Crédits : Marc Chesneau / iStock

Santé mentale et leadership : les bienfaits de la Pleine conscience dans la sphère politique

Face à une dégradation frappante de la santé mentale dans notre pays, la France a décidé de faire de la santé mentale sa Grande cause nationale 2025. Toutes les strates de notre société sont affectées, notamment nos politiciens. Face au stress et à leurs défis du quotidien, la méditation de Pleine conscience contribue à soutenir le bien-être des élus, tout en renforçant leurs capacités d'écoute et de décision.

Alors que des initiatives de prévention et de gestion du stress se multiplient dans les entreprises, la santé mentale des élus reste encore peu abordée en France. Confrontés à des rythmes intenses et à des attentes croissantes, les élus, maires en tête, sont pourtant exposés à des risques importants pour leur santé mentale. C'est ce que constate une étude[1] réalisée par l'Observatoire Amarok et l'Association des maires ruraux de France publiée en 2024. Elle rapporte qu'environ un tiers des maires français éprouvent un sentiment d'épuisement dans leur fonction. Ces résultats font écho à une autre étude[2] menée en 2024 par l'Association des maires de France et des Présidents d'intercommunalité. Cette dernière met en évidence les horaires atypiques et la charge mentale importante qui accompagnent le mandat des maires et contribuent à l'installation d'une fatigue et d'un stress récurrents.

Riche de son succès dans différentes strates professionnelles de notre société, la méditation de Pleine conscience peut contribuer à réduire ces risques, tout en offrant d'autres bénéfices aux élus.

Entre pression et résilience

Les maires, notamment dans les petites et moyennes communes, jouent un rôle unique mêlant des casquettes de gestionnaires d'équipes, de décideurs stratégiques et parfois même de médiateurs sociaux. Au quotidien, ils conjuguent souvent des impératifs de performance et d'humanité avec des moyens limités et des attentes décuplées. En ce sens, leur fonction les rapproche d'autres professions considérées comme à risque pour le burn-out, tels que les soignants ou encore les dirigeants d'entreprise. « Cela est d'autant plus prégnant que le stress d'un maire peut rapidement être contagieux et affecter les équipes municipales et la qualité des services publics locaux », remarque Stéphane Onnée, professeur de management à l'université d'Orléans et spécialiste de la Pleine conscience dans les organisations.

La méditation de Pleine conscience a déjà montré ses bienfaits pour accroître le bien-être de professions sous pression. Une étude britannique[3] publiée en 2019 a notamment révélé que le suivi d'un programme basé sur la pleine conscience - mis en place par The Mindfulness Initiative auprès de parlementaires - améliore l'attention, la gestion des émotions, la bienveillance et la prise de décision. « Ce sont des valeurs que l'on attend d'un bon élu. La méditation de Pleine conscience promeut, en ce sens, un bien-être global et le développement de compétences et de qualités nécessaires à cette profession qui dépassent des enjeux de santé mentale », ajoute Stéphane Onnée. Reste à savoir comment et où intégrer cette pratique afin de la rendre accessible et adaptée aux contraintes des élus.

Une priorité collective

Aucune structure officielle n'a encore été mise en place pour répondre à la dégradation de la santé mentale des élus locaux. La pratique de la méditation de Pleine conscience est avant tout le fruit d'une démarche personnelle d'élus. C'est néanmoins par l'intermédiaire de leur expérience que cette pratique se diffuse dans la sphère politique française, essentiellement en support au bien-être des administrés. Les premières initiatives développées à l'échelle locale sont prometteuses, mais restent encore insuffisantes pour initier un changement plus vaste. Le manque d'études scientifiques solides et spécifiques sur la pratique de la méditation par les élus politiques freine certainement leur déploiement en France.

Cette lacune sera partiellement comblée par une étude menée auprès de députés français et de leurs collaborateurs ayant pratiqué la méditation de Pleine conscience (MBSR*) entre 2018 et 2021. Celle-ci a été réalisée par Julie Bayle-Cordier et Caroline Rieu-Plichon, professeurs de management à l'IESEG School of Management : « Les participants [NDLR : aux programmes MBSR proposés par l'IMF] ont beaucoup parlé d'un effet immédiat sur le lâcher-prise. Certains ont aimé l'expérience collective qui leur a permis de mieux naviguer les changements et les incertitudes inhérents à leur profession, précisent-t-elles. Insérer cette pratique reste compliqué dans ce type d'organisation qui évolue à toute allure. Nous sommes cependant optimistes, car si des députés, qui représentent un cas extrême, ont réussi à s'accorder cette pause, cela est de très bon augure pour faciliter son adoption dans d'autres contextes et l'élargir à l'ensemble des élus et au-delà ».

La reconnaissance de la santé mentale comme Grande cause nationale 2025 offre d'opportunité d'intégrer des dispositifs de soutien aux élus, dans lesquels la pleine conscience pourrait être un levier clé. Après tout, prendre soin de ceux qui dirigent, c'est aussi prendre soin de la collectivité.

*MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

1 https://www.amrf.fr/2024/08/30/sante-des-maires-etude-exclusive/
2 https://www.amf.asso.fr/documents-enquete-elusan--les-elus-leur-santetre-maire-aujourdhuiengages-debordes-malmenes-quels-effets-sur-la-sante-/42398
3 Mindfulness in politics and public policy - https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X18301209

« Il y a une forme de pudeur chez les élus et cette idée qu'il faut faire face plutôt que d'admettre que l'on ne va pas bien. Je sens malgré tout une écoute grandissante chez eux. L'élu est mûr pour entendre des termes comme méditation et MBSR. Certains élus méditent, même si cela reste une démarche personnelle et anonyme. Globalement, cet intérêt nouveau vise à répondre à l'urgence de leur situation et à l'absence de ressources proposées actuellement pour faire face à une détérioration de la santé mentale des élus locaux ».

Nicolas Engelstein, élu municipal à Pornic et instructeur certifié MBSR.

« Je travaille avec des maires, et des élus en général, qui souhaitent intégrer la méditation de pleine conscience pour renforcer la cohésion de leurs équipes, mais qui ne participent pas au programme. Leur propre bien-être sera sûrement la prochaine étape de leur démarche. Ce sera alors un grand pas en avant que de leur proposer des programmes collectifs de méditation de pleine conscience, entre pairs, à la fois pour briser leur solitude et leur offrir des espaces pour souffler, loin des étiquettes et des injonctions. »

Benoît Magras, instructeur certifié MBSR.