

MANIFESTE

Santé mentale en France, il y a urgence !

Pour que la Pleine conscience soit pleinement intégrée aux solutions apportées à nos concitoyens, à nos institutions et à nos entreprises.



Janvier 2026

 Initiative
Mindfulness
France

Un état des lieux alarmant de la santé mentale en France

1 Français sur 4 sera concerné au cours de sa vie par un trouble psychique engageant sa santé mentale

13 millions, c'est le nombre de Français touchés par les troubles psychiques et la maladie mentale en 2023. À ce chiffre déjà vertigineux, s'ajoute un autre, tout aussi alarmant, à savoir que, selon les autorités de santé, 3 millions de nos compatriotes souffrent de troubles psychiques sévères. Des chiffres en constante augmentation puisque depuis 2020, les troubles anxieux et dépressifs ont augmenté de 30 %, notamment chez les jeunes. D'après la Fondation de France, au final 1 Français sur 4 sera concerné par des troubles psychiques engageant sa santé mentale.

Des données parmi les plus élevées des pays de l'Union européenne et qui placent la France en première ligne de la dégradation de la santé mentale de ses citoyens. À ce triste constat, s'ajoute le fait que nos compatriotes sont les plus gros consommateurs de psychotropes au monde. Cette dégradation de la santé psychique des jeunes et l'augmentation des troubles anxieux et dépressifs ont conduit le pouvoir exécutif à inscrire ces préoccupations comme prioritaires dans la feuille de route du gouvernement consacrée aux enjeux de la santé mentale.

La santé mentale en France représente un coût estimé à 163 milliards d'euros par an

Le coût économique et social des troubles mentaux est évalué à 163 milliards d'euros par an, composés notamment de :

- 83 milliards pour la perte de qualité de vie ;
- 44 milliards pour la perte de productivité liée au handicap et aux suicides ;
- 14 milliards dans le secteur médical ;
- 13 milliards pour le secteur médico-social.

La santé mentale, Grande cause nationale 2025

Les faits et les chiffres ont conduit l'exécutif à annoncer le choix de la santé mentale comme **Grande cause nationale** en 2025. Une mise en lumière et une priorisation qui permettent d'envisager le développement d'actions pertinentes ou de renforcer celles déjà existantes. Les priorités annoncées par le ministère de la Santé tendent ainsi à intégrer durablement *“une politique de santé mentale dans toutes les politiques publiques”* :

- depuis la santé mentale de tous, jusqu'à la maladie psychique de certains ;
- en renforçant la prévention, notamment auprès des plus jeunes ;
- dans une approche globale, pluriannuelle et interministérielle.

La santé mentale en tant que Grande cause nationale 2025, c'est 4 objectifs prioritaires :

1) la déstigmatisation, afin de changer le regard des Français sur les troubles psychiques et les troubles mentaux ;

2) le développement de la prévention et du repérage précoce, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société ;

3) l'amélioration de l'accès aux soins partout sur le territoire français, par la gradation des parcours, le développement des nouveaux métiers de la santé mentale en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes ;

4) l'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne, comme la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux loisirs, etc.

DÉSTIGMATISATION

PRÉVENTION ET REPÉRAGE

ACCÈS AUX SOINS

ACCOMPAGNEMENT

Photo : Istock

Image de couverture : générée par IA

Les grands chiffres-clés de la santé mentale en France

Enfants et adolescents dans le milieu scolaire

13 % des enfants de 6 à 11 ans présentent des difficultés de santé mentale, dont 5,6 % présentent des troubles émotionnels.

>> Les Maisons des adolescents (MDA) sont des relais essentiels, mais encore trop limités en nombre.

Étudiants universitaires

De nombreux étudiants déclarent stress, anxiété et isolement. 40 % des étudiants de l'enseignement supérieur dans l'Union Européenne (UE) rencontreraient des difficultés liées à leur bien-être ou à leur santé mentale, 1 étudiant sur 5 est concerné par un trouble de santé mentale selon l'Association des universités européennes (*European University Association*).

>>Les programmes de prévention comme les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) et les ateliers de Pleine conscience sont des leviers efficaces.

Santé mentale en milieu professionnel

Le coût du stress et du burn-out est évalué à plusieurs milliards d'euros par an. Selon le Baromètre Qualisocial - Ipsos 2025 sur la santé mentale au travail, 25 % des salariés estiment avoir une mauvaise santé mentale. Les femmes sont particulièrement concernées, avec 29 % d'entre elles qui se disent en mauvaise santé mentale, contre 21% des hommes.

