vraie discipline personnelle à mettre en place. Les retours des participants sont élogieux sur les changements observés dans leur façon d'appréhender le quotidien : "plus de clarté mentale, moins de dispersions, plus d'efficacité...". « Dans un monde hyperconnecté où le zapping est omniprésent, c'est un vrai luxe de pouvoir rester clairvoyant sans se laisser entraîner dans la multiplicité des tâches. La réussite de ce programme a été d'être très concret, basé sur de vrais cas rencontrés au quotidien et facile à pratiquer. »



Justice et Pleine
conscience



Justice et Pleine conscience

À travers plusieurs études portant sur des initiatives menées à l'étranger et en France, nous présentons dans ce chapitre les effets bénéfiques de la pratique de la Pleine conscience dans le domaine carcéral, concernant notamment :

- la baisse du taux de récidive des personnes incarcérées⁵⁹ (autorégulation, autodiscipline, réduction des symptômes dépressifs, de l'anxiété, de la consommation de drogues...);
- la réduction et la prévention de la violence ;
- la prévention du stress et des risques psycho-sociaux ;
- l'amélioration générale de la santé.

En France, dans un contexte de surpopulation et de violence carcérales, avec des taux de récidive et de suicide élevés, les interventions fondées sur la Pleine conscience dans les prisons restent pourtant à ce jour très limitées.

Ces interventions méritent de faire l'objet d'une étude approfondie afin d'évaluer l'ampleur des effets bénéfiques pour les personnes incarcérées et les personnels d'encadrement, et de parvenir à l'élaboration et à la mise en œuvre de programmes structurés et adaptés aux publics concernés.

Les professions d'avocats et de juges sont également concernées par les questions de qualité de la vie au travail et de gestion du stress lié à l'exercice de ces professions, et des initiatives de formation à la Pleine conscience à destination de ces professionnels ont également commencé à émerger.

Des recherches pointant vers un lien entre Pleine conscience, violence en prison et récidive

La situation actuelle de notre système pénitentiaire est assez préoccupante en ce qui concerne à la fois la récidive, la violence en prison et la santé mentale des détenus.

En matière de récidive, 61 % des personnes sortants de prison y retournent dans les cinq années qui suivent⁶⁰ (soit environ 44 000 personnes sur les 72 000 sortant de prison chaque année, chiffres 2014⁶¹). Le coût total de cette récidive pour la société française peut être estimé à environ 1,6 milliard d'euros par an, étant donné que la peine moyenne des condamnés en état de récidive légale est de 15,6 mois⁶² et que la détention d'une personne coûte environ 100 euros par jour⁶³.

59 HOWELLS K., TENNANT A., DAY A., ELMER R., « *Mindfulness in forensic mental health: Does it have a role?* », Pleine conscience, vol. 1, n° 1, 2010, pp. 4-9.

60 Ministère de la Justice, « Chiffres clés de la réforme pénale », juin 2014. 17 août 2017. Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/include_htm/reforme_penale_chiffres_cles_plaquette.pdf

61 BOUDET A., « Réforme pénale: la prison est-elle efficace contre la récidive », *Huffington Post*, 3 juin 2014. Disponible sur http://www.huffingtonpost.fr/2014/06/03/reforme-penale-prison-est-elle-efficace-contre-%20récidive_n_5429927.html

62 Ministère de la Justice, « Chiffres clés de la réforme pénale », juin 2014.

63 PIQUET C., « Combien coûte un détenu en France ? », *Le Figaro*, 5 décembre 2014. Disponible sur <http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2014/12/05/01016-20141205ARTFIG00181-combien-coute-un-detenu-en-france.php>

Ce chiffre peut être comparé au budget (hors pensions) de l'administration pénitentiaire en 2015, qui s'élevait à 2,64 milliards d'euros⁶⁴.

Concernant la violence en prison, l'administration pénitentiaire a dénombré⁶⁵ :

- 4 122 agressions physiques contre le personnel, dont 149 ayant entraîné une interruption de travail ;
- 8 061 agressions entre personnes détenues ;
- 1 homicide.

Enfin, concernant la santé mentale des prisonniers, il s'avère qu'une proportion importante des prisonniers souffre de troubles mentaux. L'étude la plus récente⁶⁶, menée en 2006 dans vingt prisons françaises, montre que 35,5 % des détenus sont considérés comme manifestement malades, gravement malades ou parmi les patients les plus malades (selon une échelle d'évaluation de la gravité de l'état de la personne - CGI), et que pendant leur incarcération, 17,7 % des détenus développent une anxiété généralisée, et 24 % un état dépressif majeur. Selon Adeline Hazan⁶⁷, contrôleure générale des lieux de privation de liberté, 17 000 détenus (soit près de 25 % des détenus en France) présentent des pathologies très graves (schizophrénie, psychoses) et relèvent davantage de l'hospitalisation que de la détention.

Par ailleurs, 38 % des détenus incarcérés depuis moins de six mois présentent une dépendance aux substances illicites et 30 % une dépendance à l'alcool.

Le taux de suicide en prison reste quant à lui tragiquement élevé, atteignant sept fois la moyenne nationale avec environ 12,4 suicides pour 10 000 détenus en 2013 (un taux presque deux fois supérieur à la moyenne des quarante-sept pays membres du Conseil de l'Europe)⁶⁸.

On dénombre ainsi 94 suicides et 1 033 tentatives de suicide dans les prisons françaises en 2014⁶⁹.

Notons que la violence en prison et la santé mentale des détenus sont probablement aussi aggravées par la surpopulation carcérale (en 2016, la France comptait 58 507 places de prison pour héberger 68 819 détenus, soit une surpopulation de 118 %⁷⁰) et la promiscuité (au 1^{er} août 2016, sur 68 819 personnes détenues, seules 39 % d'entre elles bénéficiaient d'une cellule individuelle⁷¹).

64 Ministère de la Justice, « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 ». Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/art_pix/chiffres_cles_2015_FINALE_SFP.pdf

65 « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 ». Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/art_pix/chiffres_cles_2015_FINALE_SFP.pdf

66 Enquête épidémiologique sur la santé mentale des personnes détenues en prison, conduite entre 2003 et 2004 à la demande du ministère de la Justice et du ministère chargé de la Santé. FALISSARD B., LOZE J. Y., GASQUET I., DUBURC A., DE BEAUREPAIRE C., FAGNANI F. et ROUILLON F., « *Prevalence of mental disorders in French prisons for men* », BMC Psychiatry, vol. 6, n° 33. Disponible sur <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-6-33>

67 France Inter, Emission « L'invité de 8h20 », 17 août 2017. Disponible sur <https://www.franceinter.fr/emissions/l-invite-de-8h20/l-invite-de-8h20-17-aout-2017>

68 « Le Conseil de l'Europe fustige les prisons françaises », *Le Figaro*, 8 mars 2016. Disponible sur <http://www.lefigaro.fr/flash-actu/2016/03/08/97001-20160308FILWWW00141-le-conseil-de-l-europe-fustige-les-prisons-francaises.php>

69 « Les chiffres clés de l'administration pénitentiaire au 1er janvier 2015 »

70 D'après le rapport sur l'encellulement individuel, du 20 septembre 2016. Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/publication/rap_jj_urvoas_encellulement_individuel.pdf

71 D'après le rapport sur l'encellulement individuel, du 20 septembre 2016. Disponible sur http://www.justice.gouv.fr/publication/rap_jj_urvoas_encellulement_individuel.pdf

Des éléments indiquant un impact possible de la Pleine conscience sur la récidive

À ce jour, aucune étude scientifique précise n'a été menée sur le lien entre Pleine conscience et récidive. Pour autant, la Pleine conscience, en raison de son impact bénéfique sur des facteurs fortement liés à la récidive (déficit d'autorégulation émotionnelle et prévalence des addictions notamment), pourrait contribuer à sa réduction.

En effet, le déficit de régulation des émotions négatives serait corrélé à de nombreuses formes d'infractions⁷², et contribuerait par conséquent au risque de récidive⁷³.

Une étude sur le sujet a été menée aux États-Unis par le *Mind Body Awareness* (MBA), une ONG californienne spécialisée dans l'enseignement de la Pleine conscience à destination de jeunes incarcérés : trente-deux participants ont pris part à l'étude, basée sur dix sessions hebdomadaires d'une heure chacune où ils étaient invités à travailler sur des thèmes tels que la régulation d'impulsion, l'intelligence émotionnelle et l'écoute attentive. Les résultats quantitatifs montrent que l'autorégulation et la gestion du stress perçu par les participants se sont améliorées de manière significative⁷⁴.

Une autre étude américaine menée par l'université de New York et l'Université de Miami montre que la réduction du stress chez les jeunes incarcérés améliore sensiblement leur capacité à gérer leurs émotions et à réduire les comportements impulsifs⁷⁵. Une étude de l'Université de Californie (UCLA) montre également que l'autodiscipline de jeunes prisonniers peut être renforcée par un programme de méditation de dix semaines⁷⁶.

