



Initiative Mindfulness France

TRIBUNE

Novembre 2024

Prévention de la santé mentale des élus : à quand des interventions basées sur la Pleine conscience ?

Le 22 septembre dernier, Michel Barnier, tout juste nommé premier ministre, a fait part de sa volonté de placer la santé mentale comme « Grande cause nationale » pour l'année 2025. Ce sujet de santé publique est bien sûr une thématique transversale pour l'IMF et cette communication suscite espoir et motivation pour poursuivre nos actions auprès des politiques.

Nous ne sommes plus à compter le nombre de plus en plus important de témoignages de chefs d'entreprises, de sportifs (Simon Biles, Novak Djokovic, Michael Phelps ...), de médecins ou autres professionnels de santé, de jeunes et moins jeunes, sur les difficultés qu'ils sont amenés à rencontrer à certaines périodes de la vie. La santé mentale est un sujet qui n'épargne personne et nous concerne tous. Qui n'a pas un proche ayant connu la dépression, l'addiction, l'épuisement, le burn-out... – peut-être même nous-même à un moment ou à un autre de la vie ?

Les données sont éloquentes : 13 millions de français souffrent de troubles psychiques et psychiatriques soit environ 1 français sur 7. Par ailleurs, selon une étude de l'université de Bordeaux réalisée en mars 2024, 42% des 18-24 ans souffrent de dépression modérée*.

Il est temps de continuer à lever les tabous et à regarder en face la réalité du paysage de la santé mentale en France, non pour le déplorer passivement mais pour agir ensemble activement et efficacement dans le sens de davantage de cohésion et de coopération en matière de prévention.

La santé mentale chez les élus, on en parle ?

Une récente étude commandée par l'association rurale des maires de France (ARMF) a relevé qu'environ 40% des maires de France étaient en situation de pré burn-out**.

Ce chiffre est impressionnant. Les conditions de travail et le contexte politique général sont sources de stress pour beaucoup mais nos édiles ont-ils les moyens d'y faire face ?

Grâce à cette prise de conscience, l'espoir est là aujourd'hui de pleinement prendre en compte ces problématiques et de favoriser une meilleure santé des maires et de tous les élus plus généralement.

La Pleine conscience en prévention

La Pleine conscience, au-delà de l'effet de mode qu'elle suscite, n'est pas une baguette magique et ne se substitue aucunement à une approche médicale dite conventionnelle. Pour autant, étayés par des études scientifiques de plus en plus nombreuses ***, ses bienfaits peuvent permettre à chacune et chacun de se sentir mieux, plus à l'aise, moins soumis aux aléas de la vie en développant notamment des capacités de résilience et de flexibilité au quotidien.

C'est pourquoi, depuis plusieurs années déjà, l'IMF s'engage et agit pour sensibiliser le monde politique afin d'inspirer des politiques publiques intégrant la Pleine conscience au service de la santé mentale des citoyens comme de ceux et celles qui les conçoivent.

De l'Assemblée nationale aux plus petites communes de France

Cela fait déjà 8 ans que l'Initiative Mindfulness France (IMF) développe des projets d'information et de pratique de la méditation de Pleine conscience auprès des décideurs politiques.

À l'Assemblée nationale, l'IMF a notamment invité à plusieurs reprises le psychiatre Christophe André afin d'expliquer d'un point de vue médical ce qu'est la Pleine conscience et ses impacts positifs au quotidien.

Cela a notamment permis de proposer plusieurs programmes MBSR (Réduction du stress basée sur la Pleine conscience) aux députés et à leurs assistant.e.s, et un rapport paraîtra en 2025 afin de mieux comprendre comment ce programme permet à chacun.e d'exercer ses fonctions avec potentiellement davantage de sérénité et de clarté.

Au-delà de l'Assemblée nationale, les élus locaux commencent à être sensibilisés à ces pratiques de plus en plus répandues chez les citoyens. Cela permet notamment d'ouvrir de nouveaux chemins au service de la qualité de vie au travail et de la santé des agents des collectivités. En témoignent les programmes réalisés en Dordogne par Benoît Magras et Vincent Fontaine au sein des mairies de Lamonzie-Saint-Martin**** et de Chancelade. Les élus comme les agents y ont perçu des intérêts non négligeables et durables en ce qui concerne le mieux-être au travail, la résilience et la cohésion des équipes.

Nous ne pouvons qu'encourager les élus à s'intéresser avec sincérité à ce genre de programme basées sur la Pleine conscience et à leurs bienfaits, en dépassant parfois les idées reçues et les barrières afin de vraiment œuvrer ensemble et se mettre au service de la santé de tous les citoyens.

* Etude I-Share menée sous la direction du Pr Christophe Tzourio entre 2013 & 2023

** <https://www.amrf.fr/2024/08/30/sante-des-maires-etude-exclusive>

*** <https://hal.science/hal-03175921/document>

http://www.initiativemindfulnessfrance.com/uploads/8/5/5/7/85571030/intvwlamonziesaintmartinimf_fev2024.pdf

En savoir + sur l'IMF : www.initiativemindfulnessfrance.com