>> La Pleine conscience offre des outils pour améliorer le bien-être et la performance.

Les élus locaux et nationaux

Depuis 2020, plus de 2 000 maires ont démissionné, citant l'usure, la fatigue et parfois la santé mentale.

>> En modifiant le statut de l'élu et en y introduisant la prise en compte de la santé mentale, ce statut devrait permettre à tous les élus de bénéficier de dispositifs de soutien et de formation.

Face à ce constat alarmant, la question n'est plus de savoir s'il faut agir, mais comment. Quels dispositifs peuvent, à la fois, répondre aux besoins de soutien psychique des citoyens et s'intégrer dans leur quotidien déjà surchargé ? Comment offrir des espaces pour respirer, se recentrer, retrouver du sens et de la clarté dans l'action publique ?

C'est ici qu'intervient une approche à la fois scientifiquement validée, accessible et profondément humaine : la Pleine conscience.

Les principes de la Pleine conscience

Qu'est-ce que la Pleine conscience ?

« Méditer ce n'est pas se couper du monde mais se relier plus fortement et plus intelligemment à lui ».

Dr Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie Moléculaire et professeur émérite de médecine, à l'origine du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction ou, en français, « Réduction du stress basée sur la Pleine conscience »).

La Pleine conscience (Mindfulness en anglais), "c'est la conscience qui émerge en posant l'attention intentionnellement sur l'instant présent dans une attitude non jugeante", en accueillant avec bienveillance les pensées, émotions et sensations qui surviennent dans son corps et son esprit et dans l'environnement autour de soi, avec une attitude d'ouverture d'esprit, empreinte de curiosité et d'empathie.

Issues de la rencontre entre les traditions contemplatives orientales et la science occidentale, la Pleine conscience est enseignée et validée par de nombreuses études scientifiques dans un cadre laïc.

La Pleine conscience : un état d'esprit et une pratique

« La pratique de la Mindfulness au quotidien m'apprend à vivre sans ennemi ».

Tim Ryan, Membre du Congrès des Etats-Unis, auteur du livre « *A Mindful Nation* ».

La Pleine conscience repose sur des exercices formels (méditation, respiration, scan corporel) et informels (activités quotidiennes vécues en conscience), avec pour finalité de cultiver la clarté d'esprit, la régulation émotionnelle et une présence ouverte à soi et aux autres. C'est **une qualité humaine fondamentale** qui se cultive par les pratiques de méditation, ouvrant la voie à une exploration directe de la nature de l'esprit et des émotions. Cette approche systématique permet de s'extraire progressivement des tensions de tous ordres, et de gagner peu à peu en liberté et en paix.

Les bénéfices de la Pleine conscience

De nombreuses études scientifiques (voir Annexes) **ont montré les bénéfices de la Pleine conscience dans :**

- la réduction du stress et de l'anxiété ;
- le renforcement de la concentration ;
- la prévention du burn-out et l'amélioration du bien-être psychologique.

La Pleine conscience en pratique

La Pleine conscience se décline dans des programmes validés scientifiquement comme le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) et le MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) et interventions apparentées, qui comprennent des exercices de respiration consciente, de marche attentive... Les objectifs de ces programmes sont d'apporter une réelle réduction du stress et de l'anxiété en permettant le développement d'une meilleure régulation émotionnelle et d'améliorer la qualité de vie face aux douleurs chroniques, aux maladies somatiques ou aux troubles psychiques. Ces programmes et leurs outils peuvent s'intégrer facilement dans le quotidien d'une classe, d'un bureau, d'une réunion ou même d'un hémicycle de la représentation nationale.

En France, plus de cinquante hôpitaux et centres de soins publics ont intégré des programmes basés sur la Pleine conscience (MBSR, MBCT ou interventions apparentées) dans leurs services. Ces programmes sont proposés aussi bien aux patients — pour la gestion des douleurs chroniques, du stress, de l'anxiété, de la dépression ou des maladies somatiques — qu'aux professionnels de santé, dans une logique de prévention du burn-out et d'amélioration de la qualité de vie au travail. Plusieurs établissements de référence, comme le CHU de Lille, l'Hôpital Sainte-Anne à Paris, ou encore le CHU de Montpellier, disposent désormais d'unités ou de consultations dédiées à la méditation de Pleine conscience, en lien avec les équipes de psychiatrie, d'oncologie ou de médecine interne.

