

*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://mediaserver.unige.ch>

Une fois sur la page d'accueil, taper dans le champ de recherche « Visio » et choisissez la bonne année académique. Puis entrer les identifiants suivants :

user : visioR, password : 2020

## **Colloque de pédiatrie Lausanne-Genève du mardi 7 décembre 2021**

[La pleine conscience pour les enfants et adolescents, de la théorie à la pratique en passant par la recherche.](#)

**Dre Russia Ha-Vinh Leuchter**, médecin adjointe, Service de développement et croissance **Dre Mariana Magnus Smith**, médecin coordinatrice de recherche et instructrice en pleine conscience **DrSc Vanessa Siffredi**, Maître-assistante à l'Université de Genève dans le groupe de recherche "Child development laboratory" HUG

Actuellement, la méditation est un sujet à la mode et très médiatique.

Le *mindfulness* est la technique de pleine conscience. C'est un concept de la pratique bouddhiste, repris par Jan Kabat Zin à but thérapeutique, sans connotation religieuse. Les Docteurs Tesdal, Segal et William,s, psychiatres, ont développé le MCBT (mindfulness-based cognitive therapy).

La pleine conscience permet de diriger l'attention vers l'instant, son jugement, avec bienveillance. Il faut essayer d'éviter de juger. Il y a une composante de régulation de la tension, régulation émotionnelle, et conscience de soi.

A Genève, le Professeur Guido Bondolfi a développé cette technique..

Actuellement, 80 % des facultés aux États-Unis proposent des interventions basées sur le *mindfulness*.

Les effets sont une réduction du stress, une augmentation du bien-être, une diminution des rechutes de dépression. Des effets ont également été décrits dans des maladies chroniques comme le diabète, les cancers, avec une diminution des certains symptômes. Il y a également une réduction et une prévention du stress. Ces effets sont biologiquement mesurables.

Il y a beaucoup de publications chez l'enfant et l'adolescent.

La docteure Magnus présente le programme d'intervention qui existe à Genève. Plusieurs intervenants sont concernés. Le programme se déroule sur huit semaines, s'appelle *mindfulteen*. Voici les séances :

- 1) Fil de l'attention (attention et pilotage automatique)
- 2) Langage du corps (découverte des parties du corps, scanner corporel)
- 3) Respiration (découverte de la respiration)
- 4) Émotions (les trois capacités émotionnelles)
- 5) Pensée (je suis bien plus que mes pensées)
- 6) Stress : réaction automatique ou réaction consciente
- 7) Bienveillance (à son égard et vis-à-vis des autres)
- 8) Communication et clôture.

La clôture est un moment d'échange avec certains rituels de clôture. Chaque séance dure 1h30, avec des exercices pratiques, des échanges dans le groupe, puis le participant doit faire des pratiques à domicile.

Les effets décrits sur l'enfant sont une augmentation des capacités exécutives, une augmentation du bien-être, une augmentation des performances, une diminution du stress.

Dans le contexte clinique de certaines maladies, on observe des améliorations, notamment dans le TSA, le TDAH, les troubles neuro-développementaux, les troubles émotionnels.

L'enfant doit apprendre à prendre soin de lui-même, à se connaître avec bienveillance.

Plusieurs items (anxiété, sommeil) sont améliorés. Dans le TDAH, les résultats sont prometteurs. Il est nécessaire d'inclure les parents et l'entourage (école).

Attention, dans ces études, il n'y a pas de groupe contrôle. Le fait d'être simplement pris en charge peut avoir un effet positif en soi.

Dans le TSA, il existe quelques études pilotes.

Une recherche a été pratiquée aux HUG sous la supervision du Professeur Hüppi : l'étude s'intitule Mindful Preterm Teens. Pourquoi les prématurés ? Les prématurés présentent différents facteurs de risque liés à leur histoire, comme anxiété, difficulté sociale, troubles des apprentissages. La pleine conscience peut avoir un effet positif dans le contrôle de ces symptômes.

Entre 2016 et 2020, l'étude a inclus plusieurs anciens prématurés, de moins de 32 semaines, âgés de 10 à 14 ans, en étude randomisée contrôlée. Les effets à court terme sur les compétences exécutives et les compétences sociales ont été étudiés. Les répercussions fonctionnelles (notamment sur la matière blanche), ont pu être analysées par I.R.M.

Les effets ont été mesurés par des tests neuropsychologiques et de compétence. Sur 156 adolescents contactés, 56 ont été inclus, sans drop off bien que l'étude incluait beaucoup de contrôles et d'I.R.M. répétées.

La technique de pleine conscience est faisable. Il était observé des améliorations dans les fonctions exécutives, une amélioration de la vie quotidienne avec des compétences comportementales et socio-émotionnelles améliorées. L'étude suggère que l'intervention plus longue pourrait être utile pour asseoir les résultats.

En I.R.M., par image de diffusion (quantification des faisceaux de matière blanche) on observe une augmentation des réseaux de connectivité. Plus la prématurité est importante, plus l'effet est important.

En conclusion, la pleine conscience est une intervention efficace et validée chez les adultes ; les résultats sont prometteurs pour les enfants et les adolescents ; cette approche élargit l'offre de soins, elle demande néanmoins une démarche et un engagement.

Compte-rendu du Dr Vincent Liberek  
[vliberek@bluewin.ch](mailto:vliberek@bluewin.ch)  
Transmis par le laboratoire MGD  
[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)