

Alertes et réserves émises par la Miviludes et les commissions parlementaires sur la méditation de pleine conscience ou mindfulness, incluant les usages généraux ainsi que les risques identifiés en milieu scolaire ou auprès des mineurs

2020 – Rapport Miviludes

- Page 76

« La méditation peut être entendue comme une simple technique (méditation pleine conscience ou pleine présence). [...] Elle peut être associée à des soins [...] voire au magnétisme, à l'astrologie et même au chamanisme. Elle est également présente dans quelques courants ésotériques et New Age [...] »

→ Alerte sur la **porosité** de la méditation pleine conscience **avec des pratiques ésotériques ou pseudo-thérapeutiques** dans un secteur non réglementé.

- Page 116

« La Miviludes est destinataire aussi des événements négatifs liés à la pratique des diverses modalités de méditation de pleine conscience en condition réelle [...] d'où une vigilance également nécessaire sur cette pratique de méditation très en vogue aujourd'hui. [...] Un isolement excessif générateur d'angoisse, des conditions matérielles trop rigoureuses et des privations sont mentionnés. [...] l'instructeur peut avoir un pouvoir considérable et intrusif sur des mineurs. »

→ **Signalement spécifique de risques pour les mineurs** : pouvoir d'influence des instructeurs, isolement, pression psychologique, effets indésirables.

2021 – Rapport Miviludes

- Page 111

« La méditation de pleine conscience : une pratique pouvant être dévoyée »

→ Mise en garde générale : présentation **des risques de détournement et d'emprise**, notamment en lien avec des groupes ou structures à surveillance renforcée.

- Page 112

« Elle est de plus en plus présente dans la société [...] toutefois, les études menées posent question [...] Sur les 2 000 publications [...] combien sont rigoureusement étayées ? »

→ Remise en cause de la **validité scientifique** des études sur la mindfulness, soupçons de conflits d'intérêts et manque d'objectivité des promoteurs.

- **Page 113**

« Il n'existe pas de définition communément admise de la méditation de pleine conscience. [...] Ses promoteurs revendiquent des vertus thérapeutiques [...] mais les effets indésirables sont encore très peu étudiés. »

→ La Miviludes souligne le **flou conceptuel**, l'absence de régulation et les effets secondaires possibles, notamment en contexte scolaire ou thérapeutique.

- **Page 115**

« La méditation de pleine conscience est une pratique qui implique de modifier son état de conscience. [...] elle comporte des effets secondaires et des contre-indications importants à relever. »

→ Mention explicite de **risques psycho-émotionnels** sérieux associés à la méditation, en particulier chez les publics vulnérables.

2024 – Rapport Miviludes

- **Page 106**

« Des praticiens insuffisamment formés peuvent mettre en œuvre diverses pratiques telles que [...] la méditation (éventuellement dite de pleine conscience) [...]. L'intervention en milieu scolaire donne un gage de sérieux [...] »

→ **Alerte claire sur la pratique en milieu scolaire** : encadrement insuffisant, absence de qualifications, et légitimation par le cadre éducatif.

- **Page 106 (encadré 10)**

« La méditation dite de pleine conscience fait régulièrement l'objet de demandes d'introduction à l'école. [...] Cette pratique [...] présente néanmoins des risques [...] attaques de panique, flashbacks traumatiques, dépersonnalisation, voire psychose. »

→ **Encadré de vigilance spécifique à l'école** : identification de **risques psychiques sérieux** et interrogations sur sa pertinence pédagogique et éthique.

- **Page 106-107 (encadré 10)**

« En outre, si les promoteurs de la méditation de pleine conscience revendiquent le fait qu'elle soit "laïque", puisque progressivement détachée de son fondement religieux dans les pays occidentaux, certains craignent que la dimension spirituelle soit intrinsèque à sa pratique. [...] Serait-elle compatible avec la loi de 1905 ? »

→ **Problématique de laïcité** : questionnement sur la compatibilité de la mindfulness avec l'école publique, en raison de ses **racines bouddhistes et spirituelles**.
