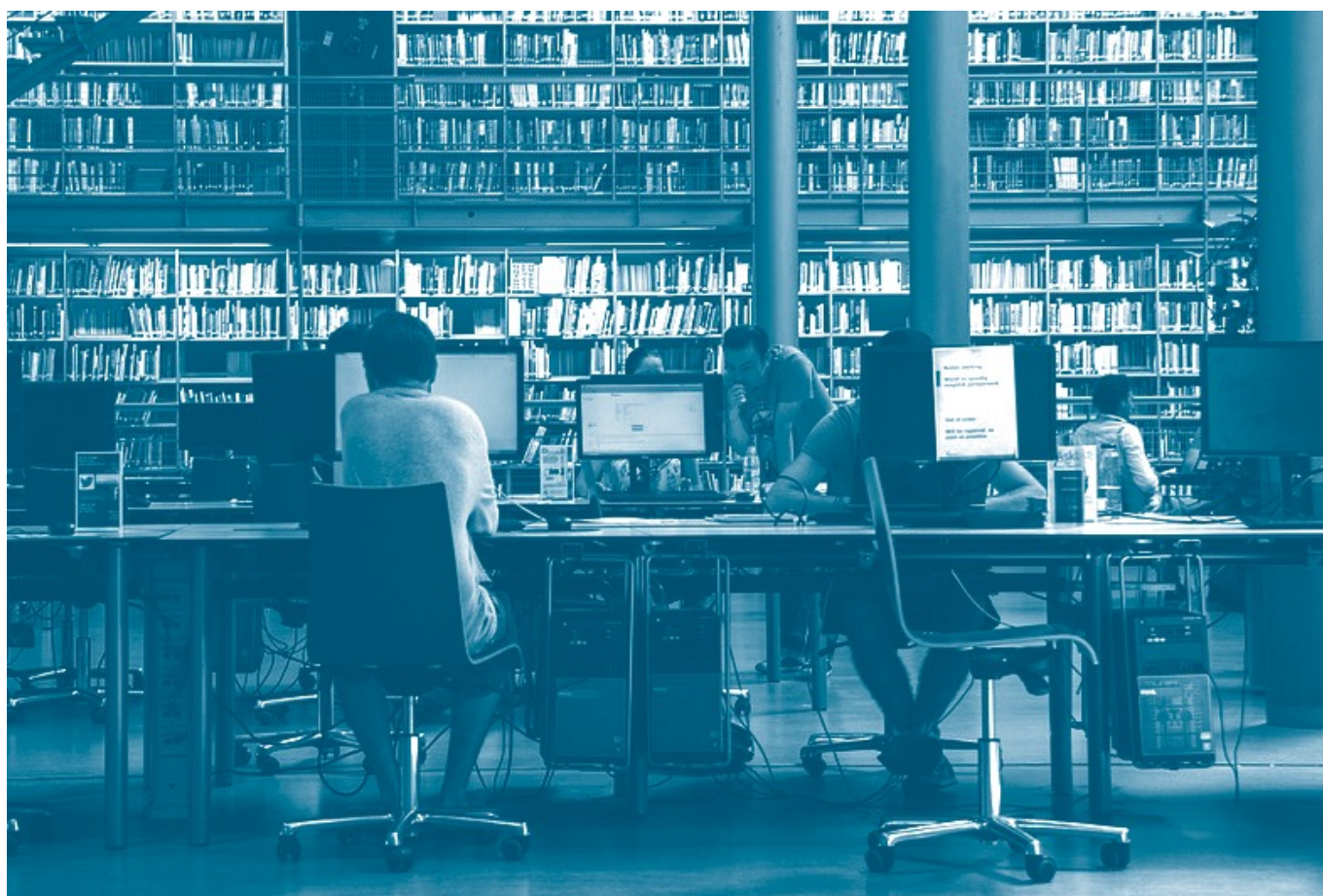