Par ailleurs, l'impact de la Pleine conscience sur la récidive pourrait aussi passer par une réduction de l'addiction à des substances telles que la drogue et l'alcool. Sortir de ces addictions, corrélées à la criminalité, est souvent considéré comme nécessaire pour éviter la récidive⁷⁷. Plusieurs études montrent ainsi l'influence des programmes de Pleine conscience sur les comportements addictifs des prisonniers et sur leur capacité à se libérer durablement de la drogue et de l'alcool. Un protocole intitulé « Prévention de la rechute fondée sur la Pleine conscience » (*Mindfulness Based Relapse Prevention*, MBRP) a été développé par l'Université de Washington spécifiquement pour les individus engagés dans un processus de désintoxication. Ce protocole combine la Pleine conscience avec les techniques existantes de traitement de l'addiction, et vise à favoriser la prise de conscience des déclencheurs de l'addiction, des schémas destructifs et des réactions « automatiques ».

Ce protocole de MBRP a été adapté par le *Mind Body Awareness Project* pour des adolescents à haut risque incarcérés. Le programme comprend huit sessions hebdomadaires,

⁷² DAY A., « *Offender emotion and self-regulation: implications for offender rehabilitation programming* », *Psychology, Crime and Law*, vol. 15, n° 2-3, 2009, pp. 119-130.

⁷³ L'autorégulation est un processus de gestion de soi par lequel la personne oriente ses pensées, émotions et comportements pour atteindre des objectifs.

⁷⁴ Étude du *Mind Body Awareness* : HIMELSTEIN S., SHAPIRO S., HASTINGS A., HEERY M., « *Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study* », *Probation Journal*, vol. 59, n° 2, 2012, pp. 151-165.

⁷⁵ LEONARD N. R., JHA A. P., CASARJIAN B., GOOLSARRAN M., GARCIA C. et al., « *Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: A group randomized controlled intervention trial* », *Frontiers in Psychology*, vol. 4, 2013, p. 792. Disponible sur <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2013.00792/full>

⁷⁶ Amélioration de l'auto-discipline chez les prisonniers. BARNET E., HIMELSTEIN S., GARCIA-ROMEU A., CHAMBERLAIN L. J., « *Innovations in Practice: Exploring an intensive meditation intervention for incarcerated youth* », *Child and Adolescent Mental Health*, vol. 19, n° 1, 2014, pp. 69-73.

⁷⁷ WALTERS G., *Changing lives of crime and drugs: Intervening with substance-abusing offenders*, New York, Wiley, 1998.

qui incluent de courtes pratiques de Pleine conscience. Les résultats de l'étude menée sur ce programme montrent une réduction de l'impulsivité des participants, et une perception accrue du risque posé par les drogues⁷⁸.

D'autres études montrent également l'impact de la Pleine conscience sur la capacité des détenus à se départir de comportements addictifs. L'une d'entre elles, réalisée à Taïwan auprès de détenus purgeant des peines d'un an pour détention ou trafic de substances illicites et suivant un programme adapté de MBRP, montre une corrélation entre le temps de pratique de Pleine conscience et la capacité à refuser les drogues.

Enfin, une autre étude, réalisée auprès de cent cinq femmes détenues dans un centre de traitement résidentiel de l'addiction, compare le traitement classique et la MBRP dans la prévention de la rechute addictive. Les résultats révèlent qu'au bout de quinze semaines, les femmes du groupe de MBRP disent avoir consommé significativement moins de drogue et rencontré moins de problèmes légaux et médicaux⁷⁹.

Une réduction probable de la violence en prison

Un autre effet positif majeur de la Pleine conscience en milieu carcéral serait l'augmentation de la résistance au stress et la diminution de l'agressivité, ce qui se traduirait par une réduction de la violence.

Plusieurs études pointent en effet dans cette direction. L'une des plus grandes études menées en milieu carcéral sur l'impact de la Pleine conscience sur les émotions des prisonniers a été menée par le *Center for Mindfulness* (CFM) de l'Université du Massachusetts⁸⁰, aux États-Unis. L'étude a été menée dans six prisons, et 1 350 adultes y ont pris part, à raison de huit sessions hebdomadaires. Elle a montré une réduction de l'hostilité et des troubles de l'humeur chez les participants, ainsi qu'une meilleure estime de soi (les améliorations étaient plus significatives pour les femmes que pour les hommes).

Une autre expérimentation de réduction de l'agressivité a été menée sur un groupe de détenus, qui se sont prêtés à une méditation les invitant à dévier leur attention de l'objet de leur agressivité pour se concentrer sur les sensations présentes dans leur corps. Les résultats montrent une diminution de l'agression verbale et physique, sans avoir recours à des médicaments ou à une intervention de maîtrise physique. La réduction des coûts liée à l'absence de blessures causées par ces individus a été estimée à 95,7 %, entre l'année précédant l'intervention et l'année la suivant⁸¹.

78 LEE K., BOWEN S., BAI A., « *Psychosocial outcomes of Mindfulness-based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study* », *Journal of Substance Use*, vol. 6, n° 6, 2011, pp. 476-483.

79 WITKIEWITZ K., WARNER K., SLLY B., BARRICKS A., STAUFFER C., THOMPSON B. *et al.*, « *Randomized trial comparing Mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center* », *Substance Use and Misuse*, vol. 45, n° 5, 2014, pp. 536-546.

80 SAMUELSON M., CARMODY J., KABAT-ZINN J., BRATT M., « *Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities* », *The Prison Journal*, vol. 87, n° 2, 2007, pp. 254-268. Disponible sur https://cdn.shopify.com/s/files/1/0250/0853/files/Prison_Paper_UMass_07.pdf?1971.

81 SINGH N. N., LANCIONI G. E., WINTON A. S. W., SINGH A. N., ADKINS A. D., SINGH J., « *Clinical and benefit-cost outcomes of teaching a Mindfulness-based procedure to adult offenders with intellectual disabilities* », *Behavior Modification*, vol. 32, n° 5, 2008, pp. 622-637.

Un soutien pour le personnel encadrant

Les personnels d'encadrement des prisons sont soumis à une forte pression, tant physique que psychologique, liée à l'exercice de leur profession⁸². Ils pourraient également bénéficier des programmes et interventions fondés sur la Pleine conscience, afin d'améliorer leur santé et d'acquérir des outils de prévention et de gestion du stress adaptés.

Des programmes spécifiques au milieu carcéral déjà développés à l'étranger

À l'étranger, certaines formations spécifiques existent déjà pour former des intervenants spécialisés dans la Pleine conscience en milieu carcéral.

Aux États-Unis notamment, deux programmes de formation peuvent être mentionnés :

- Le *Prison Mindfulness Institute* forme des facilitateurs du programme *Mindfulness-Based Emotional Intelligence* (MBI). Plus de trois cents facilitateurs ont été formés à ce jour.
- *Insight Out*, une organisation californienne offre aussi des formations pour les enseignants de Pleine conscience qui souhaitent intervenir en milieu carcéral.

Plus de 20 000 prisonniers et membres du personnel pénitentiaire ont participé aux États-Unis à des ateliers faisant appel à la Pleine conscience, à travers une cinquantaine de centres.

Ces interventions adoptent différents formats :

- des interventions ponctuelles d'une heure environ, alternant pratique de la Pleine conscience et temps d'échanges entre les participants et l'instructeur,
- des programmes structurés et adaptés, à destination des mineurs ou des adultes emprisonnés, d'une durée allant de plusieurs semaines à une année.

Parmi les programmes structurés, certains sont particulièrement remarquables :

- Le programme *Guiding Rage Into Power* (GRIP), proposé par *Insight Out* et déployé depuis dix-sept ans aux États-Unis, dure un an.
- Le *Prison Mindfulness Institute* a développé, en lien avec le *Center for Mindfulness* de l'Université de Massachusetts, un programme pilote d'une durée de cinq ans, dans une prison de sécurité maximale à Golden, Colorado. Il a pris la forme d'un cours de treize semaines de MBEI, intitulé « *Path of Freedom* »⁸³.
- Le *Mind Body Awareness*, une ONG californienne, propose des programmes de Pleine conscience de dix semaines à destination des jeunes incarcérés, centré sur l'intelligence émotionnelle et la régulation de l'impulsivité, et des programmes de huit semaines de prévention des rechutes addictives.

