

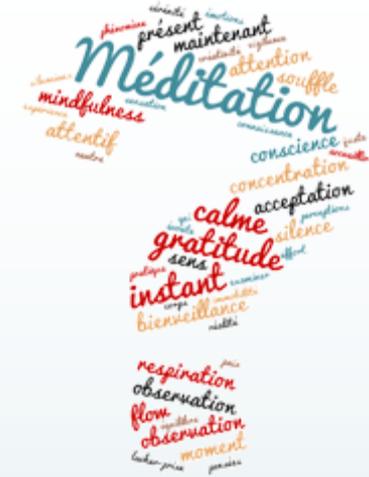
# Méditation et neuropsychologie chez l'enfant

Elodie Legrix, Psychologue-Neuropsychologue



# Définitions

« mindfulness », pleine conscience



- **Porter une attention bienveillante**
- Attention: observer de manière neutre, simplement regarder, ressentir, constater dans l'instant présent:
  - la respiration
  - les sensations vécues dans l'instant présent
  - les émotions et la façon dont elles se présentent
- Bienveillante: sans jugement



# Définitions

## Neuropsychologie pédiatrique



- La Neuropsychologie de l'enfant : C'est l'étude de la relation entre les diverses structures du cerveau et les fonctions cognitives chez l'individu en cours de développement
- Le psychologue spécialisé en neuropsychologie s'intéresse plus particulièrement aux processus mentaux et à leur relations avec le cerveau.

En tant que **psychologue**, il conserve une attention particulière sur le psychisme et la singularité de l'enfant.

En tant que spécialiste en **neuropsychologie**:

- s'applique à décrire et diagnostiquer les déficits et incapacités affectant les fonctions cognitives (*attention, mémoire, inhibition, ...*).
- procède à une remédiation neuropsychologique



# Il était une fois... une graine



- ...Un enfant, un adolescent
- Le commencement d' une aventure
- Recherches scientifiques: en pleine croissance



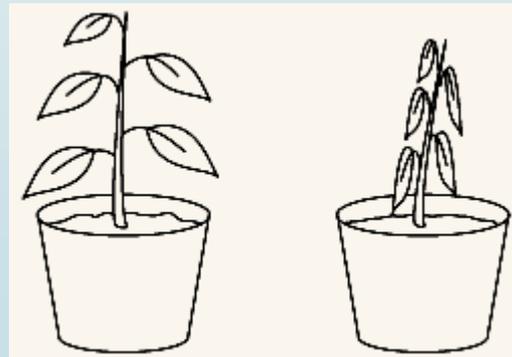
# L'enfant





## La pleine conscience: une évidence chez l'enfant?

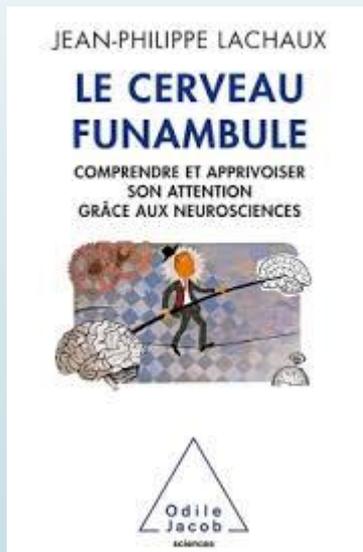
- Faire de chaque expérience une expérience nouvelle
- Répondre avec spontanéité
- Passer moins de temps à ruminer
- Capacité qui s'amenuise avec le temps





# La pleine conscience: une évidence chez l'enfant?

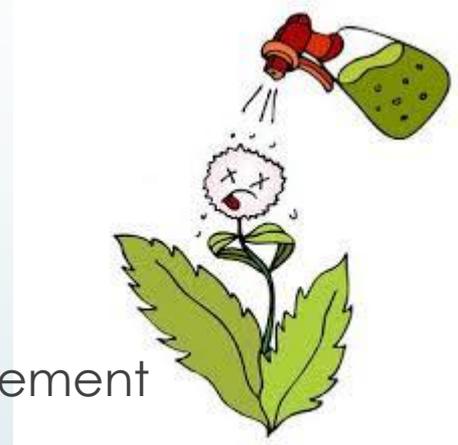
- ▶ « On demande aux enfants d'être attentifs mais on ne leur apprend pas comment faire » Jon Kabat Zinn
- ▶ Cerveau funambule:  
Jean-Philippe Lachaux





# La pleine conscience: une évidence chez l'enfant?

- Environnement stressant
- Vie dans les quartiers défavorisés, environnement familiaux difficiles
- Stress parentaux
- Guerres, dévastation de la planète, économie, violence; discriminations, pauvreté
- Pression sport, école,...





