

Le Pédiatre

L'enfant est partout, le pédiatre doit y être

ÉDITORIAL

Retrait de lots de laits infantiles et impact d'une alerte sanitaire

CAHIER FMC

Les allergies alimentaires de l'enfant - Partie I

COMMUNICATIONS AU 24^E CONGRÈS NATIONAL DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE - AFPA - LILLE JUIN 2017 - TROUBLES DES APPRENTISSAGES

Actualités et perspectives

Neurosciences et compréhension des troubles du neurodéveloppement

LA BIENTRAITANCE AU QUOTIDIEN

Aider l'enfant à grandir bien dans sa peau

L'estime de soi se construit dans l'enfance

Mindfulness, un outil pour la vie

MALTRAITANCE

Maltraitance et protection de l'enfance

Repérage des signes de maltraitance chez l'enfant

Les lésions traumatiques du nourrisson

Enfants et adolescents exposés à la violence domestique

conséquences pédopsychiatriques et développementales

Une expérience lilloise de prévention de la violence à l'école

LIBRE PROPOS

Violences infantiles « ordinaires »

ÉTHIQUE ET PÉDIATRIE

Prendre soin de ceux qui nous soignent - Vivre après l'erreur - 3/3

MISE AU POINT DE L'AFPA

Le sein plus les vaccins, c'est plus malin !

Les laits de croissance proposés en France

DÉPISTAGE VISUEL AU CABINET

Dépistage visuel des enfants en âge préscolaire en consultation libérale

« Le Spot Vision Screener »

REGARDS SUR LES REPRÉSENTATIONS DE L'ENFANT DANS L'ART

Créer

par les autres garçons de son âge, comme fille par les filles, participe à l'élaboration de l'image de soi. C'est dans cette période d'ouverture sur l'extérieur, en dehors de la sécurité du monde de la maison, que l'enfant fait *l'expérience de situations plaisantes à vivre loin du regard de ses parents*. Ces expériences contribuent à construire en lui le sentiment de son importance pour les autres et renforce son sentiment d'appartenance. Il éprouve à cette période le besoin de se confronter à ses pairs, à travers des jeux et/ou des activités sportives, pour se forger une certaine image. L'esprit de compétition participe directement à cet étalonnage des capacités. Lorsqu'il trouve des satisfactions dans cette

confrontation, il se sent exister aux yeux des autres, reconnu et apprécié. Il a des amis. Tout cela renforce son estime de lui-même. A l'inverse, ne pas avoir d'amis provoque une souffrance et renvoie l'enfant au sentiment de sa « non-valeur ». Cette ouverture au monde extérieur va venir renforcer son autonomie en lui prouvant qu'il sait de mieux en mieux faire face à des situations nouvelles.

Au final, une bonne estime de soi repose sur une juste estime de soi qui consiste à s'accueillir comme on est et non comme on voudrait être, sans surévaluation, ni mésestime.

Mindfulness, un outil pour la vie

La méditation de pleine conscience, adaptée de la méditation bouddhiste, laïcisée et occidentalisee, est fondée sur des programmes codifiés et validés scientifiquement. Sa pratique est de plus en plus répandue dans la société et également dans un cadre thérapeutique. C'est un entraînement de l'esprit qui peut être enseigné dès l'enfance et dont les bénéfices sont multiples. Méditer aide à apprivoiser ses émotions, à faire face aux pensées négatives et à l'anxiété, favorise le sommeil et l'apprentissage.

Laurence de Gaspary,
instructrice certifiée
intervenant en école
maternelle et primaire.
Présidente de l'association
Enfance et Attention.
contact@
enfanceetattention.org

Qu'est-ce que la *mindfulness* ou méditation de pleine conscience ?

Méditer en pleine conscience, c'est cultiver la capacité à porter son attention sur l'instant présent de façon consciente, en adoptant une attitude ouverte et bienveillante, sans jugement et sans nécessité d'agir. Dans cette définition, chaque mot compte.

Être dans l'instant présent représente spontanément une difficulté pour le cerveau, programmé pour anticiper les dangers, dans une nécessité de survie de l'espèce, et pour tirer les leçons du passé. Nos pensées se focalisent donc généralement soit dans le passé, soit dans le futur et éventuellement dans la rumination, le ressassement du passé. L'instant présent est fragile, difficile à capter. Il n'est pas naturellement disponible de façon consciente et suppose une volonté.

L'attitude ouverte et bienveillante n'est pas non plus une chose naturelle, ni particulièrement cultivée et valorisée dans les sociétés occidentales. Et le faire **sans jugement, sans volonté d'agir**, de résultat ou d'objectif, n'est pas spontané non plus.

La *mindfulness* qui a été traduite en français par « méditation de pleine conscience » ou « méditation de pleine présence » permet de prendre conscience d'événements ressentis comme la douleur, la tristesse ou le stress et de les accueillir. L'accès à cette

méditation offre un précieux outil pour surfer sur ces événements et y répondre, plutôt que de réagir, de façon adaptée et sereine. Elle permet de comprendre que le sentiment et l'émotion ne sont pas condamnables en eux-mêmes, et que ce qui importe est ce que l'on va en faire. Des programmes ont été développés pour mettre la méditation de pleine conscience à portée de tous, en fonction des besoins de chacun, et en particulier des enfants pour lesquels elle sera un atout tout au long de la vie.