⁸² Selon un rapport de l'Institut national de veille sanitaire paru en mars 2015, le taux de suicide des agents pénitentiaires sur la période 1990-2008 dépasse de 21 % celui de la société française. Disponible sur <http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Travail-et-sante/2015/Description-de-la-mortalite-des-agents-et-ex-agents-de-l-administration-penitentiaire>

⁸³ Le *Prison Mindfulness Institute* prévoit un essai contrôlé randomisé : « *Presentation by Dr. J Harrison (Rhode Island College), Dr. J Clarke (Brown University) and F. Maull (Prison Mindfulness Institute) at the 11th Annual Center for Mindfulness Scientific Conference on April 20, 2013 in Norwood Massachusetts.* » Disponible sur <http://www.prisonmindfulness.org/projects/research/>

Au Royaume-Uni, les programmes de Pleine conscience dans les prisons se multiplient, et comprennent notamment :

- Le *National Offender Management Service* (NOMS), au Pays de Galles, déploie depuis 2013 un programme de Pleine conscience dérivé du programme MBCT, pour des détenus libérés récemment et hébergés dans des centres de probation. Il prévoit aussi des cours pour le personnel de leurs structures d'accueil.
- Plusieurs prisons britanniques ont aussi mis en place des programmes de Pleine conscience, dérivés du programme MBSR (*Her Majesty Prison Guys Marsh*), ou du programme MBCT (HMP Dumfries). Enfin, plusieurs institutions pour jeunes délinquants déploient des programmes de Pleine conscience (*Her Majesty's Youth Offender Institution* de Cookham Wood dans le Kent et de Pomont en Écosse).

En Inde, enfin, des programmes de Pleine conscience sont dispensés depuis plusieurs années, dans plus de cent établissements et au bénéfice de près de 120 000 détenus.

Plusieurs établissements déjà concernés en France

En France, le programme le plus déployé s'intitule *Prison Smart*⁸⁴, et s'appuie sur une méthode mêlant exercices de yoga postural et de Pleine conscience. Cinq cents détenus environ ont profité de ces ateliers, dans plusieurs établissements :

- Fleury-Mérogis (premier programme)
- Centre pénitentiaire du Réau (deuxième programme - janvier 2012)
- Centre national d'évaluation (CNE) de Savigny-le-Temple (huit programmes sur l'année 2012).

Ce programme a été évalué en 2012 par le CNE du Réau. À l'issue de leur stage, 79 % des volontaires ont déclaré mieux dormir et être moins angoissés, 96 % se sentir mieux physiquement, et 81 % avoir amélioré leur relation avec les autres.

La liste ci-dessous rassemble les établissements pénitentiaires français dont certains détenus ont bénéficié de programmes intégrant la Pleine conscience. Elle n'est pas exhaustive car les programmes sont souvent réalisés par des intervenants indépendants et l'information n'est pas facilement accessible :

- Maison d'arrêt de Fleury-Mérogis : programme *Prison Smart*, débuté en novembre 2010
- Centre des jeunes détenus (CJD) de Fleury-Mérogis : programme *Prison Smart*
- CNE du Réau : programme *Prison Smart*, débuté en janvier 2012
- Prison des Baumettes (centre pénitentiaire de Marseille) : programme *Prison Smart*
- La maison d'arrêt de Bois d'Arcy
- CNE de Savigny-le-Temple
- Maison d'arrêt de Fresnes⁸⁵ (quartier pour femmes) : Yoga et Pleine conscience, par l'association Yoga en prison

⁸⁴ « Du yoga en prison, pour «désamorcer l'anxiété et l'agressivité» », *Le Nouvel Observateur*, 13 septembre 2015. Disponible sur <https://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20150725.OBS3172/du-yoga-en-prison-pour-desamorcer-l-anxiete-et-l-agressivite.html>

⁸⁵ Yoga en prison, « Les porteuses du projet ». Disponible sur <https://yogaenprison.org/les-porteuses-du-projet/>

- Prison de Varces⁸⁶ : par André Weill, depuis l'automne 2008
- Prison de Ploemeur en France : Yoga et Pleine conscience, par Nina Carré

Des bénéfices attendus aussi pour magistrats et avocats

Pour les magistrats

Les programmes et interventions basés sur la Pleine conscience pourraient également trouver matière à se développer dans le domaine de la magistrature.

Dans un livre blanc publié en 2015, intitulé « Souffrance des magistrats au travail : état des lieux, état d'alerte⁸⁷ », l'Union Syndicale des Magistrats (USM) fait notamment état de l'absence de prise en compte de l'état de santé des magistrats et de celui de leurs proches, ainsi que d'un management inadapté de la profession.

Les bénéfices identifiés dans le cadre du présent rapport, dans le secteur des entreprises et de la santé, liés à une pratique régulière de la Pleine conscience, pourraient profiter aux magistrats, dans le cadre de programmes adaptés à l'exercice de leur profession.

Pour les avocats

Lors de son assemblée générale en 2010, le Conseil National des Barreaux (CNB) a mis en avant le risque accru de stress dans la profession d'avocat⁸⁸. Dans ce cadre, la sensibilisation des avocats aux bénéfices de la pleine conscience pourrait se révéler pertinente.

Certaines initiatives ont déjà eu lieu :

- En 2012, le Barreau de Paris a organisé deux séances de deux heures d'initiation à la Pleine conscience, dans le cadre de la formation continue qu'elle propose à ses membres. Chaque session a rassemblé, respectivement, une trentaine et une centaine d'avocats.
- En 2015, la pratique de la Pleine conscience a été présentée à l'occasion de la journée du Bonheur organisée par la Commission Qualité de vie-solidarité du Barreau de Paris animée par Maître Karine Mignon-Louvet. Cette Commission a également pris en charge un programme MBSR, avec cinq participants.
- En 2016, cette même Commission a pris en charge un autre programme MBSR (dix participants), qui a été présenté en 2017 au Bâtonnier de Paris, de même qu'à l'occasion de l'événement « Campus » organisé chaque année par le Barreau de Paris et l'École de Formation du Barreau (EFB).

86 WEILL A., « Yoga à la prison de varces : "Se libérer de tout" », *Place Gre'Net*, 11 avril 2014. Disponible sur <http://www.placegrenet.fr/2014/04/11/yoga-la-prison-de-varces-se-liberer-de-tout/29843>

87 Livre blanc publié en 2015 par l'Union Syndicale des Magistrats (USM), intitulé « Souffrance des magistrats au travail : état des lieux, état d'alerte ». Disponible sur http://www.union-syndicale-magistrats.org/web/upload_fich/publication/livre_blanc_2015/livre_blanc_souffrance.pdf

88 Résolution sur le thème « avocats et psychologie » adoptée par le Conseil National des Barreaux lors de son Assemblée Générale des 7 et 8 mai 2010. Disponible sur https://archives.cnb.avocat.fr/docs/prospective/CNB-RP2010-04-29_PROSP_Avocat-et-psychologie.pdf
https://archives.cnb.avocat.fr/docs/prospective/CNB-RE2010-05-08_PROSP_Avocat-et-psychologie.pdf

Recommandations et points de vigilance

Compte tenu des bénéfices liés à la pratique de la Pleine conscience évoqués ci-dessus, l'association Initiative Mindfulness France préconise la mise en œuvre d'une étude approfondie permettant notamment d'estimer l'ampleur et les bénéfices des interventions et programmes basés sur la Pleine conscience dans les prisons, ainsi que pour les professions d'avocat et de magistrat. Ces études porteraient sur des programmes pilotes animés par des instructeurs spécifiquement formés à cet effet, sous le contrôle de l'Administration pénitentiaire, du ministère de la Justice et du ministère de la Santé. Elles permettraient notamment de mesurer plus précisément l'impact de la Pleine conscience sur l'état de santé mental des détenus.

Dans le cas des prisons, la mise en œuvre de ces programmes nécessitera l'élaboration préalable de critères stricts de participation et d'exclusion aux programmes basés sur la Pleine conscience. La pratique de la Pleine conscience pourrait en effet représenter un risque pour des détenus présentant des troubles psychiques graves (psychoses, troubles post-traumatiques, tendances suicidaires avérées...). La mise en œuvre de ces programmes nécessite dans tous les cas des instructeurs spécifiquement formés, ainsi qu'une bonne collaboration avec l'établissement pénitentiaire concerné.

- Réaliser une étude épidémiologique de la santé physique et psychologique des prisonniers, la dernière étude datant de 2003-2004.
- Rendre les interventions et les ateliers de pratique fondés sur la *Mindfulness* accessibles aussi bien aux détenus qu'au personnel encadrant des établissements pénitentiaires.
- Permettre au ministère de la Justice, à l'Administration pénitentiaire et au ministère de la Santé d'encadrer et de faciliter les conditions de la mise en œuvre de ces interventions, ainsi que les modalités pratiques d'accès à ces établissements pour les instructeurs de programmes basés sur la Pleine conscience.
- Faciliter la fourniture du matériel adéquat aux participants à ces ateliers (tapis, matelas, coussins de méditation, documents pédagogiques, couvertures...).
- Faciliter l'organisation d'une conférence nationale dédiée à la pratique de la Pleine conscience dans les prisons.
- Faciliter la constitution d'un réseau de contributeurs susceptibles de financer la mise en œuvre des ateliers et interventions basés sur la pratique de la Pleine conscience.
- Faciliter la mise en place des éléments d'étude et de suivi dans le cadre des programmes pilotes, permettant de mesurer les bénéfices des interventions basées sur la Pleine conscience dans les prisons, et de les adapter en conséquence.