# Dépêche toi! Et ne rien faire, c'est pour quand?



**JACQUES**  
→ a dit ←  
**MANGE**  
ta soupe!





# Désinvestissement de l'instant présent par les moyens numériques



## Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



- Avant 3 ans**  
*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*
- De 3 à 6 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*
- De 6 à 9 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*
- De 9 à 12 ans**  
*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*
- Après 12 ans**  
*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

- Pas de TV avant **3** ans
- Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans
- Internet après **9** ans
- Les réseaux sociaux après **12** ans

À tout âge : limiter les écrans, choisir les programmes, inviter l'enfant à parler de ce qu'il a vu

« J'ai tiré la règle comme un repêchage et les plus p des pai des pai Serge T »

**TOUS LES JOURS  
JE LAVE MON CERVEAU  
AVEC LA TELE**



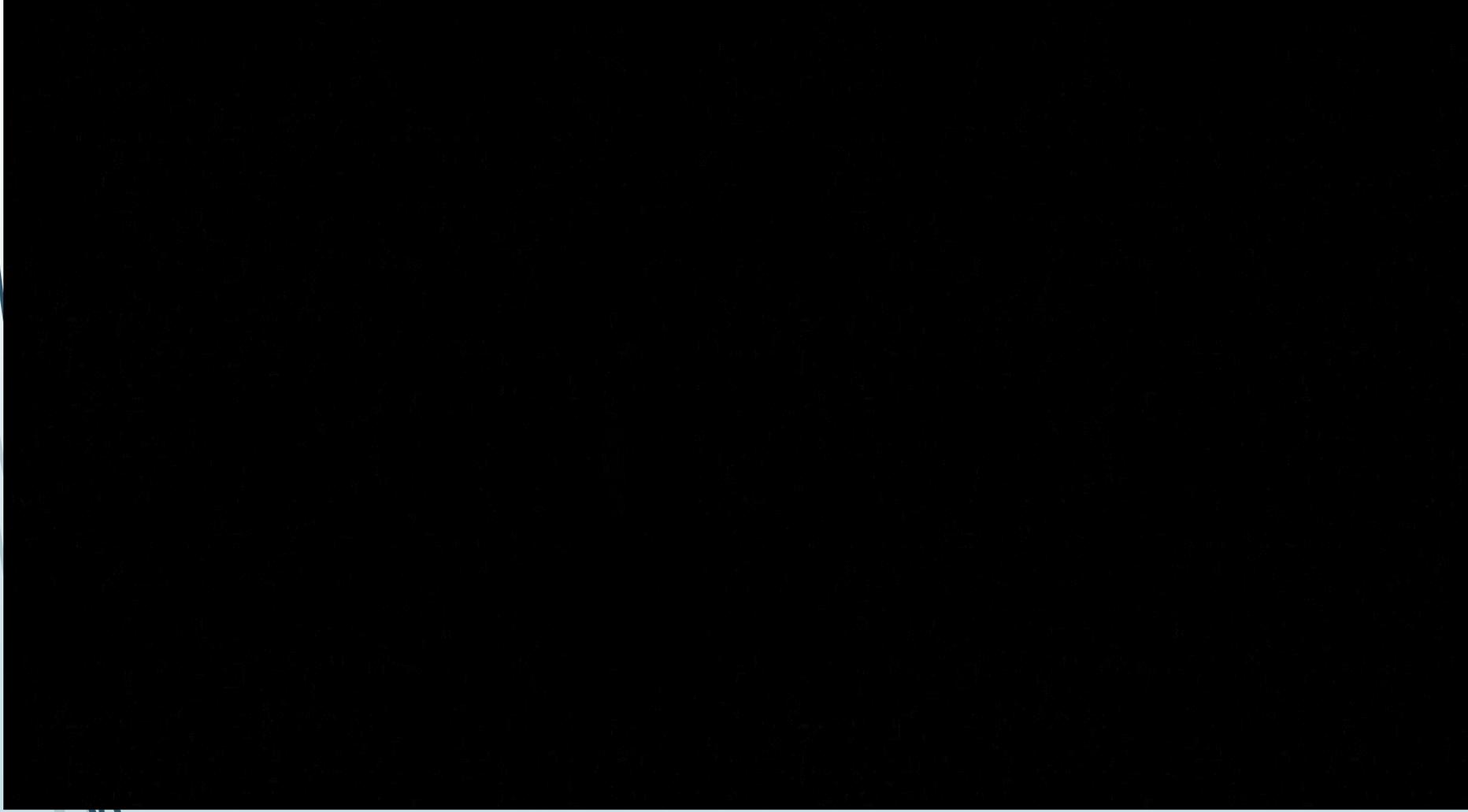
**TU PEUX ME PASSER  
L'APPLICATION BEURRE -  
CONFITURE S'IL TE PLAÎT ?**



**S'AI PEUR DE M'ABIMER  
LES YEUX AVEC LES ÉCRANS**

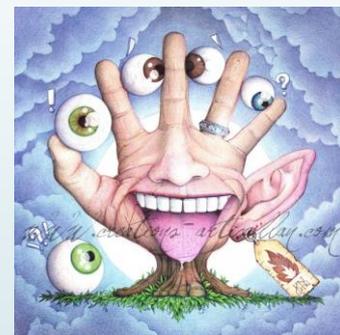
**SE REGARDE LA  
TÉLÉ ET VAIS SUR  
INTERNET AVEC  
LES YEUX BANDÉS!**





# Faire méditer des enfants, est-ce possible?

- ▶ Habileté naturelle à apprendre et à emmagasiner l'information lorsqu'elle est associée à des stimuli sensoriels.
- ▶ Méditation/pleine conscience: attention particulière au moment présent par l'utilisation des sens
- ▶ **Etudes de faisabilité et d'acceptabilité** chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents:
  - ▶ ouverts et disposés à participer
  - ▶ sont en mesure de comprendre et d'appliquer les stratégies liées à la pleine conscience dans leur vie quotidienne (Burke, 2010; Greco, Barnett, Blomquist et Gevers, 2008; Lee, Semple, Rosa et Miller, 2008; Semple, Lee, Rosa et Miller, 2010).