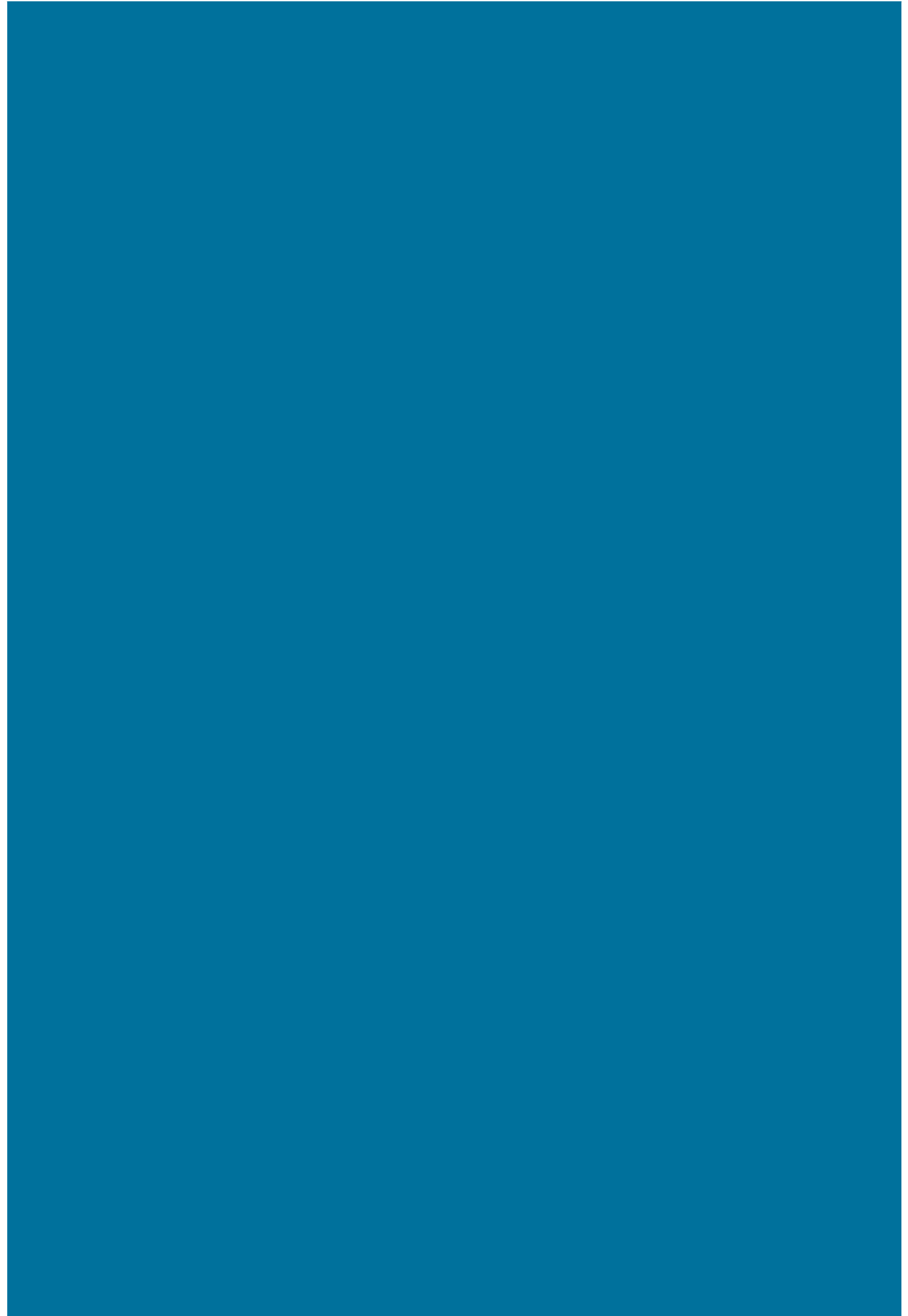


