

# Validation des résultats de l'éducation fondée sur la conscience par la recherche scientifique

*600 études scientifiques  
conduites dans 250 instituts de recherche et  
publiées dans plus de 150 revues scientifiques*

Depuis plus de quarante ans, les résultats exceptionnels de l'éducation fondée sur la conscience ont été validés par des travaux de recherche publiés dans de nombreux journaux scientifiques de renommée internationale.

Sur le plan individuel, les études ont montré que la Méditation Transcendantale et le programme avancé de MT-Sidhi permettent aux étudiants de développer leur intelligence et leur créativité et d'améliorer leurs performances académiques. Dans le domaine de la santé, la Méditation Transcendantale procure un profond repos qui élimine le stress, équilibre la physiologie et augmente la vitalité. Les habitudes nuisibles à la santé disparaissent progressivement. Dans les relations interpersonnelles, les étudiants sont plus à même d'apprécier les qualités d'autrui et manifestent davantage de tolérance, de confiance en soi, de bonheur de vivre. Les établissements où les étudiants pratiquent la Méditation Transcendantale bénéficient d'un environnement plus ordonné et harmonieux, et d'un climat scolaire propice à l'apprentissage et à l'épanouissement des talents de chacun.

Au niveau de la société, la recherche scientifique a démontré l'effet de cohérence créé par la pratique en groupe de la Méditation Transcendantale et du programme de MT-Sidhi : les tendances négatives (accidents, hospitalisation, criminalité...) diminuent alors que la cohésion sociale se renforce. Cette influence d'ordre et d'harmonie peut s'étendre à l'ensemble d'un pays lorsque plusieurs établissements intègrent cette technologie dans leur cursus académique. Ainsi, les écoles qui l'adoptent favorisent non seulement le bien-être des étudiants, mais aussi la qualité de vie dans la société.

## Dans ce document :

**Pages 2 et 3 - Sélection de recherches dans le domaine de l'éducation**

(Les nombres entre parenthèses en fin de ligne indiquent la référence des travaux de recherche)

**Page 4 - Références des travaux de recherche**



Les travaux de recherche ont été imprimés dans les 5000 pages des sept volumes de «Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme - Collected Papers »

# 1. Meilleur fonctionnement du système nerveux, développement de l'intelligence et amélioration des performances académiques

## Développement du fonctionnement holistique du cerveau

- Mobilisation du potentiel latent du cerveau (1)
- Efficacité accrue du transfert de l'information dans le cerveau (2-5)
- Plus grande adaptabilité du fonctionnement du cerveau (6)
- Meilleure circulation sanguine dans le cerveau (7)
- Accroissement de la cohérence cérébrale (8-9)
- Cohérence maximale des ondes cérébrales (électroencéphalogramme - EEG) pendant la pratique du Vol yogique du programme de MT-Sidhi (10-11)

## Développement de l'intelligence et des facultés mentales

- Développement de l'intelligence (12-16)
- Amélioration de la mémoire (17-18)
- Développement cognitif stimulé chez les enfants (19-20)
- Plus grande efficacité dans l'apprentissage des concepts (21)
- Compréhension plus large et capacité accrue de fixer l'attention – Plus d'indépendance de champ (22-23)

## Développement de la créativité

- Plus grande créativité (13, 24-25)
- Développement des facultés d'innovation (13)
- Développement de la flexibilité dans l'apprentissage des connaissances (17-18)

## Développement de la capacité d'attention et tendance moindre à la distraction

- Diminution des effets de distraction au niveau des EEG (26)
- Fonctionnement plus efficace des fonctions de direction du cerveau, indiqué par la diminution des effets de distraction au niveau des EEG (27)
- Attention plus efficace pendant des tâches impliquant des choix de temps de réaction (28)

## Amélioration des performances académiques

- Améliorations des résultats scolaires dans les écoles primaires et secondaires (29-30)
- Améliorations des performances académiques dans les établissements d'enseignement supérieur (31-32)
- Amélioration des résultats scolaires – les élèves du primaire et du secondaire figurent dans le 1% des meilleurs élèves dans les tests nationaux standardisés ; des étudiants du secondaire remportent des compétitions dans toutes les disciplines académiques et athlétiques (79)
- Meilleure utilisation du temps : capacité accrue de penser et d'agir efficacement au moment présent (33-35)
- Développement de l'efficacité et de la productivité (36-37)

# 2. Développement de l'intégration de la personnalité

## Développement des tendances positives

- Plus d'actualisation de soi, d'intégration de la personnalité et d'unité (33-35)
- Niveaux plus élevés de développement de soi (38)
- Orientation du comportement vers des valeurs positives (39)
- Amélioration de la considération et de l'estime de soi (13, 40-42)
- Bien-être intérieur accru (17)
- Stabilité émotionnelle accrue (43-45)

