

ÉDITORIAL

Méditation, Montessori, ou comment des effets de mode dévaluent des idées prometteuses

PEI (programme enrichissement instrumental), neurones miroirs. Souvenons-nous de ces « idées révolutionnaires » très présentes sur le devant de la scène il y a quelques années, avant que l'on s'aperçoive de leurs limites. Et presque totalement absentes aujourd'hui dans les discours.

Actuellement, ce sont la méditation en pleine conscience, la pédagogie Montessori et les neurosciences-neuropédagogie qui tiennent le rôle d'idées révolutionnaires, promues très largement dans les médias et les librairies du monde francophone. Elles se trouvent aussi bien à la une des magazines d'information généralistes que des revues de diffusion scientifique et placées en « têtes de gondole » dans la plupart des librairies. Pour les rédacteurs en chef et les éditeurs, l'utilisation de ces mots clés est la promesse d'un succès commercial.

Si l'explication des effets de mode est toujours plurifactorielle (aspect culturel, sociétal...), un facteur est souvent mis en avant pour les légitimer : leur « base scientifique ». Ces idées, traduites en programme d'intervention suivi de résultats bénéfiques, auraient été validées par la recherche scientifique et il serait donc « normal » de participer à leur diffusion à grande échelle.

L'analyse raisonnable des données scientifiques montre, en réalité, que les études sont assez rares, la taille des effets faibles et que beaucoup de ces expériences mériteraient d'être reproduites à grande échelle afin d'en garantir la fiabilité. Nous savons, en effet, qu'un nombre non négligeable de recherches en neurosciences et en psychologie sont difficilement reproductibles (Gentaz, 2016).

Comme ce phénomène de mode suscite beaucoup d'espoir chez les professionnels et le grand public, le risque d'engendrer un retour de balancier et donc une dépréciation ou même un rejet de ces idées prometteuses est considérable. Prenons ces deux idées et regardons ce que nous dit vraiment l'analyse de la littérature scientifique.

Les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) se développent de plus en plus dans les sociétés occidentales dans des contextes médicaux, professionnels, scolaires ou de loisirs. D'une part, compte tenu des effets positifs observés chez l'adulte, les chercheurs et les cliniciens s'efforcent de développer des adaptations pour les enfants et adolescents. D'autre part, des auteurs proposent des programmes qui rencontrent un franc succès auprès du grand public et en milieu scolaire (e.g., *Philosopher et méditer avec les enfants*, F. Lenoir, 2016 ou encore *Calme et attentif comme une grenouille. Une méthode simple et qui marche*, E. Snel., 2017). Mais que disent les recherches scientifiques ?

Pour citer cet article : GENTAZ, É. (2018). Méditation, Montessori, ou comment des effets de mode dévaluent des idées prometteuses. *A.N.A.E.*, 156, 519-521.

<https://www.anae-revue.com/anae-en-access-libre/l-editorial-d-anae-en-access-libre/>

NOUVEAU : Si vous désirez discuter ou commenter cet article vous pouvez écrire à commentaires-editorial@anae-edition.com.

Vos commentaires pourront, si vous le souhaitez, être publiés sur notre site www.anae-revue.com avec votre autorisation.

En milieu scolaire, l'analyse de 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017 traitant des bénéfices psychologiques et scolaires des IBPC (Theurel, Gimbert & Gentaz, 2018) révèle des résultats encourageants mais loin d'être massifs. En contexte clinique, l'analyse des études analysant les bénéfices de ces interventions sur la santé physique et psychologique d'adolescents âgés de 10 à 21 ans (Theurel, Gimbert & Gentaz, 2018) montrent aussi des effets bénéfiques spécifiques (perte de poids, diminution des troubles du sommeil comme de la détresse émotionnelle présente chez des adolescents atteints par divers troubles psychiatriques ou souffrant de douleur chronique, etc.). En revanche, les données concernant leurs effets bénéfiques sur l'anxiété et les comportements d'addiction sont à l'heure actuelle encore insuffisantes.

Cependant, dans les deux contextes (scolaire ou clinique), compte tenu des nombreuses faiblesses méthodologiques observées, les résultats demandent à être validés et enrichis par de nouvelles études qui appliqueraient de manière systématique une méthodologie plus rigoureuse : groupe contrôle actif, randomisation, échantillon plus élevé vraiment représentatif, mesure de la pleine conscience, effet à long terme, etc. Ces données doivent être prises en compte s'il s'agit de conclure quoi que ce soit concernant l'efficacité de ces interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) dans chacun de ces contextes.

