



Groupement d'Intérêt Scientifique Bébé, petite Enfance en COntextes



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

Marie Dajon

Psychologue et Docteure en Psychologie

Ingénieure de recherche GIS BECO

Comue de Toulouse

Groupement d'Intérêt Scientifique

Contexte de la recherche

- Projet MEDENFANT du GIS BECO
- Naissance d'une recherche collaborative et interdisciplinaire



Groupement d'Intérêt Scientifique



Une pratique adaptée aux enfants et adolescents

- Spécificités de la méditation de pleine conscience chez des jeunes en contexte de vulnérabilité
 - Emergence des interventions se déroulant en milieu institutionnel
 - Débat sur la pratique de la méditation de pleine conscience à l'école
 - Importance pour les professionnels de santé d'être formés
 - Spécificités du TDA/H

Groupement d'Intérêt Scientifique



Objectif de recherche



Analyser une intervention basée sur la méditation de pleine conscience auprès de jeunes accueillis en DITEP et étudier les modes d'appropriation

Groupement d'Intérêt Scientifique



Contexte

- DITEP : Dispositif Intégré Thérapeutique Educatif et Pédagogique en région toulousaine dépendant de l'Association Régionale pour la Sauvegarde de l'Enfant, de l'Adolescent et de l'Adulte (ARSEAA 31)
- Spécificités des jeunes accueillis :
 - Troubles du comportement
 - Socialisation et apprentissage perturbés
 - Compétences intellectuelles préservées
 - Troubles psychiques et neurodéveloppementaux associés



Introduction

- Expérimentation du programme québécois « Les ateliers du Dre Zen » (Devault & Huard-Fleury, 2018)
- Objectifs :
 - 1) Développer sa capacité d'attention à sa respiration et à ses sensations
 - 2) Développer des moyens personnels de vivre des moments de calme
 - 3) Développer sa capacité d'attention à ses émotions et apprendre l'autorégulation
 - 4) Développer son habileté à identifier ses forces



Groupement d'Intérêt Scientifique



Méthodologie

- Formation de l'ensemble de l'équipe du DITEP pendant 3 jours
- Rencontres avec les familles
- Mise en place du programme « Les ateliers du Dre Zen »
- Constitution de deux groupes de trois jeunes âgés de 9 à 14 ans

Groupement d'Intérêt Scientifique



Méthodologie

- Contenu du programme adapté

- Objectifs : se connecter à l'expérience du moment présent, respirer, bouger, se concentrer et se relaxer !

Séance 1
Fort et solide

Séance 2
Se relaxer et prendre
soin de moi

Séance 3
Mes émotions

Séance 4
Mon stress et ma voix
intérieure

Séance 5
Trouver mon équilibre

Séance 6
Amour et
bienveillance envers
moi et les autres



Méthodologie

■ Remise de l'aide-mémoire aux jeunes

Les Ateliers de Dre Zen Aide-mémoire

Dre Zen et Minizen t'enseignent des activités pour t'aider à observer tes émotions et pour trouver du calme dans ton corps, dans ta tête et dans ton cœur. C'est ce qu'on appelle la pleine conscience.

Dans cet aide-mémoire, tu vas retrouver des activités à refaire à la maison, à l'école ou à l'endroit de ton choix. Tu pourras aussi les montrer à ta maman, ton papa, un autre adulte, tes amis. À la toute fin, tu retrouveras un tableau pour chaque activité. Tu pourras y mettre un autocollant à chaque fois que tu fais l'exercice.

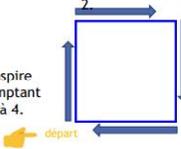
Ces activités sont conçues pour que tu apprennes à faire attention à toi!

Amuse-toi! 😊



La respiration en carré

1. J'inspire en comptant jusqu'à 4.
2. Je retiens mon souffle en comptant jusqu'à 2.
3. J'expire en comptant jusqu'à 4.
4. Je compte jusqu'à 2 avant d'inspirer.



En glissant mon doigt sur les côtés du carré et en suivant les flèches de 1 à 4, je suis les étapes indiquées pour prendre une respiration calme, douce et profonde. Tu peux refaire l'exercice 4 fois si tu en ressens le besoin.

Est-ce que cet exercice t'aide à te concentrer? Te calmer?