Février 2024

# Cartographie de la méditation dans l'enseignement supérieur en France





# Mot d'introduction de l'IMF

A la demande du **Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche**, nous avons recensé<sup>1</sup> les établissements de l'enseignement supérieur dans lesquels des interventions ou des formations de méditation sont proposées. Cinquante-deux d'entre elles ont été identifiées, dont la plupart concernent la **méditation de pleine conscience**. Les établissements proposent principalement un apprentissage de la méditation ou l'étude des liens entre la méditation et certaines thématiques, notamment dans les domaines de la santé, du travail et des apprentissages (voir tableau complet en annexe).

Le collectif IMF

[contact@initiativemindfulnessfrance.com](mailto:contact@initiativemindfulnessfrance.com)

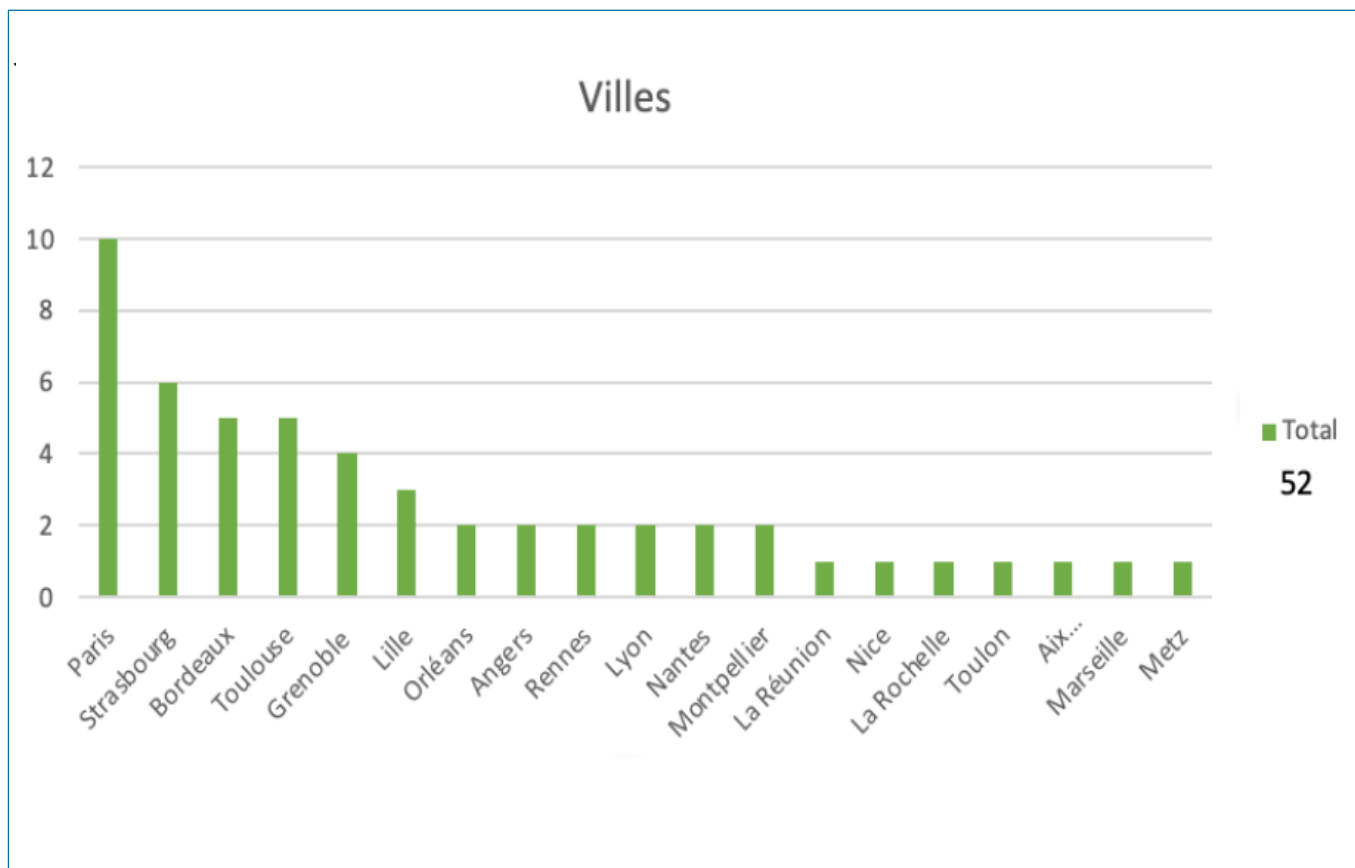
[www.initiativemindfulnessfrance.com](http://www.initiativemindfulnessfrance.com)

