

LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

CAS interventions basées sur la pleine conscience 2023-24

1 février 2024

Dre Russia Ha-Vinh Leuchter

Département de la femme de l'enfant et de l'adolescent

PLAN

- Etat des lieux sur les effets de la pleine conscience chez les enfants et les adolescents
 - Quels effets chez les enfants/adolescents nés prématurément
- Le programme Mindfulteen proposé aux HUG
- Moment de pratique

LA PLEINE CONSCIENCE CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOS

Mindfulness
DOI 10.1007/s12671-010-0011-8

ORIGINAL PAPER

The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence

Kimberly A. Schonert-Reichl · Molly Ste This is a preprint of an article submitted for consideration in the Journal of Positive Psychology [copyright Taylor & Francis]. The Journal of Positive Psychology is available online. The article was published in July 2010, Vol 5, Issue 4, 264-274.

A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being.



Felicia A Huppert^{a*} and Daniel M Johnson^b

Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings

Les enfants nés prématurément...

Maya

- née **grande prématurée** (<32 semaines de gestation)
- 30 4/7 SG
- Poids à la naissance: **1270 g**
- Elargissement des ventricules latéraux sans autre anomalie cérébrale

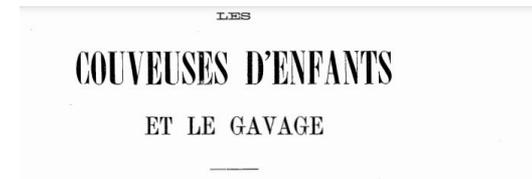
Jessica

- née **extrême prématurée** (<28 semaines de gestation)
- 26 2/7 SG
- Poids à la naissance: **630 g**
- Dysplasie broncho-pulmonaire modérée

Progrès en néonatalogie depuis un siècle



Genève, Exposition Nationale 1896: œuvre maternelle des couveuses d'enfants



Traitement de la Prématuration et de la Faiblesse congénitale

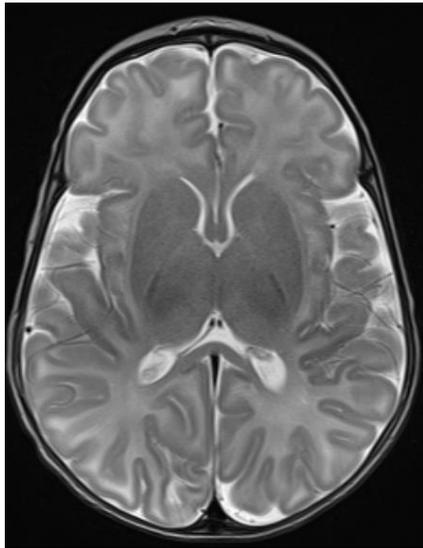
THÈSE INAUGURALE
présentée à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève
pour obtenir le grade de Docteur en Médecine

IMPRIMÉ
1897

[Archives](#)
[UNIGE](#)

Conséquences d'une naissance prématurée?

Altérations structurelles et fonctionnelles du cerveau



IRM normale à terme

Réduction des volumes cérébraux et altérations structurelles

Siffredi, V.,...R. Ha-Vinh Leuchter et al. (2023). Dev Coagn Neurosci

Réduction de la complexité des sulci

Dubois J.,...R. Ha-Vinh Leuchter et al. (2010) NeuroImage

Activations modifiées au repos

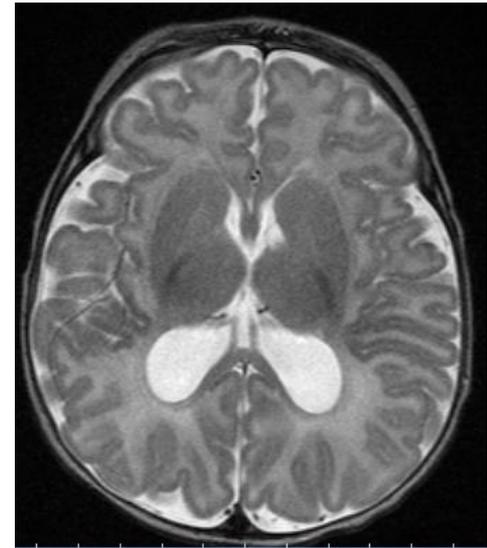
Siffredi, V.,...R. Ha-Vinh leuchter et al. (2022). Pediatr Res.

