

Préambule : Le résumé suivant est rédigé à partir de notes prises au vol. Des erreurs ou fautes de frappe sont possibles.

Voici le lien pour visualiser les visioconférences HUG-CHUV (nouveau) :

<https://www.hug.services/groupe/departement-enfant-et-adolescent>

La première fois il faut créer un compte externe (onglet), puis après s'identifier comme collaborateur externe.

Colloque de pédiatrie Lausanne-Genève du mardi 8 octobre 2019

La méditation pleine conscience comme outil de réduction de l'anxiété chez les adolescents

Dre M. Magnus-Smith, Dre V. Uldry, Dr A Merglen

Le colloque débute par un exercice de méditation de 3 minutes.

La Docteure Uldry présente le cas d'un garçon de 12 ans, avec agitation marquée. Les parents sont séparés, il y a eu une perte de contact de son père pendant quatre ans. Il s'énerve facilement, perd ses moyens, doute de lui. Une évaluation pédopsychiatrique n'a pas retenu un diagnostic de déficit d'attention hyperactivité.

Le stress touche différents organes. Il y a un impact sur la santé somatique (une étude a, par exemple, montré une augmentation de quatre fois du lupus).

L'anxiété est un syndrome prodromal des troubles de l'humeur.

A l'adolescence, dans le cerveau, on assiste au phénomène de pruning correspondant à l'élagage synaptique. Il est donc important de sélectionner les bons réseaux. Sur l'IRM, on observe une diminution de la matière grise (diminution des synapses). La maturité cérébrale est atteinte vers l'âge de 24 ans, sous effet hormonal, d'une manière progressive de l'arrière du cerveau vers l'avant.

Le système limbique est responsable des régulations émotionnelles et est très actif à l'adolescence, alors que le système frontal et préfrontal mûrit plus tardivement. Le cortex préfrontal est impliqué dans le calcul, la planification et le contrôle de l'impulsivité.

Différentes maladies psychiatriques peuvent apparaître à l'adolescence, probablement dans ce contexte de maturation cérébrale. Il existe des stratégies de régulation par rapport à un stress désagréable comme l'extinction (oubli après un certain temps), la rumination, les stratégies cognitives et la pleine conscience.

Le mindfulness a été développé par Jon Kabat-Zin. Il consiste à porter son attention au moment présent, essayer de ne pas se laisser perturber. Il est nécessaire de ne pas se juger.

1) Important d'avoir une attention particulière : il faut maintenir volontairement la tension, entraîner le mental, penser à ce que l'on fait (par exemple la respiration).

2) Sans jugement (il y a une tendance naturelle à rechercher les aspects plaisants. Il faut savoir s'en détacher).

NE PAS FAIRE MAIS ETRE

Il y a trois composantes : la régulation de la tension, la conscience du corps, la régulation émotionnelle.

Les résultats des études de clinique montrent un impact positif sur la santé psychologique (six études sur neuf) et même un impact positif sur la santé physique (deux études sur six). L'étude a été conduite également sur la santé psychique avant et après méditation par Khoury 2013 (Clin Psychol Rev. 2013 Aug;33(6):763-71. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis).

Quel est l'impact chez la personne non malade ? Cela est une bonne question.

Lors d'état dépressif, l'effet de la méditation est assez similaire à celui d'un traitement médical bien conduit.

Il existe plusieurs projets d'étude à Genève : une étude par le Docteur Bandolfi chez l'adulte, l'étude du Professeur Hüppi chez les anciens prématurés et maintenant une nouvelle étude chez l'adolescent et le stress (Drs Piguet, Klauser et Merglen).

Actuellement, la méditation est enseignée aux étudiants Bachelor de médecine. Les effets recherchés sont sur les différents stress, les troubles anxieux pas sévères, de déficit d'attention hyperactivité et les troubles du sommeil.

Etude mindfulteen : le programme consiste en huit séances, quatre séances de formation sur la méditation, en groupe, et quatre séances à domicile. Il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe. En général l'adolescent se sent bien.

Des contre-indications à cette thérapie sont les idées suicidaires, les psychoses, le syndrome de stress post-traumatique, la dépression ou les autres troubles psychologiques majeurs.

L'étude veut grouper 120 ans adolescents sur trois ans, il y a une randomisation avec un groupe avec méditation et un groupe sans méditation. L'accès est gratuit au cours de pleine conscience. Des séances booster sont prévues pour se maintenir.

Les adolescents doivent être francophones, âgé de 13 à 15 ans, avoir un Smartphone (nécessaire pour maintien du contact et exercices transmis par application), être disponibles, les adolescents doivent avoir donné un consentement éclairé et avoir le soutien des parents. Il doit y avoir absence de maladie. De même aucun autre traitement doit être en cours ni expérience préalable de méditation. Les séances d'informations sont individuelles.

Il y a une première visite, puis : soit le groupe méditation et une 2^e visite à la fin. Soit le groupe en attente, avec une 2^e visite, sans avoir effectué de méditation ; puis la méditation leur est offerte et une visite deux bis est effectuée.

Pour la méditation pleine conscience effectuée en cabinet (Dre Uldry), les critères sont beaucoup plus larges.

Dans le cas présenté, après les séances de méditation, la mère est satisfaite du travail réalisé par son fils, des difficultés de concentration persistent mais sont moindres, elle le perçoit moins anxieux, mais se sent encore en difficulté pour limiter les jeux vidéo.

Parmi les exercices de méditation, il y a le body scan, consistant à apporter la concentration sur les différentes parties du corps.

L'évaluation du succès du traitement peut être faite par l'échelle MAAS (39 questions concernant l'anxiété) ou l'échelle MASC.

Dans l'étude hospitalière, il est prévu des IRM fonctionnelles (lors de stress) et un dosage hormonal de la cortisone sur une mèche de cheveux.

En conclusion, la méditation pleine conscience est un outil utile et possible. La Dre Uldry propose des traitements à son cabinet (022 320 43 90), il existe un site Internet mbsr-ge.ch proposant des liens, et il est possible selon les critères susmentionnés de participer à l'étude mindfulteen.ch.

Compte rendu du Dr V. Liberek

vliberek@bluewin.ch

Transmis par le laboratoire MGD

colloque@labomgd.ch