La Pleine conscience s'est progressivement diffusée bien au-delà du champ médical et psychologique.

Dans l'éducation, elle est utilisée pour renforcer l'attention, la régulation émotionnelle et le climat scolaire, de la maternelle à l'université.

Dans la justice, elle est introduite auprès de magistrats, de policiers et de personnes détenues afin de favoriser la lucidité, la gestion du stress et la prévention de la violence.

Dans le domaine de la santé, elle soutient les patients atteints de maladies chroniques, les soignants exposés à la fatigue compassionnelle et les parcours de rééducation.

Dans le sport de haut niveau, elle aide les athlètes à développer la concentration, la résilience et la stabilité mentale face à la pression.

Enfin, dans le monde du travail et la préservation de l'environnement, elle contribue à promouvoir des modes de leadership plus conscients, une éthique de la responsabilité et un rapport plus attentif aux autres comme à la planète.



Photo : Istock

L'IMF : un Think tank pour promouvoir les bienfaits de la Pleine conscience

Qui sommes-nous ?

Depuis sa création en 2016, l'IMF est un Think tank dont la mission est d'informer et de sensibiliser les décideurs publics et politiques mais aussi toute autre partie prenante sur les bienfaits de la Pleine conscience en tant que pratique laïque, dans la société, et plus particulièrement dans les domaines de la santé, de l'éducation, du travail, de la justice et de l'écologie.

A cet effet, l'IMF dispose d'un réseau d'experts en Pleine conscience afin de partager les dernières recherches scientifiques sur le sujet, de faire part des diverses avancées et actions menées actuellement en France, d'émettre des recommandations sur l'intérêt de la Pleine conscience dans le cadre de toutes politiques publiques.

Notre organisation

Le Conseil d'administration de l'IMF est constitué de :

- Jérôme Vauselle - Président de l'IMF
- Nathalie Richard - Trésorière de l'IMF
- Candice Marro - Trésorière adjointe de l'IMF, en charge des pôles Éducation, Écologie et des relations internationales
- Audrey Berté - en charge des relations internationales, des membres actifs et du pôle Écologie
- François Besson - en charge du pôle Travail
- Jean-Gérard Bloch - en charge du pôle Santé
- Laurence de Gasparay - en charge du pôle Éducation
- Alexis Desouches - en charge du pôle Justice
- Nicolas Engelstein - en charge du pôle Travail
- Geneviève Hamelet - en charge du pôle Santé
- Benoît Magras - en charge du pôle Travail

L'IMF a l'honneur d'être soutenue par des figures de référence dont les travaux et les publications ont largement contribué à faire connaître la Pleine conscience en France et à l'international.

Les membres d'honneur de l'IMF sont :

- Christophe André - Auteur, psychiatre et psychothérapeute

"Je soutiens pleinement les initiatives de l'IMF : informer, rassurer, proposer. Tout cela contribue, dans le plus grand respect de la rigueur et de la laïcité, à faire progresser les connaissances sur la méditation de pleine conscience, et donc à en permettre un usage plus vaste pour qui le souhaite."

- Antoine Lutz - Directeur de Recherche, co-responsable de l'équipe EDUWELL (Neurosciences de l'Expérience Subjective et Entraînement Mental), Centre de recherche en neurosciences de Lyon, INSERM U1028 - CNRS UMR5292

"Je soutiens avec enthousiasme les efforts de l'IMF pour sensibiliser les décideurs publics aux pratiques laïques des méditations et pour les informer sur l'état de l'art des connaissances scientifiques sur ces pratiques."

- Gaël Chetelat - Directrice de recherche Inserm, co-responsable de l'équipe Neuropresage U1237 (www.neuropresage.fr), Université de Caen, Centre Cyceron, Caen

"En informant et en sensibilisant les décideurs publics sur les bienfaits de la pleine conscience, l'IMF contribue activement à promouvoir cette pratique laïque dans des domaines aussi variés que la santé, l'éducation, le travail et la justice. Je suis convaincue que cette initiative jouera un rôle clé dans l'adoption et la mise en œuvre de politiques publiques favorables à la pleine conscience, et je suis honorée de pouvoir soutenir cette mission essentielle."