Activations modifiées face aux tâches

Freitas LGA,...R. Ha-Vinh Leuchter et al.(2021). Neuroimage Clin

Connectivité altérée

Fischi-Gomez E et al.. (2015) Cereb Cortex.



IRM Maya à terme

Conséquences à l'âge scolaire?

QI: -12 points (ou -0.86 DS)

Twilhaar ES (2017). JAMA Pediatr

Difficultés sociales et de
régulation émotionnelle

Laverty C (2021) J Neurodev Disord.

Atteinte des fonctions exécutives
(40-50 différence moyenne normalisée)

van Houdt CA (2019), Dev Med Child Neurol

Trouble du spectre de
l'autisme: 5-6% (versus 2%)

Laverty C (2021) J Neurodev Disord

Trouble du déficit d'attention avec
hyperactivité: 12% (versus 5%)

Johnson S (2011) Pediatr Res

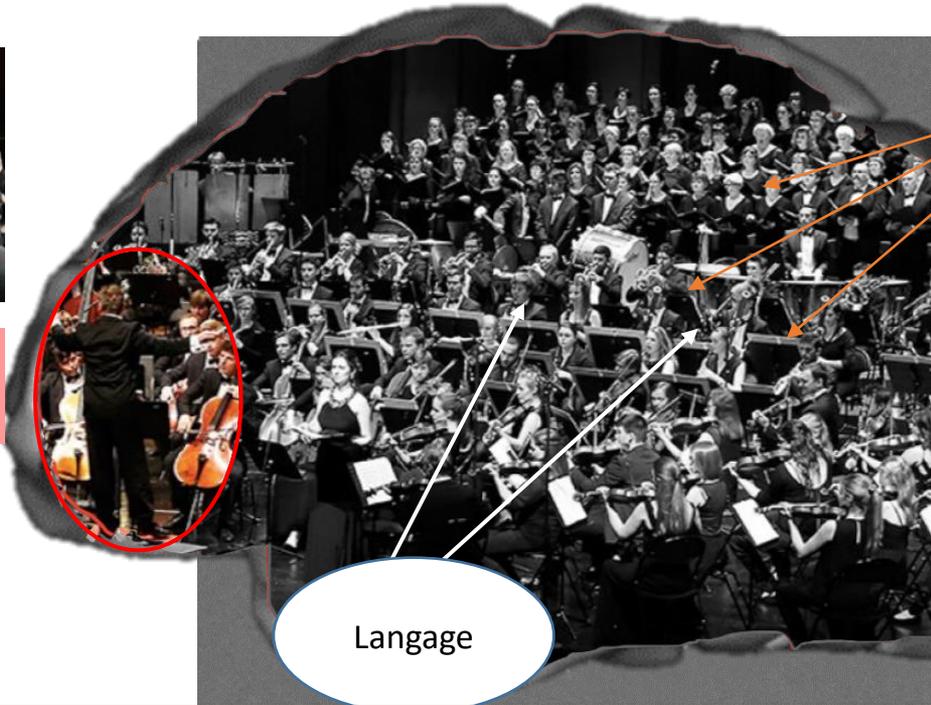
Trouble des apprentissages et des performances scolaires
(surtout en mathématique)

Jansen L (2019). Early Hum Dev

Les fonctions exécutives



Mémoire de travail



Langage

Analyse visuelle et spatiale



Inhibition



Flexibilité cognitive

Raisonnement-Résolution de problème-régulation émotionnelle-Planification

Adapté de: Diamond, A. (2013). "Executive functions." *Annu Rev Psychol* 64: 135-168.

