

Méditation de pleine conscience destinée aux enfants en situation de vulnérabilité : de la pratique à l'appropriation

Marie Dajon, Cécile Dumas, Laurent Busson, Annie Devault,
Christine Mennesson, & Chantal Zaouche Gaudron
GIS BECO – Comue de Toulouse

Contexte

- **Projet MEDENFANT du GIS BECO :** la naissance d'une recherche collaborative et interdisciplinaire lors du premier colloque BECO en 2019, pour un lancement effectif en 2022
- **Une définition :** « La méditation de pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement sur l'expérience du moment présent, sans jugement, en se concentrant uniquement sur les données sensorielles immédiates » (Kabat-Zinn, 1990)
- Prise en compte des spécificités de la méditation de pleine conscience chez **des jeunes vulnérables** (troubles du comportement, troubles psychiques et neurodéveloppementaux associés)

Objectifs

- **Analyser une intervention** basée sur la méditation de pleine conscience auprès de jeunes accueillis en Dispositif Intégré Thérapeutique Educatif et Pédagogique (DITEP – ARSEAA 31) et **étudier les modes d'appropriation**, tant du côté des professionnels que du côté des enfants
- **Proposer une pratique adaptée** aux jeunes en situation de vulnérabilité avec l'expérimentation du programme québécois « Les ateliers du Dre Zen » (Devault & Huard-Fleury, 2018)
- **Objectifs :** se connecter à l'expérience du moment présent, respirer, bouger, se concentrer et se relaxer !

Méthode

- **Trois temps forts :**
 - La formation de l'équipe du DITEP pendant trois jours
 - Les rencontres avec les familles
 - La mise en place du programme « Les ateliers du Dre Zen » en six séances avec la constitution de deux groupes de trois jeunes âgés de 9 à 14 ans
- **Plusieurs types de données qualitatives récoltées :**
 - Des observations à l'aide d'un journal de terrain (enquête ethnographique, selon Beaud & Weber, 1997) pour évaluer l'appropriation des contenus et les modes d'interaction
 - Des entretiens de recherche semi-directifs pour recueillir les ressentis et les vécus de chacun et mesurer le degré d'implication dans la pratique (jeunes, parents et professionnel.les)

Résultats

- **Du côté des jeunes :**
 - Bonne compréhension, avec des expériences passées de méditation pour la plupart des jeunes
 - Bonne appropriation des contenus avec engagement et motivation des jeunes
 - Un vécu plutôt positif mais présence importante des troubles du comportement pendant les séances
- **Du côté des professionnel.les :**
 - Déjà formé.es et sensibilisé.es
 - Investissement et motivation, aucune appréhension
 - Adaptation du programme en fonction des contraintes institutionnelles
 - Importance d'un cadre ferme et capacités d'adaptation
- **Du côté des parents :**
 - Famille peu accessible, implication difficile
 - Peu de pratique des jeunes à la maison
 - Curiosité et volonté de pratiquer avec leurs enfants mais part de scepticisme présente

Conclusion

- **Quelques limites sont à considérer** telles que la petite taille de l'échantillon, la non mesure des effets de la méditation de pleine conscience sur les jeunes ainsi que l'absence d'un groupe contrôle et de comparatifs dans la littérature
- **Des résultats encourageants** avec une appropriation effective de la part des professionnel.les, malgré les contraintes temporelles et les problématiques des jeunes ; l'implication des jeunes dans les ateliers de méditation de pleine conscience ; la sensibilisation des parents à cette pratique qui montre **la faisabilité d'une telle intervention en collaboration étroite avec des professionnel.les impliqué.es**

Références

- Beaud, S., & Weber, F. (1997). *Guide de l'enquête de terrain. Produire et analyser des données ethnographiques*. Editions La découverte.
- Dajon, M., Dumas, C., Busson, L., Devault, A., Mennesson, C., & Zaouche-Gaudron, C. (2024). Méditation de pleine conscience destinée aux enfants en situation de vulnérabilité : de la pratique à l'appropriation. *Pratiques Psychologiques*, 30(2), 87-101.
- Devault, A., & Huard-Fleury, M.-C. (2018). Implantation de séances de méditation pour des enfants d'un centre de pédiatrie sociale. Les Ateliers du Dre Zen. In A. Devault, & G. Pérodeau (Eds.), *Pleine conscience et relation d'aide, Théories et pratiques*. Presses de l'Université Laval.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.

Contact

marie.dajon@univ-toulouse.fr