Ma pratique à la maison, à l'école...

respiration en carré

Note: _____



- Données récoltées :
 - Observations à l'aide d'un journal de terrain
 - Appropriation des contenus par les professionnels
 - Modes d'interaction entre les professionnels et les jeunes
 - Appropriation des contenus par les jeunes
 - Entretiens de recherche semi-directifs (jeunes, parents, professionnel.les)
 - Recueillir les ressentis et les vécus de chacun
 - Mesurer le degré d'implication dans la pratique



- Compréhension de la méditation

« Pour être calme, pour être apaisé, apprendre des nouvelles figures, en même temps aussi, être souple »

« S'ouvrir les chakras », « Je fais ahom »

- Expériences passées de méditation

« L'exercice de l'arbre, je le faisais déjà bien avant »

« J'en ai quand même un petit peu fait tout seul, essayer... »

- Vécus des ateliers de méditation

« C'était cool. Quand on tapait des mains avec les noms des fruits, c'était plutôt fun »

« Ils étaient nuls sauf le dernier exercice, quand on s'allonge avec le coussin. Les autres ils étaient nuls, j'ai la flemme. C'était ennuyant »

- Appropriation des contenus

« Moi je fais de la méditation inversée » ; « Moi je fais la chauve-souris, ça me détend »

« Moi la nuit je me sers de cet exercice, de la respiration, ça me fait moins paniquer »



- Engagement et motivation des jeunes

« J'ai envie d'apprendre plein de trucs. A la fin, j'ai envie de devenir Bouddha quoi ! »

« Non parce que je n'ai plus envie de faire de toute façon »

- Comportement pendant les séances

Troubles du comportement : agitation, cris, insultes, crises clastiques

- Concernant l'aide-mémoire

« Je vais l'offrir en cadeau à ma mère »

« Je vais le jeter à la poubelle, je vais le détruire »



- Expériences passées de méditation

Déjà formés et sensibilisés avant de suivre la formation

- Engagement et motivation

Grand investissement et forte motivation, aucune appréhension

- Appropriation des contenus

Adaptation du programme et des exercices en fonction des contraintes institutionnelles et des spécificités des jeunes accueillis

- Vécus des ateliers de méditation

Des vécus positifs mais aussi négatifs

- Interactions avec les jeunes

Importance d'un cadre ferme et capacités d'adaptation



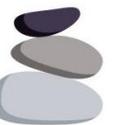
- Implication des parents dans la recherche difficile (seulement 3 mères rencontrées)
 - Peu de pratique des jeunes à la maison
 - « *Oui on l'a fait mais plus pour rigoler j'avoue* »
 - « *Pas du tout. Vous ne verrez pas un ado reproduire des choses qu'il apprend à l'école ou à l'ITEP* »
 - Curiosité et volonté de pratiquer avec leurs enfants
 - « *J'aimerais bien savoir ce qu'il a fait exactement dans les cours de méditation* »
 - « *Il m'a montré le livret, c'est pas mal mais on aurait dû faire les exercices* »
 - Part de scepticisme
 - « *Je ne sais pas si ça marche mais bon* »
 - « *Je peux vous dire que j'ai essayé l'hypnose, ça ne marche pas, la sophrologie, ça ne marche pas, la psychologie, un petit peu on va dire...* »
- Désir d'être davantage impliquées dans la PEC de leur enfant au DITEP et d'être accompagnées pour la pratique de la méditation de pleine conscience à la maison



Conclusion

- Limites de la recherche
 - × Contraintes temporelles
 - × Petit échantillon, non généralisation des résultats
 - × Pas de mesure des effets de la méditation de pleine conscience sur les jeunes
 - × Absence d'un groupe contrôle et de comparatifs dans la littérature
 - × Biais de sélection des jeunes : PEC en psychomotricité en amont de la recherche

Groupement d'Intérêt Scientifique



Conclusion

- Appropriation effective de la part des professionnel.les, malgré les contraintes temporelles et les problématiques des jeunes
 - Implication des jeunes dans les ateliers de méditation de pleine conscience
 - Sensibilisation des parents à cette pratique
- Faisabilité d'une telle intervention en collaboration étroite avec des professionnel.les impliqués.es

Groupement d'Intérêt Scientifique



Merci pour votre attention

Marie Dajon

Psychologue et Docteure en Psychologie

Ingénieure de recherche GIS BECO

Comue de Toulouse

marie.dajon@univ-toulouse.fr

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.