

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

Il est scientifiquement prouvé que méditer en pleine conscience – ce qui n'a rien de religieux –, est source de bienfaits, rappelle **un collectif de scientifiques** favorables à la tenue d'ateliers à l'école

La Ligue des droits de l'homme vient d'alerter (dans une lettre ouverte publiée le 18 janvier) le ministère de l'éducation nationale sur l'expérimentation d'ateliers de méditation de pleine conscience en milieu scolaire et exige l'arrêt de ces pratiques. Les recherches scientifiques montrent pourtant de nombreux bénéfices pour la santé mentale et le fonctionnement cognitif.

A quoi ressemble une pratique de méditation de pleine conscience en classe ? Il est proposé aux élèves volontaires d'être attentifs à ce qui se passe pour eux dans le moment présent (leurs émotions, leurs pensées, leurs sensations) en prenant le temps de l'observation, sans chercher à réagir immédiatement, contrairement à ce que l'esprit humain incline souvent à faire. L'élève observe sa situation sous différents angles et prend du recul par rapport à sa façon habituelle d'appréhender les expériences quotidiennes. La notion de « non-jugement » utilisée dans ces exercices ne signifie pas perte d'esprit critique, mais prise de conscience de ses représentations à propos de soi, des autres et des situations rencontrées. Nous sommes très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens qui font monter la moutarde au nez de certains lorsque l'on parle de pleine

conscience, terme désignant une pratique qui n'a aujourd'hui absolument rien d'intrinsèquement religieux.

Il s'agit donc d'une expérience qui, en instaurant un moment de calme et en proposant d'observer sereinement ce qui se passe en soi, peut contribuer à atténuer notre tendance à réagir de manière impulsive aux incitations extérieures, prendre conscience des routines mentales qui ne sont pas aidantes (ruminations mentales distractrices et anxieuses), développer une attitude d'ouverture intellectuelle à l'égard d'autrui et de l'environnement plus large.

Bénéfique pour la santé mentale

Depuis une trentaine d'années, la pleine conscience fait l'objet d'études approfondies dans les laboratoires de recherche de tous les continents. La base bibliographique PubMed, qui recense toutes les publications biomédicales, indique qu'au 24 janvier 2022 il existe quelque 21 829 publications scientifiques sur ce



LES PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE AMÉLIORENT NOTAMMENT LA MÉMOIRE DE TRAVAIL, UNE FONCTION-CLÉ DES APPRENTISSAGES

sujet ! Les grandes tendances des recherches, qui se fondent sur des synthèses systématiques et l'agrégation statistique des données des publications (les méta-analyses), indiquent des effets bénéfiques sur la santé mentale des jeunes et des adultes : réduction des symptômes de stress, d'anxiété, de dépression et de l'épuisement professionnel des enseignants. Une telle efficacité s'explique notamment par leur rôle dans l'amélioration des compétences de régulation des émotions. Des recherches montrent que le développement de ces compétences s'accompagne de changements anatomiques et fonctionnels dans des régions du cerveau sous-tendant ces processus.

Ajoutons que ces pratiques ont des effets bénéfiques sur les performances cognitives et les processus mentaux mobilisés pour orienter les comportements, les pensées et les émotions (les fonctions dites « exécutives ») chez les jeunes comme chez les adultes. Elles améliorent notamment la mémoire de travail, une fonction-clé des apprentissages. Ainsi, les pratiques de pleine conscience peuvent représenter un intérêt dans le champ de l'éducation. C'est la raison pour laquelle la Haute Autorité de santé (dans un rapport sur la prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel publié en mars 2017) et le Haut Conseil de la santé publique (dans un avis relatif à l'impact du Covid-19 rendu en juillet 2021) ont souligné leur intérêt pour favoriser la santé mentale des jeunes et des adultes en milieu scolaire.

Comme pour toute intervention en milieu scolaire, des garanties sont nécessaires, comme la nature de la formation des professionnels intervenant auprès des élèves, leur accréditation par l'éducation

nationale et l'évaluation fine de leur impact. Un cadrage national impliquant toutes les parties prenantes est donc souhaitable. Cette concertation doit considérer les données scientifiques disponibles et permettre à celles et ceux qui ont des réticences de les exprimer afin que des voies constructives se dessinent au service des élèves et de leur scolarité. A une époque où la capture de l'attention des jeunes par mille stimulations autour d'eux semble incessante, il serait dommage de priver les élèves de pratiques utiles pour leur parcours scolaire. ■

Premiers signataires : **Christophe André**, psychiatre des hôpitaux à Paris; **Laurent Bague-Shankland**, professeur de psychologie sociale à l'université Grenoble Alpes; **Rebecca Bague-Shankland**, professeure de psychologie du développement à l'université Lyon II; **Jean-Gérard Bloch**, rhumatologue, professeur conventionné de l'université de Strasbourg; **Gaël Chételat**, directrice de recherche Inserm à l'université Caen Normandie; **Edouard Gentaz**, professeur de psychologie du développement à l'université de Genève; **Jean-Philippe Lachaux**, directeur de recherche Inserm à Lyon; **Antoine Lutz**, directeur de recherche Inserm à Lyon; **Jean Sibilia**, rhumatologue, doyen de la faculté de médecine et vice-président de l'université de Strasbourg, ancien président de la Conférence nationale des doyens. Liste complète sur Lemonde.fr

La mise au pilori des populations musulmanes ne résoudra pas nos problèmes

Les polémiques à répétition sur l'islam sont stériles et ne résolvent en rien les difficultés de la société française, souligne **un collectif de chercheurs, dont le politiste Olivier Roy**

La République a déclenché une offensive contre l'islamisme afin de combattre les inspirations idéologiques des attentats de 2015. Les autorités ont longtemps voulu distinguer l'islam et le courant politico-religieux, des musulmans eux-mêmes. Or, cette distinction fondamentale s'est lentement effacée dans le débat public et un dangereux soupçon semble désormais peser sur tous les croyants, quelles que soient leur sociologie et leurs convictions.