## Particularités de l'approche basée sur la pleine conscience avec l'enfant et l'adolescent dans une approche développementale

- Tenir compte de leur stade développemental
- De 9 à 12 ans développement de la pensée abstraite, parviennent à prolonger leur raisonnement dans le temps
- Traitent un nombre de condition plus important
- Commencent à réaliser l'existence des pensées chez eux et les autres et que ses pensées peuvent occuper l'esprit même lorsqu'elles ne sont pas les bienvenues (8 ans)

# Particularité chez l'enfant

- Séances rythmées, ritualisées
- Environnement sécurisant
- Pratique ludique attrayante
- Compréhension expérientielle
- Approche basée sur les 5 sens
- Vocabulaire accessible
- Exercices en mouvement
- Implication des parents
- Discipline de vie qui s'inscrit sur le long terme (pont avec la vie de tous les jours)- Echanges expérientiels- Métacognition



Download from  
Dreamstime.com

1918122  
Carla F. Castagna | Dreamstime.com

*« Jouer, c'est une expérience: toujours une expérience créative, une expérience qui se situe dans l'espace-temps, une forme fondamentale de la vie » Winnicott et Monod, 1975.*



# Méditation de la respiration

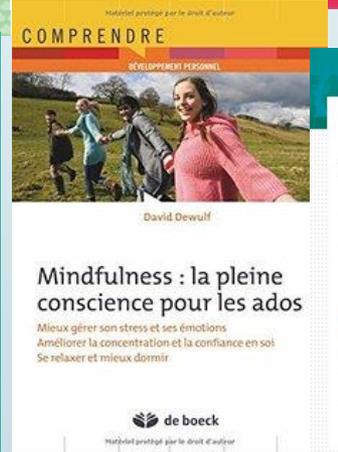
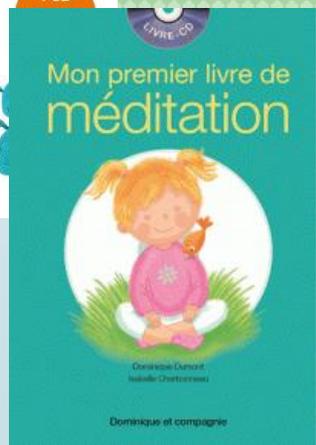
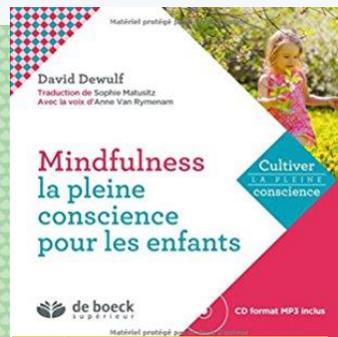




# Méditation chez l'enfant et l'adolescent: le début d'une aventure commune



# Méditation chez l'enfant les programmes





# Programmes

Contexte thérapeutique	Développement personnel, prévention
Individuel ou groupe restreint	Groupe scolaire ou à la maison
Ciblé, adapté à la problématique de l'enfant: anxiété, TDA/H,...	Habilités socio-émotionnelles
Transformer les expériences en ressources exploitables dans la vie quotidienne	Expérimenter
Intégré aux outils de la psychologie/neuropsychologie: TCC, métacognition, psychoéducation	



# Exercices expérientiels



- Les concepts trop abstraits pour être compris par les enfants deviennent accessibles par l'expérience
- Esprit du débutant: l'explorateur; le scientifique; le martien
- *« Dès qu'on accorde une attention soutenue à la moindre chose, même à un brin d'herbe, cela devient alors un monde en soi, mystérieux, impressionnant, d'une splendeur indescriptible ». Henry Miller*

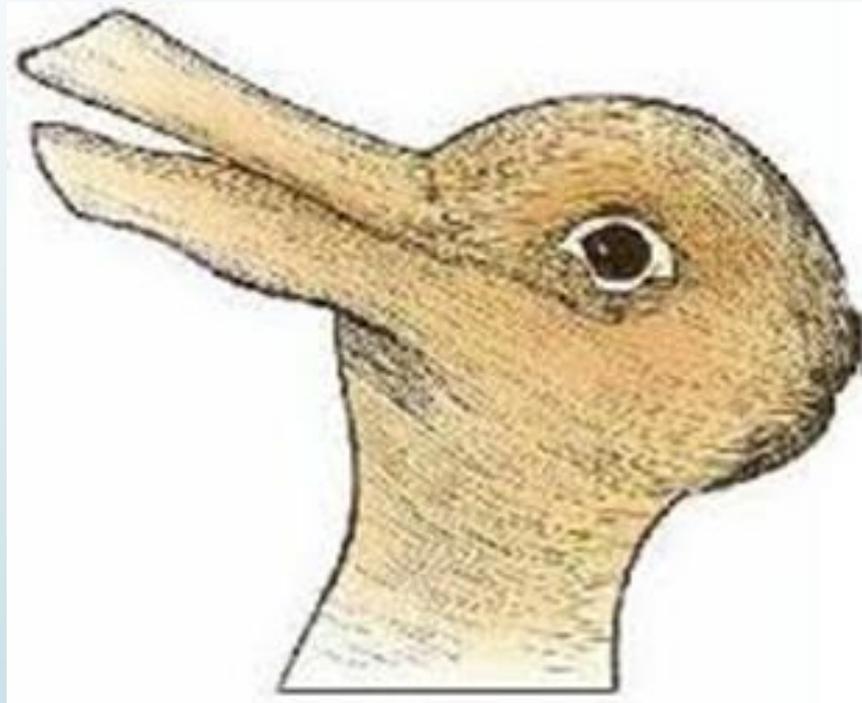


# Approche basée sur les 5 sens

- Le raisin sec: compréhension du concept de PC (exercice du martien), le pilote automatique (les robots)
- Ecouter des morceaux de musique
- Loto des odeurs
- Automassages, jeu de Kim



