Initiative Mindfulness France

Ralentir, une compétence politique

Un ancien député témoigne : comment garder l'équilibre dans l'exercice du mandat ?

Président bénévole d'association, chef d'entreprises et ancien député (2017-2022), Gaël Le Bohec a expérimenté la pleine conscience au cœur de son engagement politique.
Dans un contexte de pression croissante, de charge mentale élevée et de relations parfois dégradées avec les citoyens, il partage ce que cette pratique a changé concrètement dans son quotidien d'élu. Un témoignage incarné, qui éclaire à la fois les conditions d'exercice du mandat aujourd'hui et les pistes possibles en matière de prévention et de politiques publiques.

Comment décririez-vous la réalité du rôle d'élu ?

Ce qui m'a frappé, c'est l'intensité de la charge mentale. Le volume de travail est énorme, et surtout, les sollicitations sont permanentes. On est en interaction constante.

Et il y a autre chose qui s'est dégradé : la qualité de la relation. Les discussions interpersonnelles se complexifient, semblent plus difficiles. Certains citoyens projettent sur l'élu tout ce qu'ils ressentent vis-à-vis du système. Cela crée des tensions qui sont parfois très difficiles à absorber.

Il y a aussi ce que j'appelle des situations de "non-valeur" : il y a un nombre d'endroits significatif où on ne sert à rien. Être capable de discerner cela et de remettre son énergie au bon endroit devient essentiel.

Apprendre à ralentir, à faire des choix, c'est une vraie compétence. Mais dans un monde qui accélère en permanence, c'est très difficile à tenir.

Concrètement, qu'est-ce que la pratique de pleine conscience vous a apporté dans votre quotidien d'élu ?

Pour moi, ce sont des choses très simples, très concrètes. Le matin, par exemple, je prends dix minutes de respiration et de scan corporel. Et surtout,

j'ai développé des réflexes. Avant des réunions importantes, ou dans des moments de tension, je pense à revenir à la respiration. Cela permet de se recentrer, de retrouver un peu de clarté.

Je compare souvent ça à un "reset" : on nettoie un peu la mémoire, on repart plus frais, plus aligné.
Ce ne sont pas des choses spectaculaires. Et dans un quotidien sous pression, ça fait une vraie différence. Cela permet de ne pas être uniquement en réaction.

Comment cette approche est-elle perçue dans le monde politique ?

Quand j'ai commencé à en parler en 2017, j'étais clairement perçu comme "perché". Certains collègues se moquaient. Ce qui est intéressant, c'est l'évolution. Quelques années plus tard, certains sont revenus vers moi, parce que leur entourage s'y intéressait, ou parce qu'ils en ressentaient le besoin. Entre 2017 et la fin de mon mandat, on est passé d'une perception plutôt négative à quelque chose de plus neutre, voire curieux. Le Covid a sans doute joué un rôle en mettant davantage en lumière les enjeux de santé mentale. Et puis il y a aujourd'hui quantité d'études très crédibles qui documentent les bienfaits de cette approche.

On n'est pas encore dans une adoption large ; pour autant il y a clairement une ouverture.

Selon vous, où cette approche pourrait-elle avoir le plus d'impact dans les politiques publiques ?

Pour moi, il n'y a pas d'hésitation : éducation, éducation et éducation. Aujourd'hui, l'école est centrée sur la connaissance des savoirs et très peu, trop peu, sur la connaissance de soi, la capacité à comprendre l'autre, à communiquer, à réguler ses émotions.

Or, on voit bien que les difficultés commencent très tôt. Les stéréotypes, par exemple, sont déjà installés très jeunes.

Si on veut agir en profondeur, il faut investir très en amont. C'est une logique de prévention. Plus on agit tôt, plus on évite d'avoir à réparer plus tard.

Cela suppose un cadre rigoureux : des programmes structurés, des intervenants formés, une base scientifique solide.

Et surtout, il faut accepter d'aller voir. Tester, observer, comprendre. Ne pas balayer ces approches parce qu'elles sont mal comprises ou caricaturées.

Si vous aviez un message à adresser à d'autres élus ou décideurs publics ?

D'abord, aller voir. Avant de juger, regarder concrètement ce qui se fait, rencontrer des personnes qui pratiquent, voir les effets.
Ensuite, comprendre que ce n'est pas quelque chose "à côté". C'est complémentaire. Comme le sport ou la musique.

Et enfin, se dire que ces sujets sont profondément politiques. Tout cela, c'est politique. La manière dont on se connaît, dont on se parle, dont on décide. Si on ne travaille pas là-dessus, on aura de plus en plus de difficultés à faire société.

Bio

Gaël Le Bohec est ancien député d'Ille-et-Vilaine (2017–2022). Ingénieur de formation, il a évolué dans l'industrie puis dans le secteur de la santé, avant de s'engager en politique pour mieux revenir à l'entreprenariat en santé.
Son parcours s'inscrit dans une continuité d'engagement, à la fois politique, entrepreneurial et associatif, notamment en Bretagne, où il a contribué au développement d'initiatives locales et préside bénévolement aujourd'hui Entreprendre pour Apprendre Bretagne.
Il s'intéresse particulièrement aux enjeux de prévention, d'éducation et de qualité des interactions, au cœur de son engagement.

NOUVEAU MONDE Fonds de dotation

Cette publication bénéficie du parrainage du fonds de dotation Nouveau Monde. La mission du fonds est de financer et d'accompagner des projets d'intérêt général favorisant le bien-être mental des personnes.

www.fonds-nouveau-monde.org