Mais la mise au pilori des populations musulmanes ne résoudra pas nos problèmes, ni le chômage ni la question de l'identité. Car l'islam est le cache-misère de nos difficultés. Nos gouvernements peuvent définir la citoyenneté, qui répond à des critères juridiques, mais pas l'identité, qui échappe à toute définition, qui est évolutive, culturelle, ressentie et rarement délimitée.

De multiples polémiques agitent le champ médiatique et simplifient l'histoire de France au profit d'une opposition radicale entre eux et nous. C'est oublier un peu vite que l'affrontement entre les univers chrétien et musulman, que l'on présente comme inévitable, a toujours été contredit par la

permanence des échanges humains, intellectuels et commerciaux. La société européenne a su reconnaître, avant le XVI^e siècle, les minorités musulmanes en tant que communautés protégées avec leurs privilèges. Ce fut le cas en Espagne, en Italie, et même en Russie. Côté musulman, la présence juive et chrétienne est attestée depuis la naissance de l'islam, avec des droits garantis, malgré une fiscalité plus lourde.

Sur la question de la violence, l'Europe doit à Origène, au III^e siècle, l'idée que les guerres de l'Ancien Testament doivent être comprises de manière sym-



LES EUROPÉENS ONT CHANGÉ PARCE QU'ILS L'ONT VULU, NON PARCE QU'ILS ONT ÉTÉ SUBMERGÉS PAR LES MIGRANTS

bolique (c'est-à-dire une guerre contre le mal). De la même façon, les interprétations du Coran ont été multiples, et la plupart des lettrés ne définissaient pas le djihad comme une conquête, mais comme une guerre défensive, ne tolérant pas le massacre d'innocents ou de civils. Tout est affaire de lecture des textes, or, en Europe comme en islam, les contextes de lecture changent...

Ping-pong intellectuel

A bien y regarder, chaque argument contre l'islam peut trouver un contre-argument dans l'histoire ou son parallèle en Europe. Ce jeu de ping-pong intellectuel n'a guère d'intérêt, car il voile les questions de fond. Non seulement nous nous cachons derrière l'islam, mais nous le réinventons en permanence. L'islam des médias ne correspond pas aux réalités doctrinales, historiques et sociologiques. Les musulmans veulent conquérir l'Europe par la démographie ? Aucune femme musulmane ne suit ces fantasmes idéologiques dans sa vie familiale. La fécondité des immigrés en France est identique à la moyenne française à partir de la deuxième génération, selon l'Institut national d'études démographiques.

Enfin, quel rôle les musulmans ont-ils tenu dans l'effondrement de l'hôpital, de l'école, de l'université, dans les inégalités territoriales et la désindustrialisation, ces vrais sujets qui préoccupent les Français aujourd'hui ? Si nous sommes si fascinés par les débats sur l'islam, alors que notre maison brûle par ailleurs, c'est probablement parce que nous n'avons pas encore accepté la réalité du monde nouveau : la configuration de l'Europe a changé parce que les Européens ont changé ; et ils ont changé parce qu'ils l'ont voulu, non parce qu'ils ont été submergés par les migrants. Ceux qui s'indignent de la déperdition de la culture chrétienne oublient qu'elle a été érodée par les nations européennes elles-mêmes. La sécularisation en a été une cause bien plus profonde que l'arrivée des immigrés. L'islam est pratiqué par un quart de l'humanité. Si le conflit était inévitable, notre monde aurait déjà imploré.

Pour qu'un avenir collectif se dessine, il faut rappeler à six millions de Français musulmans que l'appartenance à la chose commune – la *res publica* – est fondée sur les droits naturels et sur l'égalité des citoyens, mais qu'il ne peut être question, en droit, de leur demander de renoncer à leurs croyances. ■

Radouane Attiya, directeur de l'Institut de promotion des formations sur l'islam, Bruxelles; **Barbara Canova**, chercheuse au CNRS-ENS, spécialiste d'Averroès; **Eric Descheemaeker**, professeur à l'université de Melbourne, Australie, juriste; **Olivier Hanne**, chercheur à l'université de Poitiers, Moyen Âge et islamologie; **Brahim Oumansour**, chercheur à l'Institut de relations internationales et stratégiques, Paris, relations internationales, Moyen-Orient; **Olivier Roy**, professeur à l'European University Institute, Florence, politiste; **Marwan Sinauer**, professeur à l'Essec, Paris, psychologie sociale; **John Tolan**, professeur à l'université de Nantes; **Tristan Vigliani**, professeur à l'université d'Aix-Marseille, littérature moderne comparée, Europe-Islam