# Approche basée sur les 5 sens





# Exercices expérientiels

- ▶ Qu'est-ce que l'attention?
  - ▶ jeu du verre d'eau
- ▶ Exercice des postures: le corps est le théâtre des émotions



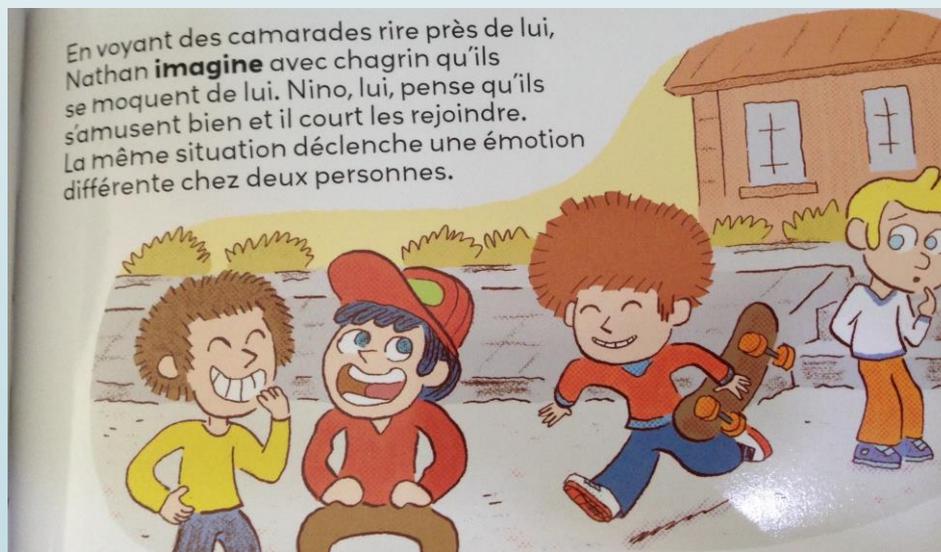
# Exercices expérientiels

- Jeux pour expérimenter l'impulsivité

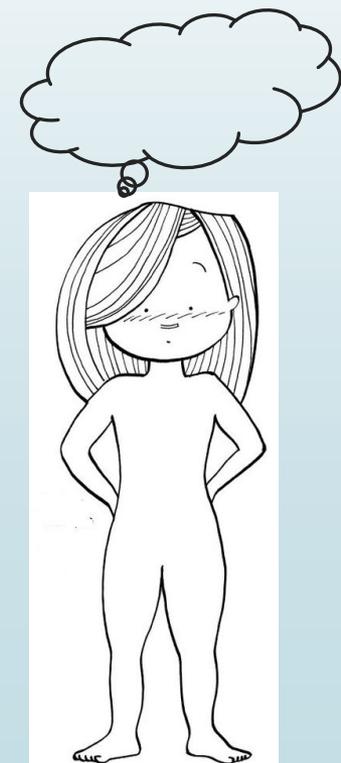


# Exercices expérientiels

- Différencier pensées, émotions, sensations physique et comportement
- Les pensées ne sont pas des faits
- Les émotions ne sont pas des faits



Les émotions, Astrid Dumontet, Alex Langlois





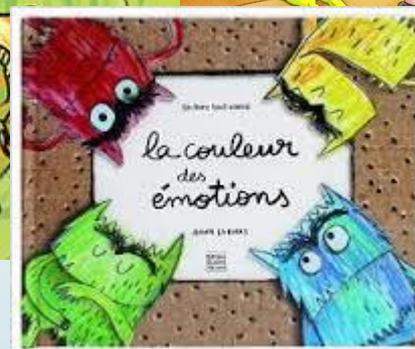
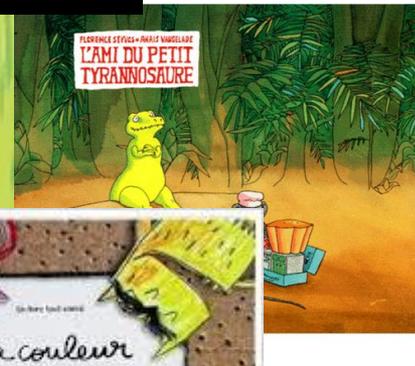
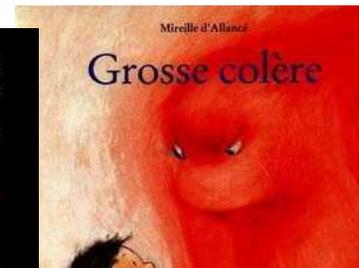
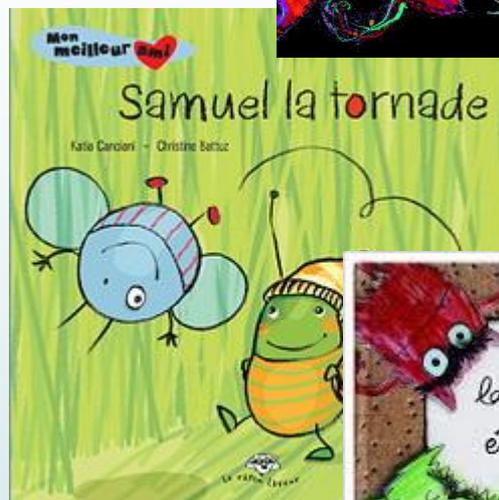
# Illustrations