---

<sup>1</sup> Données arrêtées en novembre 2023

# Répartition géographique

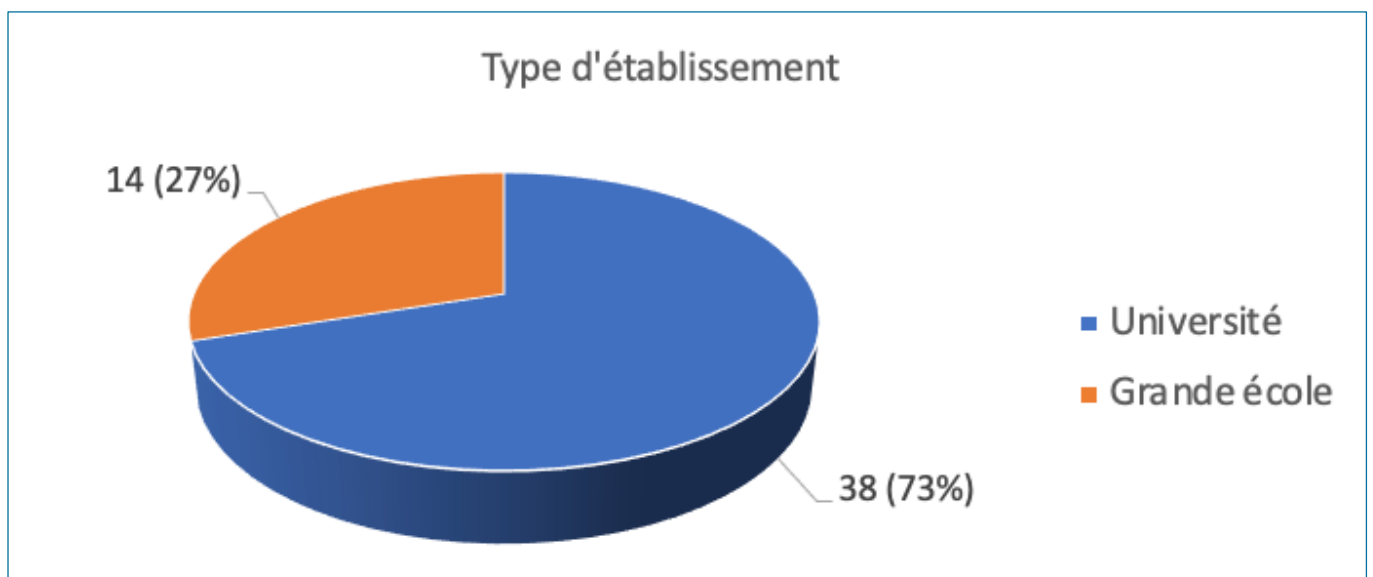
De nombreuses grandes villes françaises sont concernées : Paris en tête (10 propositions, soit 19% du total), suivie de Strasbourg (11%) puis Bordeaux et Toulouse (10%), les autres villes représentant chacune 8% à 2% des propositions.



## Type d'établissement

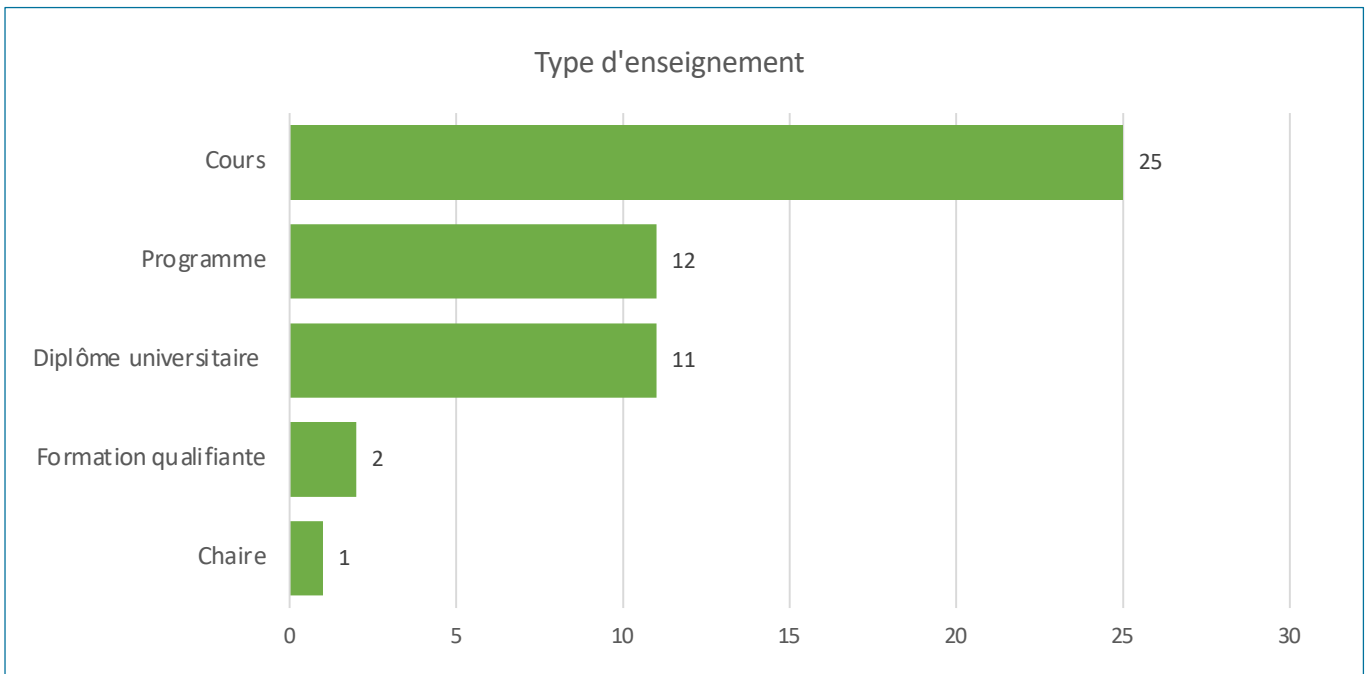
Plus des deux tiers des établissements concernés sont des universités, dont la grande majorité des facultés de médecine ou de pharmacie, qui ont commencé à proposer des pratiques de méditation en 2012.