Bénéfices de la pleine conscience

↑ Performances cognitives

(taille d'effet) $g = 0.80$ (large effect size)

Zenner C, (2014) *Front Psychol*
Chiesa, A., et al. (2011) *Clin Psychol Rev*

↓ Stress
↑ Bien-être

Zenner C, (2014) *Front Psychol* ; Diamond A. (2012). *Curr Dir Psychol Sci*

↑ Fonctions exécutives

Diamond, A. and D. S. Ling (2016). *Dev Cogn Neurosci*
Schonert-Reichl, K. A., et al. (2015). *Dev Psychol*.
Lassander, M., et al. (2020). *Developmental neuropsychology*
Ha-Vinh Leuchter, R., Siffredi, V., (2020) *Rev Med Suisse*,

↑ Résilience

Diamond A. (2012). *Curr Dir Psychol Sci*
Ha-Vinh Leuchter, R., Siffredi, V., (2020) *Rev Med Suisse*

Etude randomisée contrôlée

N:56

Age:10-14

AG:< 32 SG

8 semaines



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Early Human Development

journal homepage: www.elsevier.com/locate/earlhumdev

Improving executive, behavioural and socio-emotional competences in very preterm young adolescents through a mindfulness-based intervention: Study protocol and feasibility

Vanessa Siffredi ^{a,b,c,1}, Maria Chiara Liverani ^{a,d,1}, Mariana Magnus Smith ^{a,e}, Djalel Eddine Meskaldji ^{a,f}, Françoise Stuckelberger-Grobéty ^a, Lorena G.A. Freitas ^{a,b,c}, Jiske De Albuquerque ^a, Emilie Savigny ^a, Fanny ^{3 mois} ³, Petra Susan Hüppi ^a, Arnaud Merglen ^e, Cristina Borradori Tolsa ^{a,1}, Kussia Ha-Vinh ¹ ^{a*1}
Temps 3

Siffredi, V., Liverani, M. C., ... Ha-Vinh Leuchter, R. (2021). Scientific Reports

Etude randomisée contrôlée

Randomized Controlled Trial > Sci Rep. 2021 Oct 6;11(1):19876.

doi: 10.1038/s41598-021-98608-2.

The effect of a mindfulness-based intervention on executive, behavioural and socio-emotional competencies in very preterm young adolescents

Vanessa Siffredi # 1 2 3, Maria Chiara Liverani # 4 5, Petra Susan Hüppi 4,
Lorena G A Freitas 4 6 7, Jiske De Albuquerque 4, Fanny Gimbert 5 8, Arnaud Merglen 9,
Djalel Eddine Meskaldji 4 10, Cristina Borradori Tolsa 4, Russia Hà-Vinh Leuchter 4



- ✓ Compétences exécutives et comportementales améliorées dans la vie quotidienne
- ✓ Vitesse d'exécution augmentée

Siffredi, V., Liverani, M. C., . . . Ha-Vinh Leuchter, R. (2021). *Scientific Reports*

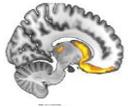
Méditation et cerveau

Effets à long terme et alternatives



Fronto-pontine tract L R

Les changements comportementaux sont liés à des changements microstructuraux de la matière blanche dans les voies impliquées dans les processus exécutifs



Les changements comportementaux sont liés à des changements dans la dynamique d'activation des réseaux cérébraux impliqués dans les processus exécutifs



Moins d'anxiété chez les adolescents qui ont continué à pratiquer 3-4 ans plus tard