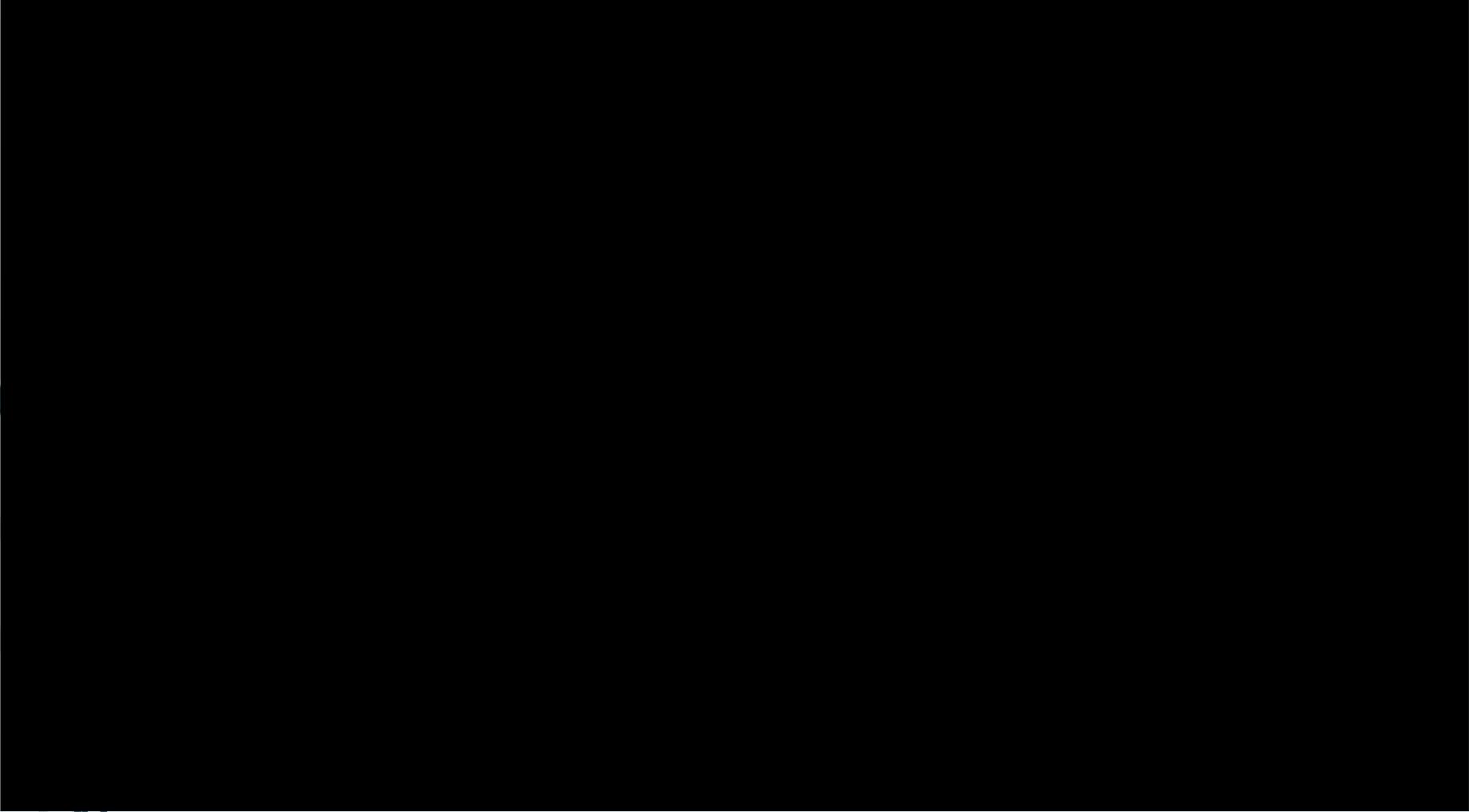
- Histoires
- Albums
- Chansons
- Poèmes

- Métaphores :

L'expérience des poissons piranhas

Les pensées comme les trains peuvent t'entraîner vers des destinations lointaines. Et parfois, là-bas, ce n'est pas très amusant.







# Méditations

- Plus courtes, répétées (5 à 10 minutes, 10 à 35 pour les plus de 14 ans)
- En mouvement: bouger en pleine conscience, postures de yoga
- Ludiques
- Espace de respiration
- Prise de conscience du corps, des tendances à l'action, des pensées



# Implication des parents

- Accompagner et soutenir leur enfant dans l'exercice des pratiques à domicile
- Contribue à l'engagement des enfants
- Support
- Difficulté: renoncer au désir d'initier un changement





## L'enfant apprend...



- Porter intentionnellement une attention ouverte et flexible au moment présent
- Etre attentifs et à décrire ses expériences immédiates sans poser de jugement.
  - enrichir leur vocabulaire en termes descripteurs
  - rester curieux de ses propres expériences
- Prendre conscience et explorer des différentes réponses automatiques qu'elles déclenchent en eux (comportement, pensées, sensations corporelles)
- Prendre conscience qu'il n'existe pas seulement une façon de percevoir les stimulations externes et qu'il est important de faire la différence entre les événements et l'interprétation qu'on en fait (Semple, 2005).