- Sébastien Henry - Entrepreneur et écrivain
- Frédéric Lenoir - Philosophe, auteur, à l'origine de la Fondation SEVE, Savoir Être et Vivre Ensemble
- Chris Ruane - Président Honoraire de la commission parlementaire britannique auteur du rapport "Mindful Nation UK"

Nos membres actifs sont :

Julie Bayle-Cordier, Nicolas Blain, Lolla Di Vico, Hervé Dubernet, Sylvie Lagrange, Stéphane Leluc, Stéphane Onnée et François Sztark.

Les associations membres sont :

- Association pour le Développement de la Mindfulness
- Association Enfance et Attention
- Association Méditation laïque pour l'Education
- Mindfulness Solidaire
- Institut Français Pleine Conscience Mindfulness

Notre financement

L'Initiative Mindfulness France est une association de loi 1901 à but non lucratif. Son financement se fonde essentiellement sur l'apport de cotisations de ses membres.

En 2025, l'IMF a bénéficié d'un parrainage du Fonds de dotation Nouveau Monde. Nouveau Monde soutient des projets d'intérêt général qui favorisent le bien-être mental des personnes par la diffusion de pratiques de régulation émotionnelle et relationnelle.

NOUVEAU MONDE
Fonds de dotation

<https://www.fonds-nouveau-monde.org>

Nos travaux et études

L'IMF développe et publie des travaux et des études afin d'accompagner la décision sur des données tangibles dont notamment :

- > en 2020 « La Pleine conscience dans la société française : réalités et perspective »
- > en 2024 « L'état de l'art des travaux académiques sur la méditation en France »
- > en 2024 : « Cartographie de la méditation dans l'enseignement supérieur en France »
- > en 2025 : « Note sur la santé mentale et la Pleine conscience en France »

Nos recommandations

Le choix de faire de la santé mentale la Grande Cause nationale 2025 est le signe majeur que l'approche et les solutions qui peuvent être proposées et développées, notamment par les pouvoirs publics, doivent évoluer.

L'IMF et ses membres sont convaincus que la pratique et la formation à la Pleine conscience constituent une part des solutions tangibles à ce défi commun pour toutes les générations. **Dans ce contexte, nous formulons les recommandations suivantes.**

1) La reconnaissance et l'intégration de la Pleine conscience comme pouvant être une des réponses à apporter aux enjeux de santé mentale en France.

A ce titre l'IMF souhaite activement contribuer au dialogue et conseiller les pouvoirs publics et politiques pour participer à toute consultation ou travaux d'instances susceptibles de faire avancer la réflexion et contribuer à un plan d'action. L'IMF appelle de ses vœux la création d'un groupe d'études parlementaire sur l'impact de la Pleine conscience.

2) L'instauration, via l'article 51 de la LFSS, d'expérimentations ciblées sur les patients à risque de rechutes dépressives, à des fins d'études et de déploiement national.

3) L'évaluation des économies réalisées pour les dépenses publiques qui pourraient être engendrées par la mise en place de ces interventions basées sur la Pleine conscience.

4) La prise en charge par la Sécurité Sociale de programmes basés sur la Pleine conscience choisis (MBSR, MBCT...) sur critères d'inclusion, au vu des économies effectuées sur les traitements médicamenteux.

5) Le financement de formations aux interventions fondées sur la Pleine conscience pour les enseignants de l'Éducation Nationale et les professionnels de santé.

6) La réalisation d'études d'impact indépendantes et randomisées sur la Pleine conscience auprès des élèves bénéficiaires notamment via les services médicaux scolaires.

7) Le déploiement des formations PSSM et de programmes basés sur la Pleine conscience dans les administrations et collectivités territoriales à la fois pour accompagner les politiques locales auprès des citoyens et participer à une meilleure santé mentale des élus locaux.

Annexe : Revue des principales études scientifiques sur les bénéfices de la Pleine conscience

1. Réduction du stress et de l'anxiété

*Kabat-Zinn J. et al. (1992) – Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders.

→ Cette étude pionnière montre que le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) entraîne une diminution significative des symptômes d'anxiété et de panique, une meilleure capacité à gérer le stress au quotidien et une amélioration du sentiment de contrôle et de bien-être général chez les patients souffrant de troubles anxieux.

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1609875/>

*Grossman P. et al. (2004) – Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis.