Les ouvrages comportant le nom de Montessori dans le titre sont légion et concernent tous les domaines (jardinage, cuisine, vie quotidienne...). Concernant les effets de la pédagogie Montessori, on ne trouve que quelques études quantitatives comportementales, issues de la psychologie scientifique, observant des effets bénéfiques sur les performances des enfants dans les tâches académiques, mesurant les fonctions exécutives, la créativité, etc. D'autres études ne rapportent pas de différence avec des enfants scolarisés dans des écoles traditionnelles (Denervaud & Gentaz, 2015). Il est à noter que l'« expérience » de Céline Alvarez dans sa classe de Gennevilliers en 2011 n'est pas une recherche scientifique mais seulement une observation pédagogique : les enfants de sa classe répondent favorablement à sa démarche pédagogique, comme c'est le cas dans de nombreuses classes dont les enseignant(e)s sont très engagé(e)s. Dans tous les cas, aucune donnée comportementale ou neuroscientifique (publiée à ce jour) ne confirme les effets bénéfiques spécifiques de la pédagogie Montessori, par rapport à ceux engendrés par une autre pédagogie.

Par ailleurs, affirmer que les neurosciences valident la pédagogie Montessori est au pire un abus de langage, au plus une technique de communication destinée à légitimer un discours avec des « neuro-arguments » illusoire (Gentaz, éditorial *A.N.A.E.*, 2018 ; pour une revue de question sur les neuromythes en éducation, voir Sander, Gros, Gvozdic & Scheibling-Sève, 2018). En effet, il n'existe pas, à ma connaissance, de recherches publiées montrant chez des enfants une signature cérébrale spécifique due aux effets de la pédagogie Montessori (Gentaz, 2017). Bien entendu, il n'existe aucune étude sur les bienfaits de la pédagogie Montessori appliquée au jardinage, à la cuisine ou dans les maisons de retraite.

En résumé, ces idées à la mode, traduites en programmes d'intervention chez les enfants et les adolescents sont seulement au stade de recherches prometteuses. Avant d'être aussi largement diffusées sans évoquer leurs limites, elles mériteraient d'être davantage étudiées à petite et grande échelle, démarche indispensable pour assurer sérieusement leur validité. Des principes de précaution et d'humilité devraient se trouver mis en œuvre actuellement pour tous les autres programmes ou interventions destinés à favoriser le langage oral chez les jeunes enfants dans les crèches, l'apprentissage de la lecture ou des mathématiques avec ou sans tablette, l'attention ou encore la mémoire de travail chez les enfants dans les écoles, etc. C'est une des conditions (nécessaire mais non suffisante) pour que les effets de mode ne dévalent pas ou même rejettent ces « idées » prometteuses pour les prochaines années. Il en va de la responsabilité et de la crédibilité des chercheurs véritablement engagés dans ce champ des recherches interventionnelles (Gentaz, 2018).

Pr Édouard Gentaz
Professeur de psychologie du développement à Université de Genève et
Directeur de recherche au CNRS (LPNC-Grenoble)
Rédacteur en chef d'*A.N.A.E.*

RÉFÉRENCES

- DENERVAUD, S. & GENTAZ, É. (2015). Les Effets de la « méthode Montessori » sur le développement psychologique des enfants : une synthèse des recherches scientifiques quantitatives. *A.N.A.E.*, 139, 593-598.
- GENTAZ, É. (2018). Du labo à l'école : le délicat passage à l'échelle. *La Recherche*, 539, 42-46
- GENTAZ, É. (2016). Nos recherches sont-elles fiables ? *Éditorial A.N.A.E.*, 141, 157-159.
- GENTAZ, É. (2017). École, neurosciences, neuro-éducation, neuropédagogie... Des neuro-illusions cognitives ? *Éditorial A.N.A.E.*, 147, 107-110.
- GENTAZ, É. (2018). La compréhension de la cognition est-elle davantage scientifique avec des données neuronales qu'avec des données comportementales ? *Éditorial A.N.A.E.*, 154, 247-251.
- SANDER, E., GROS, H., GVOZDIC, K. & SCHEIBLING-SÈVE, C. (2018). *Les neuromythes en éducation*. Paris : Retz.
- THEUREL, A., GIMBERT, F. & GENTAZ, É. (2018). Interventions basées sur la pleine conscience : quels effets sur la santé physique et psychologique des adolescents ? *Médecin et enfance*, N° 5-6 / juin, 1-7.
- THEUREL, A., GIMBERT, F. & GENTAZ, É. (2018). Quels sont les bénéfices psychologiques et académiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E.*, 154, 337-352.