# L'enfant apprend:



- Prendre distance par rapport à ses pensées en s'ancrant dans le corps
- Accepter et tolérer les états aversifs, ce qui implique l'inhibition des comportements automatiques guidés par les émotions
- S'engager dans des actions qui ont du sens, adopter des comportements alternatifs à la réaction automatique

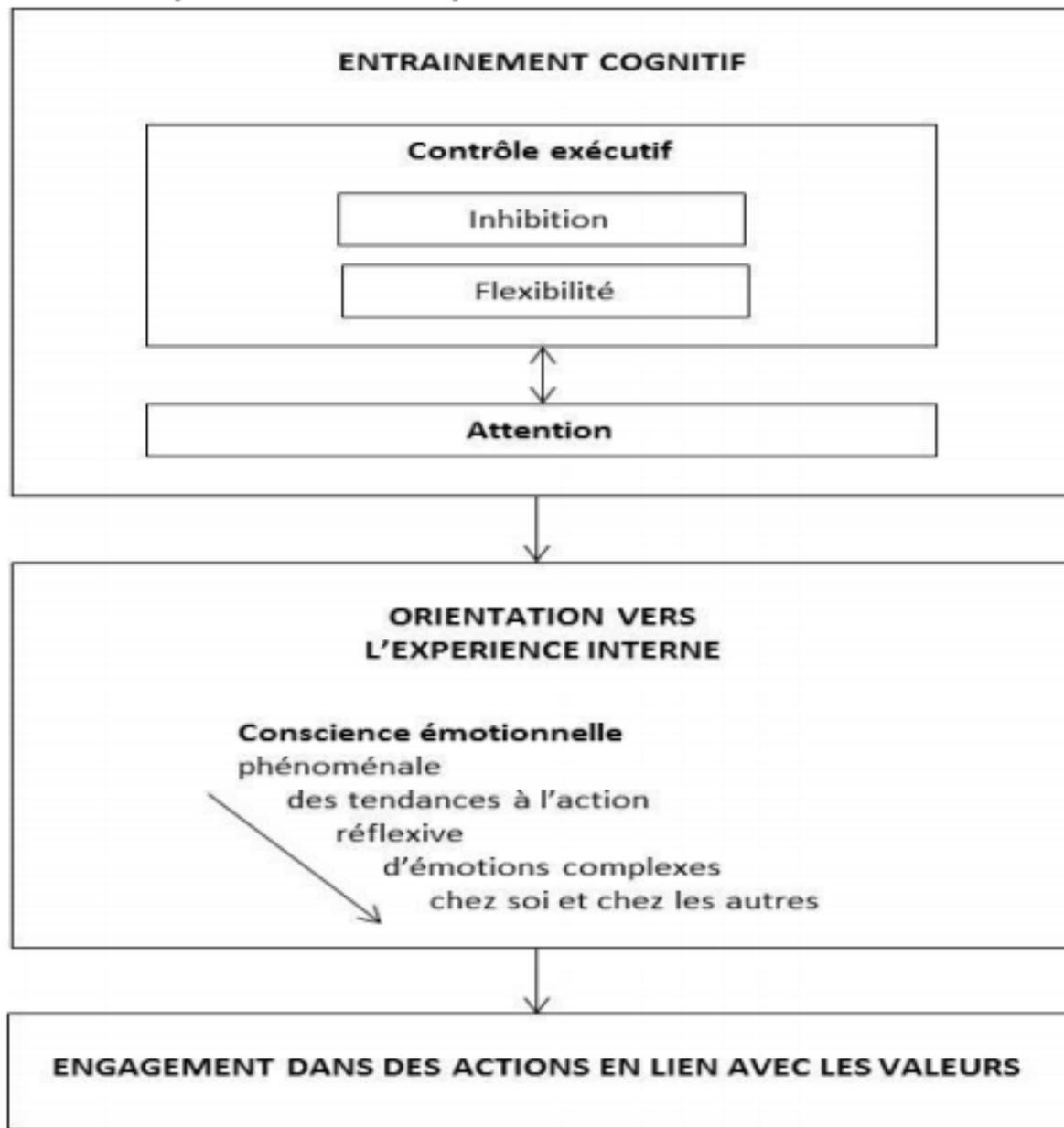


# Méditation : M'empêcher de faire ce que j'ai envie de faire





## Les composantes de la pleine conscience (Deplus et al., 2014)





# Applications

- ▶ En psychothérapie: exemple: L'enfant anxieux
  - ▶ Rumination du passé, inquiétudes du futur
  - ▶ Changement de la relation aux pensées et aux sentiments
  - ▶ S'entraîner à être dans le présent
  - ▶ Compétences pour faire face aux évènements de vie
- ▶ En neuropsychologie:
  - ▶ Fonctions exécutives, Impulsivité, Auto-contrôle
  - ▶ Attention
  - ▶ Métacognition, perception de son efficacité, confiance en soi
  - ▶ TDA/H, TSA, HPI,...
- ▶ Prévention en milieu scolaire





# Ce qu'en dit la science





# Des difficultés méthodologiques

- Le travail de validation empirique en est à ses balbutiements
- Pas de programme francophone validé
- ➔ Résultats divergents
- Différents facteurs comme
  - outils d'évaluation utilisés
  - les formateurs (enseignants, psychologues,...)
  - le type d'interventions (qui varient considérablement en termes de durée, de fréquence et de contenu)
  - la population (clinique vs tout-venant, enfants vs adolescents)
  - l'implication des parents



# Impact sur les fonctions exécutives



Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

ScienceDirect

**Procedia**  
Social and Behavioral Sciences

Procedia - Social and Behavioral Sciences 174 (2015) 221 – 226

INTE 2014

Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders.