→ Cette méta-analyse, regroupant 20 études, met en évidence des effets constants et durables du MBSR sur la réduction du stress perçu, de l'anxiété et des symptômes somatiques, ainsi qu'une amélioration du fonctionnement psychologique global et de la qualité de vie.

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15256293/>

* Loucks Eric B. (2019) - Health Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): A Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses

Lien : https://www.association-mindfulness.org/docs/Health_Effects_of_MBSR_3_20_19.pdf

* Elizabeth A. Hoge, MD; Eric Bui, MD, PhD; Mihriye Mete, PhD; Mary Ann Dutton, PhD; Amanda W. Baker, PhD; Naomi M. Simon, MD, MSc - Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders A Randomized Clinical Trial

Lien : <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2798510>

Traduction disponible : <https://www.association-mindfulness.org/articles-scientifiques.php?iddoc=34>

2. Prévention de la dépression et rechutes

*Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2002, 2013) – Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).

→ Les auteurs démontrent que le MBCT réduit de manière significative le risque de rechute dépressive chez les personnes ayant déjà connu plusieurs épisodes, en aidant à reconnaître plus tôt les schémas mentaux négatifs et à développer une relation plus distanciée et bienveillante vis-à-vis de leurs pensées.

Lien : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3964149/>

*Kuyken W. et al. (2016) – Effectiveness of MBCT compared with maintenance antidepressants for prevention of depressive relapse or recurrence.

→ Cet essai clinique randomisé montre que le MBCT est aussi efficace que le traitement antidépresseur de maintenance pour prévenir les rechutes dépressives, tout en favorisant une plus grande autonomie des patients et une amélioration durable de leur qualité de vie émotionnelle.

Lien : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)62222-4](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)62222-4)

3. Concentration et fonctionnement cognitif

***Zeidan F. et al. (2010) – Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training.**

→ Cette étude montre que seulement quatre jours d'entraînement à la méditation de pleine conscience suffisent à améliorer la mémoire de travail, la capacité d'attention soutenue et la vitesse de traitement cognitif, suggérant un effet rapide sur les performances mentales.

Lien : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810010000681>

***Jha A.P. et al. (2007) – Mindfulness training modifies subsystems of attention.**

→ Réalisée auprès de militaires et de civils, cette recherche démontre que la formation à la pleine conscience renforce la capacité de concentration, la vigilance et la stabilité attentionnelle, tout en améliorant la résilience cognitive face au stress et aux situations de forte pression.

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17672382/>

4. Santé mentale des jeunes et en milieu scolaire

***Zenner C., Herrnleben-Kurz S., Walach H. (2014) – Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis.**

→ Cette méta-analyse de 24 études portant sur près de 1 800 élèves met en évidence que les interventions de pleine conscience à l'école améliorent significativement le bien-être psychologique, la résilience, la concentration et la régulation émotionnelle, tout en réduisant le stress et les comportements impulsifs.

Lien : <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full>

***Felver J.C. et al. (2016) – A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings.**

→ Cette revue systématique montre que les programmes de pleine conscience mis en place dans les établissements scolaires réduisent le stress perçu, favorisent une meilleure attention en classe et renforcent la capacité des jeunes à gérer leurs émotions et à développer des comportements prosociaux.

Lien : <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-015-0389-4>

***Blair T Johnson, Rebecca L Acabchuk, Elisabeth A George, William Nardi, Shufang Sun, Elena Salmoirago-Blotcher, Jodi Scharf, Eric B Loucks (2023) - Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38250521/>

Traduction disponible : <https://www.association-mindfulness.org/articles-scientifiques.php?iddoc=37>

5. Milieu professionnel et prévention du burn-out

***Hülshager U.R. et al. (2013) – Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction.**

→ Cette étude longitudinale montre que les employés ayant un niveau plus élevé de pleine conscience présentent une meilleure régulation émotionnelle, une réduction significative de l'épuisement professionnel et une plus grande satisfaction au travail, même dans des contextes organisationnels exigeants.

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23276118/>

***Bartlett L. et al. (2019) – The impact of mindfulness-based programs on mental health in the workplace: A systematic review and meta-analysis.**

→ Cette méta-analyse confirme que les programmes de pleine conscience en milieu professionnel améliorent significativement le bien-être psychologique, réduisent le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, tout en renforçant la capacité des salariés à faire face aux pressions du travail.

Lien : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30714811/>

Initiative Mindfulness France

www.initiativemindfulnessfrance.com

contact@initiativemindfulnessfrance.com