## Réduction des tendances négatives

- Diminution de l'anxiété (13, 37, 44-47)
- Diminution des tensions (37, 43)
- Diminution de la dépression (40, 43-44)
- Diminution de l'hostilité et de l'agressivité (48-49)
- Diminution des comportements impulsifs (50)
- Diminution de la sensibilité aux critiques (40)

### **3. Amélioration du comportement dans le cadre scolaire**

#### **Diminution des problèmes de comportement à l'école**

- Diminution de l'absentéisme (51)
- Diminution des infractions au règlement intérieur (51)
- Diminution du nombre de jours de renvoi (51)
- Diminution du décrochage scolaire chez les adolescents issus de milieux défavorisés et présentant des problèmes d'apprentissage (41)
- Diminution de la consommation de tabac, d'alcool et de drogues (37, 44, 52-53)

#### **Amélioration du comportement social**

- Tolérance accrue (13, 54)
- Capacité accrue d'avoir des bonnes relations interpersonnelles (34, 43, 54)
- Amélioration des relations au travail et dans la vie privée (37)
- Amélioration du comportement interpersonnel des jeunes délinquants (42)
- Diminution de l'agressivité verbale (54)
- Réduction des tendances à l'agression physique (54)

#### **Bienfaits dans l'éducation spécialisée**

- Amélioration de l'autisme (55)
- Bienfaits pour les personnes présentant un retard mental : amélioration du comportement social, du fonctionnement cognitif, de l'intelligence et de la santé (56, 57)

### **4. Amélioration de la santé**

#### **Amélioration de la coordination corps - esprit**

- Amélioration du temps de réaction (58-60)
- Accroissement de la vitesse psychomotrice (61)

#### **Énergie et dynamisme accrus**

- Énergie et enthousiasme accrus (13, 37, 54)
- Bien-être physique et mental accrus (17, 50)s
- Diminution de la fatigue (37)

#### **Réduction des problèmes liés au stress**

- Réduction de l'hypertension chez les adolescents et les adultes (62-64)
- Diminution de l'insomnie (65)

#### **Réduction des coûts de santé**

- Moindre recours aux assurances santé : baisse significative du nombre de jours d'hospitalisation et du nombre des visites médicales pour toutes les catégories d'âge; diminution des admissions en hôpital dans toutes les catégories de maladies les plus graves (66)
- Diminution longitudinale des coûts de santé (67)

### **5. Bienfaits au niveau de la société : influence de cohérence et d'harmonie dans la conscience collective**

Cinquante études ont vérifié que lorsque des groupes importants d'individus pratiquent ensemble la Méditation Transcendantale et le programme de MT-Sidhi dans un même endroit, ils génèrent une influence mesurable de cohérence, d'harmonie et de paix dans toute la société :

- Réduction de la criminalité (68-71),
- Diminution des décès par homicides, suicides et accidents (72),
- Amélioration de la qualité de la vie (70, 73-75),
- Amélioration des tendances économiques (76),
- Diminution de la violence et des conflits (70, 77-78)