V. Siffredi and R. Ha-Vinh Leuchter. "Systematic review of interventions for school age preterm born children" *In* Siffredi, V.,... R. Ha-Vinh Leuchter, R. (2023) submitted *The Journal of Pediatric Psychology*
Siffredi, V.,... R. Ha-Vinh Leuchter, R. (2023) submitted *European Child & Ado Psychiatry*
Siffredi, V.,... R. Ha-Vinh Leuchter et al. (2023). *Scientific reports*

Pour les enfants nés prématurément

MAYA

Chaque enfant est différent

La pleine conscience est une intervention prometteuse

Poursuivre la recherche pour trouver comment aider les enfants et adolescents nés prématurément surmonter leurs difficultés

JESSICA

LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE CONTEXTE CLINIQUE

- Troubles émotionnels et du comportement
- Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)
- Trouble du Spectre Autistique
- Autres Troubles Neuro-Développementaux

TROUBLES ÉMOTIONNELS ET DU COMPORTEMENT

- Effet bénéfique des interventions basées sur la pleine conscience chez les enfants et les adolescents trouvés sur diverses mesures auto- et hétéro-reportées
 - des mesures de stress
 - d'anxiété
 - de sommeil
 - de santé mentale
 - Amélioration du bonheur subjectif

V.Siffredi, M.Liverani, R. Hà-Vinh Leuchter

Quels sont les bénéfices des interventions basées sur la pleine conscience pour les troubles neuro-développementaux et socio-émotionnels ?

ANAE N° 174 – Atteinte cérébrale chez l'enfant

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. J Consult Clin Psychol, 77(5), 855-866. doi:10.1037/a0016241

TROUBLE DU DÉFICIT D'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH)

- Résultats prometteurs
 - Diminution des symptômes (auto et hétéro rapportés)
 - Amélioration de l'attention
- plusieurs études ont été menées en incluant le parent dans le processus d'intervention.
- Attentions aux biais en particulier à l'absence de groupe contrôle actif

V.Siffredi, M.Liverani, R. Hà-Vinh Leuchter

Quels sont les bénéfices des interventions basées sur la pleine conscience pour les troubles neuro-développementaux et socio-émotionnels ?

ANAE N° 174 – Atteinte cérébrale chez l'enfant

¹*Mak, C.(2018). Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Attention and Executive Function in Children and Adolescents—a Systematic Review.*

Mindfulness(9), 59–78

TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE

- Actuellement quelques études pilotes pour enfants dès 8 ans et leurs parents avec résultats encourageants
 - Augmentation de la qualité de vie familiale, ainsi qu'une réduction du stress parental et des problèmes émotionnels et comportementaux des enfants

V.Siffredi, M.Liverani, R. Hà-Vinh Leuchter

Quels sont les bénéfices des interventions basées sur la pleine conscience pour les troubles neuro-développementaux et socio-émotionnels ?