Laura E. McCloskey\*

*George Mason University, Fairfax, Virginia, 22030, U.S.A.*

- Flook et al., 2010: enfant de 7 à 9 ans
  - Pas de différence dans l'évaluation des parents et des enseignants
  - Amélioration pour enfants avec de faibles FE
  
- Haydicky et al., 2012:
  - Pas d'amélioration pour TDAH ou TDA
  - Amélioration du monitoring pour enfants impulsifs



# Impulsivité



- Parents: amélioration des capacités d'auto-contrôle chez les ado (Bogels et al, 2008) et chez les enfants (Van der Oord et al.,2012)
- Pas observé par les enseignants (Van der Oord et al., 2012)
- Diminution des scores d'urgence, manque de persévérance chez 11-19 ans après 9 semaines (Deplus et al.)



# Attention



- Formes entraînées: sélectivité ( attention sélective et divisée) et intensité (vigilance et attention soutenue)
- **Diminution des plaintes** des parents: Semple et al, 2010; Van der Oord et al., 2012
- Des enseignants: Napoli et al., 2005; Chonert-Reichl et al.,2010; Van der Oord et al., 2012
- Des enfants: Bogels et al.,2008
  
- Napoli et al. (2005): amélioration de l'attention sélective (12séances de 45min, 24 semaines) et pas de l'attention soutenue
- Bogels et al.: amélioration de l'attention soutenue



# En neuropsychologie: exemple du TDA/H

[J Child Fam Stud](#). 2012 Feb; 21(1): 139–147.

PMCID: PMC3267931

Published online 2011 Feb 2. doi: [10.1007/s10826-011-9457-0](https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0)

## **The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents**

[Saskia van der Oord](#),<sup>1</sup> [Susan M. Bögels](#),<sup>2,3</sup> and [Dorrecke Peijnenburg](#)<sup>3</sup>

- ▶ Enfants entre 8 et 12 ans
- ▶ la méditation attentive améliore de manière significative l'attention et le contrôle de l'impulsivité dans les deux groupes (enfants/parents)
- ▶ améliorations plus solides chez les enfants



# En neuropsychologie: exemple de l'autisme

[Autism](#). 2015 Nov;19(8):906-14. doi: 10.1177/1362361314553279. Epub 2014 Oct 27.

## **MYmind: Mindfulness training for Youngsters with autism spectrum disorders and their parents.**

[de Bruin EI](#)<sup>1</sup>, [Blom R](#)<sup>2</sup>, [Smit FM](#)<sup>3</sup>, [van Steensel FJ](#)<sup>4</sup>, [Bögels SM](#)<sup>4</sup>.

### ⊕ Author information

#### **Abstract**

**BACKGROUND:** Despite the dramatic increase in autism spectrum disorder in youth and the extremely high costs, hardly any evidence-based interventions are available. The aim of this study is to examine the effects of mindfulness training for adolescents with autism spectrum disorder, combined with Mindful Parenting training.

**METHOD:** A total of 23 adolescents with autism spectrum disorder, referred to a mental health clinic, received nine weekly sessions of mindfulness training in group format. Their parents (18 mothers, 11 fathers) participated in parallel Mindful Parenting training. A pre-test, post-test, and 9-week follow-up design was used. Data were analyzed using multi-level analyses.

**RESULTS:** Attendance rate was 88% for adolescents and fathers and 86% for mothers. Adolescents reported an increase in quality of life and a decrease in rumination, but no changes in worry, autism spectrum disorder core symptoms, or mindful awareness. Although parents reported no change in adolescent's autism spectrum disorder core symptoms, they reported improved social responsiveness, social communication, social cognition, preoccupations, and social motivation. About themselves, parents reported improvement in general as well as in parental mindfulness. They reported improved competence in parenting, overall parenting styles, more specifically a less lax, verbose parenting style, and an increased quality of life.

**DISCUSSION:** Mindfulness training for adolescents with autism spectrum disorder combined with Mindful Parenting is feasible. Although the sample size was small and no control group was included, the first outcomes of this innovative training are positive.

© The Author(s) 2014.

**KEYWORDS:** Autism spectrum disorders; interventions; psychosocial/behavioral



# En neuropsychologie: exemples du haut potentiel intellectuel

- Canaliser le foisonnement mental pour se connecter aux sensations, au corps, pour être uniquement dans le plaisir du moment présent.
- Anxiété





# Prévention à l'école



Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy /  
Revue canadienne de counseling et de psychothérapie  
ISSN 0826-3893 Vol. 46 No. 3 © 2012 Pages 201-220

## Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation

Méditation de pleine conscience pour les enfants et les jeunes: Survol de la littérature et argumentation pour sa mise en œuvre en milieu scolaire

Kim D. Rempel  
Athabasca University

### Chapter

Handbook of Mindfulness in Education

Part of the series Mindfulness in Behavioral Health pp 271-283

Date: 01 March 2016

## Mindfulness Matters in the Classroom: The Effects of Mindfulness Training on Brain Development and Behavior in Children and Adolescents

Kristen E. Lyons ✉, Jennifer DeLange

*Dev Psychol.* 2015 Jan;51(1):52-66. doi: 10.1037/a0038454.

**Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial.**

Schonert-Reichl KA<sup>1</sup>, Oberle E<sup>1</sup>, Lawlor MS<sup>1</sup>, Abbott D<sup>2</sup>, Thomson K<sup>3</sup>, Oberlander TF<sup>3</sup>, Diamond A<sup>2</sup>.