## REFERENCES DES RECHERCHES SCIENTIFIQUES

### CITEES DANS CE DOCUMENT

- (1) *Human Physiology* 25: 171–180, 1999.
- (2) *Zeitschrift für Elektroenzephalographie und Elektromyographie EEG-EMG* 7: 99–103, 1976.
- (3) *International Journal of Neuroscience* 10: 165–170, 1980.
- (4) *Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research* 54: 447–453, 1980.
- (5) *Psychophysiology* 27 (Suppl.): 4A (Abstract), 1990.
- (6) *Psychophysiology* 14: 293–296, 1977.
- (7) *Physiology & Behavior* 59: 399–402, 1996.
- (8) *International Journal of Neuroscience* 14: 147–151, 1981.
- (9) *Psychosomatic Medicine* 46: 267–276, 1984.
- (10) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme: Collected Papers, Volume 1*: 705–712, 1977.
- (11) *International Journal of Neuroscience* 54: 1–12, 1990.
- (12) *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3: 167–182, 1975.
- (13) *Dissertation Abstracts International* 38(7): 3372B–3373B, 1978.
- (14) *Personality and Individual Differences* 12: 1105–1116, 1991.
- (15) *Intelligence* 29: 419–440, 2001.
- (16) *Higher Education Research and Development* 15: 73–82, 1995.
- (17) *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 950–964, 1989.
- (18) *Memory & Cognition* 10: 207–215, 1982.
- (19) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 65–91, 2005.
- (20) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 47–64, 2005.
- (21) *International Journal of Neuroscience* 15: 151–157, 1981.
- (22) *Perceptual and Motor Skills* 65: 613–614, 1987.
- (23) *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031–1034, 1974.
- (24) *Journal of Creative Behavior* 13: 169–180, 1979.
- (25) *The Journal of Creative Behavior* 19: 270–275, 1985.
- (26) *Psychophysiology* 34: S89 (Abstract), 1998.
- (27) *Biological Psychology* 55: 41–55, 2000.
- (28) *Biological Psychology* 61: 293–319, 2002.
- (29) *Education* 107: 49–54, 1986.
- (30) *Education* 109: 302–304, 1989.
- (31) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation Programme: Collected Papers, Volume 1* (Rheinweiler, Germany: Maharishi European Research University): 396–399, 1977.
- (32) *British Journal of Educational Psychology* 55: 164–166, 1985.
- (33) *Journal of Counseling Psychology* 19: 184–187, 1972.
- (34) *Journal of Counseling Psychology* 20: 565–566, 1973.
- (35) *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189–247, 1991.
- (36) *Academy of Management Journal* 17: 362–368, 1974.
- (37) *Anxiety, Stress and Coping* 6: 245–262, 1993.
- (38) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 93–121, 2005.
- (39) *Perceptual and Motor Skills* 64: 1003–1012, 1987.
- (40) *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 4: 206–218, 1977.
- (41) *Dissertation Abstracts International* 38(6): 3351A, 1977.
- (42) *Dissertation Abstracts International* 34(8): 4732A, 1974.
- (43) *Zeitschrift für klinische Psychologie* 7: 235–255, 1978.
- (44) *Journal of Counseling and Development* 64: 212–215, 1985.
- (45) *Psychotherapie • Psychosomatik Medizinische Psychologie* 32: 188–192, 1982.
- (46) *Journal of Clinical Psychology* 33: 1076–1078, 1977.
- (47) *Journal of Clinical Psychology* 45: 957–974, 1989.
- (48) *Criminal Justice and Behavior* 5: 3–20, 1978.
- (49) *Journal of Offender Rehabilitation* 36: 127–160, 2003.
- (50) *Japanese Journal of Industrial Health* 32: 656, 1990.
- (51) *Health and Quality of Life Outcomes* 1: 10, 2003.
- (52) *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 13–87, 1994.
- (53) *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 219–236, 1994.
- (54) *Dissertation Abstracts International* 38(8): 3895B, 1978.
- (55) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation Programme: Collected Papers, Volume 3*: 1983–1989, 1989.
- (56) *Journal of Clinical Psychiatry* 42: 35–36, 1981.
- (57) *Journal of Biomedicine* 1: 73–88, 1980.
- (58) *L'Encéphale* 10: 139–144, 1984.
- (59) *Perceptual and Motor Skills* 38: 1263–1268, 1974.
- (60) *Perceptual and Motor Skills* 46: 726, 1978.
- (61) *Journal of Clinical Psychology* 42: 161–164, 1986.
- (62) *Journal of Psychosomatic Research* 51: 597–605, 2001.
- (63) *American Journal of Hypertension* 17: 366–369, 2004; 18: 88–98, 2005.
- (64) *Hypertension* 26: 820–827, 1995; 28: 228–237, 1996.
- (65) *Journal of Counseling and Development* 64: 212–215, 1985.
- (66) *Psychosomatic Medicine* 49: 493–507, 1987.
- (67) *American Journal of Health Promotion* 10: 208–216, 1996; 14: 284–291, 2000.
- (68) *Social Indicators Research* 47: 153–201, 1999.
- (69) *The Journal of Mind and Behavior* 9: 457–486, 1988.
- (70) *Journal of Conflict Resolution* 32: 776–812, 1988.
- (71) *Psychology, Crime, and Law* 2: 165–174, 1996.
- (72) *Social Indicators Research* 22: 399–418, 1990.
- (73) *The Journal of Mind and Behavior* 8: 67–104, 1987.
- (74) *Psychological Reports* 76: 1171–1193, 1995.
- (75) *Proceedings of the Social Statistics Section of the American Statistical Association* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 38–43, 1996.
- (76) *Proceedings of the American Statistical Association, Business and Economics Statistics Section* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 799–804, 1987; 491–496, 1988.
- (77) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 285–338, 2005.
- (78) *Proceedings of the Social Statistics Section of the American Statistical Association* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 297–302, 1990.
- (79) Deans, A. *A Record of Excellence: The Remarkable Success of Maharishi School of the Age of Enlightenment*. Fairfield, IA: Maharishi University of Management Press, 2006.