

FICHE

Santé mentale des mineurs

Agir en milieu scolaire grâce à la Pleine conscience



Janvier 2026



I. Un constat et des chiffres alarmants

1. Pourquoi agir ?

- Chez les 3-6 ans, **8,3 %** présentent au moins une difficulté probable de santé mentale avec retentissement au quotidien (ENABEE – 1^{re} enquête nationale)¹ ;
- Au collège/lycée, **14 % des collégiens** et **15 % des lycéens** présentent un **risque important de dépression** (enquête adolescents, Santé publique France, 2024)² ;
- En 2025/2026, la **santé mentale est Grande cause nationale** avec une priorisation à la **déstigmatisation**, à la prévention, au **repérage précoce**, à l'**accès aux soins** et au **soutien aux aidants**³.

2. Le rôle clé de l'Éducation nationale.

L'École est le **premier lieu universel** de prévention et de repérage : elle réunit élèves, familles et professionnels (enseignants, PsyEN, médecins et infirmier(e)s scolaires, assistants sociaux).

Trois leviers structurants

1) Prévenir et protéger (climat scolaire & lutte contre le harcèlement)

- **Programme pHARe** déployé dans **100 % des écoles, collèges et lycées** : plan global de prévention/repérage/traitement, étendu aux lycées depuis 2023⁴ ;
- Affichage et diffusion systématiques des **numéros d'aide** : **3018** (harcèlement/cyberharcèlement), **3114** (prévention suicide), **119** (enfance en danger). La **circulaire de rentrée 2025** prévoit leur présence dans les carnets/agendas⁵.

2) Repérer tôt et orienter

- **Protocole santé mentale** dans chaque école/établissement **dès la rentrée 2025** : clarifier qui alerte, qui évalue, vers qui orienter (MDA, CMP, 3114, etc.)⁶ ;

- **Plan psychiatrie 2025 :**

- **100 % des professionnels de santé scolaire** (infirmiers, médecins, PsyEN, assistants sociaux) **formés au repérage** des troubles psychiques **d’ici fin 2025**.
- **Deux personnels-repères** formés dans chaque circonscription (1^{er} degré) et chaque établissement (2^d degré).
- **Modèle national d’intervention précoce** pour les **12-25 ans** déployé **d’ici 2027**.

3) Faciliter l’accès aux soins

- **Mon soutien psy : jusqu’à 12 séances remboursées/an** chez un psychologue, à partir de **3 ans**, sur adressage médical (complémentaire à l’offre de l’École).

3. Ce qui est déjà en place dans le cadre de la Grande cause nationale de 2025.

- **Page “Parlons santé mentale”** : kit national d’information, déstigmatisation, ressource⁷ ;
- **Politique anti-harcèlement renforcée** (interministérielle, 100 % prévention/détection/solutions ;
- **Santé scolaire – “Agir pour les élèves”** : recentrer les personnels sur la prévention/détection et renforcer l’alliance avec les partenaires santé ;
- **Rentrée 2025** : protocole santé mentale par établissement, numéros d’aide dans les carnets, **réfèrent santé mentale départemental**.



II. La pratique et la formation à la Pleine conscience, une des réponses possibles

1. En France, une reconnaissance scientifique croissante de la Pleine conscience sur les troubles anxieux des enfants des établissements scolaires engagés.

a) Une reconnaissance des atouts de la Pleine conscience par l'Inserm.

Dès 2019, l'Inserm avec la **première publication scientifique française** sur le sujet intitulée « Effets de la mindfulness sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de Pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2 » - (G. Michel et al⁸) souligne les bienfaits apportés par la pratique :

- Les aptitudes de pleine conscience sont surtout bénéfiques pour les enfants présentant une symptomatologie élevée ;
- La méthode leur permet de mieux se réguler émotionnellement, avec une baisse significative de l'anxiété, un développement du bien-être et de l'estime de soi (concordance avec la littérature : Felver & al., 2015 ; Zenner & al., 2014) ;
- Les compétences prosociales après intervention sont meilleures chez les enfants les plus en difficulté (concordance avec la littérature : Flook & al., 2015).

b) Des interventions fondées sur la Pleine conscience au sein des établissements éducatifs français.

En France, le développement des compétences psychosociales (CPS) est reconnu par Santé publique France (SPF) comme un levier majeur de promotion de la santé mentale et du bien-être. Le référentiel opérationnel national souligne que ces compétences — attention, régulation émotionnelle, empathie, gestion du stress — peuvent être renforcées par des approches issues de la Pleine conscience. Certaines initiatives de prévention, notamment en milieu scolaire ou auprès des professionnels de santé, intègrent ainsi des pratiques de méditation ou d'attention consciente. Ces orientations sont soutenues par les recommandations de Santé publique France et par la stratégie interministérielle de déploiement des CPS (2022-2037).

Un **recensement des pratiques de Pleine conscience en milieu scolaire** mené en avril 2019 avait permis de constater que de 2015 à 2019 :

- 425 établissements répartis dans 23 académies ont bénéficié d'un programme intégrant la pratique de la Pleine conscience ;
- 67 % de ces établissements sont publics ;
- Près de 23 000 enfants et jeunes avaient bénéficié de ce type de programme dont 73 % en école élémentaire (maternelle et primaire), 19 % en collège, 5 % en lycée, 1 % en post-bac et 2 % en périscolaire (CLAE, MECS, Association, Centre social ou de loisirs).