Témoignages

Les deux témoignages suivants proviennent du rapport *Mindful Nation UK*, publié en 2015 par le Groupe Parlementaire Multipartite sur la *Mindfulness*⁸⁹. Le Royaume-Uni est en effet particulièrement engagé sur la *Mindfulness* dans le secteur judiciaire.

⁸⁹ Disponible sur http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf

James Docherty, Glasgow, Royaume-Uni

« J'ai survécu à un traumatisme dans ma petite enfance, et on m'a diagnostiqué un syndrome de stress post-traumatique à l'âge de 5 ans. Pendant 15 ans, j'ai vécu dans l'addiction, l'alcoolisme, la criminalité, la rue, la violence, et j'ai passé 4 ans en prison. Après être sorti, mon mentor m'a initié à la *Mindfulness*. C'est grâce à ça, et à d'autres formes d'assistance, que j'ai pu transformer ma vie. Je suis devenu un citoyen sain, sans drogue, et contribuant à ma famille et à la société. La *Mindfulness* a été un facteur crucial pour me libérer de l'addiction, apprendre à résoudre des conflits, et pour m'aider à être plus présent. Elle m'a aidé à me reconnecter à la vie. »

Robert Falconbridge, Her Majesty Prison Dumfries

« J'ai découvert la *Mindfulness* en février 2014, quand Lily et Gordon ont mené un groupe pilote à la prison de Dumfries. Ce n'est pas toujours facile de développer ces compétences, mais la récompense est un moment où l'on peut simplement «être». La *Mindfulness* m'a aidé à retrouver mon équilibre après une expérience stressante, ou à me libérer des soucis de la journée. Un autre bénéfice immense de mon expérience de la *Mindfulness* est qu'elle a facilité mon démarrage dans des études supérieures. J'avais toujours pensé que j'avais le potentiel pour le faire, et je m'étais toujours promis de le faire, mais la *Mindfulness* m'a donné le calme intérieur et la confiance dont j'avais besoin pour réaliser ce but. »

L'IMF et les auteurs du rapport

L'IMF et les auteurs du rapport

L'Initiative Mindfulness France

Notre initiative est née d'une volonté commune d'un groupe d'experts français et de pratiquants de *Mindfulness* de faire connaître ses bienfaits au monde politique.

Nous nous inspirons de l'initiative qui a vu le jour en Grande-Bretagne en 2013 sous le nom *The Mindfulness Initiative*. Cette initiative a donné lieu à la mise en place d'un groupe de pratique au sein du parlement britannique ainsi que la constitution d'un groupe d'études parlementaire sur la *Mindfulness*. A ce jour, plus de 150 MP's britanniques et 250 assistants parlementaires ont suivi un protocole de *Mindfulness*, une étude réalisée sur un an a par ailleurs été rendue publique en 2015.

Notre mission vise à informer et à sensibiliser le monde politique et les décideurs publics aux bienfaits que peut apporter la *Mindfulness* dans la société, et plus particulièrement dans le domaine du travail, de l'éducation, de la santé et de la justice.

Nous mettons à disposition du monde politique un réseau d'experts en *Mindfulness* afin de partager les dernières recherches scientifiques sur le sujet, de faire part des diverses avancées et actions menées actuellement en France dans les domaines d'intérêts étudiés, puis d'émettre des recommandations sur l'intérêt de la *Mindfulness* dans le cadre de politiques publiques. Nous mettons par ailleurs à disposition des instructeurs afin de former les acteurs du monde politique à cette pratique.

A travers cette initiative, nous souhaitons que la *Mindfulness* se répande plus largement dans la société, qu'elle soit reconnue comme une pratique vertueuse en terme de santé mentale et physique et de ce fait qu'elle participe à rendre notre société plus prospère.

L'IMF reçoit le soutien de ses membres d'honneur : Chris Ruane (Président Honoraire de la commission parlementaire britannique auteur du rapport *Mindful Nation UK*), Antoine Lutz (Chargé de Recherche au centre de recherche en neurosciences de Lyon (CNRS, INSERM)), Christophe André (Auteur, psychiatre et psychothérapeute), Frédéric Lenoir (Philosophe, auteur, à l'origine de la Fondation SEVE, Savoir Être et Vivre Ensemble).

Les auteurs du rapport : Membres du Conseil d'Administration et co-fondateurs de l'IMF

Audrey Berté – Présidente, en charge des relations politiques
Coach professionnel & Consultante bien-être au travail

Jérôme Vauselle – Secrétaire, en charge de la veille et de la communication
Responsable de communication scientifique

Sébastien Henry – Trésorier, en charge du pôle Travail
Entrepreneur et écrivain

Yves le Bihan – en charge du pôle Travail et de la communication
Président de l'Institut français du Leadership positif

Geneviève Hamelet – en charge du pôle Santé

Présidente de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), instructrice MBSR et formatrice d'instructeurs MBSR certifiée par le CFM-UMASS Medical School

Jean-Gérard Bloch – en charge du pôle Santé

Médecin, directeur d'enseignement du DU «Médecine, Méditation & Neurosciences» à l'Université de Strasbourg, instructeur MBSR et formateur d'instructeurs MBSR certifié par le CFM-UMASS Medical School

Raphaël Giachetti – en charge du pôle Santé

Médecin psychiatre & instructeur MBCT

Candice Marro – en charge du pôle Education

Présidente de l'Association Méditation dans l'Enseignement

Laurence de Gaspary – en charge du pôle Education

Présidente de l'Association Enfance et Attention

Alexis Desouches – en charge du pôle Justice

Ancien avocat, instructeur MBSR, fondateur de la société Kamilex

Les membres de l'IMF remercient tout particulièrement Isabelle Thévenet et Colombe Camus pour leur contribution à l'élaboration du présent rapport et Audrey Dallamaggiore pour sa contribution au chapitre Justice de ce rapport.

Remerciements

Remerciements

L'IMF remercie pour leur contribution à ce rapport :

Christophe André	Jean-Philippe Jacques
Anne-France Arnoux Saugnac	Stéphane Leluc
Lysiane Beaujard	Evelyne Lonsdorfer
Viviane Belleoud	Antoine Lutz
Fabrice Berna	Béryl Marjolin
Gilles Bertschy	Claire Mizzi
Françoise Berthier	Philippe Montoya
Juliette Blanche	Catherine Moste
Charlotte Borch-Jacobsen	Catherine Muzellec
Coco Brac de la Perrière	Eric Neumand
Thomas Busigny	Anne-Sophie Pastel
Colombe Camus	Stéphane Perrin
Audrey Dallamaggiore	Marie- José Quentin Millet
Phil Dat Phan	Dominique Retoux
Inken Dechow	Delphine Rochet
Gabriel-Joseph Dezaize	Rebecca Shankland
Thomas Doucende	Jeanne Siaud-Facchin
Alain Facchin	Dominique Steiler
Emmanuel Faure	Lionel Strub
Clarisse Gardet	Isabelle Thévenet
Thomas-Emmanuel Gérard	Alix Vargas de Franqueville
Danièle Granry	Violaine Vignon
Peggy Gonzales	Michael Vin

Annexe 1
Santé et Pleine
conscience

Annexe 1 : Santé et Pleine conscience

Données sur la douleur et la dépression en France

En 2016, la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM) est évaluée à titre provisoire à 198,5 milliards d'euros, soit plus de 2 970 € par habitant ou 8,9 % du PIB. La dépense courante de santé (somme de toutes les dépenses « courantes » engagées par les finances publiques et privées pour la fonction santé) s'établit à 266,6 milliards d'euro en 2016. Elle représente 12,0 % du PIB en 2016. (Source : *Les dépenses de santé 2016* - DREES)

La douleur chronique en chiffres

Près d'un adulte européen sur cinq souffre de douleur chronique. Ce nombre provient d'une étude réalisée auprès de 46 000 personnes dans toute l'Europe (www.paineurope.com). En France, environ 12 millions de personnes souffrent de douleurs chroniques et 2,6 millions de personnes souffrent de douleurs neuropathiques¹. Selon cette enquête, les personnes souffrant de douleur se sentent isolées, désespérées et ont l'impression d'être un fardeau pour leur famille, leurs amis et leurs collègues. Une personne sur cinq a perdu son emploi et la même proportion souffre de dépression à cause de la douleur. Pour une personne sur six, la douleur est parfois si forte qu'elle veut simplement mourir. La douleur chronique est encore très peu traitée en Europe : un tiers des patients souffrant de douleur chronique n'est actuellement pas traité du tout². Un patient interrogé sur quatre a le sentiment que son médecin ne sait pas comment maîtriser efficacement sa douleur³. Plus de deux tiers des patients interrogés estiment que leur traitement ne leur permet pas de maîtriser la douleur tout au long de la journée.

Impact économique de la prise en charge de la douleur chronique :

Il est difficile à évaluer et les données sont peu nombreuses. Celles qui sont disponibles se limitent souvent aux coûts des traitements médicamenteux. D'après l'étude ECONEP, le coût total moyen par patient et par an est de 12 210 € dans le privé et 21180 € dans le public.

