

---

# Méditation et bien-être, qu'en disent les élèves ?

Cyrille Gaudin\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Maître de conférences, Laboratoire Education et diversités en espaces francophones (FRED) –  
Université de Limoges : EA6311 – France

## Résumé

### Résumé

Bouddhiste et laïcisée, la méditation a fait, depuis les années 2000, son entrée dans les écoles en Europe occidentale avec notamment les techniques dites de pleine conscience (ou *mindfulness*) venues des Etats-Unis (Midal, 2014). Initialement pensée pour les adultes, la méditation pour les enfants et les adolescents a récemment été l'objet de nombreuses publications destinées au grand public (par exemple, Gardet, 2016 ; Michelot & Assier, 2016) et de récits journalistiques (presse écrite, télévision, Internet). Même si les expérimentations à l'école se multiplient, sa pratique en contexte scolaire demeure malgré tout rare et souvent confidentielle. Notre étude qualitative et longitudinale en cours examine l'expérimentation d'un programme de méditation laïque dans un collège de l'Académie de Toulouse. Initié par le chef d'établissement, ce programme consiste en deux séances hebdomadaires de trente minutes accueillant chacune une dizaine d'élèves volontaires et accompagnées par un collectif composé de parents et de personnels d'éducation (infirmière, conseiller principal d'éducation, secrétaire d'intendance) ayant bénéficiés d'une journée de formation. Au niveau scientifique, la méditation a fait l'objet d'une quantité croissante d'articles sur ses diverses applications et plusieurs revues de littérature concluent à son efficacité (Sedlmeier et al., 2012) en particulier pour les enfants et les adolescents en contexte scolaire (Chadwick & Gelbar, 2016 ; Shapiro et al., 2015 ; Wisner, Jones, & Gwin, 2010). L'amélioration du bien-être des enfants et des adolescents apparaît comme l'un des principaux effets de cette pratique à l'école (Erwin & Robinson, 2016 ; Waters et al., 2015). Alors que les effets de la méditation en contexte scolaire sont majoritairement analysés dans le champ de la psychologie à partir de critères objectifs, cette étude exploratoire menée en sciences de l'éducation vise à la fois à identifier ces effets à partir du point de vue subjectif d'élèves mais également à décrire leurs activités et celles d'un collectif parents-personnels d'éducation. L'objet de notre communication ambitionne plus précisément de rendre compte de ces effets exprimés par des élèves sur leur bien-être. Notre étude s'inscrit dans un programme de recherche mené en anthropologie "culturaliste" (Chaliès, 2012) principalement inspiré de la philosophie analytique de Wittgenstein (2004). La méthode a consisté à filmer des séances puis à mener des entretiens d'autoconfrontation avec chacun des participants. Les premiers résultats permettent de repérer les effets de ce programme notamment sur le bien-être des élèves à l'école mais également en dehors, ainsi que les circonstances d'accompagnement permettant de le favoriser. Sur la base d'une discussion de ces résultats, des pistes en matière d'aménagements des programmes de méditation laïque en contexte scolaire et de réflexion sur les enjeux sociétaux liées à cette pratique (Comstock, 2015 ; Reveley, 2016) sont finalement proposées.

**Mots clés :** méditation ; bien-être ; élèves ; parents ; personnels d'éducation

---

\*Intervenant

## Bibliographie

Chadwick, J., & Gelbar, N. W. (2016). Mindfulness for children in public schools: Current research and developmental issues to consider. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(2), 106–112.

Chaliès, S. (2012). *La construction du " sujet professionnel " en formation: contribution à un programme de recherche en anthropologie culturaliste*. Note de synthèse pour l'Habilitation à Diriger des Recherches non publiée. Université de Toulouse II.

Comstock, P. W. (2015). The Politics of Mindfulness. A Response to "Mindfulness, Democracy, Education". *Democracy and Education*, 23 (2), 1-4.

Erwin, E. J., & Robinson, K. A. (2016) The joy of being: making way for young children's natural mindfulness. *Early Child Development and Care*, 186(2), 268-286.

Gardet, C. (2016). *Méditer avec les enfants*. Paris : Le Livre de Poche.

Michelot, S., & Assier, A. (2016). *Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation pour les 15-25 ans*. Paris : Les Arènes.

Midal, F (2014). *La méditation*. Paris: Presses Universitaires de France.

Reveley, J. (2016). Neoliberal meditations: How mindfulness training medicalizes education and responsabilizes young people. *Policy Futures in Education*, 14 (4), 497-511.

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6),1139–1171.

Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C., & Zelazo, P. D. (2015). Contemplation in the Classroom: A New Direction for Improving Childhood Education. *Educational Psychology Review*, 27(1),1-30.

Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the Effect of Meditation Interventions in Schools. *Educational Psychology Review*, 27(1),103-134.

Wisner, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based Meditation Practices for Adolescents: A Resource for Strengthening Self-Regulation, Emotional Coping, and Self-Esteem. *Children & schools*, 32(3), 150-159.

Wittgenstein, L. (2004). *Recherches Philosophiques*. Paris : Gallimard.

**Mots-Clés:** méditation, bien, être, élèves, parents, personnels d'éducation