Les programmes de pleine conscience

Le **programme MBSR**, *mindfulness based stress reduction*, vise la réduction du stress par la pleine conscience. Il a été créé en 1979 par John Kabat-Zinn de l'Université du Massachusetts qui a découvert le principe de la méditation bouddhiste et l'a laïcisé. Il a conçu ce programme afin de diminuer l'effet néfaste pour la santé de pensées négatives liées à des souffrances physiques ou psychologiques.

L'année suivante, le **programme MBCT**, *mindfulness based cognitive therapy* (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), a été développé par Zindel Segal, professeur de psychologie à Toronto, qui a cherché à appliquer le programme MBSR aux thérapies cognitives et comportementales (TCC), seul ou en complément de médicaments, afin de réduire les symptômes dépressifs.

Les programmes pour enfants et adolescents ont été construits à partir de ces deux programmes initiaux.

Depuis, beaucoup d'**autres MBI**, mindfulness based intervention (interventions basées sur la mindfulness), ont été proposées dans de nombreux domaines: travail, santé, armée, politique, éducation, justice pour accompagner les stress liés à ces professions.

En Angleterre, le programme MBCT est remboursé de la même manière que les traitements médicamenteux contre la dépression. Et cent-vingt députés méditent au parlement britannique. Il s'agit donc d'un domaine en pleine évolution.

Cette méditation d'origine bouddhiste, laïcisée et occidentalisee, est basée sur des programmes codifiés et validés scientifiquement. Elle peut être appliquée partout, des transports en commun à la salle de consultation, sans équipement particulier.

Ce que n'est pas la mindfulness

La méditation de pleine conscience a un effet relaxant, mais ce n'est pas de la relaxation. Dans la relaxation on poursuit un objectif alors que dans la méditation il n'y a que l'intention d'être présent sans autre but, sans aucune attente et c'est justement ce qui permet de lâcher prise. Il ne s'agit pas de se couper du monde mais d'être plus présent à soi. C'est par la connaissance de soi qu'on parvient à être plus présent à la relation à l'autre. Ce n'est pas non plus s'arrêter de penser, mais seulement prendre conscience de ses pensées. Ce n'est pas l'immobilité absolue, et certaines pratiques intègrent des mouvements. Et ce n'est pas non plus réservé à la pathologie.

Ce qu'est la mindfulness

La mindfulness est une pratique, une démarche qui servira aux enfants tout au long de la vie. C'est un entraînement de l'esprit. Comme le sport permet à notre corps de compenser la sédentarité, la méditation de pleine conscience permet de compenser la sur-stimulation permanente.

Les principaux effets de la mindfulness

La mindfulness favorise les capacités d'attention, de concentration, d'apprentissage, ainsi que la relaxation, le calme intérieur et le bon sommeil. Elle permet d'accéder à une bienveillance, une conscience, un respect vis à vis de soi-même et envers les autres. Elle aide aussi à réguler les émotions, les pensées négatives et perturbantes, l'anxiété, les états dépressifs et les comportements impulsifs face au stress ou aux actions d'autrui.

Un nombre toujours croissant d'études scientifiques sont développées et publiées sur le sujet dans tous les domaines dont la santé. Elles ont rapporté une tendance à l'amélioration des fonctions immunitaires et à la diminution des inflammations, de la tension artérielle et de certaines douleurs chroniques. Dans certains hôpitaux, comme par exemple à l'hôpital Gustave Roussy de Villejuif pour le cancer, ou à l'hôpital Saint Anne à Paris pour la dépression, les séances de mindfulness s'inscrivent dans la prise en charge globale.

Des études (1) ont été effectuées en milieu clinique, concernant des enfants et des adolescents souffrant de TDAH, de troubles du sommeil, d'anxiété, de dépression, d'asthme, ainsi que des enfants en grandes difficultés scolaires et des adolescents consommateurs de substances psychoactives. Elles ont montré que la pratique de la méditation augmentait la mémoire de travail et les capacités attentionnelles, les compétences psycho-sociales et la sensation de bien-être. Elle favorise aussi le sommeil. Elle diminue les affects négatifs, la détresse psychologique, ainsi que les sensations de douleur et de fatigue.

Il n'y a pas de contre-indication absolue à la pratique de la mindfulness. Mais il ne faut pas imposer ce programme à un enfant ou un adolescent qui n'en veut pas, car l'implication personnelle est importante pour la réussite. Il existe de nombreuses méthodes ayant chacune leur spécificité. Par exemple, le programme « L'attention, ça marche » est adapté aux enfants les plus jeunes à partir de 4 à 5 ans. Le programme « mindful up » est plus adapté à un accompagnement individuel ou en petit groupe de thérapie (anxiété, phobie scolaire etc.).

Le programme de l'UCL, université de Louvain la neuve, associe les enfants et leur entourage. Ce que les enfants en disent: « la respiration j'ai adoré », « j'ai compris que cela ne sert à rien de stresser pendant les contrôles » « c'est très utile quand je suis mal, quand je suis triste ou quand j'ai peur ». Dans une société hyper intellectualisée, ces techniques permettent aussi aux enfants de mieux connaître leur corps. Elles leur facilitent le sommeil et les aident à être plus attentifs aux autres car un enfant qui se connaît mieux est plus ouvert.

À retrouver sur:

www.enfance-et-attention.org
facebook.com/enfance-et-attention

Références

1- Bootzin et Stevens, 2005 ; Semple et al., 2005 ; Zylowska, 2008 ; Bogels, 2008 ; Weare, 2013.