La personne atteinte de douleur chronique a recours chaque année à environ 10 consultations ou visites chez le généraliste et 4 consultations chez le spécialiste.

Les patients souffrant d'une douleur chronique sévère sont plus fréquemment hospitalisés (13,6 % versus 5,5 %).

Les résultats sont comparables en Europe et en France. L'impact sur les activités professionnelles, sur le travail et la productivité est majeur en termes de perte d'emploi, de changement de responsabilités et/ou d'emploi. Pour près de 40 % des patients, la douleur entraîne un retentissement professionnel direct. Elle est associée à la dépression dans 20 % des cas. 75 % des patients qui présentent une douleur sévère sont âgés de 18 à 64 ans et sont en situation d'activités professionnelles. Un sur deux occupe un emploi à temps plein, les arrêts de travail étant 5 fois plus fréquents que dans la

1 BOUHASSIRA D. et al., *Prevalence of chronic pain with neuropathic characteristics in the general population*, Pain, 2008

2 BREIVIKK et al., *Eur J., Pain* 2006

3 *Pain in Europe - A 2003 Report*, www.paineurope.com

population générale. 45% d'entre eux sont concernés par des arrêts de travail dont la durée moyenne cumulée dépasse 4 mois par an. Les limitations d'activités professionnelles ou domestiques sont importantes, c'est 6% des personnes de 25-64 ans, 15% des 65-84 ans et 33% des personnes de 85 ans et plus.

Quelques chiffres de coûts de santé liés à des pathologies précises en France :

- migraine : 1 milliard € par an, pour une prévalence de 17 % de la population⁴
- céphalées chroniques : 2 milliards € par an pour une prévalence de 3 % de la population
- lombalgies : 6 000 € par personne atteinte par an⁵
- fibromyalgie : 6 000 € par personne atteinte par an⁶

En conclusion, la douleur, qu'elle soit aiguë ou chronique, représente un coût majeur de santé, mais aussi économique et social. Les études manquent pour démontrer l'impact d'une prise en charge adaptée en terme d'économie de coûts de santé directs et indirects, mais aussi en terme de coût social. (Livre blanc de la douleur 2017-SFETD)

La dépression en chiffres

La dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues. Selon une enquête réalisée en 2005 par l'Inpes :

- 8 % des Français de 15 à 75 ans (soit près de **3 millions** de personnes) ont vécu une dépression au cours des douze mois précédant l'enquête ;
- 19 % des Français de 15 à 75 ans (soit près de **9 millions** de personnes) ont vécu ou vivront une dépression au cours de leur vie.

En France, on estime que **près d'une personne sur cinq** a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. La dépression est une maladie qui **touche tous les âges**, depuis l'enfance jusqu'à très tard dans la vie. En 2010, 7,5 % des 15-85 ans auraient vécu un épisode dépressif, avec une prévalence deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes (Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé). Cependant, la dépression ne concerne pas que les adultes. La prévalence des troubles dépressifs est estimée entre 2,1 à 3,4 % chez l'enfant et à 14 % chez l'adolescent.

En Europe, le coût annuel de la seule dépression liée au travail est estimé à 617 milliards d'euros et inclut les coûts supportés par les employeurs résultant de l'absentéisme et du présentéisme (272 milliards d'euros), la perte de productivité (242 milliards), le coût des soins de santé (63 milliards) et le montant des prestations d'invalidité (39 milliards). S'agissant de la France, les données recueillies par l'OIT situent le coût du stress au travail entre 1,9 et 3 milliards d'euros. Cette évaluation inclut les coûts liés aux soins de santé (124 à 199 millions), à l'absentéisme (826 à 1.284 millions), à la perte d'activité (756 à 1.235 millions) et à la perte de productivité due aux décès prématurés (166 à 279 millions).

4 PRADALIER et al, *Economic impact of migraine and other episodic headaches in France : data from the GRIM2000 study*. *Pharmacoeconomics* 2004 ; 26 : 1305-18.

5 DEPONT F. et al, *Medical and non medical direct costs of chronic low back pain in patients consulting primary care physicians in France*. *Fundam clin Pharmacol* 2010 ; 24 : 101-8

6 KNIGHT et al, *Health-resource use and costs associated with fibromyalgia in France, Germany and United states*. *Clinic Outcome res* 2013 ; 5 : 171-80

Coût annuel national des anti-dépresseurs en 2016

	Mois en cours			Période cumulée de Janvier à Décembre 2016		
	Nombre de boîtes délivrées	Montant remboursable	Montant remboursé	Nombre de boîtes délivrées	Montant remboursable	Montant remboursé
Omnipraticiens	2 864 007	15 110 962	11 633 948	33 540 152	192 096 002	147 803 960
Spécialistes libéraux	655 569	3 775 722	2 978 088	7 530 921	47 316 935	37 491 473
Établissements	580 610	3 199 282	2 676 996	6 721 466	40 841 710	34 218 808
Autres	19 172	97 415	79 223	159 300	856 098	687 143
Total médecins libéraux	3 519 576	18 886 684	14 612 036	41 071 073	239 412 937	185 295 433
Total prescripteurs	4 119 358	22 183 381	17 368 255	47 951 839	281 110 746	220 201 383

Données émanant de la CPAM sur les antidépresseurs

Vidéos

Conférence du Pr. Jon Kabat-Zinn : à la Faculté de Médecine de Strasbourg – « Méditation et médecine du corps-esprit » <https://youtube/YxCHU2qJqkw>

Conférence du Pr. Saki Santorelli : à la Faculté de Médecine de Strasbourg : « Un pont entre patients et soignants, la Mindfulness dans la relation au soin » : <https://youtube/9ka3h1fnp-c>

Liste des initiatives basées sur la Pleine conscience dans le domaine de la santé en France**PARIS****a. Soins aux patients****IGR /Gustave Roussy**

- Depuis 2014, 18 groupes MBSR menés par Charlotte Borch-Jacobsen avec des patients, dans le service des soins de support du Dr Sarah Dauchy, soit 110 participants
- Depuis 2015 : 4 groupes auprès du personnel soignant, soit 47 personnes

Ligue contre le cancer

- Depuis début 2017, cycles MBSR avec le Dr. Marie-Ange Pratili. En lien avec plusieurs hôpitaux – groupe de 10 à 15 patients ayant été traités pour le cancer ou en fin de traitement

L'Association LCD « Lutte contre la Douleur »

- Depuis 2014, 6 cycles MBSR menés par Charlotte Borch-Jacobsen avec des patients, sous la responsabilité du Dr Esther Soyeux, soit 68 participants

Hôpital de la Pitié Salpêtrière

- Depuis 2013, cycles MBSR en service de néphrologie dans le cadre de l'éducation thérapeutique pour les patients dialysés avec le Pr Corine Isnard Bagnis

Service hospitalo-Universitaire de Sainte-Anne

Service du Pr Marie-Odile Krebs

- Depuis 2004, cycles MBCT avec Christophe André, à raison de 4 groupes par an avec 10 patients par groupes. Un total de 4 instructeurs : 2 médecins (Christophe André et Jean-Marie Pairin), une psychologue (Anne-Céline Karli) et un infirmier professeur de yoga (Florent Dulong)
- Depuis 2013, des groupes de suivi de pratique pour les anciens participants : 10 à 20 participants par session. 2 sessions par mois d'environ 1h30

Service du Pr Gorwood

- Plusieurs cycles MBCT appliqués à des diagnostics différents proposés par un total de 10 intervenants dont 2 intervenantes senior, le Dr Christine Mirabel Sarron et Loretta Sala
- Depuis 2008 pour des patients bipolaires à raison de 3 groupes par an
- Depuis 2015 pour des problèmes d'addiction à l'alcool avec 30 patients sur 3 groupes.
- Depuis 2015 pour des patients avec récurrence de dépression unipolaire, suite à 3 épisodes : 30 patients sur 3 groupes
- Depuis 2015 pour des patients boulimiques et *binge eating* : 40 patients sur 4 groupes

Hôpital Sainte Marie à Paris 14^e

Centre de rééducation/Service Soins de suite et réadaptation. Chef de service : Dr Claire Aymard, maladies neurologiques essentiellement sclérose en plaque

- Depuis début 2017, cycle MBSR avec 12 patients sur 8 semaines

b. Prévention des risques psychosociaux pour les professionnels de santé

IGR /Gustave Roussy

- Depuis 2015 : 4 groupes auprès du personnel soignant, soit 47 personnes.