ANAE N° 174 – Atteinte cérébrale chez l'enfant

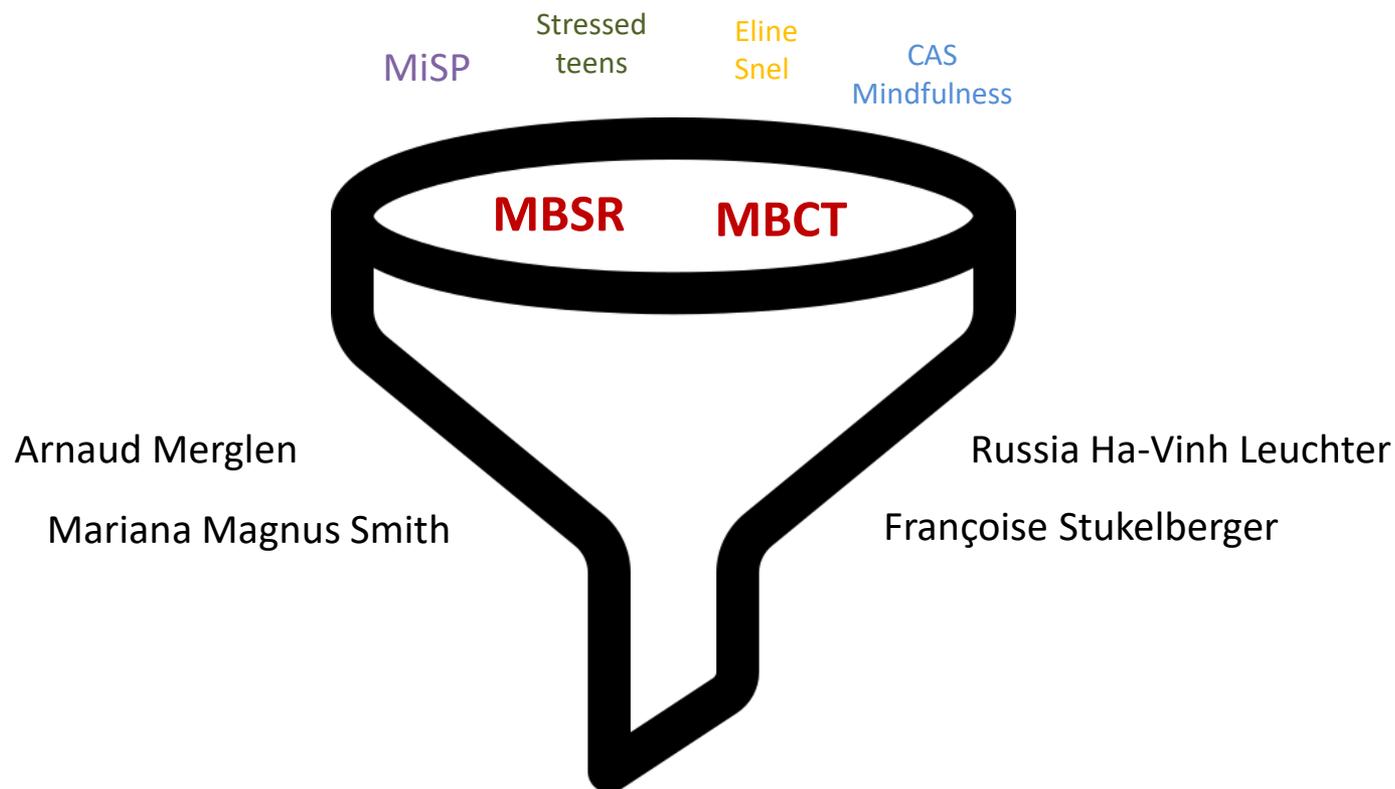
Cachia, R. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. Journal of Child Family Studies, 25(1), 1-14.

LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE DFEA DES HUG

- **Mindful Preterm Teens (Labo du prof Hüppi, R. Ha-Vinh Leuchter) 2016-2020**
 - Intervention basée sur la pleine conscience pour les jeunes adolescents nés prématurément
- Mindful Teens (Dr A. Merglen, Dre C. Piguet, Dr Paul Klauser, Dre M. Magnus Smith)-2018-2022

<https://www.hug.ch/enfants-ados/meditation-pleine-conscience>

Intervention basée sur la pleine conscience pour les adolescents



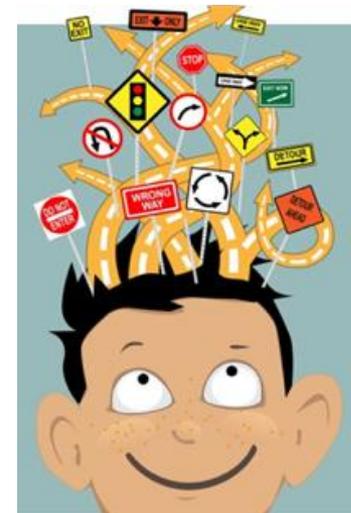
Programme Mindfulteen

19

Intervention basée sur la pleine conscience **pour les adolescents**

Les intentions

- Proposer un premier contact avec la pleine conscience
 - Démystifier la pratique de la pleine conscience
 - Pratiquer la pleine conscience (pratiques formelles et informelles) dans un cadre sécurisant
-
- Pratiques plus courtes et plus guidées
 - Langage adapté et explicite
 - Éléments de psychoéducation
 - Dialogue exploratoire adapté