Les interventions restantes sont proposées en grandes écoles, depuis 2016. Il s'agit d'écoles de commerce et de management, à l'exception de deux écoles d'ingénieurs, d'un INSPE (Institut Supérieur du Professorat et de l'Enseignement) et d'un IEP (Institut d'Études Politiques).



# Type d'enseignement

Il s'agit surtout de cours (48% des propositions) mais des programmes complets et des diplômes universitaires sont également dispensés (46% cumulés) et on compte deux formations qualifiantes à Paris.



Ces enseignements sont essentiellement à destination des étudiants mais certains s'adressent également aux enseignants ou aux personnels administratifs, entre autres publics.

## Recommandations de politiques publiques

- **Pour les enseignants de l'Éducation Nationale** : étendre à l'ensemble des INSPE volontaires – en formation initiale ou continue – le module sur les **liens entre méditation de pleine conscience et apprentissages** développé depuis 2021 par l'INSPE d'Aix-Marseille (UE validante de 20 heures pour les étudiants en M1 du MEEF : Master de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation).
- **Pour les futurs professionnels de santé** : intégrer de façon systématique dans les programmes des **facultés de médecine et pharmacie** des cours – ou proposer des DU – sur les **liens entre méditation de pleine conscience et santé**, comme dans les universités de Bordeaux (médecine et méditation, principes de médecine intégrative, apports de la pleine conscience), Montpellier (méditation et santé), Nantes (rétablissement en santé mentale), Nice, Paris, La Réunion et Strasbourg (méditation et relation de soin) pour ne citer que quelques exemples.
- **Pour l'ensemble des étudiants** : favoriser la **prévention** ou le **développement de la santé mentale** en leur permettant de suivre des programmes de méditation de pleine conscience selon des protocoles validés scientifiquement (MBSR : réduction du stress basée sur la pleine conscience, MBCT : thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) à l'instar des universités et grandes écoles de Grenoble, Lille, Metz, Nantes ou Paris.