Association Hôpital Nord

- En 2016, animation par Geneviève Hamelet d'un cycle complet de MBSR pour le personnel soignant de 3 établissements spécialisés dans les addictions : CSAPA Victor Segalen/Clinique des Epinettes/MAS de Villeneuve-la-Garenne a été proposé par Geneviève Hamelet.
- 20 participants (médecins, psychologues, psychiatres, infirmiers, psychomotriciennes et secrétaires)

c. Formation continue des professionnels de santé

Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie de l'Université Paris Sorbonne

- Depuis 2016, diplôme Universitaire Méditation de Pleine conscience, Gestion du Stress et Relation de Soins dirigé par Corinne Isnard Bagnis, Alexandre Duguet et Christophe André

PROVINCE

a. Soins aux patients

Hôpital de BORDEAUX - Institut Bergonié

- Cycle MBCT proposé en cancérologie

Hôpital Saint-Joseph et Saint-Luc, LYON

- Depuis 2013, mise en place par Viviane Belleoud de plusieurs programmes de Mindfulness pour des patients douloureux chroniques
- Depuis 2015, des cycles MBSR avec 10 à 20 participants dans le service du Dr Christian Pommier, au Centre anti-douleur : 50 personnes ont suivi ce cycle à ce jour

Hôpital de la Croix Rouse des Hospices Civils de LYON

- En 2014, cycle MBSR avec 9 patients au centre anti-douleur du Pr Frédéric Aubrun

Hôpital de la Conception, MARSEILLE

Pr Lançon en psychiatrie adulte.

- Cycle MBCT proposé avec Dirk Putzschel, Marion Martinelli et Rollon Poinot

MONTPELLIER

- Depuis 2017, DU Méditation et Santé coordonné par le Pr Tu Han Tran, Pr Antoine Avignon, Pr Pierre Corbeau, Dr Xavier de la Tribonnière, Dr Catherine Corbeau

Clinique psychiatrique du Parc, NANTES

- Cycles MBCT proposés depuis 2010
- 6 à 7 cycles par an, animés par Catherine Muzellec et Marc Moneau : 15 participants/patients par groupe et un soignant
- Séances de suivi mensuelles pour les patients
- Il est également proposé 2 fois/semaine un atelier de pleine conscience d'une heure, pour les patients hospitalisés, pendant toute la durée de leur hospitalisation. Les statistiques montrent des sorties plus rapides

CHU de NANTES

Service pluridisciplinaire « La fabrique créatrice de santé », soins de suite pour pathologies chroniques.

- Cycles MBSR proposés par Catherine Muzellec

Hôpital de NICE

- Depuis novembre 2014, cycles MBSR menés par Mahalia Dalmasso pour les patients
- Depuis 2017, DU Méditation - Relation thérapeutique et soins coordonné par le Pr Patrick Bacqué et et le Dr Frédéric Féral

Hôpital de STRASBOURG

Service de rhumatologie du Pr. Jean Sibia : Dr. Jean-Gérard Bloch

- Depuis 2010, 4 cycles MBSR par an, pour patients et soignants ensemble. 15 personnes par groupe soit plus de 400 personnes. Animé par JG Bloch et A. Selun

Reportage vidéo au JT de TF1 <https://www.dropbox.com/s/nufqeqc359uzaet/TF1%20JT%2020h%20Boom%20de%20la%20m%C3%A9ditation.m4v?dl=0>

Service de Psychiatrie du Pr Gilles Bertschy :

- Depuis 2011, séances d'initiation à la méditation dans le cadre d'un groupe thérapeutique à séance thématique pour patients déprimés (groupe IDEM), Service de Psychiatrie, en place depuis 2011 et qui a été repris aussi à l'EPSAN de Brumath et aux Hôpitaux Civils de Colmar

CHRU de TOURS

- Cycles MBSR en oncologie, via le Plan Cancer, animés par Pascale Nau depuis janvier 2014
- 12 participants par groupe, soit un total de 72 personnes ont depuis 2014

Clinique privée D'Aufrery, Pin-Balma (TOULOUSE)

- Cycles MBCT avec le Dr Raphaël Giachetti, psychiatre, instructeur MBCT, pour patients bipolaires en phase de rémission depuis novembre 2015
- Groupe ouvert, hebdomadaire, de méditation de pleine conscience pour patient dépressif, anxieux, bipolaire, ayant été initiés par un programme MBCT ou MBSR

b. Prévention des risques psychosociaux pour les professionnels de santé

CHU de BORDEAUX

- Mise en place au formation type MBSR pour les praticiens hospitaliers (3ème session en cours) soit déjà plus de 45 médecins initiés à la pleine conscience
- Création d'un groupe informel les '*Mindful Doctors*' qui se réunit au CHU une fois par mois avec méditations guidées et analyse de texte

Hôpital de BRIVES (en partenariat avec le CH psychiatrique Jean-Pierre Fairet)

- Depuis 2017, cycle MBSR proposé aux cadres de santé et salariés administratifs

CH psychiatrique Jean-Pierre Fairet, LEYME (Lot)

Établissement semi public semi privé.

- Cycles MBCT et MBSR proposé pour les salariés : 3 programmes MBCT (1 en 2014 et 2 en 2015)

2 cycles MBSR en 2016

- Plus de 50 salariés ont bénéficié de ces programmes
- Des séances de « ré-impregnation » de 3 heures sont également proposées 3 fois par an pour tous les salariés qui ont déjà participé à un programme

Hôpital Saint-Joseph et Saint-Luc, LYON

- Depuis 2016, Viviane Belleoud, avec le médecin du travail, des séances d'initiation d'une heure par mois sont proposées au personnel soignant. 12 à 20 participants

Clinique psychiatrique du Parc, NANTES

- Cycles MBCT pour des soignants, dans une perspective de formation

Hôpital de NICE

- Depuis novembre 2014, cycles MBSR menés par Mahalia Dalmasso pour les soignants ainsi que pour l'équipe de direction de l'hôpital et pour les étudiants en médecine dans le cadre de leur formation

Hôpitaux Universitaires de STRASBOURG - Médit'HUS

- Depuis 2013, 1 séance hebdomadaire de méditation d'une heure ouverte à tout le personnel soignant de l'hôpital de type initiation-découverte (animé par G. Bertschy, F. Berna, O. Bisch, JG. Bloch, MP. Douchet, G. Faudy-Beretz, E. Lonsdorfer, M. Perez)

Clinique privée D'Aufrery, Pin-Balma (TOULOUSE)

- Depuis 2014, groupe hebdomadaire de méditation de pleine conscience pour les soignants

c. Formation initiale et continue du personnel de santé

INSERM Centre National de Recherche en Neurosciences

- Depuis 2016 : Groupe Cerveau & Pleine conscience d'Antoine Lutz. Ateliers de formation théorique et pratique de méditation pour soignants dans le cadre des recherches du groupe Cerveau & Pleine Conscience d'Antoine Lutz à l'INSERM

Université de LYON

Diplôme universitaire de Méditation, Santé et Neurosciences prévu en 2018

Faculté de médecine de STRASBOURG

- Depuis 2012, Diplôme Universitaire Médecine Méditation et Neurosciences pour les médecins, psychiatres, psychologues (hospitalo-universitaires, hospitaliers et libéraux) et chercheurs en neurosciences. Dirigé par G. Bertschy et JG. Bloch, 260 participants ont déjà suivi ce DU et initiés depuis des programmes de soins, de formation et de recherche dans leur cadres professionnels respectifs.

Vidéo-Documentaire de 3 min sur le DU MMN : <https://www.dropbox.com/s/71rmixc2j82rqw3/DU%20MMN%20PRESENTATION.mp4?dl=0>

- Depuis 2016, première en France, un module de méditation intitulé « Méditation et Médecine : relation à soi et à l'autre » pour les étudiants de médecine de 3^e année (32h comprenant un programme MBSR et quelques cours théoriques) dirigé par le Pr J. Kopferschmitt et JG Bloch

Faculté de Psychologie de STRASBOURG

- Module de Méditation en Master 2 de TCC dirigé par Pr. P. Tassi et Dr. JG Bloch depuis 2014

TOULOUSE

- Depuis 2017, DU Méditation de Pleine Conscience et relation de soin coordonné par le Pr Laurent Schmitt et le Dr Raphaël Giachetti

d. Recherche

Inserm de CAEN

Programme Européen de recherche

- Recherche sur l'effet de la méditation en prévention du vieillissement cérébral et de la maladie d'Alzheimer. Prise en charge pour les seniors avec des pratiques de pleine conscience pilotée par Gaëlle Chetelat.