2. Au niveau européen, le projet WISE-UP 2025 et plusieurs programmes spécifiques intègrent les bénéfices de la Pleine conscience.

a) Le projet WISE-UP 2025

Lancée en mars 2025 pour 3 ans, **le projet WISE-UP 2025** est une **initiative européenne financée par le programme ERASMUS et structurée** autour du bien-être en milieu scolaire (des élèves âgés de 12 à 18 ans), centrée sur la **Pleine conscience et les défis numériques** auxquels sont confrontés les élèves et enseignants. Il s'inscrit dans une vision globale visant à renforcer la **résilience émotionnelle**, à favoriser **l'intelligence émotionnelle**, et à promouvoir un **équilibre numérique sain**. **En France son déploiement touche 15 à 20 établissements** pour un total de 200 enseignants et 70 établissements en Europe.

b) D'autres programmes destinés aux enfants et adolescents

Les programmes spécifiques développés pour les enfants et adolescents en Europe francophone **s'appuient sur les protocoles MBSR et MBCT** et sont adaptés par tranche d'âge :

- « L'attention, ça marche - Méthode Eline Snel », programme créé par la thérapeute néerlandaise, auteure du livre à succès « Calme et attentif comme une grenouille » ;
- Le programme « P.E.A.C.E. ® » (Présence, Émotions, Attention, Coopération, Empathie), porté par l'Association Méditation Laïque dans l'Enseignement (AMLE) ;
- La Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université catholique de Louvain (Belgique) propose une animation de groupes basée sur la Pleine conscience pour des enfants et leur entourage ;
- Le programme « Mindful UP », conçu par la psychologue Jeanne Siaud-Facchin fondatrice des centres « Cogito'Z », est également mis en place en cabinet et dans quelques établissements scolaires français.

Face à la montée préoccupante des troubles de santé mentale chez les enfants et adolescents, l'École apparaît comme un levier majeur de prévention et d'action. Les dispositifs déjà en place (pHARe, protocoles santé mentale, numéros d'aide, formation des personnels) constituent **des bases solides, mais demeurent insuffisants pour répondre à l'ampleur du défi**.

La Pleine conscience, reconnue scientifiquement pour ses effets positifs sur l'anxiété, la régulation émotionnelle et le climat scolaire, représente aujourd'hui une réponse complémentaire crédible, adaptée aux besoins des élèves et des communautés éducatives.



Photo : Robert Collins, Unsplash

Photo couverture : Aaron Burden, Unsplash

Nos recommandations

Riche de près de 10 années d'expérience de dialogue et de conseils des pouvoirs publics sur les bienfaits de la méditation de Pleine conscience, l'IMF formule les recommandations suivantes, afin d'inscrire durablement cette pratique dans une politique nationale ambitieuse et cohérente.

1) Une stratégie nationale de déploiement de la Pleine conscience à l'école

- Intégrer officiellement la pratique de la Pleine conscience dans les programmes de prévention et de santé scolaire (complémentaire aux dispositifs existants type PHARe).
- Identifier 2 à 3 académies pilotes dès 2026 pour un déploiement évalué scientifiquement.
- Créer un comité scientifique interministériel (Éducation, Santé, Jeunesse, Recherche) pour garantir la rigueur des protocoles.

2) Une formation systématique des professionnels

- Former un noyau dur de formateurs (enseignants, PsyEN, infirmiers scolaires) certifiés aux méthodes validées (Eline Snel, P.E.A.C.E., Mindful'UP).
- Inscrire un module de sensibilisation à la Pleine conscience dans les INSPE (formation initiale des enseignants).
- Mettre en place une offre de formation continue nationale avec financement dédié.

3) Une évaluation rigoureuse et transparente

- Financer une étude nationale longitudinale (sur 3 ans) pour mesurer les effets : baisse du stress, amélioration de l'attention, réduction du harcèlement et amélioration du climat scolaire.
- Publier annuellement un rapport d'impact en lien avec Santé publique France et l'Inserm.

4) Une articulation forte avec les politiques déjà en place

- Complémentarité avec les numéros d'aide (3018, 3114, 119) et le protocole santé mentale.
- Intégration dans le Plan Psychiatrie 2025/2026 et dans la Grande cause nationale Santé mentale.
- Valorisation des initiatives associatives et académiques existantes pour créer un réseau national cohérent.

5) Un engagement budgétaire clair et pluriannuel

- Inscrire une ligne budgétaire dédiée dans la mission "Enseignement scolaire" du PLF.
- Prévoir des financements croisés européens (Erasmus+, Horizon Europe) et nationaux.

Notes

1) Enabee : étude nationale sur le bien-être des enfants :

<https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/enabee-etude-nationale-sur-le-bien-etre-des-enfants>

2) Santé mentale et bien-être des adolescents : publication d'une enquête menée auprès de collégiens et lycéens en France hexagonale :

<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2024/sante-mentale-et-bien-etre-des-adolescents-publication-d-une-enquete-menee-aupres-de-collegiens-et-lyceens-en-france-hexagonale>

3) La santé mentale, Grande cause nationale, en 5 questions clés

<https://sante.gouv.fr/actualites/actualites-du-ministere/article/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-en-5-questions-cles>

4) Non au harcèlement :

<https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement/phare-un-programme-de-lutte-contre-le-harcelement-l-ecole-323435>

5) De nouvelles mesures contre le harcèlement scolaire :

<https://www.info.gouv.fr/actualite/de-nouvelles-mesures-contre-le-harcelement-scolaire?>

6) <https://www.education.gouv.fr/rentree-scolaire-2025-2026-l-ecole-notre-avenir-451031>

7) <https://www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale>

8) <https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>

Initiative Mindfulness France

www.initiativemindfulnessfrance.com

contact@initiativemindfulnessfrance.com