Type d'établissement	Ville	Etablissement	Libellé	Type d'enseignement	Détails
Université	Aix Marseille	INSPE Aix - Marseille	Méditation de Pleine Conscience et Apprentissages	Programme	Depuis 2021 - Modules de 2 x 20H. UE validante à choisir parmi 3 UE. 30 places / an. Intervenantes formées par l'AMLE : Fabienne Carpentier, directrice pédagogique Master MEEF. Public: étudiants M1 ou M2
Université	Angers	Université d'Angers	Psychologie et Méditation de Pleine Conscience	Cours	Depuis 2022. Enseignement de 12 heures, cours magistral, en Licence 2ème année de Psychologie, dans le cadre d'enseignements d'exploration au choix. Christophe Jarry, Psychologue-Neuropsychologue. Public : Les étudiants
Université	Angers	Université d'Angers	MBSR	Programme	Depuis 2021, dans le cadre des activités bien être et santé mentale du Service de Santé Universitaire, avec 1 ou 2 cycles / an, entre 8 et 12 étudiants participants volontaires par cycle. Etude d'intérêt et de validation autour de ce programme avec le Laboratoire de Psychologie des Pays de Loire, en partenariat avec l'Université de Nantes. Instructrice MBSR partenaire : Isabelle Reny
Université	Bordeaux	Université de Bordeaux	Médecine, méditation et narration	Cours	Destiné aux étudiants de 4e année de médecine, coordonnateurs : Pr François Tison, Dr Isabelle Galichon, Pr François Sztark
Université	Bordeaux	Faculté de Médecine de Bordeaux	Principes de la médecine intégrative, utilité et risques des interventions non médicamenteuses et des thérapies complémentaires	Cours	Item 327 du programme national de l'internat assuré par Pr François Sztark présentant la méditation de pleine conscience
Université	Bordeaux	CHU de Bordeaux	Les apports de la Pleine Conscience	Cours	Pr François Tison Public : Les étudiants de médecine
Grande école	Bordeaux	Kedge Business School	Mindfulness	Cours	Créé en 2016 et suivi par 400 étudiants en 2019-2020, ce cours intègre la pratique de la méditation et du Yoga. Abordée dans le cours <i>Mastery money</i> et intégrée au cours <i>Conscious Leadership &amp; Collective Intelligence</i> Public : Les futurs leaders
Université	Bordeaux	Université de Bordeaux	Apprentissage de la pratique de méditation	Programme	Loïc Lamarzelle chargé de mission sport Public : Les étudiants
Grande école	Grenoble	Ecole de Management	Chaire Paix économique. Mindfulness et Bien-Être au travail	Chaire	Animée par Dominique Steiler
Université	Grenoble	Université Grenoble (IAE)	Mindfulness (Pleine Conscience )	Cours	Emily Rankin Public : Les étudiants
Grande école	Grenoble	Ecole de Management	Pleine Conscience	Cours	Intégrée à certains cours comme la gestion de conflit
Grande école	Grenoble	Ecole de Management	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)	Programme	Public : Les étudiants et le corps Enseignant
Université	La Réunion	Faculté de Santé de Saint Pierre La Réunion	Méditation et relation de soin	Diplôme universitaire	Public : étudiants et professionnels de santé. 105h. Responsables : Pr. Line Riquel, Pr. Marc Gigante
Université	La Rochelle	Université de La Rochelle	Médiation et règlement des conflits	Diplôme universitaire	Initiation à la Mindfulness afin d'améliorer la qualité de la présence et de l'écoute du médiateur
Université	Lille	Université de Lille, sciences humaines et sociales	Gestion du stress et méditation	Cours	2019 organisé par les étudiants en master 2 de sciences de l'éducation
Grande école	Lille	IESEG School of Management	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) version adaptée en 6 semaines (au lieu de 8)	Cours	Depuis 2018, une centaine de salariés administratif et professeurs ont pu suivre ces cours adaptés du programme MBSR. Des séances hebdomadaires en ligne d'1h ont été proposées pendant la période du confinement. Plusieurs instructeurs qui sont tous certifiés MBSR.
Grande école	Lille	IESEG School of Management	Mindfulness & Management	Cours	Electif de 2 ECTS (16 heures) lancé en 2017 par Dr. Julie Bayle-Cordier pour les étudiants en 4ème année du programme Grande Ecole. Adapté en 2019 pour le programme MBA puis en 2022 pour le programme Bachelor in International Business. Ce cours a été suivi par +700 étudiants depuis 2017.
Université	Lyon	Université de Lyon	Méditation et Pleine Conscience	Diplôme universitaire	co-dirigé par Dr Nathalie Steichenberger, Pr Pierre Fournier et Antoine Lutz directeur de recherche.
Université	Lyon	Université de Lyon	Sophrologie et Méditation	Programme	Créé fin 2019 début 2020, lors des Quinzaine du sommeil. Public : Etudiants
Université	Marseille	Université Aix - Marseille	Santé mentale et capacité attentionnelle	Programme	Pendant le 2e confinement (fin 2020), un groupe de 38 étudiants en M1 et M2 a suivi pendant 17 jours un programme de Méditation de Pleine Conscience guidée, enregistré sur la plateforme en ligne de l'université, 10-20 min par jour, dont les effets ont été évalués notamment par Louise Devillers-Réolon