CHU de NANTES

Etude en cours sur l'augmentation de la qualité de vie par des interventions non médicamenteuses

LYON

Etude SCD-Well du consortium SilverSanté Study

- Dans le cadre de cette étude coordonnée par G. Chételat, la Dr. Viviane Belleoud anime un programme de méditation de pleine conscience et de compassion adapté pour les personnes âgées chez des patients reportant des troubles mnésiques. Cette étude multi-sites est dirigé à Lyon, par le Pr. Pierre Krolak-Salmon

STRASBOURG

Étude Cancer du sein depuis 2016

- Menée par Evelyne Lonsdorfer sur le cancer du sein, combinant le programme MBSR et un programme d'activité physique. Témoignages de patientes ayant participé à cette étude : <https://www.dropbox.com/s/t4t6udiuch0aapi/Video%203%20t%C3%A9moignages%20patientes.mov?dl=0>

e. Conférences et colloques

BORDEAUX

- En 2014, colloque sur « Pratiques méditatives et maladies chroniques »

Faculté de Médecine Université de STRASBOURG

- Conférence avec le Dalai Lama et des Scientifiques le 16 septembre 2016 sur « Corps Esprit Science, dialogues avec le Dalai Lama ».
- Conférence de Pr. Jon Kabat-Zinn le 9 novembre 2016 sur « Méditation et Médecine du corps esprit : quels effets en santé publique et dans la société »
<https://www.youtube.com/watch?v=YxCHU2qJqkw&t=72s>
- Conférence de Pr. Saki Santorelli le 7 septembre 2017 sur « Etablir un pont entre patients et soignants, la mindfulness dans la relation au soin »
<https://youtu.be/9ka3h1fnp-c>

TOULOUSE

- Depuis 2015, le colloque « *The Moment, Mindfulness* et santé mentale » à destination des professionnels de la santé est organisé avec le soutien de l'Université Toulouse III, Paul Sabatier

Annexe 2
Éducation et Pleine
conscience

Annexe 2 : Éducation et Pleine conscience

Liste des établissements recensés

ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Ecole maternelle Albert Camus	Agde (34)	Public	P.E.A.C.E
Ecole du Champ de Mars	Albertville (73)	Public	P.E.A.C.E
Association La Compagnie des Parents	Alfortville (94)	Privé	P.E.A.C.E
Collège Jacques Prévert	Andrezieux Bouthéon (42)	Public	P.E.A.C.E
Ecole des Teppes	Annecy (74)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Primaire des Teppes	Annecy (74)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Saint Exupéry	Annemasse (74)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Ardoise d'Ecolier	Ardoix (07)	Privée	P.E.A.C.E
Collège Saint-François d'Assise	Aubenas (07)	Privé	Mindful Up
Ecole Immaculée Conception	Aubenas (07)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole de l'Albanne	Barberaz (73)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle	Beaumont-les-Autels (28)	Public	L'Attention ça marche
Ecole le Petit Prince	Bilieu (38)	Public	L'Attention ça marche
Ecole internationale de Bordeaux	Bordeaux (33)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Jeanne d'Arc	Bordeaux (33)	Privé	L'Attention ça marche
Institut Notre Dame	Bourg-la-Reine (92)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Pijolins	Bourges (18)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle et primaire Le Chêne Vert	Bourges (18)	Privé	Mindful Up
Ecole maternelle Pijolins	Bourges (18)	Public	L'Attention ça marche

ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Ecole élémentaire Barbès	Bourges (18)	Public	P.E.A.C.E
IFSI de l'hôpital psychiatrique du Vinatier	Bron (69)	Public	P.E.A.C.E
Lycée Clément Marot	Cahors (46)	Public	P.E.A.C.E
Ecole maternelle Jean Jaurès	Caluire-et-Cuire (69)	Public	L'Attention ça marche
Ecole De La Salle	Castres (81)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole primaire Charles de Gaulle	Cavaillon (84)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Les Ratacans	Cavaillon (84)	Public	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Bourgchevreuil	Cesson Sevigne (35)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Le Tulipier	Châbons (38)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Saint-Charles	Charly (69)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole maternelle Charles Perrault	Chateaudun (28)	Public	L'Attention ça marche
Sainte Thérèse de Chevaigné	Chevaigné (35)	Privé	P.E.A.C.E
Collège les dines chiens	Chilly-Mazarin (91)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle et primaire La Providence	Cognac (16)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Alain Savary	Colomiers (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Notre-Dame de la Tilloye	Compiègne (60)	Privé	P.E.A.C.E
Collège Louise Michel	Corbeil-Essonnes (91)	Public	P.E.A.C.E
IUT Créteil Vitry	Créteil Vitry (94)	Public	P.E.A.C.E
Institution Saint-Louis	Dagneux (01)	Privée	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire publique Roger André Deluc	Deyme (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole d'Arbère	Divonne (01)	Public	L'Attention ça marche
Groupe scolaire Simons - Ecole Primaire	Emmerin (59)	Public	L'Attention ça marche

ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Ecole élémentaire Louise Michel	Estrablin (38)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire	Eymeux (26)	Public	L'Attention ça marche
Ecole du Macle, Fitialieu	Fitialieu (38)	Public	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Robert Desnos	Fleury-Mérogis (91)	Public	P.E.A.C.E
Collège Nelson Mandela	Floirac (33)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Flumet	Flumet (73)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle Mireille et Gaston Mallet	Fragnes-la-Loyère (71)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle	Genissieux 26	Public	L'Attention ça marche
Ecole d'En Gach	Graulhet (81)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Sainte-Radegonde	Haute Goulaine (44)	Public	P.E.A.C.E
Collège Saint-Vincent	Hendaye (20)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Montessori de l'Artois	Hermaville (62)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Isle de Noé	L'Isle-de-Noé (32)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Jean de La Fontaine	L'Isle-de-Noé (32)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Saint-Jacques	La Flèche (72)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire publique La Neuve	La Rochette (73)	Public	P.E.A.C.E
Collège Galilée	La Salvetat Saint-Gilles (31)	Public	P.E.A.C.E
Lycée et Collège la Cadène	Labège (31)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Diwan de Landerneau	Landerneau (29)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire	Lanneray (28)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Saint-Régis	Lapte (43)	Privée	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire publique Lardenne	Lardenne (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole maternelle Larra	Larra (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Saint-Anne	Le Havre (76)	Privé	P.E.A.C.E

ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Etablissement non référencé	Le Havre (76)	Public	P.E.A.C.E
Ecole les Platanes, Le Pin	Le Pin (38)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire de Lovagny	Lovagny (74)	Public	P.E.A.C.E
Ecole primaire Léon Marie	Marcellaz Albanais (74)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire	Margon (28)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Maternelle des Moulins	Marseille (13)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Sainte-Marie Blancarde	Marseille (13)	Privé	Mindful Up
Etablissement non référencé	Massy (76)	Public	P.E.A.C.E
Ecole maternelle La Condamine	Mazan (84)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Les Moulins	Menthon-Saint-Bernard (74)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Les Moulins	Menthon-Saint-Bernard (74)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole de Mercues	Mercues (46)	Public	P.E.A.C.E
Lycée Professionnel Jean-Baptiste d'Allard	Montbrison (42)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Maternelle Brillie	Montbrison (42)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Saint-Joseph	Montfaucon-en-Velay (43)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Célestin Adolphe Pégoud	Montferrat (38)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire Saint-Exupéry	Montluel (01)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Alain Savary	Montpellier (34)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Louis Armstrong	Montpellier (34)	Public	P.E.A.C.E
Ecole des Cabrières	Mougins (06)	Public	Mindful UP
Ecole Joseph Niel	Muret (31)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Les Pâquerettes	Nanterre (92)	Public	L'Attention ça marche
Ecole de la Perverie	Nantes (44)	Privé	P.E.A.C.E
Collège les Courlis	Nevers (58)	Privé	P.E.A.C.E

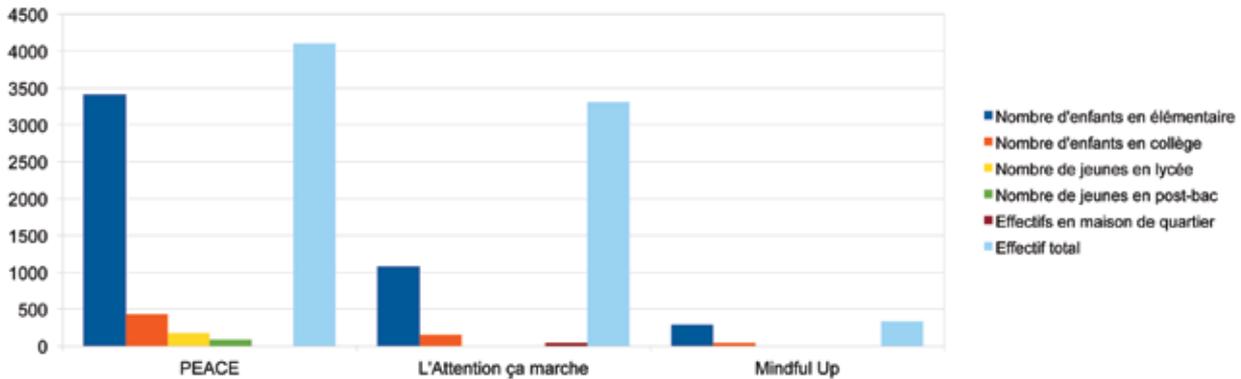
ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Collège Nelson Mandela	Noé (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Arborescences	Noisy-Le-Grand (93)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Jules Ferry	Paray-Vieille-Poste (91)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Paul Bert	Paray-Vieille-Poste (91)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Etienne Marcel	Paris (75002)	Public	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Poulletier	Paris (75004)	Public	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Renard	Paris (75004)	Public	L'Attention ça marche
Collège Anne Frank	Paris (75011)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Saint-Bernard	Paris (75011)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Charenton	Paris (75012)	Public	P.E.A.C.E
Ecole maternelle Patay	Paris (75013)	Public	L'Attention ça marche
Ecole maternelle et primaire Charles de Foucault	Paris (75014)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole maternelle Gerson	Paris (75016)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Mathis	Paris (75019)	Public	P.E.A.C.E
Collège Colette Besson	Paris (75020)	Public	Mindful UP
Collège et Lycée Saint-Joseph	Périgueux (24)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole maternelle et primaire Germaine Chesneau	Peyrins (26)	Public	L'Attention ça marche
Collège Restif de la Bretonne	Pont-sur-Yonne (89)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Notre Dame	Provin (59)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole primaire Marius Jacotot	Puteaux (92)	Public	L'Attention ça marche
Collège Elisabeth Badinter	Quint-Fonsegrives (31)	Public	P.E.A.C.E

ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Ecole Clairbois	Rambouillet (78)	Public	L'Attention ça marche
Ecole du Vieil Orme	Rambouillet (78)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Maternelle Publique Gabriel Sajos	Ramonville-Saint-Agne (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole du Sacré-Coeur	Richelieu (31)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole maternelle Jean Moulin	Rive-de-Gier (42)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire "les Micoucouliers"	Robion (84)	Public	L'Attention ça marche
Collège Maxence Van Der Meersch	Roubaix (59)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Jeanne d'Arc	Saint-Épain (37)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire Lamartine	Saint-Nazaire (44)	Public	L'Attention ça marche
Association privée APEAI	Salies-du-Salat (31)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Jacques Jauver	Sauverny (01)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Immaculée Conception	Seclin (59)	Privé	L'Attention ça marche
Lycée les Bressis	Seynod (74)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Française Internationale de Colombo	Sri Lanka Colombo	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Saint- Marie	Sainte-Marie (32)	Privé	P.E.A.C.E
Lycée de la Versoie	Thonon (74)	Privé	P.E.A.C.E
Collège Sacré-Cœur	Thonon-les-Bains (74)	Privé	P.E.A.C.E
Collège Anatole France	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
College Hubertine Auclert	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Collège Michelet	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Michelet	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Michelet	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Jean Macé	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E

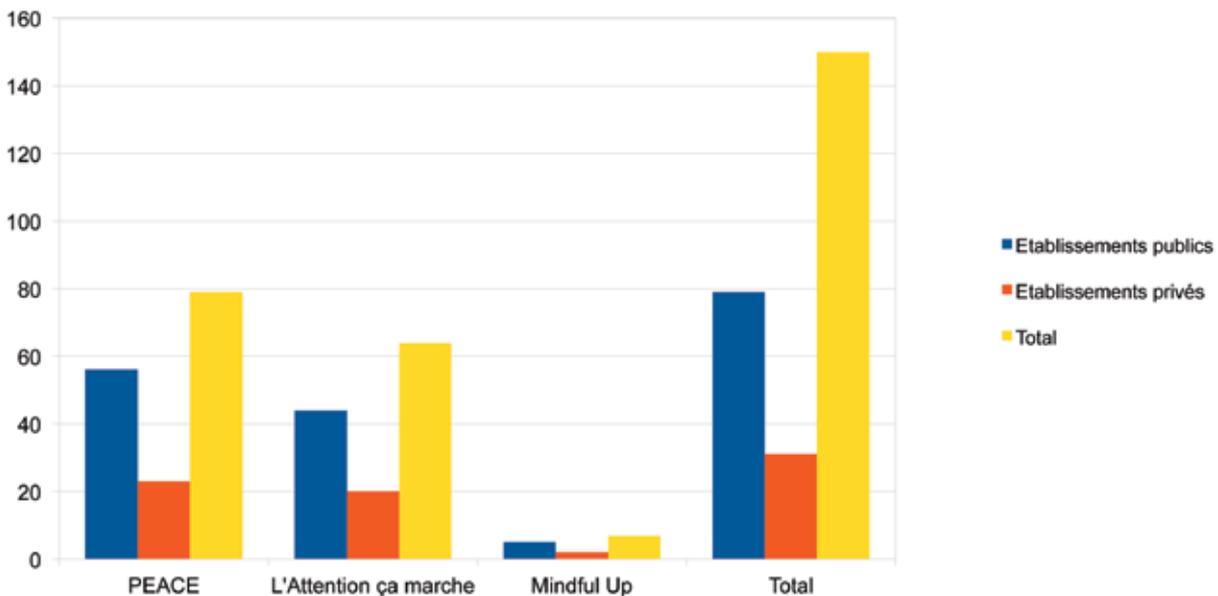
ÉTABLISSEMENT	VILLE	STATUT DE L'ÉTABLISSEMENT PRIVÉ OU PUBLIC	PROGRAMMES
Lycée le Caousou	Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Petit collège le Caousou	Toulouse (31)	Privé	P.E.A.C.E
Collegi calandreta	Toulouse (31)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole maternelle publique	Tresserve (73)	Public	P.E.A.C.E
Ecole maternelle primaire Nicolazic-La Salle	Vannes (56)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole maternelle	Vaucresson (94)	Public	L'Attention ça marche
Ecole élémentaire du Coteau	Vaucresson (94)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire	Venthon (73)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire	Vernioz (38)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Yves de Tonnac	Versonnex (01)	Public	L'Attention ça marche
Ecole Vieille toulouse	Vieille Toulouse (31)	Public	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire Saint-Charles	Vienne (38)	Privé	L'Attention ça marche
Ecole Pierre et Marie Curie	Vienne (38)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Maternelle Ferdinand Buisson	Vienne (38)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Paul Bert	Villeneuve-Saint-Georges (94)	Public	L'Attention ça marche
Ecole primaire	Virieu-sur-Bourbre (38)	Public	L'Attention ça marche
IEM/FP Institut d'Education Motrice et de Formation Professionnelle	Voreppe (38)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole élémentaire	Yèvres (28)	Public	P.E.A.C.E
Ecole Notre-Dame de la Tilloye	Compiègne (60)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole maternelle primaire Nicolazic-La Salle	Vannes (56)	Privé	P.E.A.C.E
Ecole Sainte-Marie Blancarde	Marseille (13)	Privé	Mind Up

Enquête associations A.M.E. et Enfance et Attention

Les 3 programmes les plus implantés recensent en juin 2017 (cf. recensement sous partie C) :



- **155 établissements** répartis dans **88 villes** et **18 académies**
- **72 % de ces établissements sont publics** et **28% privés.**
- Soit **7669 enfants** qui ont bénéficié d'un programme de *Mindfulness* au cours des 2 dernières années, **dont 84,2 % en élémentaire (maternelle et primaire), 11,2 % en collège, 3,1 % en lycée, 1,5% en post-bac.** A ce chiffre il faut ajouter 42 enfants d'une maison de quartier à Genève.



Recherches

- Une étude nationale France/Belgique, réalisée sur le programme « l'Attention ça marche », est menée par le laboratoire Inserm U 897 « Epidémiologie et Biostatistique » de l'Université de Bordeaux (Professeur Grégory Michel). Cette étude mesure, de la GS de maternelle au CM2, les effets de la Pleine conscience sur la réussite scolaire et le bien-être des enfants à l'école (comportements, interactions en classe, concentration et apprentissage). Les premiers résultats seront disponibles au printemps 2018.

Autres références

- FLOOK, L., GOLDBERG, S. B., PINGER, L., BONUS, K., & DAVIDSON, R. J. (2013). *Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy*. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195.
- ENNINGS, P. A., FRANK, J. L., SNOWBERG, K. E., COCCIA, M. A., & GREENBERG, M. T. (2013). *Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial*. *School Psychology Quarterly*, 28(4), 374–390.
- ENNINGS, P. A., BROWN, J. L., FRANK, J. L., DOYLE, S. L., TANLER, R., RASHEED, D., DEWEESE, A., DEMAURO, A., & GREENBERG, M. T. (2015). *Promoting teachers' social and emotional competence, well-being and classroom quality: a randomized controlled trial of the CARE for Teachers Professional Development Program*. In C. Bradshaw (Ed.), *Examining the impact of school-based prevention programs on teachers: findings from three randomized trials*. Washington D.C: Symposium presented at the Society for Prevention Research Annual Meeting. (Submitted for Initial Review).

Quelques vidéos

<http://www.happyattention.org/pages/videos/contents/apprendre-a-se-connaître>

<https://vimeo.com/158732270> Pleine conscience en classe de CPR aux Pâquerettes à Nanterre

<https://www.youtube.com/watch?v=qy2yzbMR5-8&t=10s>

Le collectif Initiative Mindfulness France

www.initiativemindfulnessfrance.com

contact@initiativemindfulnessfrance.com