### Author information

#### Abstract

The authors hypothesized that a social and emotional learning (SEL) program involving mindfulness and caring for others, designed for elementary school students, would enhance cognitive control, reduce stress, promote well-being and prosociality, and produce positive school outcomes. To test this hypothesis, 4 classes of combined 4th and 5th graders (N = 99) were randomly assigned to receive the SEL with mindfulness program versus a regular social responsibility program. Measures assessed executive functions (EFs), stress physiology via salivary cortisol, well-being (self-reports), prosociality and peer acceptance (peer reports), and math grades. Relative to children in the social responsibility program, children who received the SEL program with mindfulness (a) improved more in their cognitive control and stress physiology; (b) reported greater empathy, perspective-taking, emotional control, optimism, school self-concept, and mindfulness, (c) showed greater decreases in self-reported symptoms of depression and peer-rated aggression, (d) were rated by peers as more prosocial, and (e) increased in peer acceptance (or sociometric popularity). The results of this investigation suggest the promise of this SEL intervention and address a lacuna in the scientific literature-identifying strategies not only to ameliorate children's problems but also to cultivate their well-being and thriving. Directions for future research are discussed.

# Programmes de prévention à l'école

- **MindfulKids** (Van de Weijer-Bergsma et al., 2012).
- 199 enfants âgés de 9 à 12 ans fréquentant des écoles primaires publiques aux Pays-Bas.
- six semaines, à raison de deux fois par semaine, durant 30 minutes en classe.
- professionnel + enseignant
- amélioration du bien-être, diminution du stress perçu par les jeunes
- diminution des symptômes d'anxiété et des comportements agressifs évalués par les parents.
- amélioration significative, mais la taille d'effet est faible, ce qui limite la généralisation



# Programmes de prévention à l'école

- **Learning to BREATHE** (Broderick et Jennings, 2013)
- adolescents
- dans différents contextes liés au milieu scolaire (écoles publiques, privées, spécialisées, activités parascolaires)
- Objectif: augmenter les capacités de régulation émotionnelle, la gestion du stress et les fonctions exécutives de manière à favoriser le bien-être et l'apprentissage chez les adolescents.
- Résultats: amélioration des habiletés de régulation émotionnelle et une diminution des symptômes psychosomatiques chez les adolescents.
- meilleure capacité à reconnaître et à définir leurs émotions, une diminution de l'anxiété et du niveau de réactivité aux émotions et aux pensées négatives, ainsi que de meilleures capacités d'autorégulation (Broderick et Metz, 2009).
- **Autres programmes**: pertinence quant au développement des compétences socio-émotionnelles chez les jeunes (Felver et al., 2013; Fernando, 2013; Frank, Jennings et Greenberg, 2013; Greco et Hayes, 2008; Huppert et Johnson, 2013; Kuyken et al., 2013).



# Résumé des principaux résultats

- Amélioration des capacités attentionnelles, du contrôle exécutif, de l'autorégulation
- Meilleure régulation comportementale et émotionnelle
- Meilleure prise de conscience de ses émotions, habiletés nécessaires à la gestion du stress et de l'anxiété (McLaughlin, 2010).
- Diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression
- Augmentation de l'estime de soi
- Amélioration du sommeil
- Meilleurs résultats scolaires
- Meilleures relations sociales



# En conclusion...Quelles formations?

## « L'attention, ça marche »

Elise Snel a conçu ce protocole pour les enfants par tranches d'âge de 4 à 18 ans, aux Pays-Bas puis en France.



[CONSULTER LE SITE](#)

## « Mindful UP »

Jeanne Siaud-Facchin a conçu ce programme pour les groupes d'adolescents et d'enfants à partir de 7 ans.



[CONSULTER LE SITE](#)

## « Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant et son entourage »

Conçue par Sandrine Deplus et Magali Lahaye



[CONSULTER LE SITE](#)

## « b », prononcer [dot-be]

Richard Burnett et Chris Cullen ont conçu le programme "b" pour les enfants et adolescents.



[CONSULTER LE SITE](#)



# Fondation SEVE (Frédéric Lenoir)

## La Fondation SEVE, Savoir Etre et Vivre Ensemble



Je suis heureux de vous présenter le site de la **Fondation SEVE** que je viens de fonder avec Martine Roussel-Adam. Notre mission : former des animateurs et des formateurs d'ateliers de philosophie et de méditation dans les écoles, mais aussi soutenir, faire connaître et accompagner les projets qui, à travers la réflexion philosophique, la pratique de l'attention, l'activité ludique ou artistique œuvrent pour mieux préparer les enfants et les jeunes à devenir des humains et des citoyens confiants, actifs, responsables et respectueux du vivant.

**Si vous souhaitez nous rejoindre, nous soutenir ou suivre une formation**, vous trouverez toutes les informations en vous rendant sur le site :

[www.fondationseve.org](http://www.fondationseve.org)



# Programme PEACE - Association Méditation Enseignement



[BLOG](#) | [CONTACT](#) | [S'ABONNER](#)

- [ACCUEIL](#) ▾
- [À PROPOS](#) ▾
- [FORMATIONS](#) ▾
- [ÉTABLISSEMENTS](#)
- [ADHÉSION](#)
- [FAIRE UN DON](#)
- [QUESTIONS FRÉQUENTES](#)



A.M.E

Découvrez notre programme PEACE

## DEMANDE D'INFORMATION

Nom:

Prénom:

E-mail:

Message:

Envoyer