Programme Mindfulteen

1

Le fil de l'attention

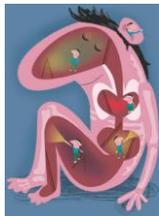
L'attention et le pilotage automatique
L'enracinement



2

Les sensations

Découverte des sensations corporelles
Scanner du corps



3

Les émotions

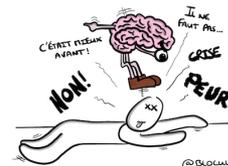
Les 3 composantes des émotions
La météo intérieure



4

Les pensées

Les pensées ne sont pas toujours vraies
Je marche dans la rue



21

Programme Mindfulteen

5

Le stress

Réaction automatique ou réponse consciente?
Les 5 minutes faire face au stress



7

LES HABITUDES

Nos habitudes de comportement
Exercice fleur vicieuse et fleur virtuose

6

L'auto-bienveillance

Donner une pause au « Juge intérieur »
Le refuge



8

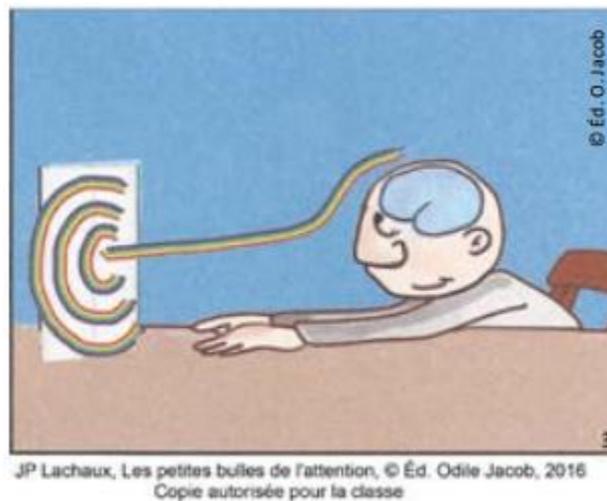
La communication et clôture

La communication consciente
Rituels de clôture



EXEMPLE DE PRATIQUE

Le fil de l'attention



CONCLUSIONS

- Les résultats pour les enfants et les adolescents sont prometteurs
 - Non seulement le comportement est amélioré mais les structures cérébrales sont modifiées
- Cette approche élargit l'offre de soin parmi d'autres approches existantes et validées.
 - Attention à adresser les enfants/patient.s.s à des instructeurs. trices bien formé.e.s
- Différents programmes existent qui s'adressent à des âges différents et des contextes différents (école, groupes cliniques etc.)
- Attention à la recherche de performance (MBI pour qu'ils.elles soient plus calmes, plus intelligents ...)

Jeanne
Siaud-Facchin
**Tout est là,
juste là**



**Mindfulness :
la pleine conscience
pour les enfants**
Confiance en soi • Equilibre • Maîtrise des émotions.

de boeck



**Mindfulness : la pleine
conscience pour les ados**

Mieux gérer son stress et ses émotions
Améliorer la concentration et la confiance en soi
Se relaxer et mieux dormir

de boeck

THICH NHAT HANH
KATHERINE WEARE



La pleine conscience
à l'école

an instant how-to guidebook for teens
the
**stress reduction
workbook for teens**

SECOND EDITION

mindfulness skills to
help you deal with stress

- * discover how **stress** affects you
- * learn to **respond** instead of **react**
- * manage **emotions** & find **balance**

GINA M. BIEGEL, MA, LMFT

HUG Hôpitaux
Université
Genève