Université	Metz	Université de Lorraine	Approches de la Pleine Conscience et introduction à la "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR)	Diplôme universitaire	Responsable universitaire de la formation : Cyril Tarquinio.
Université	Montpellier	CHU de Montpellier	Méditation et santé	Diplôme universitaire	Enseignants responsables : T. A. Tran, C. Corbeau, Ch. Martin, G. Baptista. 112h. Public : Internes en filière médicale et professionnels de santé
Université	Montpellier	Université de Montpellier	Communiquer et Manager en Conscience	Diplôme universitaire	252 heures. Public : professionnels titulaires d'un diplôme de niveau Bac + 3, ayant une expérience passée, présente ou à venir du management d'une équipe. Direction pédagogique : Martine Monthubert
Université	Nantes	Faculté de médecine de Nantes	Introduction aux psychothérapies (Mindfulness/TCC, MBCT)	Cours	Public : Etudiants 2ème et 3ème cycle (Sides NG) Cours donné par Leslie Touati, responsable pédagogique Pr Marie Grall-Bronnec
Université	Nantes	Faculté de médecine de Nantes	DU Soins orientés Rétablissement en Santé Mentale (SRSM)	Cours	Public : Etudiants et professionnels de santé, cours donné par Leslie Touati, responsable pédagogique, Dr Marion Chirio-Espitalier
Université	Nice	Université Côte d'Azur	Méditation, Relation et Soins	Diplôme universitaire	Public : Professionnels de santé diplômés d'Etat, internes, éducateurs, enseignants, chercheurs universitaires. Responsable et équipe pédagogique : Pr Patrick Baqué, Dr Frédéric Féral
Université	Orléans	Université d'Orléans	Atelier hebdomadaire de méditation de pleine conscience	Atelier	Public : étudiants et personnel, tout niveau et grade. Créé en 2022, 20 participants. atelier expérientiel d'une heure. Stéphane Onnée
Université	Orléans	Université d'Orléans	Programme MBSR 8 semaines	Programme	Public : personnel, tout grade. Créé en 2023, 12 participants. Formation proposée dans le plan de formation des personnels de l'établissement. Stéphane Onnée
Grande école	Paris	IESEG School of Management	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) version adaptée en 6 semaines (au lieu de 8)	Cours	Depuis 2018, une centaine de salariés administratif et professeurs ont pu suivre ces cours adaptés du programme MBSR. Des séances hebdomadaires en ligne d'1h ont été proposées pendant la période du confinement. Plusieurs instructeurs qui sont tous certifiés MBSR.
Grande école	Paris	IESEG School of Management	Mindfulness & Management	Cours	Electif de 2 ECTS (16 heures) lancé en 2017 par Dr. Julie Bayle-Cordier pour les étudiants en 4ème année du programme Grande Ecole. Adapté en 2019 pour le programme MBA puis en 2022 pour le programme Bachelor in International Business. Ce cours a été suivi par +700 étudiants depuis 2017.
Université	Paris	Sorbonne Université	Méditation, gestion du stress et relation de soin	Diplôme universitaire	107 heures, Pr Corinne Bagnis à la faculté de médecine de la Pitié Salpêtrière. Public : étudiants ou professionnels de santé
Université	Paris	Université Paris Cité	Méditation de pleine Conscience et Autocompassion	Formation qualifiante	Créée en 2022, Anne Héron, Enseignant-chercheur universitaire. Public : Professionnels tous secteurs en formation continue (37h).
Université	Paris	Université Paris 8	Pratique de la méditation de pleine conscience - DESU	Formation qualifiante	120 h. Public : personnes souhaitant se former à la pratique de la méditation de pleine conscience, professionnels de la santé et/ou de l'entreprise cherchant à intégrer cette pratique dans leurs compétences. Comité de pilotage : Antoine Bioy, Stéphane Orain Pelissolo, Alexandra Leduc
Université	Paris	Université Paris Saclay	P.E.A.C.E ( Présence, Ecoute, Attention, Concentration dans l'enseignement)	Programme	2019-2020 Françoise Jamen maître de conférence. Public: Les étudiants de l'enseignement supérieur
Université	Paris	Université Paris Cité	MSC (Mindful Self-Compassion) et MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)	Programme	Depuis 2022, Anne Héron, Enseignant-chercheur universitaire. Publics : Etudiants de la Faculté de Santé (UE Libre choix en formation initiale). Professionnels du secteur hospitalier (en formation continue).
Grande école	Paris	IMT Institut Mines-Télécom	Pleine Conscience	Programme	2016 à 2019 au siège du groupe. Public: personnels administratifs
Université	Paris	Université de Paris (Paris Descartes)	Méditation et médecine	Programme	Créé en 2018, Dr Cloé Brami enseigne ( 30h ) Public : Les étudiants de 4ème année de médecine. Reconnu en 2019-2020



Université	Paris	Université de Paris -Inserm	MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)	Programme	Depuis 2018 Cloé Brami et Soizic Michelot. Public : 70 étudiants ont déjà suivis le protocole.
Université	Rennes	INSA	Pleine Conscience	Cours	Début 2020 séance découverte proposée par Alix Baty . Public : Les sportifs de haut niveau
Université	Rennes	Université Rennes 2	Pleine Conscience	Cours	Début 2020 séance découverte proposée par Alix Baty. Public : Les étudiants de l'UFR STAPS
Université	Strasbourg	Faculté de psychologie	Master 2 TCC Thérapie Cognitive et Comportementales	Cours	Pr JG Bloch - depuis 2013, 25 étudiants par an, durée de 30h au sein du M2 TCC
Université	Strasbourg	Université & Ecole de Management de Strasbourg	PGE 3 (Programme Grande Ecole 3e année) spécialisation SMPH (Stratégie et Management de la Performance Humaine)	Cours	Pr JG Bloch - depuis 2021, 25 étudiants par an, durée de 18h au sein du PGE 3
Université	Strasbourg	Faculté de Pharmacie	Les apports de la Méditation de Pleine Conscience	Cours	Pr JG Bloch, depuis 2020, étudiants de 6e année parcours pharmacie d'officine, 4h de cours
Université	Strasbourg	Université de Strasbourg	Médecine, méditation et neurosciences	Diplôme universitaire	créé en 2012, co-dirigé par Pr Jean-Gérard Bloch et Pr Gilles Bertschy. 120h d'études en 2 sessions de 8j , 540 étudiants professionnels de santé, médecins, psychologues, chercheurs en neurosciences depuis sa création.
Université	Strasbourg	Université & Ecole de Management de Strasbourg	Leadership, méditation et neurosciences	Diplôme universitaire	créé en 2021, co-dirigé par Jean-Gérard Bloch et Babak Mehmanpazir. 120h de cours en 4 sessions de 4 jours de présentiel et des cours en distanciel. Public de leaders dirigeants de tout type d'organisation publique, privé, ESSS ...
Université	Strasbourg	Faculté de Médecine de Strasbourg	Médecine et Méditation : relation à soi et relation à l'autre	Programme	Pr JG Bloch - créé en 2017, 30 étudiants par an, durée de 30h, fait l'objet depuis 2020 d'une étude d'évaluation.
Grande école	Toulon	Les Wellnes Centers	Méditation	Cours	Approche visant à développer le bien-être et la prévention des risques des étudiants. Public : Etudiants Bordeaux, Marseille, Toulon
Grande école	Toulouse	Business School	Mindfulness & Brain Training	Cours	2017 intervenante Candice marro Public : Bachelors
Grande école	Toulouse	INP- ENSAT	Pleine Conscience et Ecologie Profonde	Cours	Annuel depuis 2019, programme crée par Candice Marro & Isabelle Giraldo. séminaire de 2 jours et cours sur campus intégrant la pleine conscience et les pratiques d'écologie profonde pour faire face aux enjeux climatiques Public: étudiants et encadrants
Grande école	Toulouse	Sciences Po	Gestion des émotions par la pleine Conscience et l'écologie profonde	Cours	2022 - cours sur site, intervenante Candice Marro Public: étudiants Master 1&2 (TERS) Transition Écologique, Risques et Santé. Atelier organisé par le comité de la transition écologique
Grande école	Toulouse	Business School	Mindfulness & Self-Regulation	Cours	2019/2020 intervenante Candice Marro pour 8 modules Public : Masters Business et gestion
Université	Toulouse	Université Toulouse 3 - Paul Sabatier	Méditation de pleine conscience (Mindfulness) et travail	Diplôme universitaire	Depuis 2021-22. 120h. Directrice : Pr Sophie Sixou. Public : professionnels de santé
<i>Données novembre 2023</i>					

